

YourBrainOnPorn

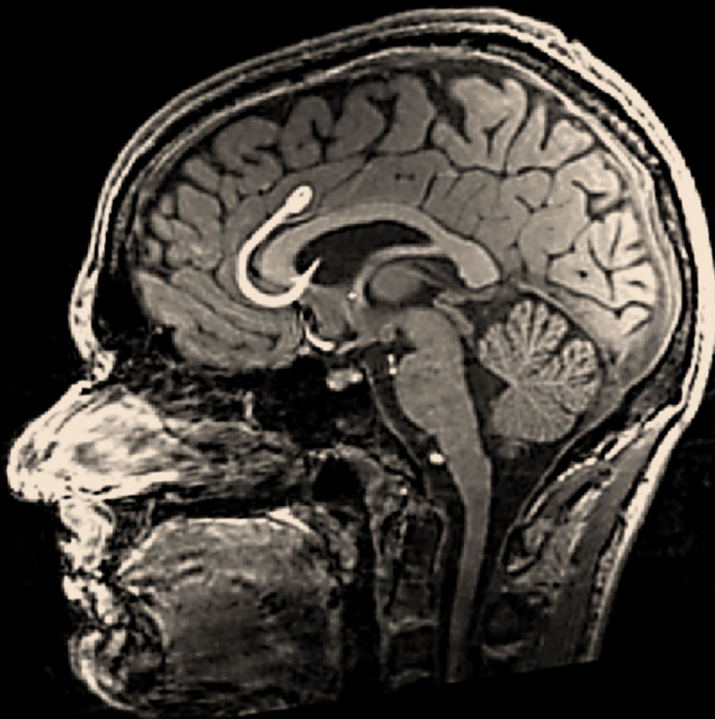
اعتیاد به پورنوگرافی اینترنتی و تغییرات تنائی و روانی همراه با آن

مغز در مواجهه با پورنوگرافی

GARY WILSON

SECOND EDITION, 2017

آرش حسینیان



AHPub.ir
Lifestyle Developer



مغز در مواجهه با پورنوگرافی

اعتیاد به پورنوگرافی اینترنتی
و تغییرات تنانی و روانی همراه با آن
جلد اول

This is the 1st Vol. of Persian translation of

Your Brain on Porn

Internet pornography and the emerging science of addiction

by Gary Wilson . Revised and updated edition published in 2017

First published in the UK in 2014 by commonwealth-publishing.com

مغز در مواجهه با پورنوگرافی

اعتیاد به پورنوگرافی اینترنتی و تغییرات تنانی و روانی همراه با آن

جلد اول ✨ از مجموعه‌ی دوجلدی

اثر گری ویلسون . ترجمه‌ی آرش حسینیان

ناشر: مؤلف، اردیبهشت 1398 . شابک: 3-99847-600-978

قیمت نسخه‌ی دیجیتال: متغیر (بسته به میزان بهره‌مندی شما از مطالب کتاب، میزان

رضایت شما از کیفیت ترجمه، و استطاعت مالی‌تان)

شماره‌کارت پرداخت بهای کتاب به مترجم

5022_2910_8405_3196 ← **AHPub.ir**

بانک پاسارگاد به نام : آرش حسینیان


خواننده‌ی گرامی. آنچه پیش روی شماست یک کتاب اینترنتی رایگان نیست، بلکه از آن رو

به این شیوه‌ی قابل‌دائلود و ظاهراً رایگان ارائه شده که شما بتوانید پیش از خرید، آن را مطالعه

کنید و در صورتی که مطالب آن را مفید و راهگشا یافتید، بهای کتاب را از طریق شماره‌کارت


درج‌شده در بالا و یا درج‌شده در وبسایت مترجم (AHPub.ir) یا تماس با شماره‌تلفن

09355934703 پرداخت نمایید.

چنانچه از خارج از ایران، مایل به پرداخت بهای کتاب یا حمایت از دیگر فعالیت‌های این مترجم 

هستید برای دریافت شناسه‌ی [paypal](https://www.paypal.com) یا دیگر شیوه‌های پرداخت، به مترجم ایمیل بفرستید:

suseleng@gmail.com یا به وبسایت مترجم مراجعه کنید: AHPub.ir

امتیاز هر نوع دخل و تصرف، یا دادوستد نسخه‌ی دیجیتال یا کاغذی این کتاب در فضای مجازی 

و حقیقی، در انحصار مترجم قرار دارد و در صورت کشف، مورد پیگرد قانونی و پیگیری پیگیرانه‌ی

شخصی قرار خواهد گرفت.

ترجمه‌ی این اثر تقدیم می‌شود به

جوانان ایران
جوانه‌های سرمازده
تنومندان احتمالی فردا

آلبرت انیشتین
دیوید بناتار
اس.ان. گوینکا
امیرحسین آریان‌پور
گری ویلسون

AHPUB.IR

برای دانش‌آموزان و دانشجویان کتاب حاضر و کتابهای مرتبط، به وبسایت مترجم رجوع کنید.

- 10.....پیشگفتار مترجم
- 12.....درباره‌ی نویسنده
- 13پیشگفتار نویسنده بر ویراست دوم
- 18مقدمه
- 31فصل اول: ما با چه چیزی روبرو هستیم؟
- 40.....همچون فیلی در اتاق
- 45.....تجربیات دیگران
- 48.....تاکتیک پورن‌پرهیزی در پژوهش‌ها
- 50.....افزونه‌ی مترجم
- 52.....پژوهش‌های انجام‌شده در مورد پورن‌پرهیزی به چه رسیده‌اند؟
- 54.....دشواری‌های پژوهش و پی‌آمدها
- 58.....علائم شایع
- 60.....تداخل با امور زندگی و از دست‌دادن کنترل
- 64.....ناتوانی در رسیدن به ارگاسم حین آمیزش
- 67.....آختگی‌های غیرقابل‌اتکا در مواجهات جنسی
- 74.....زودانزالی غیرمعمول
- 77.....ذائقه‌ها و فتیش‌های ایجادشده در اثر تماشای پورن
- 90.....ازدست‌رفتن علاقه به افراد واقعی
- 94.....تاثیرات بر روابط عاطفی جنسی
- 98.....اضطراب اجتماعی و اعتمادبه‌نفس

101..... ناتوانی در تمرکز کردن

104..... افسردگی، او دیگر مرارت‌ها

فصل دوم: عادت‌های خارج از کنترل..... 110

115..... چیزهای جدید، جدید، و باز هم جدیدتر

118..... محرک‌های فرانرمال

125..... تحریک جنسی و مواد مخدر، سازوکارهای عصبی مشترکی دارند

128..... توانایی کنار زدن رضایت نرمال

129..... هم شرطی‌شدگی جنسی و هم اعتیاد، با حساس‌شدگی آغاز می‌شود

133..... ضدحمله‌ی مغز: یک شمشیر دولبه

139..... شرطی‌شدگی جنسی و دوره‌ی نوجوانی

143..... تبدیل شدن به فردی از نظر جنسی عجیب و غریب

148..... نکته‌های بیشتر در مورد کژکاری‌های جنسی پورن‌بنیان

154..... اعتیاد به پورن

166..... آیا «اعتیاد به پورن» چیزی به رسمیت شناخته شده است؟

170..... چه زمان می‌توان گفت که فرد از خط قرمز عبور کرده است؟

172..... جدا کردن علت و معلول

175..... آیا برخی پورن‌بینان اشتباه تشخیص‌گذاری می‌شوند؟

پیشگفتار مترجم

جستجوی حقیقت، ارزشمندتر از تصاحبش است.
آلبرت اینشتین

با وجود رواج فراگیر اینترنت، موبایل، و مشغولیت‌های همراه‌شان در بین همه‌ی سنین و اقشار جامعه، هنوز در باب این پدیده‌های جدید و تاثیرشان بر جنبه‌های مختلف زندگی انسان، منابع انتقادی دندان‌گیری در زبان فارسی به چشم نمی‌خورد. این در حالی‌ست که کاربران به سختی بتوانند بدون بهره‌مندی از منابع آگاهی‌بخش، از سلامتِ خود در برابر انواع آفات موجود در این بازار رنگارنگ مجازی محافظت کنند.

امروز زمانه‌ای‌ست که ارائه‌ی این نوع منابع انتقادی هم لازم و هم ممکن است و این امکان وجود دارد که از تجربیات جوامعی که زودتر از ما آماج امواج اینترنت و ماهواره و موبایل قرار گرفته‌اند درس‌هایی بیاموزیم و به این شکل، محکوم نباشیم در مقام فرد و جامعه، همان مسیر تجربه را از سیر تا پیاز به شکلی وطنی تکرار کنیم. لیک اینطور هم نیست که این آثار انتقادی، حرف آخر را در باب موضوع زده باشند و هنوز تا رسیدن به درکی جامع از موضوع راه درازی در پیش است و به پژوهش‌هایی بس جامع‌الاطراف‌تر نیاز است. پژوهشی درونی و بیرونی. شفاهی و کتابی. از این رو، بهتر آن است که به این نوع کتابها همچون خاکی با درون‌رگه‌هایی از طلا بنگریم که زحمت استخراج و پالایش این خرده‌طلاها و همینطور دورریختن ضایعات و پسماندش بر عهده‌ی هر خواننده‌ی آگاه و فعّال است.

با توجه به آنکه وسایلی همچون کامپیوتر، موبایل و اینترنت، در مقایسه با جوامع غربی قدری دیرتر به خاک ایران وارد شد شاید تاثیرات سوء‌مصرف آن هنوز در

ایران بقدر جوامع صادرکننده‌ی این فناوری‌ها عمیق و بارز و فراگیر نشده باشد. شاید هم شده باشد. در هر صورت، فرصتی ناب در انتظار فرد فرد ماست که با دانش‌گستری در باب ارتباط مشکل‌داری که به تازگی بین مجاز و واقعیت کشف شده و ما تازه از آن مطلع گشته‌ایم، اطلاعات دیگران را نیز تازه کنیم و برای خود و دیگران مان، حال خوب و بهروزی به دنیا بیاوریم.

هرچه باشد کارگاه انسان‌سازی بهروز، از مسیر خود ما به‌روزرسانی می‌شود. به عنوان مترجم کتاب، و به عنوان یک پژوهشگر خودانگیخته و همواره در حال تعلیم، در جریان ترجمه‌ی این اثر نکته‌هایی انتقادی یا تکمیلی از ذهنم گذشت که چندتایی از آنها را در قالب «مؤخره‌ی مترجم» در انتهای کتاب (انتهای جلد دوم) با شما خواننده‌ی عزیز به اشتراک گذاشته‌ام.

در این کتاب، بطور آزمایشی از یک سری واژه‌ها و معادل‌های دست‌ساز بهره گرفته‌ام که امیدوارم بتوانند حق مطلب را ادا کنند. برای نمونه، می‌توان به کلمات «آختگی» و «کزآختگی» به عنوان معادلی برای واژه‌های «erection»، «erectile dysfunction» و عباراتی همچون «فاز وفات موقت»، «اقامت در مرز ارگاسم»، پورن‌پرهیزی، و مواردی از این دست اشاره کرد.

آرش حسینیان

بهار ۱۳۹۸، شیراز

درباره‌ی نویسنده

گری ویلسون، برای سال‌ها در حوزه‌ی پاتولوژی^۱، آناتومی، و فیزیولوژی انسان تدریس کرده است و مدت‌هاست که علاقه‌اش مطالعه‌ی جنبه‌های عصبی-شیمیایی رفتارهایی همچون اعتیاد، جفت‌گزینی، و پیوندگیری^۲ است. در سال ۲۰۱۵، جامعه‌ی پیشبرد سلامت جنسی، به پاس ایفای سهم برجسته‌اش در حوزه‌ی رسانه و آموزش همگانی در باب اعتیاد به پورنوگرافی، جایزه‌ی بخش رسانه را به او اعطا کرد. در سال ۲۰۱۲، ویلسون در برنامه‌ی TED یک سخنرانی تحت عنوان «آزمایش بزرگ پورن» انجام داد که تا به امروز، بیش از ۹ میلیون بار تماشا شده است و به ۱۸ زبان ترجمه شده است. او بنیان‌گذار وبسایت «مغز شما در مواجهه با پورن» است که با هدف کمک‌رسانی به کسانی راه‌اندازی شده است که در جستجوی فهم تأثیرات پورنوگرافی بر مغز و خلاصی از پورن‌بینی اجباری هستند. وبسایت او در آدرس زیر قرار دارد:

<http://yourbrainonporn.com>

در سال ۲۰۱۶، ویلسون، با همکاری هفت پزشک ارتش آمریکا، به نگارش مقاله‌ای دانشگاهی با عنوان «آیا پورن اینترنتی باعث ایجاد کژکاری‌های جنسی می‌شود؟» مروری بر گزارش‌های بالینی^۳ پرداخت. همین‌طور در ژورنالی دیگر، مقاله‌ای تحت عنوان «برای آشکارشدن تأثیرات سوء‌مصرف پورن، کافی‌ست مدتی آن را کنار بگذارید». او عواید حاصله از این کتاب را به یک بنیاد خیریه‌ی معتبر اهدا کرده است که هدفش ارتقاء آگاهی عمومی در باب تأثیرات بی‌سابقه‌ی پورن اینترنتی است.

^۱ Pathology

^۲ bonding

پیشگفتار نویسنده بر ویراست دوم

اولین ویراست این کتاب، زمانی نهایی شد که تنها چند ماه از انجام اولین مطالعاتِ اسکن مغزی بر روی پورن‌بینان اینترنتی گذشته بود. از آن زمان تا امروز، دانشمندان چیزهای بسیاری در مورد تأثیرات پورن بر مغز کشف کرده‌اند که بخش قابل‌توجهی از این یافته‌های جدید در ویراست حاضر به متن اضافه شده است.

در پایان سال 2010، من وبسایت مغز در مواجهه با پورن را تأسیس کردم. در آن زمان، غیر از نورمن دویج، MD و کتابش تحت عنوان «مغزی که خودش را تغییر داد» گویا من در استفاده از قواعد و یافته‌های مربوط به شکل‌پذیری عصبی مغز برای فهم تأثیرات پورن اینترنتی تنها بودم. این یافته‌ها نشان می‌دهد اعتیاد، شکلی از یادگیری آسیب‌زاست، شرطی‌شدگی جنسی بر اثر تماشای پورن حقیقت دارد و رفتارها و مواد واقعاً قادرند ساختار مغز را تغییر دهند. بسیاری از پورن‌بینانی که درگیر مشکلات جدی شده بودند، از طریق آزمون‌وخطاهای شخصی متوجه شدند که این یافته‌های جدید قادر است به آنها در غلبه بر کژکاری‌ها و سلاقی جنسی تغییر یافته، و عوارض اعتیاد کمک کند. منظور از عوارض اعتیاد، مشکلاتی همچون ناتوانی در کنار گذاشتن آن چیز غلامرغم پیامدهای منفی‌اش بر تن و جان، ظاهر شدن علائم ناگوار همراه با ترک، پیشروی اضطراب‌آور به سمت انواع غلیظ‌تر یا افراطی‌تر آن چیز (یا همان تحمل‌پیدا کردن نسبت به آن چیز) است.

در اولین ویراست این کتاب، و همین‌طور روی وبسایتم، من توجه علاقه‌مندان را به صدها پژوهش علمی موجود جلب کردم که نشان می‌داد در مغز معتادان به قمار، معتادان به خوراکی، و معتادان به اینترنت تغییراتی رخ می‌دهد. (این از نظریه‌ی اعتیادآور بودن پورن حمایت می‌کند.) به عبارت دیگر، اگر کلیک کردن در فیس‌بوک یا دستگاه‌های قمار می‌تواند منجر به تغییرات مغزی اعتیادگونه شود آنگاه تماشای مضامین بی‌پایان و همواره جدید پورن اینترنتی و خودتحریکی با آن نیز قطعاً قادر است چنین کند.

علاوه بر منابع محکمی که از پژوهش‌های انجام‌شده در حوزه‌ی اعتیاد ذکر کرده‌ام در جای جای کتاب، به گزارش‌های نقل‌قولی آدم‌ها (عمدتاً مردان) نیز اشاره کرده‌ام. دلیلش تا بخشی، کمبود پژوهش‌های عصب‌شناختی و دیگر پژوهش‌های لازم در مورد پورن‌بینان اینترنتی بوده است. اکثر شرح‌حال‌های ارائه‌شده در ویراست اول، در این ویراست نیز حفظ شده است. هرچند می‌شد همه‌ی آنها را با شرح‌حال‌های مشابهی که هر روز در فروم‌های ترک پورن ردوبدل می‌شود جایگزین کرد. اما دلیل دیگری که این گزارش‌های شخصی را در ویراست کنونی حفظ کردم این است که در واقع، آنها برخی از روشن‌ترین شواهد موجود در باب تأثیرات بالقوه‌ی پورن اینترنتی هستند. اما چه چیزی با ویراست قبل تفاوت دارد؟ در سه سال گذشته، محققان مطالعات متعددی در مورد پورن‌بینان منتشر کرده‌اند که حاکی از اعتیادآوربودن پورن اینترنتی است. برخی از این یافته‌ها حتی برای فهم تغییرات رخ داده در پورن‌بینان گهگاهی نیز مفید بوده است. از جمله برای فهم علت بروز مشکلات جنسی و تغییر سلیقه‌ی جنسی افرادی که حتی بطور گهگاهی پورن تماشا می‌کنند.

در فصل‌های مختلف، ما به این پژوهش‌های جدید با تفصیل بیشتر خواهیم پرداخت. اما بگذارید در اینجا نیز مروری بر این مباحث انجام دهم. این سیر مطالعاتی جدید شامل بررسی 37 پژوهش عصب‌شناختی بر روی پورن‌بینان، و همین‌طور 12 مرور جدید بر متونی است که همه‌شان توسط برجسته‌ترین دانشمندان علوم اعصاب جهان انجام شده است. همچنین، حدود 15 پژوهش در مورد پدیده‌ی پیشروی در ژانرهای پورن، یا تحمل‌پیداکردن نسبت به پورن انجام شده است که از وقوع «تحمل» و همین‌طور «عوارض ترک» (دو نشانه‌ی اعتیاد) در پورن‌بینان خبر می‌دهد. در رابطه با مشکلات جنسی پورن‌بینان نیز در حال حاضر دانشمندان بین پورن‌بینی و بروز مشکلات جنسی، و کاهش میل جنسی ارتباط پیدا کرده‌اند. در چهار مورد از این مقالات علمی، شواهدی از رابطه‌ی علت‌ومعلولی نیز پیدا شده است؛ چراکه مردان مورد آزمایش، با کنارگذاشتن پورن، موفق به درمان مشکلاتشان شده بودند. علاوه بر این، در حال حاضر بیش از پنجاه پژوهش، مصرف پورن را با کاهش رضایت جنسی و عاطفی مرتبط دانسته‌اند.

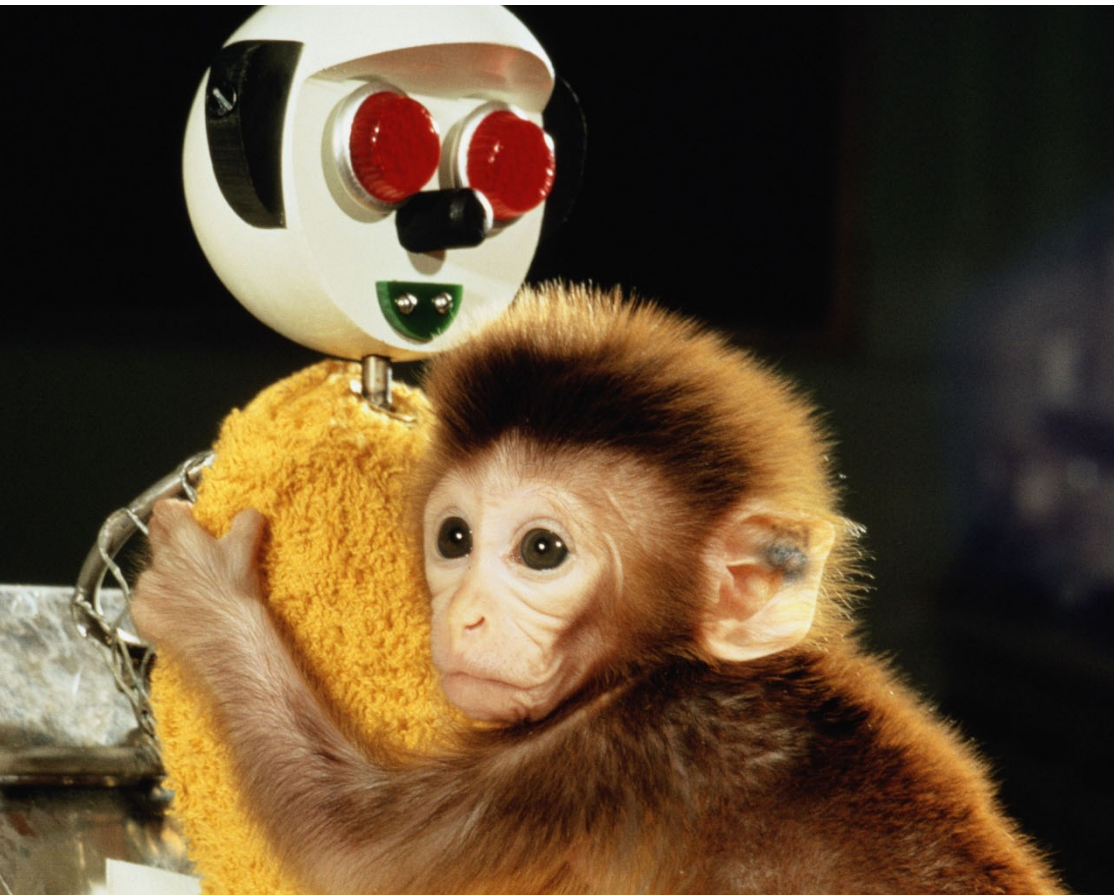
به شکل مشابه، حدود چهل پژوهش نیز به بررسی ارتباط بین مصرف پورن، با عملکرد شناختی ضعیف‌تر و مشکلات روانی و ذهنی بیشتر پرداخته‌اند. مصرف پورن اینترنتی در حال حاضر به عنوان یک علت ممکن برای بسیاری از انواع مشکلات گزارش شده در فروم‌های ترک پورن به رسمیت شناخته می‌شود. به عبارت دیگر، این پرسش که این رابطه‌ی علی از کدام سو برقرار است هنوز توسط بخشی از دانشمندان تایید نشده است و همانطور که بحث‌ها پیش می‌رود به پژوهش‌های بیشتری نیز نیاز است اما واضح است که دستورالعمل‌های تشخیصی‌درمانی نمی‌توانند تا آن زمان منتظر بمانند آنهم زمانی که مراجعان در حال رنج‌کشیدن هستند. از سال 2013، دستورالعمل تشخیصی و آماری، مدخلی ویژه برای اعتیاد به پورن اضافه کرده است و به کمبود پژوهش‌ها در این زمینه اشاره کرده است. سازمان بهداشت جهانی نیز مواضعش را در دستورالعمل طبقه‌بندی ناخوشی‌های بین‌المللی (ICD-11) به‌روزرسانی کرده است. ICD-11، شامل مدخلی برای «اختلالات جنسی اجباری»/1 است. این تشخیص‌گذاری، برای بررسی کسانی که در مواجهه با تأثیرات پورن قرار دارند مناسب می‌نماید و قادر است به پژوهش‌ها و آموزش‌های جدی‌تر در مورد تأثیرات پورن دامن بزند./2

از زمان انتشار ویرایش اول، من با همکاری دیگران به نگارش دو مقاله‌ی دانشگاهی در مورد پورن اینترنتی پرداختم که هر دو مقاله در اینترنت قابل مطالعه هستند. اولی تحت عنوان "آیا پورن اینترنتی علت کژکاری‌های جنسی است: مروری بر گزارش‌های بالینی" با همکاری هفت پزشک ارتش آمریکا نوشته شده است. این پژوهش، به بررسی افزایش بی‌سابقه‌ی کژکاری‌های جنسی در مردان زیر چهل‌ساله پرداخته و علت‌های احتمالی آن را به بحث گذاشته است. دومین مقاله، تحت عنوان "پورن را کنار بگذارید تا تأثیراتش بر شما آشکار شود" به درخواست ویراستاران یک ژورنال دانشگاهی ترکیه در مورد اعتیاد و پس از سخنرانی‌ام در کنفرانس بین‌المللی استامبول در مورد اعتیاد به اینترنت نوشته شده است. این نشست‌ها شاهی محکم از آن است که دیگر فرهنگ‌ها نیز در مورد تأثیرات احتمالی پورن نگران هستند. شواهد بیشتر در باب جهانی‌بودن این نگرانی، وقتی بر من روشن شد که از من برای سخنرانی در مورد پورن اینترنتی و

کژکاری‌های جنسی در یک نشست بزرگ در بین اورولوژیست‌های آمریکای لاتین و دیگر متخصصان کلینیک‌های سلامت جنسی مردان در سرتاسر منطقه دعوت شد. اورولوژیست‌ها متوجه یک سقوط بدیمن و جدی در سن میانگین مراجعان‌شان شده‌اند و در حال بررسی تمامی علت‌های احتمالی هستند. آمارها دارد به واقعیت‌ها نزدیک می‌شود. بررسی جوانان استرالیایی از نظر میزان مصرف پورنوگرافی و ارتباطاتش با رفتارهای جنسی خطرناک نشان داده است که 100% از مردان جوان استرالیایی (15 تا 29 ساله) در طول زندگی‌شان پورن تماشا کرده‌اند و 82% از زنان جوان نیز همینطور. همچنین، سن اولین مواجهه با پورن همچنان در حال پایین‌آمدن است و در حال حاضر، 69% از مردان و 23% از زنان در سن 13 سالگی یا کمتر، برای اولین بار پورن تماشا می‌کنند. /3/

همزمان با انجام پژوهش‌های بیشتر در باب تأثیرات پورن در کشورهای مختلف، تعداد قابل‌توجهی از ایالات آمریکا نیز بیانیه‌هایی تصویب کرده‌اند که مصرف پورن اینترنتی را یک بحران سلامت عمومی اعلام کرده‌اند و خواستار اقدامات بیشتر در این رابطه شده‌اند. همچنین، در بریتانیا حرکت‌هایی برای تصویب محدودیت سنی جدی‌تر برای ورود به سایت‌های پورن صورت گرفته است. این تغییر و تحولات باعث شده آسیب‌های بالقوه‌ی پورن آشکارتر از قبل شود و به مباحثات جدی‌تری در این زمینه دامن زده شود. امیدوارم این ویراست به‌روزرسانی‌شده، به حل پرسش‌های موجود کمک کند و اطلاعاتی مفید برای استفاده در بحث‌های جاری در اختیار مخاطبان بگذارد.

گری ویلسون
آگوست 2017



سلسله موی دوست، حلقه دام بلاست

مقدمه

من کسی را شجاع‌تر می‌دانم که بتواند پشت امیالش را به خاک بمالد تا کسی که با دشمنانش چنین کند؛ چراکه دشوارترین فتح، فتح نفس است.

ارسطو

ممکن است به این دلیل این کتاب را می‌خوانید که کنجکاوید بدانید چرا هرساله هزاران نفر از پورن‌بینان کشورهای مختلف تصمیم می‌گیرند خروج از آن را امتحان کنند. /4/

اما به احتمال بیشتر، شما به این دلیل به سراغ این کتاب آمده‌اید که مشغولیتان با مضامین پورن به شکلی درآمدی که برایتان مشکل‌ساز شده است. ممکن است علاوه بر تصمیم‌تان برای کاستن از این کار، بیش از مقداری که می‌خواهید بطور آنلاین صرف جستجوی مضامین شهوانی می‌کنید. شاید مدتی‌ست حین آمیزش، در دستیابی به انزال (ارگاسم³) با مشکل یا دشواری روبرو هستید، یا چندوقتی‌ست با آختگی‌های نصفه‌نیمه دست‌وپنجه نرم می‌کنید و پزشکتان نیز نتوانسته علتی برای آن پیدا کند. ممکن است متوجه شده‌اید که زنان یا مردان واقعی، دیگر از نظر جنسی برایتان چندان تحریک‌کننده نیستند درحالی‌که شخصیت‌های آنلاین را همچنان جذاب و برانگیزاننده می‌یابید. ممکن است به

³ Climax: در سطحی دقیق‌تر، ارگاسم با انزال هم‌معنی نیست و منظور از ارگاسم، (در سطح تنانی) چنیدن انقباض عضلانی شدید و پی‌درپی با شدتی هر بار خفیف‌تر است که کل ناحیه‌ی جنسی و در مواردی کل بدن را فرا می‌گیرد. درحالی‌که منظور از انزال، بیرون‌ریختن ترشحات از اندام جنسی مردانه یا زنانه است. به این معنی، ارگاسم می‌تواند با یا بدون انزال رخ دهد-م

فتیش‌هایی علاقه پیدا کرده‌اید که برایتان زننده است یا با ارزش‌ها و یا حتی هویت جنسی‌تان همخوانی ندارد.

اگر شما نیز یکی از آن هزاران هزار نفری هستید که متوجه وجود مشکلاتی شده‌اند، احتمالاً مدتی زمان برده تا دلیلش را به پورن‌بینی ربط دهید. ممکن است برای مدت‌ها فکر می‌کردید علت این مشکلات، این یا آن اختلال دیگر است. شاید برای مدتی فکر می‌کردید دچار نوعی افسردگی غیرمعمول یا اضطراب اجتماعی شده‌اید یا شبیه به یکی از افراد گمان برده بودید زوال زود هنگام عقل به سراغ‌تان آمده است. یا شاید بر این باور بودید که سطح تستوسترون‌تان پایین آمده است یا اینکه سن‌تان بالا رفته است و دیگر پیر شده‌اید. حتی ممکن است برای خلاصی از این وضع، یک پزشک خوش‌نیت برایتان قرص و دارویی تجویز کرده باشد. شاید هم پزشک‌تان به شما اطمینان داده که نیازی نیست بابت استفاده از پورنوگرافی نگران باشید.

اظهارنظرهای مشهور فراوانی وجود دارد که مدعی‌اند علاقه به تصورات شهوانی کاملاً نرمال است و بنابراین، استفاده از پورن اینترنتی ضرری ندارد. اگرچه ادعای اول صحیح است اما ادعای دوم، همانطور که خواهیم دید صحیح نیست. اگرچه همه‌ی پورن‌بینان به مشکل برمی‌خورند اما برخی از آنها واقعاً دچار مشکل می‌شوند. در حال حاضر، فرهنگ غالب بر این باور است که استفاده از پورن نمی‌تواند باعث مشکلات جدی شود؛ و از آنجاییکه اغلب منتقدان شناخته‌شده‌ی پورنوگرافی غالباً از سازمان‌ها و نهادهای مذهبی و محافظه‌کار می‌آیند بسیاری از افراد به راحتی توصیه‌هایشان را بدون بررسی نادیده می‌گیرند.

اما طی 9 سال اخیر، من به آنچه آدم‌ها در مورد تجربیات‌شان با پورنوگرافی می‌گویند توجه کرده‌ام و از مدت‌ها قبل از آن نیز به مطالعه‌ی پژوهش‌های انجام‌شده در مورد نحوه‌ی عملکرد مغز پرداخته‌ام. از این رو، لازم است اعلام کنم که مباحث این کتاب، ربطی به بحث‌و‌جدل‌های بین لیبرال‌ها و محافظه‌کاران، یا بررسی موضوع از زاویه‌ی گناه‌های مذهبی یا آزادی جنسی ندارد. موضوع کتاب

حاضر در مورد ماهیت مغز و نحوه‌ی واکنش مغز به سرنخ‌های دریافتی از محیطی‌ست که {در مقایسه با گذشته-م} شدیداً تغییر یافته است. این کتاب، در مورد تاثیر سوء‌مصرف مُزمنِ نوبودگی جنسی بر تن و روان فرد است که امروز در مقادیری بی‌پایان، با یک کلیک قابل‌دسترس است. دسترسی کاربران به زنجیره‌ی نامحدودی از عکس‌ها و فیلم‌های جنسی، پدیده‌ای بی‌سابقه و سریعاً در حال تغییر است که حتی برای محققان، به‌روزمندان در این حوزه را کار دشواری ساخته است. برای نمونه، یک پژوهش در سال 2008 نشان داده که 14.4% از پسران، پیش از سن 13 سالگی با پورن آشنا می‌شوند. /5/

اما در سال 2011، آشنایی زودهنگام جوانان با پورن، به رقم 48.7% افزایش یافته است. /6/ یک پژوهش بین‌فرهنگی بر روی استرالیایی‌های 15 تا 29 ساله در سال 2017 نیز نشان داده است 69% از مردان و 23% از زنان اول‌بار در سن 13 سالگی یا پایین‌تر از آن پورن تماشا کرده‌اند. /7/ همچنین، معلوم شد همه‌ی مردان و 82% از زنانِ مورد بررسی، در مقطعی از زندگی‌شان پورن تماشا کرده بودند. به همین شکل، در پژوهش سال 2008، تماشای روزانه‌ی پورن امری نادر بود و تنها 5.2% از افراد را شامل می‌شد. اما در سال 2011، بیش از 13% از نوجوانان بطور روزانه یا تقریباً روزانه پورن تماشا می‌کردند. در سال 2017، 39% از مردان و 4% از زنان (29-15 ساله) بطور روزانه (غالباً بر روی گوشی‌های هوشمندشان) پورن تماشا می‌کردند. /8/

تا حدود یک‌دهه پیش، من هیچ موضعی در مورد پورن اینترنتی نداشتم و فکر می‌کردم تصاویر دُبعدی افراد، یک جایگزین و رقیب ضعیف برای افراد واقعی سه‌بُعدی است. این بود که مخالفتی نیز با آن نداشتم. من در خانواده‌ای روشن‌فکر در سیاتل بزرگ شده بودم که عقایدی لیبرال از نوع شمال‌غربی داشت. شعارم این بود: "زندگی کن و بگذار زندگی کنند."

با این وجود، وقتی هم‌سرم یک گروه اینترنتی در مورد تاثیرات پورنوگرافی تأسیس کرد و مدت کوتاهی بعد، سروکله‌ی آن همه آدم از سرتاسر دنیا در آن پیدا

شد که معتقد بودند به پورن معتاد شده‌اند برایم آشکار شد چیزی جدی در حال وقوع است. به عنوان یک معلم آناتومی و فیزیولوژی کهنه‌کار، همواره علاقه‌ی خاصی به بحثِ شکل‌پذیری عصبی (یعنی نحوه‌ای که تجربیات، مغز را تغییر می‌دهند)، سازوکارهای اشتها در مغز و ارتباطش با مسئله‌ی اعتیاد داشتم. من تحقیقاتم در این حوزه را از زیست‌شناسی شروع کردم و سپس جذب کشفیاتِ شدم که در مورد بنیان‌های فیزیولوژیک امیال و ویارها، و نحوه‌ای که می‌توانند از تنظیم خارج شوند صورت گرفته بود.

علائمی که این مردان (و بعدتر زنان) توصیف می‌کردند قویاً نشان می‌داد گویا مغزشان برای پورن‌بینی دوباره بازآموزی شده است، و پورن‌بینی، تغییرات مادّی معناداری در مغزشان ایجاد کرده است. یک روانپزشک به نام نورمن دویج، در کتاب مشهورش «مغزی که خویشتن را تغییر داد» توضیح می‌دهد:

افرادی که در لپ‌تاپ یا گوشی‌شان پورن تماشا می‌کردند عملاً اغوا شده بودند تا در سلسله‌جلساتِ بازآموزی پورنوگرافیک مغز شرکت کنند یعنی جلساتی که تمامی شرایط لازم برای تغییر شکل مسیرهای مغزی در آن حی و حاضر بود: از آنجاییکه نورون‌هایی که با یکدیگر آتش می‌کنند به یکدیگر متصل می‌شوند، این مردان در هر بار خودتحریکی و پورن‌بینی، با آن تمرکز و توجه دیوانه‌واری که از ملازمتِ تغییر شکل مغز است، عملاً در حال مشارکت در عملیاتِ عظیم اتصال این داده‌های تصویری به مراکز لذت مغزشان بودند. هربار که آنها از نظر جنسی تهییج می‌شدند و از خودتحریکی به انزال می‌رسیدند همزمان ترشح دوپامین (این عصب‌رسان مرکز پاداش مغز)، اتصالات عصبی ساخت‌وپاخت‌شده حین تمارینِ خودتحریکی را محکم می‌کرد و به این شکل، مغز این افراد به تدریج تغییر می‌کرد-م. این پاداش، نه تنها انجام این عمل {پورن‌بینی-م} را تسهیل می‌کرد بلکه به آن شرم و خجالت‌های همراه با خرید مجله‌ی *Playboy* از فروشگاه نیز دامن

می‌زد. در اینجا، رفتاری وجود داشت که تنبیهی در پی نداشت؛ صرفاً خوشی می‌آورد و پاداش می‌بخشید.

اما نکته اینجا بود که با این کار، محتوای آنچه آنها هیجان‌انگیز می‌یافتند تغییر می‌کرد چراکه این وبسایت‌ها، موضوعات و سناریوهای جدیدی به آنها ارائه می‌کرد که مغزشان را بدون اطلاع و خواست خود افراد تغییر می‌داد. از آنجاییکه شکل‌پذیری مغز، فرایندی از نوع حذفیست قدرت‌گیری نقشه‌های مغزی برای تصاویر جدید و هیجان‌انگیز صرفاً به بهای کم‌رنگ‌شدن مسیرهای عصبی سابقاً جذاب میسر می‌شد. من فکر می‌کنم دلیلی که به تدریج جذابیت افراد واقعی برای آنها رنگ می‌باخت همین بود.

آنچه برای افراد درگیر پورن رخ می‌داد این بود که اکثراً وقتی متوجه مسئله می‌شدند و درمی‌یافتند که چطور به دلیل شکل‌پذیری مغز، در تمام این مدت در حال تقویت مشکل بوده‌اند قدرت آن را پیدا می‌کردند که یکباره پورن را کنار بگذارند و چنین می‌شد که مدتی بعد، سرانجام یکبار دیگر جفت‌شان برایشان جذاب می‌شد.

مردان حاضر در این فروم‌های اینترنتی، خواندن این مطالب و شواهد علمی پشتیبانش را آرامش‌آور و یاری‌گر یافته بودند؛ چراکه از این طریق سرانجام فهمیده بودند چطور پورن، سازوکارهای زیستی و کهن مغز برای اشتها و میل را از برای استفاده‌ی خود تغییر داده است.⁴ این ساختارهای مغزی کهن، ما را به سمت رفتارهای از نظر زیستی سودمند (از جمله توجه‌کردن به جفت‌های جدید) هل می‌دهند و به این شکل، به جلوگیری از زادآوری با خویشاوندان کمک می‌کند. با این وجود، انتخاب‌های رفتاری ما نیز به خودی خود بر توازن عصبی‌شیمیکی همین ساختارهای مغزی تأثیر دارد و به همین طریق است که این تغییرات رفتاری

⁴ Hijacked. take over (something) and use it for a different purpose.

می‌تواند دستاوردهای غیرمنتظره‌ای داشته باشد. سوء‌مصرف (اضافه‌مصرفِ مزمن) باعث می‌شود توسط عوامل تحریک‌کننده‌ی محبوب‌مان بیش از اندازه تحریک شویم و به این شکل، خواسته‌های فوری، از آنچه باید، نسبت به نیازها و امیال آینده‌محورانه‌مان مهم‌تر جلوه کنند. همچنین، سوء‌مصرف می‌تواند علاقه‌ی ما و همینطور واکنش‌های ما به لذت‌های روزمره را مختل کند و ما را در جستجوی تحریکات گزاف و مفرط بیندازد یا باعث عوارض پساترک سنگینی شود که حتی بارادرتین افراد را در جستجوی تسکین از جای خود بریزاند. همچنین سوء‌مصرف می‌تواند خلق‌وخو، ادراکات، و اولویت‌های ما را تغییر دهد و همگی اینها بدون دانایی آگاهانه‌ی ما اتفاق بیفتد.

این پورن‌بینان، پس از آگاه‌شدن از سازوکار مغزشان به مدد بهره‌گیری از بهترین یافته‌های علمی موجود، متوجه شدند که مغزشان خصلتی شکل‌پذیر داشته است و از همین رو احتمالاً بتوانند این تغییرات مغزی پورن‌بنیان را وارونه کنند. آنها تصمیم گرفتند تا حصول توافق بین متخصصان در باب تاثیرات بالقوه‌ی پورن اینترنتی شب‌ها و روزها را از دست ندهند. آنهم زمانی که می‌توانستند دست از پورن بکشند و خودشان نتیجه را مشاهده کنند.

این شد که این پیشتاژان، مدتی بر امیالشان افسار زدند و پورن تماشا نکردند و به جایش به تماشای تغییرات رخ داده نشستند. آنها دستاوردهای استمرار را مشاهده کردند و از دشواری‌های موجود در مسیر، هراسی به دل راه ندادند. حالا آنها می‌توانستند به شکلی همدلانه‌تر با خود روبرو شوند.

در این مسیر، آنها به دریافت‌هایی واقعاً حیرت‌انگیز در مورد بهبود و بازیابی از مشکلات پورن‌بنیان دست یافتند و آنها را با دیگران به اشتراک گذاشتند و کشفیات جدیدی را به نام خود ثبت کردند که بازگشت به تعادل را برای کسانی که بعدتر به این راه پا گذاشتند آسان‌تر می‌ساخت. این امری مبارک بود بویژه از این رو که انبوهی از نوجوان، که پورن‌بینی را از سنین پایین که هنوز مغزشان بسیار

شکل‌پذیر بود آغاز کرده بودند به صدر فهرست افرادی رسیده بودند که به دنبال راهی برای رهایی از مشکلات پورن‌بنیان می‌گشتند.

متاسفانه، انگیزه‌ی بسیاری از افراد برای فهم موضوع، خلاصی از کژکاری‌های جنسی و خیمی بود که دچار شده بودند؛ از جمله دیرانزالی، بی‌انزالی، کژآختگی^۵، و کم‌علاقگی جنسی به افراد واقعی. در سال 2007، دو محقق جنسی مشهور به نام‌های جانسن و بنکرافت به شواهدی اشاره کردند که نشان می‌داد تماشای پورن اینترنتی باعث مشکلات آختگی می‌شود و مشغولیت مفرط با مضامین شهوانی، شهوانیتِ فرد برای «آمیزش وانیلی»^۶ را کم می‌کند و نیاز فرد به تجربه‌ی نوبودگی و تنوع جنسی را افزایش می‌دهد. متاسفانه، آنها نخواستند آژیر خطر را به صدا درآورند و این تحقیقات در همین مرحله متوقف شد. 9/

در نبود هرگونه هشدار، شیوع کژآختگی دائم در بین مردان پورن‌بین جوان به تدریج بقدری افزایش یافت که باعث تعجب پزشکان شد و در سال 2014، پزشکان سرانجام شروع به بررسی موضوع کردند. آبراهام مورگنتالر، استاد اورولوژی هاروارد و نویسنده‌ی کتاب «چرا مردان قلبی‌اش را می‌خواهند: حقیقتی کاملاً غیرمنتظره در مورد مردان و سکس» می‌گوید: "دانستنش دشوار است که دقیقاً چه تعداد از مردان جوان دچار کژآختگی پورن‌بنیان هستند اما واضح است که این

⁵ Erectile dysfunction: از نظر معنایی، کژآختگی به یک یا چند مورد از این مشکلات اشاره دارد: بی‌آختگی، دیرآختگی، کم‌آختگی، زودخفتگی و ... -م

⁶ Vanilla sex: آمیزش مرسوم یا آمیزش وانیلی، اشاره دارد به نوعی از رفتار جنسی که در محدوده‌ی نرمال برای آن فرهنگ یا خرده‌فرهنگ قرار داشته باشد، و غالباً شامل اشکالی می‌شود که در آن، چیزهایی همچون BDSM، کارهای جنسی عجیب‌وغریب، یا فتیش‌های جنسی جایی ندارد. تعریف دقیق «آمیزش وانیلی»، بسته به هنجارهای فرهنگی و خرده‌فرهنگی هر منطقه متغیر است. واژه‌ی «آمیزش وانیلی» به دلیل استفاده از عصاره‌ی وانیل به عنوان طعم پایه برای بستنی چنین نامگذاری شده است، و با بسط همین مفهوم، به شکل صفتی برای اشاره به هر چیز «معمول یا مرسوم» درآمده است-م

پدیده‌ای جدید و در حال افزایش است. 10/ یک اورولوژیست و نویسنده‌ی دیگر به نام هری فیش علناً اعلام کرده که پورن، سکس را می‌کشد.⁷ او در کتابش به نام «New Naked» به عنصر فریبنده‌ی اصلی اشاره می‌کند: اینترنت. "اینترنت به افراد امکان دسترسی فوق‌العاده آسان به چیزهایی را می‌دهد که مشغولیتِ گهگاه با آنها مشکلی ایجاد نمی‌کند اما در مدار مصرف روزانه، برای سلامت [جنسی‌شان] همچون زهر است." 11/

در می 2014، ژورنال مشهور روانپزشکی JAMA یافته‌های منتشر کرد که نشان می‌داد حتی در پورن‌کاران میانه‌رو (بر مبنای تعداد سال مصرف، و تعداد ساعاتِ فعلی مصرف در هفته) استفاده از پورن، با کاهش ماده‌ی خاکستری مغز و کاهش شور جنسی همبستگی دارد. زیرعنوانِ این پژوهش چنین بود: "رفتار مغز در مواجهه با پورن." 12/ این محققان اضافه کردند که مغزِ پورن‌بینان سنگین‌کار ممکن است بجای آنکه به دلیل پورن‌بینی آب رفته باشد از پیش کوچک بوده است. اما همچنان میزان پورن‌بینی را محتمل‌ترین توضیح برای موضوع دانستند. نویسنده‌ی پیشرو سیمون کان گفته است:

این می‌تواند به این معنا باشد که مصرف منظم پورن، سیستم پاداش مغز را به درجه‌ای کم یا زیاد خسته کرده و از تک‌وتا می‌اندازد.

سپس در جولای 2014، تیمی از متخصصان علوم اعصاب به سرپرستی یک روانپزشک در دانشگاه کمبریج، پژوهشی در باب اعتیاد به پورن انجام داد و بیش از نیمی از افراد حاضر در این مطالعه اعلام کردند که:

در نتیجه‌ی مصرف مفرط مضامین جنسی_شهوایی، آنها بخصوص در روابط واقعی‌شان با زنان (هرچند نه هنگام تماشای پورن)، دچار کاهش لیبیدو (شور جنسی) یا اختلال آختگی شده بودند. 13/

⁷ Porn kills Sex

از آن زمان تا به امروز، در ده‌ها پژوهش انجام‌شده بر روی پورن‌بینان اینترنتی، شواهدی از تغییرات مغزی مرتبط پیدا شده است. با این وجود، پیشگامان این موضوع، که در این کتاب از آنها نیز صحبت خواهیم کرد از نعمتِ دسترسی به این یافته‌های رسمی بی‌بهره بودند و همه‌ی دریافت‌هایشان، تنها از طریق تبادل دانش در جریان گزارش‌های شخصی حاصل شده بود.

هدفم از نوشتن این کتاب، ارائه‌ی یک جمع‌بندی سراسر بر مبنای دانسته‌های کنونی‌مان در مورد تأثیرات پورن بر برخی کاربران بوده است. در این مسیر، نشان خواهم داد که چطور این موضوع، با یافته‌های علوم اعصاب و زیست‌شناسی تکاملی مرتبط است، و اینکه چطور به بهترین شکل می‌توان به مشکلات همراه با پورن‌بینی- هم در سطح فردی و هم جمعی- رسیدگی کرد. اگر فکر می‌کنید که دچار مشکلاتی مرتبط با پورن اینترنتی هستید چشم از خواندن این کتاب برندارید و من به شما قول می‌دهم بتوانم در فهم وضعیت فعلی‌تان و همین‌طور چاره‌اندیشی برای آن به شما کمک کنم.

اما اصلاً چطور می‌توان فهمید مشکلاتی که در عملکرد جنسی دارد به دلیل پورن‌بینی ایجاد شده یا مثلاً ناشی از اضطراب عملکردی یا مشکلی فیزیولوژیک نیست؟ برای تشخیص این موضوع کافیست از مراحل زیر پیروی کنید که یک تشخیص استاندارد برای افراد فاقد مشکلات تنانی است:

1. ابتدا یک اورولوژیست خوب پیدا کنید و ببینید آیا دچار هرگونه نابهنجاری پزشکی خاصی هستید یا نه.
2. سپس در فرصتی به خودتحریکی با پورن‌های محبوب‌تان پردازید. (یا صرفاً تصور کنید که اگر در حال تماشای آن بودید خودتحریکی‌تان چطور پیش می‌رفت.)
3. سپس در موقعیتی دیگر بدون استفاده از پورن، و همین‌طور بدون توسل به تصورات پورن خودتحریکی کنید.

حالا کیفیت آختگی‌ها و همینطور مدت‌زمان لازم برای رسیدن انزال (اگر می‌توانید به انزال برسید) را در این دو موقعیت با یکدیگر مقایسه کنید. یک مرد سالم جوان بایستی بتواند بدون پورن یا فانتزی‌های پورن نیز بطور طبیعی به آختگی کامل و خودتحریکی تا رسیدن به ارگاسم دست یابد.

اگر در وضعیت دوم قادرید به آختگی قوی برسید اما در وضعیت سوم با کژکاری آختگی مواجهید این نشان می‌دهد که احتمالاً شما دچار کژآختگی پورن‌بنیان هستید.

اگر در وضعیت سوم نیز آختگی کامل و قوی دارید و با این حال، در جریان آمیزش با افراد واقعی با کژآختگی^۸ مواجهید آنگاه احتمالاً اختلال آختگی‌تان ناشی از اضطراب است و نه پورن.

اگر هم در سناریوی دو و هم سه با کژکاری آختگی مواجهید می‌تواند نشانه‌ی این باشد که دچار اختلال پورن‌بنیان پیشرفته شده‌اید یا مشکلی پزشکی/فیزیولوژیک دارید که نیازمند رسیدگی پزشکی است.

من در ابتدای این کتاب توضیح دادم که که چطور اعتیاد به پورن اینترنتی ابتدا به این شکل تبدیل به یک مسئله شد که تعداد کثیری از پورن‌بنیان اینترنتی شروع به صحبت در مورد مشکلاتی کردند که حس می‌کردند به دلیل این موضوع ایجاد شده است. در ادامه، برخی از تجربیات این افراد و همینطور علائم شایع گزارش شده توسط این افراد را با شما به اشتراک می‌گذارم.

در فصل بعد، به آخرین یافته‌های علوم اعصاب می‌پردازم و تاثیری که در شناخت سازوکارهای مغزی میل‌کردن گذاشته‌اند. در این راستا، به برخی از یافته‌های اخیر در باب اعتیادهای رفتاری همینطور شرطی‌شدن جنسی خواهم پرداخت و

^۸ کژکاری آختگی می‌تواند به معنای کم‌آختگی و/یا بی‌آختگی و/یا زودخفتگی باشد-م

توضیح خواهیم داد که چرا مغز نوجوانان، بطور خاصی در مواجهه با اَبَر محرک‌های مغزآموز^۹ نظیر پورن امروزی آسیب‌پذیر است.

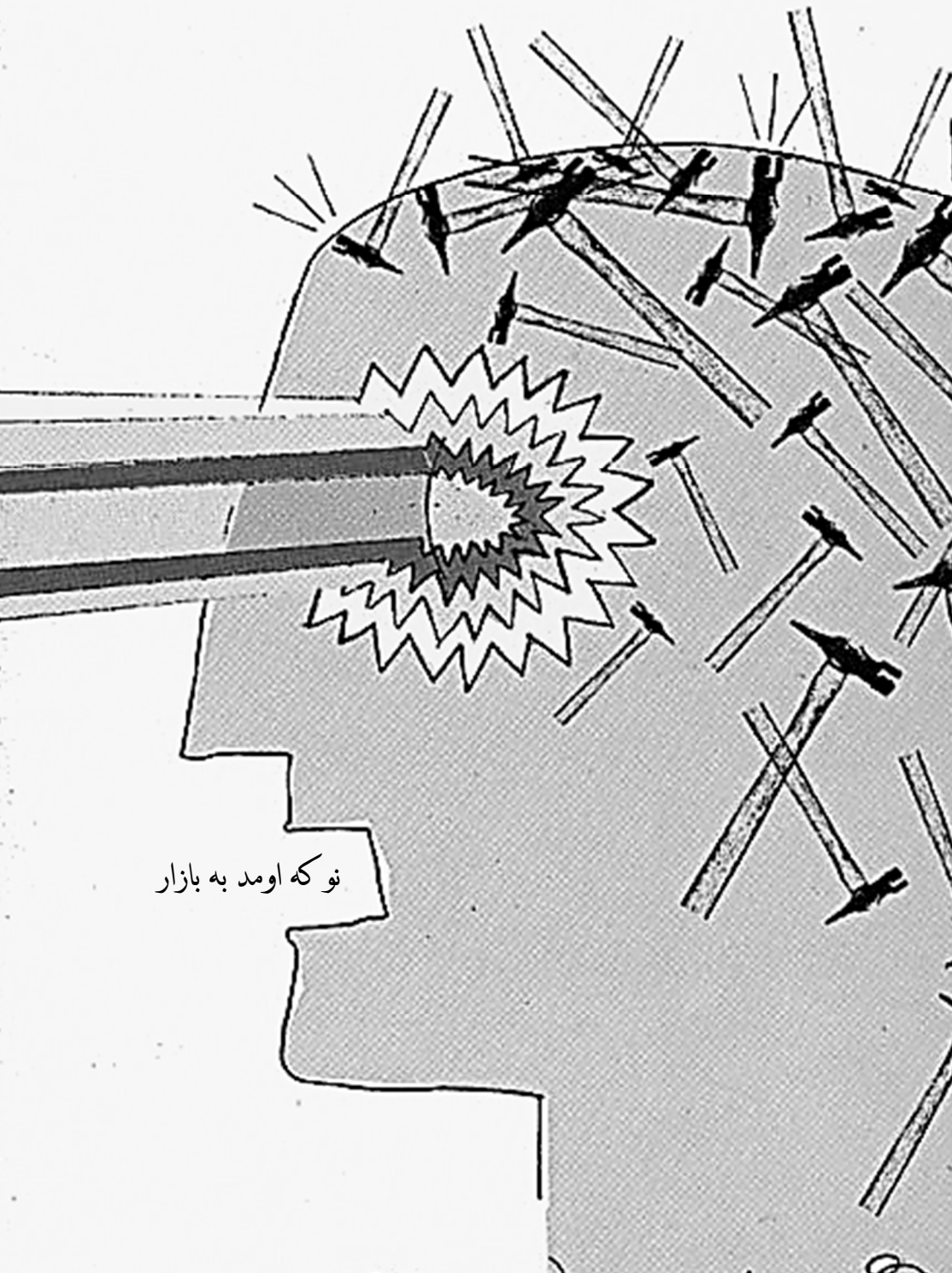
در فصل 3، ما به بررسی تجربیات شخصی افرادی می‌پردازیم که با روش‌های تجربی سعی کرده‌اند از شر مشکلات پورن‌بنیان‌شان رها شوند و از چاله‌های موجود در مسیر دور بمانند. برای پورن‌پرهیزی، من یک دستورکار ازپیش‌تنظیم‌شده در دست ندارم، چراکه شرایط هر فرد تا اندازه‌ای متفاوت است و هیچ داروی همه‌فن‌حریفی برای موضوع وجود ندارد. برای نمونه، تاکتیک‌هایی که برای افراد مجرد کار می‌کند ممکن است گره‌ای از کار کسانی که در یک رابطه‌ی جنسی قرار دارند باز نکند؛ همینطور ممکن است افراد جوانی که مبتلا به اختلال آختگی پورن‌بنیان هستند، برای درمان‌شدن به زمانی طولانی‌تر از افراد سال‌دار نیاز داشته باشند. غالباً استفاده از چندین رویکرد مختلف بطور همزمان یا بطور متوالی از همه راهگشاتر است.

در بخش مربوط به جمع‌بندی، به این موضوع خواهیم پرداخت که چرا هنوز توافقی همه‌جانبه در مورد خطرات پورن بدست نیامده و همینطور بحث خواهیم کرد که در این زمینه، کدام خطوط پژوهشی از همه نویدبخش‌تر هستند. سرانجام این را بررسی خواهیم کرد که چطور جامعه می‌تواند به پورن‌بینان کمک کند تا با آگاهی بیشتری دست به انتخاب بزنند.

و نکته‌ی نهایی اینکه من قصد ندارم بگویم شما باید با پورن مشکل داشته باشید. همینطور سعی ندارم نوعی هراس اخلاقی ایجاد کنم یا تعیین کنم چه چیزی در سکسوالیته‌ی انسان طبیعی یا غیرطبیعی است. اگر حس می‌کنید مشکلی در این رابطه وجود ندارد آنگاه من بحثی با شما ندارم. این بستگی به هریک از ما دارد که در مورد مضامین جنسی، و همینطور صنعتی که بخش اعظم آن را تولید می‌کند چطور فکر کنیم.

^۹ brain-training superstimulus

اما اگر احساس می‌کنید پورنوگرافی در حال آسیب‌زدن به شماست یا کسی را می‌شناسید که در چنین وضعیتی قرار دارد آنگاه به خواندن ادامه دهید و من تمام تلاشم را به خرج خواهم داد تا توضیح دهم چطور پورن اینترنتی می‌تواند تأثیرات تنانی و روانی غیرمنتظره‌ای بر فرد ایجاد کند و در موردش چه کارهایی می‌توان انجام داد.



نوکه اومد به بازار

فصل اول

ما با چه چیزی روبرو هستیم؟

چراغ پرسش، روشنی‌بخش‌تر از نور پاسخ است.
اقتباس از اوگین یونسکو

اکثر کاربران، تماشای پورن اینترنتی را راه‌حلی برای رفع ملال، نارضایتی جنسی¹⁰، تنهایی، یا استرس در نظر می‌گیرند. با این وجود، حدود شش سال پیش بود که برخی پورن‌بینان، شروع به ربط‌دادن مشکلات مختلف به عادات پورن‌بینی‌شان کردند. در سال 2012، در یک فروم آنلاین به نام reddit/nofap¹¹ یکی از این مردان تاریخچه‌ی موضوع را اینطور یادآوری و بازگو کرد و توضیح داد که چطور اولین افراد متوجه ماجرا شدند:

حدود سال 2008 تا 2009 بود که تعداد زیادی از مردان، هراسان و نگران از اینکه چرا در آختگی دچار کژکاری شده‌اند در اینترنت به جستجوی علت این موضوع برآمدند. این در حالی بود که آنها همچنان قادر بودند به درجات مختلف، از طریق خودتحریکی با پورن‌های افراطی به تحریک جنسی و آختگی قوی برسند. موضوع عجیب این بود

¹⁰ sexual frustration : اشاره دارد به وضعیتی که تمایلات و نیازهای جنسی فرد برآورده نشده است. نارضایتی جنسی لزوماً به این معنا نیست که فرد فاقد روابط جنسی یا عاطفی است، حتی ممکن است جفتی جذاب یا دوستان خوبی داشته باشد بلکه صرفاً به این معناست که از وضعیت جنسی یا عاطفی کنونی‌اش راضی نیست-م

¹¹ اصطلاح محاوره‌ای fap یک اصطلاح عامیانه بین جوانان برای اشاره به خودتحریکی با پورن

که در برخی موارد، هزاران نفر از افرادی که به این پُست‌ها پاسخ داده بودند نیز اعلام کرده بودند که دقیقاً دچار مشکل مشابهی شده‌اند. با بررسی این علائم، آنها دریافتند که با خودتحریکی پیش‌رونده به سمت ژانرهای پورن هرچه افراطی‌تر، خود را نسبت به زنان واقعی بی‌حس و کرخت کرده‌اند. بطوریکه دیگر هیچ زنی نمی‌توانست آنها را تحریک کند. آنها امیدوار بودند و حدس زدند که اگر برای مدت قابل‌توجهی دست از تماشای پورن و همین‌طور خودتحریکی بردارند آنگاه ممکن است این کرختی¹² جنسی رفع شود.

در آن زمان، این افراد به وبسایت‌هایی همچون *YBOP*¹³ دسترسی نداشتند و اعضای فروم *nofap* و ده‌ها فروم دیگر فکر می‌کردند تنها خودشان هستند که با این مشکل مواجهند. آنچه برایشان عجیب می‌نمود این بود که آنها دیگر نمی‌توانستند با یک زن واقعی آخته شوند اما ژانرهای هرچه زنده‌تر پورن، همچنان آنها را برانگیخته می‌کرد. این در حالی بود که تعداد زیادی از این افراد، از نظر جنسی، هیچ نوع تجربه‌ای در دنیای واقعی نداشتند. عده‌ی دیگری از این افراد نیز سالها بود در روابطشان با زنان دچار ناتوانی و مشکل شده بودند و این باعث شده بود فتر اعتماد به نفس‌شان به کلی در برود. آنها به این باور رسیده بودند که هرگز قادر به تجربه‌ی یک رابطه‌ی ارضاکنده‌ی واقعی با یک زن نیستند و با این خودپنداره که پس موجودی غیرطبیعی هستند از جامعه روی برگردانده بودند و تبدیل به افرادی منزوی و گوشه‌گیر شده بودند.

اما با خروج از پورن‌بینی، این افراد توانستند از شر کژآختگی پورن‌بنیان خلاص شوند و غیر از برگشتن شور جنسی نرمال به آنها، به تماشای دیگر تغییرات مثبت رخ داده در تن و روان‌شان بنشینند. از جمله،

¹² desentisation

¹³ www.yourbrainonporn.com

رخت‌برستنِ افسردگی و اضطراب اجتماعی، افزایش اعتمادبه‌نفس، و به همراهش احساس کامیابی و قدرت و سلامت.

من یکی از آن افراد هستم. من شکست‌های متعددی را با زنان تجربه کردم و این از اواسط دوران بلوغم آغاز شد. این تنها و مهم‌ترین عاملِ تخریب‌کننده‌ی روانم بود. در این دنیای مدرن، جایی که به سختی بتوان حتی یک آگهی تجاری، یک فیلم، یا یک برنامه‌ی تلویزیونی یا یک گفتگو پیدا کرد که در آن اشاراتی جنسی رخ ندهد من دائماً به فکر وضعیت جنسی غیرعادی و مشکل‌دارم می‌افتادم. به عنوان یک مرد، در سطحی بسیار عمیق احساس بازندگی می‌کردم و فکر می‌کردم تنها کسی هستم که چنین وضعی دارد.

یکسال پیش از خروجم از پورن، حتی نزد چند روانشناس و روانپزشک رفتم و آنها اعلام کردند که من دچار اختلال اضطراب اجتماعی و همینطور افسردگی شدید هستم و به این منظور توصیه کردند که از قرص‌های ضدافسردگی استفاده کنم که من هرگز قبول نکردم. وقتی دریافتم که مشکل محوری زندگی‌ام که لحظه‌لحظه‌ی هفت‌روزه‌ی هفته در جمجمه‌ام جُم می‌خورد قابل‌رفع است گویا سنگین‌ترین وزنه‌ی زندگی از روی دوشم برداشته شد. وقتی اولین روزی جنسی‌ام را به مدت 80 روز پشت سر گذاشتم همان قدرت‌هایی در من پا گرفت که دیگران نیز تجربه‌اش را گزارش کرده بودند. آیا واقعاً ریشه‌ی مشکلاتم از اینجا آب می‌خورد؟ آن اصلی‌ترین عاملی که اعتمادبه‌نفسم را فلج کرده بود و باعث شده بود در این سیاره‌ی هفت‌میلیاردی احساس تنهایی و خودباختگی کنم رفع شده بود. و بعداً معلوم شد که من اصلاً در این موضوع تنها نیستم.

امروز، 109 روز از آغاز پورن‌پرهیزی‌ام می‌گذرد و من احساسی لبریز از شادمانی، اعتمادبه‌نفس، هوش، و اجتماعی‌بودن دارم و در خود می‌بینم که بتوانم با هر نوع چالشی در زندگی دست‌وپنجه نرم کنم.

اولین افرادی که در این فروم‌های آنلاین مشکلات پورن‌بنیان را گزارش کردند غالباً برنامه‌نویسان کامپیوتر، و متخصصان تکنولوژی و اطلاعات بودند. آنها پیش از دیگران به اینترنت پرسرعت و پورن‌های آن‌سبکی دسترسی پیدا کرده بودند و از این طریق، ذائقه‌ها و سلیق جنسی غیرمتعارفی در آنها ایجاد شده بود که منجر به تجربه‌ی دیرانزالی یا کژآختگی حین آمیزش در دنیای واقعی شده بود. سرانجام، کار به جایی رسیده بود که برخی از این افراد، حتی حین تماشای پورن نیز دچار کژآختگی بودند. تقریباً همه‌ی این افراد در بازه‌ی سنی اواخر بیست به بالا قرار داشتند. همانطور که یکی از اعضای یکی از این فروم‌ها می‌نویسد: "پورن اینترنتی، متفاوت بود و به شکلی عجیبی مقاومت‌ناپذیر:"

با مجلات جنسی، نهایتاً دو سه بار در هفته می‌شد خلوت کرد و من قادر بودم شرایط را تحت کنترل داشته باشم زیرا محتوای این مجلات آنقدرها هم چیز دندان‌گیری نبود. اما وقتی وارد دنیای پرابهام پورن اینترنتی شدم مغزم به چیزی دست یافت که پیوسته مقدار بیشتر و بیشتری از آن می‌خواست. من در کمتر از 6 ماه به وضعیتی خارج از کنترل رسیدم. سالها تماشای مجلات پورن در من چنین مشکلی ایجاد نکرده بود اما تنها چند ماه پورن آنلاین مرا به کلی کله‌پا کرد.

اندکی مطالعه در تاریخچه‌ی موضوع نیز به ما سرنخ‌های مفیدی ارائه می‌کند که چرا پورن امروزی قادر است چنین تأثیرات غیرمنتظره‌ای بر مغز داشته باشد. پورنوگرافی تصویری، ابتدا از طریق مجلات وارد فرهنگ مردم شد. در آن زمان، فرد مجبور بود عطش جنسی‌اش را با مضامین شهوانی ایستا و بی‌حرکت رفع کند. نوآوری‌های این مجلات چندان جلوه‌ای نداشت و جذابیت‌شان نسبتاً سریع رنگ می‌باخت و فرد مجبور بود دوباره یا به تصوراتش راجع به افراد پیرامونش بازگردد یا تلاش‌هایی جدی یا هزینه‌بر برای دستیابی به مضامین بیشتر کند. تعداد اندکی فیلم‌های سینمایی جنسی وجود داشت و برخی از آنها به موفقیت تجاری بزرگی

رسیده بودند. تشنه‌لبان پروپاقرص مضامین جنسی همچین می‌توانستند در کتاب‌های بزرگسالان نیز برخی تصاویر جنسی پیدا کنند. اما میزان عرضه همچنان بسیار محدود بود و اکثر افرادی خواستند بخش زیادی از زمان‌شان را در فضای تارک و غیرخصوصی سینما یا اتاقک‌های پخش فیلم سپری کنند.

سپس، ویدئوهای اجاره‌ای به میدان آمد و همینطور کانال‌های ماهواره‌ای شبانه. این رسانه‌ها در مقایسه با پورن‌های ایستا و بی‌حرکت تحریک‌برانگیزتر بودند. 15/14/ و در مقایسه با رفتن به سینما رسوایی کمتری داشت. با این وجود، مگر چند بار می‌شد یک فیلم ویدئو را تا پیداشدن یک فیلم ویدئوی دیگر تماشا کرد و لذت برد؟ افراد غالباً مجبور بودند یک داستان جنسی را تا وقتی به قسمت جنسی‌اش برسد بارها تماشا کنند. در این بین، اکثر افراد کم‌سال‌تر هنوز دسترسی چندانی به این مضامین نداشتند.

سپس نوبت به اینترنت کم‌سرعتِ دایل‌آپ رسید. برای تماشاگران پورن، این فرصتی خصوصی‌تر و ارزان‌تر بود اما در ابتدا اکثراً تصاویر از نوع ایستا (عکس) بودند. با اینکه حالا فرد می‌توانست آسان‌تر به این مضامین دست پیدا کند اما همچنان سرعتِ دسترسی بسیار پایین بود و اینطور نبود که با یک کلیک بتوان به مضامین جنسی نو دست یافت:

ابتدا بایستی ویدئو را دانلود می‌کردید و سپس آن را باز می‌کردید و همواره این خطر وجود داشت که کامپیوترتان ویروسی شود. گاهی به نرم‌افزار مناسب برای بازکردن آن فایل دسترسی نداشتید. از این رو لازم بود پیش از دانلودکردن و لذت‌بردن، زمان زیادی را صرف اطمینان از این موضوع کنید یا صرف پیداکردن وبسایت خاصی که محتوایش مورد علاقه‌تان باشد تا در آنجا یک یا دو ویدئو تماشا کنید و سپس آنجا را ترک کنید.

اما همه‌ی اینها پس از مدتی تغییر کرد. در سال 2006، اینترنت پرسرعت تبدیل به موجود کاملاً جدیدی شد. حالا نوبت به گالری‌های پورن با انبوهی کلیپ‌های کوتاه گلچین‌شده از داغ‌ترین دقایق هر فیلم رسیده بود و چنین شد که یک منبع بی‌پایان برای سکسوالیته‌ی دیداری فراهم آمد. این وبسایت‌ها به عنوان tube شناخته می‌شوند زیرا در آنها شیوه‌ی ارائه‌ی محتوا شبیه به ویدئوهای youtube است. به واقع، tubeها در دنیای پورن انقلابی بی‌سابقه ایجاد کردند. کاربران پورن این تغییرات را چنین توصیف می‌کنند:

من برای سالها (شاید حدود یک دهه از زندگی‌ام) اهل تماشای عکس‌های سکسوال بودم و گهگاه نیز به کلیپ‌های جنسی نگاه می‌کردم. اما وقتی این وبسایت‌ها به میدان آمدند سریعاً تبدیل به علاقه‌ی روزانه‌ی من شدند و تنها مدت کوتاهی پس از آن دچار اختلال آختگی شدم. من فکر می‌کنم این وبسایت‌ها با آنهمه کلیپ‌های همواره در دسترس‌شان، لوکوموتیو مغزم را روی ریل اضافه‌کاری می‌انداختند.

در یک وبسایت tube شما مستقیماً از 0 کیلومتر در ساعت، به 140 کیلومتر در ساعت می‌رسید. در اینجا، برانگیختگی، یک فرایند تدریجی و آرام، یا بازیگوشانه نیست؛ بلکه مستقیماً به مرحله و فضای ارگاسم پَرش می‌کنید. از آنجاییکه کلیپ‌های این tubeها بسیار کوتاه هستند شما به دلایل مختلف، بارها و بارها برای تماشای کلیپ‌های دیگر روی گزینه‌ها کلیک می‌کنید: یکی به این دلیل که برانگیختگی ایجاد شده توسط هر کلیپ بسیار کوتاه‌مدت است و دیگر آنکه تا وقتی کلیپ بعدی را تماشا نکنید نمی‌دانید در آن چه چیزی وجود دارد. دلیل دیگر، کنجکاوی بی‌پایان، و از این قبیل موارد.

من می‌توانم کل این ماجراها را به همین خواسته‌ام برای تماشای ده ویدئو بطور همزمان مربوط بدانم. حیرت‌انگیز است که می‌شنوم کسی دیگر نیز دقیقاً همین‌ها را می‌گوید. این حالت شبیه به نوعی اضافه‌دریافتِ حسی یا نوعی حرص و احتکار است؛ شبیه به تا خِرخره خوردن از هله‌هوله‌ی محبوب‌تان.

وبسایت‌های *tube*، بویژه وبسایت‌های بزرگ برای عالم پورنوگرافی اینترنتی در حکم تکه‌های کوکائین هستند. تعداد زیادی از آنها وجود دارد و هر روز، و هر ساعت و حتی هر ده دقیقه یکبار، مضامین جدید فراوانی ارائه می‌شود. بطوریکه من همواره قادر به پیدا کردن چیزی جدید برای تحریک شدن هستم.

در حال حاضر، با اینترنت پرسرعت، حتی با گوشی‌های هوشمند نیز می‌توانم به شکلی مداوم ویدئوهای بیشتر و بیشتر با کیفیت بالاتر تماشا کنم. گاهی کل روز را صرف جستجو و دستیابی به یک کلیپ عالی برای تمام کردن خودتحریکی‌ام می‌کنم. در این فرایند، هرگز هیچ نوع ارضا یا پایانی وجود ندارد و مغز همواره اعلام می‌کند که "بیشتر و بیشتر می‌خواهد". یک چنین دروغی در کار است.

پیش از آنکه کشف کنم دچار کژآختگی هستم در اعتیاد به وبسایت‌های *tube* آنقدر جلو رفته بودم که به ژانر چکیده¹⁴ رسیده بودم. یعنی ویدئوهایی که هریک شامل داغ‌ترین چندثانیه‌ی تعداد زیادی ویدئوهای سکسی مختلف بود.

پورنِ پرسرعت همه‌چیز را تغییر داد. از آن زمان به بعد، من بیش از یکبار در روز خودتحریکی می‌کردم. حتی زمانی که میلی به خودتحریکی نداشتم برای کاهش استرس یا به خواب‌رفتن، با پورن خودتحریکی می‌کردم. حتی کار به جایی رسید که پیش از شروع آمیزش با همسر ابتدا پورن نگاه می‌کردم زیرا دیگر نمی‌توانستم به شکل طبیعی به آختگی کافی برای آمیزش دست یابم. انزال دیررس، برایم یک مشکل بزرگ شده بود. همینطور دیگر برایم تجربه‌ی دهانی لذتی نداشت و گاهی در دستیابی به ارگاسم به کمک دخول نیز با مشکل مواجه بودم.

برای بخش‌های کهن مغز، پرسه‌زدن در وبسایت‌های *tube* به دلیل آن همه نوبودگی جنسی‌شان، به عنوان چیزی واقعاً ارزشمند ثبت می‌شود. این تهییجات اضافی، باعث تحکیم مدارهای مغزی شده و شما دوباره و دوباره به سراغ پورن کشیده می‌شوید. فانتزی‌های جنسی خودتان در مقایسه با این تصاویر کم‌رنج و ضعیف جلوه می‌کند. جالب است که پژوهش‌ها نشان می‌دهد مشکلات کاربران، از همه بیشتر با عواملی همچون تعداد پنجره‌های باز شده روی مونی‌تور (تنوع) و میزان برانگیختگی (شاهدی از اعتیاد) همبستگی دارد و نه مدت‌زمانی که صرف تماشای پورن آنلاین می‌شود. /16/

¹⁴ Compilation: ویدئویی شامل تکه‌های گلچین‌شده‌ی ویدئوهای دیگر. این اصطلاح لزوماً در مورد پورن بکار نمی‌رود و دیگر موضوعات را نیز دربرمی‌گیرد-م

خطر دیگری که در پورن‌های آنلاین امروزی نهفته است اضافه‌مصرف است. استاد دانشگاه پزشکی ماساچوست، شری پاگوتو PhD می‌نویسد:

مطالعات انجام‌شده بر روی میل و اشتهای افراد نشان می‌دهد که تنوع، اضافه‌مصرف می‌آورد. در یک مهمانی سلف‌سرویس، در مقایسه با وقتی که تنها چیز روی میز، یک ساندویچ گوشت چرخ‌کرده‌ی دودی (میتلُف)¹⁵ است شما مقدار بیشتری غذا خواهید خورد. در هیچ‌یک از این دو سناریو، شما میز را گرسنه ترک نخواهید کرد. اما در یکی از آنها مقدار مصرف‌تان، احساس پشیمانی و ندامت به همراه خواهد آورد. منظورم این است که اگر می‌خواهید از اضافه‌مصرف و مشکلات همراه با آن دور بمانید از سلف‌سرویس‌های زندگی پرهیز کنید. /17/

همچنین، لازم به ذکر است که ویدئوها به شکلی بر تخیلات انسان حاکم می‌شوند که هنوز تصاویر قادر به آن نیستند. ما زمانی با تکیه‌ی اکید بر تخیلات، بازیگر نقش اول فانتزی‌های جنسی‌مان بودیم و صرفاً نقشی منفعل همچون چشم‌چرانی با ویدئوهای پورن نداشتیم. با این وجود، برخی از کسانی که از سنین بسیار پایین شروع به پورن‌بینی منظم می‌کنند تجربه‌ی متفاوتی دارند:

احساسی که حین آمیزش با افراد واقعی تجربه می‌کنم چیزی شبیه به نوعی بیگانگی‌ست. حسی از مصنوعی‌بودن و بیرونی‌بودن به من دست می‌دهد. گویی من به قدری به نشستن در مقابل صفحه‌ی موبیتور و خودتحریکی شرطی شده‌ام که مغزم دیگر آن را طبیعی‌تر از آمیزش واقعی در نظر می‌گیرد.

¹⁵ Meatloaf: مخلوطی از گوشت چرخ‌کرده با دیگر مواد غذایی است که به مانند نان لوف

شکل داده شده و سپس تنوری یا دودی می‌شود-م

یک دلیلش این است که حین آمیزش واقعی، بینندگان در وضعیت یک چشم‌چران قرار ندارند چه برسد به چشم‌چرانی در یک بخش خاص از بدن یا یک فتیش بسیار خاص که بسیاری از افراد قبل از ورود به یک ارتباط جنسی، برای سالها مشغول تماشایش بوده‌اند.

همچون فیلی در اتاق

در اواخر سال 2010 بود که همسرم پیشنهاد کرد یک وبسایت آنلاین برای اطلاع‌رسانی در مورد این پدیده‌ی جدید تأسیس کنیم. از آن زمان، فروم همسرم در رابطه با روابط جنسی، پذیرای تعداد فراوانی از افراد، بویژه مردانی بوده است که در جستجوی فهم علت مشکلات پورن‌بنیان‌شان سرگردان بودند. برخی از این مشکلات عبارت بود از: بی‌علاقگی جنسی به افراد واقعی، انزال دیررس یا ناتوانی کامل در رسیدن به ارگاسم حین سکس، ظهور سلیق جنسی جدید همراه با پیش‌روی در فتیش‌های پورن، و حتی زودانزالی غیرعادی. همسرم احساس می‌کرد آدم‌ها به یک وبسایت مخصوص نیاز دارند تا بتوانند در آنجا تجربیات شخصی‌شان را با یکدیگر در میان بگذارند و به تحقیقات جدید در مورد اعتیاد به اینترنت، شرطی‌شدگی جنسی، و شکل‌پذیری عصبی دست پیدا کنند. چنین بود که وبسایت «مغزتان در مواجهه با پورن» (YBOP) راه‌اندازی شد.

از آنجاییکه کنجکاو بودم ببینم چه کسانی به این وبسایت جدید رجوع می‌کنند شروع به بررسی آمار و ارقام بازدیدکنندگان کردم. نتیجه حیرت‌انگیز بود. پیوندهای اینترنتی به این وبسایت جدید، در سرتاسر اینترنت و به زبان‌های مختلف گسترش یافته بود. گویی مردان در سرتاسر جهان در جستجوی پاسخی برای این مشکلات بودند. در حال حاضر، YBOP روزانه 20 هزار بازدیدکننده دارد. وبسایت‌های دیگری نیز برای خروج افراد از پورن تأسیس شده و مخاطبان آنها نیز سریعاً در حال افزایش است. بزرگترین و قدیمی‌ترین وبسایت انگلیسی‌زبان همان Reddit/Nofap (2011) است که در حال حاضر، حدود 250 هزار عضو دارد.

Reddit/Pornfree نیز به 30000 عضو رسیده است. Nofap.com بیش از 100 هزار و RebootNation.org حدود 11000 عضو، و YourBrainRebalanced نزدیک به 20000 عضو دارد. پدیده‌ی مشابهی در سطح بین‌المللی نیز در حال وقوع است. برای نمونه، در چین، سه فروم (وبسایت) مختلف، همین حالا بر روی هم بیش از 3.5 میلیون عضو دارند که همگی در تلاش برای بازیابی از عوارض پورن اینترنتی هستند. /18/

در شبکه‌های مجازی مختلف، افراد به شوخی یا جدی در حال صحبت از تأثیرات پورن هستند. این تبادل‌نظرها که گاهی هزاران دیالوگ ادامه می‌یابد در وبسایت‌های بدنسازان، هنرمندان، دانشگاهیان، علاقه‌مندان به توصیه‌های پزشکی، علاقه‌مندان به اتوموبیل، طرفداران ورزشی، مصرف‌کنندگان مواد روان‌گردان، و حتی گیتاریست‌ها به چشم می‌خورد! اکثر افراد تا چندماه پس از کنارگذاشتن پورن، هنوز باور نمی‌کردند که بخش زیادی از مشکلات‌شان به پورن‌بینی ربط دارد:

پس از سالها تماشای پورن، دیگر در دستیابی به آختگی با مشکل بودم و برای چند سال، این مشکل پیوسته بدتر شد، بطوریکه من مرتباً به تحریکات پورنوگرافیک بیشتر و بیشتری نیاز داشتم. این وضعیت واقعاً برایم نگران‌کننده بود، اما اضطرابم صرفاً مرا به شکلی عمیق‌تر به تماشای پورن‌های افراطی‌تر هل می‌داد. جالب است حالا که دیگر سراغ پورن، خودتحریکی، تخیلات جنسی و انزال نمی‌روم دیگر هیچ خبری از مشکلاتی نظیر کژآختگی یا انزال‌های ضعیفی که تا چند ماه پیش اسیرش بودم نیست. من شفا یافته‌ام.

حتی پس از خروج از پورن‌بینی و مشاهده‌ی بهبودها، همچنان بسیاری از افراد نسبت به موضوع شگاک بودند. این بود که برخی از آنها دوباره به پورن‌بینی بازگشت کردند تا صرفاً ببینند آیا مشکلات‌شان به تدریج یا به سرعت بازگشت

می‌کند یا نه. اگرچه افراد فراوانی بطور ناشناس در این فروم‌های آنلاین در حال صحبت از موضوع بودند اما کسی تمایل نداشت در مورد این مسئله در ملاء عام صحبت کند:

افراد جوان برای صحبت در مورد کژآختگی نزد پزشک نخواهند رفت. کژآختگی پورن‌بنیان و اعتیاد به پورن، یک راز شخصی ما محسوب می‌شود. ما آنقدر مضطرب، خجالت‌زده، سردرگم، و خشمگین هستیم که تمایلی نداریم نسبت به این موضوع آگاهی ایجاد کنیم. موضوع را با چراغ خاموش دنبال می‌کنیم زیرا نمی‌خواهیم بطور فردی توسط دیگران تماشای قضاوت شویم. از همین روست که دیگران به فکرشان نیز خطور نمی‌کند که جمعی همچون ما وجود داشته باشد.

برای برخی افراد، خروج از پورن باعث ایجاد آشفتگی و عوارض ترک غیرمنتظره شده بود:

این آن شرایطی‌ست که من با آن روبرو هستم: زودرنجی، خستگی شدید، ناتوانی در به‌خواب‌رفتن (حتی خواب‌آورها نیز چندان کمکی نمی‌کند)، لرزه‌ی عضلانی/لرزش بدن، فقدان تمرکز، تنگی نفس، و افسردگی.

من چندین بار در زندگی‌ام با اعتیاد مبارزه کرده‌ام. از اعتیاد به نیکوتین گرفته تا الکل و دیگر مواد؛ و توانسته‌ام بر همه‌ی آنها چیره شوم اما تا به امروز، ترک این اعتیاد از همه دشوارتر بوده است. وسوسه‌ها، افکار احمقانه، بی‌خوابی، احساس ناامیدی، احساس درماندگی، احساس بی‌ارزشی، و تعداد زیادی چیزهای بد دیگر همگی به یکباره همراه با خروج از پورن به سراغم آمد. وضعیت واقعاً افتضاحی بود و هرگز نمی‌خوام دوباره در زندگی‌ام با آن روبرو شوم؛ هرگز.

وقتی فرد نداند که چنین عوارضی با خروج از پورن و فرایند بازیابی ارتباط دارد، و در عوض ببیند که این عوارض، با بازگشت به پورن‌بینی رفع می‌شود آنگاه انگیزه‌ی بالایی در او ایجاد می‌شود تا به استفاده از پورن ادامه دهد. من در فصل مربوط به بهبود و بازیابی، مجدداً به نقش بازدارنده‌ی عوارض ترک خواهم پرداخت. از همه هشداردهنده‌تر اینکه کسانی که هنگام ترک پورن، دچار مشکل کژآختگی هستند غالباً اعلام می‌کنند که برای مدتی بطور کامل، شور جنسی‌شان را از دست می‌دهند و اندام جنسی‌شان نیز به شکلی غیرعادی خاموش و بی‌حیات می‌شود. حتی مردانی فاقد کژآختگی نیز گاهی بلافاصله پس از ترک پورن شور جنسی‌شان را برای مدتی از دست می‌دهند و کژکاری‌های جنسی خفیفی را تجربه می‌کنند:

من به تمامی میل جنسی‌ام را ز دست داده‌ام. دیگر هیچ خبری از آختگی‌های خودبخودی و خودانگیخته نیست. احساس بسیار غریبیست که به فردی زیبا نگاه کنید و در سرتان افکار معمول نظیر توجه به زیبایی او، یا میل به شناخت او پا بگیرد اما هیچ ردپایی از میل جنسی یا نیت جنسی نسبت به او در خود احساس نکنید. برای من، این یک تجربه‌ی بسیار غریب و تا اندازه‌ای هراس‌آور بود و حسی شبیه به آخته‌شدن همراه داشت.

با این وجود، غیر از کسانی که به آنها در مورد این فاز «وفات موقت»¹⁶ اطلاع داده شده بود، بسیاری از مردان از ترس دائمی‌شدن این ناتوانی، و در تلاش برای اثبات مردانگی‌شان، دوباره به پورن‌بینی بازگشت می‌کردند. از چشم آنها، گرییدن به پورن‌های افراطی‌تر حتی با آلتی نیمه‌خفته، هزینه‌ی کوچکی بود که بایستی برای مقابله با زوال شور جنسی پرداخت می‌شد. استفاده از پورن، شبیه به یک درمان بنظر می‌رسید.

¹⁶ flatline

با این وجود، بسیاری از این افراد مضطرب و هراسان می‌شدند وقتی درمی‌یافتند که حتی بازگشت به پورن‌بینی نیز نجاتی برای این وفات موقت نیست. درحالی‌که آنها صرفاً باید صبر می‌کردند تا شور جنسی‌شان بطور طبیعی به حالت عادی برمی‌گشت که این، گاه چندین ماه زمان می‌برد.

به شکل جالبی، در رات‌ها (موش‌صحراهای) نری که تا مرز خستگی جنسی آمیزش می‌کنند نیز شواهدی از یک وفات موقتِ کوچک پیش از احیای شور جنسی‌شان دیده شده است. 19/ آیا این مرحله‌ی خاموشی پورن‌بنیان به عوامل زیستی مربوط است؟ محققان به این دلیل به مطالعه‌ی رات‌ها (موش‌صحراها) پرداخته‌اند که ساختارهای مغزی کهن این حیوانات، به شکل حیرت‌انگیزی شبیه به ما است. همانطور که زیست‌مولکول‌شناس تکوینی، جان. جی. مدینا PhD می‌گوید: "پژوهش‌های جانوری در حکم یک «چراغ راه» برای پژوهش‌های انسانی هستند و از فرایندهای زیستی دخیل در موضوع پرده برمی‌دارد." 20/ به زبان دیگر، هدف محققان از مطالعه‌ی رات‌ها، کمک به رات‌ها برای درمان اعتیاد، مشکلات آختگی، یا اختلالات خُلق‌شان نیست. خوشبختانه، هنگامی که به افراد در مورد احتمال وقوع یک فاز «وفات موقت» اطلاع داده می‌شود اکثر افراد با شکیبایی نسبی، این مرحله را تاب آورده و از آن عبور می‌کنند:

و اما در مورد این فاز وفات موقت به شما بگویم که وقتی افراد اعلام می‌کنند که اندام جنسی‌شان گویی مرده است در این موضوع اغراق نمی‌کنند. وضعیتی که اتفاق می‌افتد عملاً شبیه به فقدان حیات در آلت بنظر می‌رسد. در این حالت، آلت شبیه به وزنه‌ای احساس می‌شود که به شکلی بی‌استفاده صرفاً باید همراه با خود حمل کرد.

همانطور که وبسایت‌های tube محبوب‌تر شدند و دسترسی گسترده‌تری پیدا کردند سیلی از افراد جوان و نوجوان دچار همان کژکاری‌های جنسی شدند که تا پیش از آن، تنها در بازدیدکنندگان سال‌دارتر دیده می‌شد. این شد که پس از مدت کوتاهی،

اکثر مراجعان به این وبسایت‌های ضدپورن را جوانان و نوجوانان تشکیل می‌دادند و در آنجا به تبادل نظر در مورد کژکاری‌هایی می‌پرداختند که فهمیده بودند ناشی از پورن‌بینی است.

تجربیات دیگران

در سال 2011، تعدادی از جوانان بیست‌و‌اندی ساله شروع به تأسیس گروه‌های آنلاینی کردند که هدفشان تبادل تجربیات در مورد ترک پورن اینترنتی با هدف رفع مشکلات پورن‌بنیان بود. در این بین آنها غالباً متوجه می‌شدند که ترک پورن، به کاهش موقتی خودتحریکی نیز کمک می‌کند، چراکه بسیاری از این افراد، (دست‌کم در اوایل این دوره) بدون پورن قادر به خودتحریکی نبودند. هدف آنها از این دوره‌ی پرهیز، نوعی استراحت‌دادن به مغز پس از یک دوره‌ی طولانی اضافه‌کاری در تماشای شهوانیات اینترنتی بود. آنها رویکرد خود را «بازراه‌اندازی یا خاموش‌روشن»¹⁷ نامیدند.

شناخته‌شده‌ترین فروم انگلیسی‌زبان Reddit/Nofap است. دیگر فروم‌های انگلیسی‌زبان مشهور عبارتند از: Reboot Nation، Reddit/PornFree، Yourbrainrebalanced و Nofap.com است. 21/ زنان نیز در همه‌ی این فروم‌ها حضور دارند و تعدادشان در حال افزایش است. حتی گروهی از زنان، وبسایت Reddit/NoFapWomen را بنیان‌گذاری کرده‌اند. من برخی از این فروم‌ها را از زمان تأسیس‌شان دنبال کرده‌ام زیرا اعضای آنها مکرراً به وبسایت YBOP ارجاع داده می‌شوند.

این جنبش خودجوش، عمدتاً از چشم رسانه‌های مشهور دور مانده بود، تا آنکه مجله‌ی Time در سال 2016 مقاله‌ای تحت عنوان «پورن و تهدید مردانگی» منتشر کرد. در حال حاضر، هزاران نفر در سرتاسر جهان به شکل داوطلبانه وارد یک آزمایش

¹⁷ rebooting

روانشناسی عظیم برای ترک تحریکات جنسی مصنوعی آنلاین (شامل پورن اینترنتی، مراودات وبکم، متون شهوانی، آگهی‌های همراهی¹⁸، و غیره) شده‌اند و بسیاری از این افراد، تجربیاتشان در این بازه‌ی چندماهه را با دیگران به اشتراک گذاشته‌اند. این آزمایش گسترده، بدون استفاده از تکنیک‌های پژوهشی شامل طراحی یک گروه کنترل یا بهره‌گیری از روش «دوسوکور»¹⁹ انجام شده است. (در واقع، انجام چنین نوعی از پژوهش در اینجا می‌تواند غیرممکن باشد، زیرا لازم‌اش آن است که محققان از برخی آزمودنی‌ها بخواهند خودتحریکی با پورن را متوقف کنند و این از آن چیزهایی است که خواه محقق باشید یا شرکت‌کننده متوجهش می‌شوید.) به باور من، تا امروز، تنها همین آزمایش عظیم و بزرگ‌مقیاس بوده که متغیر پورن‌بینی را حذف کرده و به مقایسه‌ی نتایج متعاقبش با وضعیت گذشته‌ی افراد پرداخته است.

¹⁸ surfing escort ads

¹⁹ آزمایش کور، یک شیوه‌ی انجام آزمایش علمی است که افراد شرکت‌کننده در آن از داشتن اطلاعاتی که منجر شود به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه به سمتی متمایل شوند، منع می‌شوند. به‌طور مثال وقتی از مصرف‌کننده پرسیده شود که طعم و مزه محصولات مختلف را با هم مقایسه کند، نام سازنده محصول باید پوشانده شود. در غیر اینصورت معمولاً مصرف‌کننده به سمت محصولی که از قبل نسبت به آن شناخت دارد متمایل می‌شود. به همین شکل وقتی قدرت تأثیر یک دارو مورد آزمایش قرار می‌گیرد، هم بیماران و هم پزشکان شرکت‌کننده در آزمایش از دوز مصرفی بی‌اطلاع هستند. این باعث خواهد شد شانس هرگونه تأثیر تلقینی یا فریب هوشیارانه از بین برود. آزمایش کور ابزار بسیار مهم و کاربردی در شاخه‌های مختلف علوم از جمله علم پزشکی، روانشناسی، عصب‌شناسی و بیولوژی، علوم کاربردی و بازاریابی است. به کارگیری روش علمی آزمایش کور در برخی رشته‌ها مانند آزمون دارو ضروری است. مطالعات دوسوکور، معمولاً در مورد انسانها به انجام می‌رسند، عواملی که می‌تواند باعث منحرف‌شدن نتیجه‌ی آزمایش شوند هم از دید شرکت‌کننده و هم از دید مسئول (یا مسئولان) انجام آزمایش مخفی می‌مانند. در بیشتر موارد، آزمایش کور دوطرف به منظور دستیابی به استاندارد علمی بالاتر انجام می‌شود-م

واضح است که در این آزمایش عظیم، شرکت‌کنندگان بطور تصادفی انتخاب نمی‌شوند، بلکه آنها افرادی هستند که می‌خواهند ترک پورن را تجربه کنند. همچنین بخش اعظم آنها همان ملت حاضر در فضای مجازی هستند و بنابراین، نماینده‌ای مناسب برای جمعیت عمومی کشورها محسوب نمی‌شوند. علاوه بر این، اگرچه عضویت افراد در این گروه‌های اینترنتی ضدپورن از زمان آغازش در سال 2011 بطور فزاینده‌ای افزایش یافته است اما این نشان نمی‌دهد که چه درصدی از کل اعضای هر گروه سنی درگیر مشکلات پورن‌بنیان هستند.

شکاکان گاهی مدعی می‌شوند که افرادی که حاضر به شرکت در تجربه‌ی خروج از پورن می‌شوند حتماً به دلایل عقیدتی چنین انگیزه‌ای پیدا کرده‌اند. با این وجود، تمامی گروه‌های اینترنتی ذکرشده در بالا جنبش‌هایی سکولار هستند. در همین زمینه، بزرگترین فروم ضدپورن که احتمالاً از نظر میانگین سنی نیز جوان‌ترین محسوب می‌شود چند سال قبل دست به یک همه‌پرسی بزرگ زد و نتیجه نشان داد تنها 7% از افراد به دلایل مذهبی به این گروه‌ها پیوسته بودند. /22/

اطلاعات و آمارهایی که در این فروم‌های آنلاین ردوبدل می‌شود از نوع نقل‌قولی‌ست اما اشتباه است اگر آنها را بدون تحقیق نادیده بگیریم. یکی به این دلیل که افرادی که از پورن خروج می‌کنند و آز آن نتیجه می‌گیرند بطور حیرت‌آوری با یکدیگر فرق دارند. آنها از پس‌زمینه‌های اجتماعی و فرهنگی متفاوتی می‌آیند و از نظر درجه‌ی باورهای آیینی نیز با یکدیگر متفاوت هستند. برخی در حال مصرف داروهای روانپزشکی هستند. برخی مجرد و برخی جفت هستند، برخی سیگار می‌کشند و برخی دیگر از مواد روان‌گردان استفاده می‌کنند. برخی از آنها بدنساز هستند. از نظر بازه‌ی سنی نیز طیف وسیعی از افراد در این تجربه حضور داشته‌اند و به همین منوال.

بهره‌گیری از تاکتیک پورن‌پرهیزی در پژوهش‌ها

یک دلیل آنکه این آزمایش بزرگ‌مقیاس غیررسمی، برای ما ارزشمند محسوب می‌شود این است که شرکت‌کنندگان در این آزمایش، عموماً پورن‌بینی را برای مدتی کنار گذاشته‌اند. این درحالی‌ست که تنها در تعداد اندکی از پژوهش‌های رسمی و گزارش‌های موردی از افراد خواسته شده چنین کاری انجام دهند. همانند که نتیجه‌ی همین تحقیقات محدود نیز نشان داده است که در آزمودنی‌ها پس از خروج از پورن، تفاوت‌های معناداری رخ می‌دهد. /23/

اکثر مطالعات انجام‌شده بر روی پورن، از نوع همبستگی²⁰ هستند. از این رو، می‌توانند به ما چیزهای جالبی در مورد متغیرهای همبسته با پورن‌بینی بگویند اما نمی‌توانند نشان دهند که کدام متغیر، باعث متغیر دیگر می‌شود. (یا نشان دهد آیا ارتباط از نوع دوسویه است یا نه، مثلاً در برخی افراد، افسردگی، معلول یک رفتار است و در برخی دیگر، علت آن رفتار.) در مورد تاثیرات پورن اینترنتی، دستیابی به روابط علت و معلولی بسیار اهمیت دارد.

اما چرا؟ به این دلیل که یک پورن‌بین که مشکلاتش نتیجه‌ی استفاده از پورن است نمی‌توان درمان شود مگر آنکه این عادت را کنار بگذارد. روان‌شناسان و روان‌پزشکان غالباً آموزش دیده‌اند تا برخی علائم را نشان‌دهنده‌ی وجود آسیب‌های درونی ببینند، و بنابراین سوء‌مصرف یک ماده یا رفتار را نتیجه‌ی این اختلالات در نظر بگیرند. تنها تعداد اندکی از متخصصان سلامت باخبرند که اضافه‌مصرف اینترنت می‌تواند این علائم را تشدید کند، یا حتی باعث علائم قابل‌درمانی شبیه به علائم اختلالات زیرساختی شوند. از جمله، اضطراب اجتماعی، افسردگی، بی‌تفاوتی و بی‌شور و هیجان‌بودن، مشکلات جدی در توانایی تمرکز یا اضطراب عملکردی. این متخصصان به اشتباه اینطور تشخیص‌گذاری می‌کنند که این افراد دچار مشکلات ذهنی‌روانی ساختاری هستند و برای این موضوع، داروهایی تجویز می‌کنند که در

²⁰ Correlation: در صفحات بعدی، این مفهوم به تفصیل توضیح داده شده است-م

بهترین حالت، روی این علائم را بطور موقت می‌پوشاند. با توجه به اینکه این داروها غالباً دارای عوارض جانبی هستند، اگر تشخیص داده می‌شد که علت موضوع پورن‌بینی است رنج فراوانی می‌توانست پیشگیری شود و صرفاً لازم بود به افراد گفته شود که برای بهبود و رفع این علائم، کافی‌ست این عادت‌شان را کنار بگذارند. همچنین این موضوع از آن رو اهمیت دارد که تنها پس از فهم این روابط علی است که والدین و سیاست‌گذاران می‌توانند تصمیمات معقولی در مورد میزان دسترسی به پورن اینترنتی و سن مناسب برای استفاده از پورن تدبیر کنند. این آسان حاصل نمی‌شود، زیرا پژوهش‌های دانشگاهی بطرز دردناکی آهسته و ضعیف پیش می‌روند (و حتی کندتر برای اصلاح خود) درحالی‌که پورن امروزی با سرعت نور در حال گسترش است و می‌تواند بر طیف وسیعی از چیزها تاثیر بگذارد. در دهه‌ی اخیر، فناوری پورنوگرافی به شکل شتابناکی تغییر کرده است (نظیر ظهور پورن tube پرسرعت، دسترسی نوجوانان از طریق گوشی موبایل، و حالا پورن واقعیت مجازی) و این تغییرات به شکلی بوده که عوارض و خطرات پورن‌بینی را برای کاربران افزایش داده است. اما سرعت این تحولات تکنولوژیک به حدی‌ست که حتی پژوهش‌های در حال انتشار به سرعت تبدیل به مُدعیاتی منسوخ و قدیمی می‌شود. حتی پژوهش‌های خوب‌طراحی‌شده نیز به سرعت منقضی می‌شود، از این رو برای تحقیقات بعدی، محققان چندان انتخابی جز تکیه بر مفروضات تاریخ‌مصرف‌گذشته‌ی گذشته ندارند. سیاست‌گذاران نیز با پدیده‌ی مشابهی مواجهند. به همان درجه که پژوهش‌ها از واقعیت عقب باشد این می‌تواند منجر به تصمیم‌گیری‌ها و سیاست‌گذاری‌های ضعیف نیز بشود.

به همه‌ی این دلایل، ما به پژوهش‌هایی نیاز داریم که مشخص کنند روابط علی بین این متغیرها چگونه است. کاربردی‌ترین راهی که پژوهشگران می‌توانند تاثیرات واقعی پورن بر کاربران را نشان دهند طراحی پژوهش‌هایی‌ست که آزمودنی‌ها برای یک دوره‌ی معین و نسبتاً طولانی، مصرف پورن را کنار بگذارند و در این مدت، پژوهشگران به سنجش هرگونه تغییر بپردازند. دلیلش این است که ممکن است

چند ماه، یا حتی چند سال زمان نیاز باشد تا مردان جوان بتوانند به مزایای کامل ترکِ پورن دست یابند، اما اکثر افراد همان هفته‌ها و ماه‌های ابتدایی نیز به برخی مزایای دست می‌یابند. کسانی که در این مدت هیچ تغییری احساس نمی‌کنند احتمالاً دچار اختلالات زیرساختی هستند.

افزونه‌ی مترجم

در این کتاب و دیگر کتابهای علمی شما بارها به واژه‌ی «همبستگی» بر می‌خورید. از این واژه برای توصیف رابطه‌ی بین دو عامل استفاده می‌شود. وقتی می‌گوییم دو عامل با یکدیگر همبستگی دارند به این معنی است که اگر یکی از آنها تغییر کند دیگری نیز تغییر می‌کند:

- همبستگی مثبت به این معنی است که اگر یکی از این دو عامل افزایش یابد، دیگری نیز افزایش می‌یابد.
- «همبستگی» منفی یعنی وقتی یکی افزایش می‌یابد، دیگری کاهش می‌یابد.

با این وجود، وجود همبستگی مثبت یا منفی بین دو عامل لزوماً به این معنی نیست که یکی از آنها علت دیگری است. یک مثال قدیمی برای توضیح این موضوع این است که در کشورهایی که تعداد دکل‌های تلفن بیشتری وجود دارد، اغلب میزان ابتلا به بیماری‌های قلبی و بسیاری بیماری‌های دیگر نیز بیشتر است. بنابراین می‌توان گفت تعداد دکل‌های تلفن و ابتلا به بیماری قلبی با یکدیگر همبستگی مثبت دارند؛ اما این به آن معنا نیست که تعداد دکل‌های تلفن علت ابتلا به بیماری قلبی در این کشورها است. در یک کلام، همبستگی بین دو عامل لزوماً به این معنا نیست که بین آنها رابطه‌ی علت و معلولی وجود دارد. اما این به آن معنا نیست که

همبستگی‌ها بدرد نمی‌خورند. اگر آنها به شکل صحیح تفسیر شوند می‌توانند بسیار مفید باشند. با این وجود اگر کسی بخواهد مدعی شود یک عامل معین (مثلاً پورن‌بینی) باعث یک نتیجه‌ی معین (مثلاً ابتلا به افسردگی) می‌شود، دیگر در اختیار داشتن یک رابطه‌ی همبستگی برایش کافی نیست.

ممکن است فکر کنید تصمیم‌گیری مبنی بر اینکه دو عامل با یکدیگر همبستگی دارند یا ندارند امری واضح است و آنها یا با یکدیگر همبستگی دارند یا ندارند. اما باید بگوییم که چنین نیست. وقتی شما به حجم بالایی از داده‌ها می‌نگرید، برای اینکه بتوانید تعیین کنید که دو عامل مذکور با یکدیگر همبستگی دارند یا نه، باید از «تحلیل آماری» استفاده کنید. به عبارت دیگر، پاسخ این نوع پرسش‌ها آری یا خیر نیست، بلکه یک «احتمال» است که ممکن است «از نظر آماری معنادار» باشد یا نباشد. عبارت «از نظر آماری معنادار» معیاری است که به ما کمک می‌کند دریابیم آیا همبستگی بین دو عامل واقعاً قابل اعتماد است یا صرفاً به علت حادثه بوده است. اگر شما سکه‌ای را سه بار به هوا بیاندازید و هر سه بار شیر بیاید این به احتمال زیاد یک تصادف بوده است. اما اگر شما سکه‌ای را صد بار به هوا بیاندازید و هر صد بار شیر بیاید، شما می‌توانید تا حدی مطمئن باشید که دو روی سکه شیر است. در این شرایط می‌گوییم رابطه‌ی اول «آماراً معنادار» نبوده است، اما رابطه‌ی دوم «آماراً معنادار» است. به عبارت دیگر این احتمالات نشان می‌دهد که همبستگی مورد نظر واقعی است و صرفاً ناشی از تصادف نبوده است.

زمانی یک رابطه از نظر آماری «معنادار» خوانده می‌شود که به احتمال کمتر از 5% رابطه‌ی مورد نظر ناشی از تصادف بوده باشد. معنی این گفته این است که اگر پژوهش تکرار شود، به احتمال 95% به همان نتیجه‌ی قبلی خواهد انجامید. تعیین عدد 95% دلخواهی است؛ و استاندارد است که ما انتخاب کرده‌ایم.

پژوهش‌های انجام شده در مورد پورن‌پرهیزی به چه رسیده‌اند؟

با در نظر گرفتن اهمیت انجام تحقیقاتی که تاثیر پورن را از طریق پورن‌پرهیزی بررسی می‌کنند جای تأسف دارد که تنها در 6 پژوهش منتشر شده در ژورنال‌های آکادمیک از افراد خواسته شده دست از پورن‌بینی بکشند تا محققان به ارزیابی تاثیرات آن بپردازند. نکته‌ی پراهمیت آن است که همه‌ی این پژوهش‌ها، تغییرات معناداری را در پورن‌پرهیزان گزارش کرده‌اند.

در سال 2015، محققان با بررسی پورن‌بینان پیش و پس از یک دوره‌ی ترک سی‌روزه به این نتیجه رسیدند که بین استفاده از پورن و کاهش توانایی در به‌تأخیراندازی کامیابی همبستگی وجود دارد. سپس آنها شرکت‌کنندگان را به دو گروه تقسیم کردند. یک گروه، از غذاهای محبوب‌شان دور نگه داشته شدند و گروه دیگر از پورن. نتیجه نشان داد که پورن‌پرهیزان، در توانایی به‌تأخیراندازی کامیابی نمرات بهتری کسب کردند. محققان اعلام کردند که این یافته نشان می‌دهد پورن اینترنتی، یک پاداش جنسی‌ست که توانایی به‌تأخیراندازی کامیابی را به شکلی متفاوت از دیگر پاداش‌های طبیعی کاهش می‌دهد. بنابراین، اهمیت دارد که در مطالعات مربوط به پاداش‌های مغزی، رفتارهای ناگهانی، و اعتیاد، متغیر پورن‌نگرایی را یک محرک منحصر به فرد در نظر بگیریم و این نکته را هم در سطح فردی و هم زوج‌درمانی لحاظ کنیم. /24/

یک پژوهش در سال 2012 دریافت که وقتی افراد برای سه هفته از پورن دور می‌مانند سطح بالاتری از تعهد ارتباطی را در خود احساس می‌کردند. /25/ این دو پژوهش نشان داد حتی در کسانی که معتاد نبودند و تنها از سر کنجکاوای این سه هفته را بی‌پورن گذارنده بودند و کسانی که این کار را صرفاً برای سه هفته انجام دادند نیز تغییرات معناداری اتفاق می‌افتد.

یک پژوهش موردی در اسرائیل، به بررسی مردی پرداخت که از بی‌علاقگی نامعمول برای آمیزش با پارتنر، ظهور فتیش‌های جدید و فقدان ارگاسم رنج می‌برد و به این منظور به دنبال درمان بود. متخصصان حاضر در این پژوهش، از او خواستند برای

شش هفته از پورن و خودتحریکی دوری کند. پس از هشت ماه، این مرد اعلام کرد میل جنسی‌اش افزایش یافته است، قادر به آمیزش موفق و ارگاسم شده، و از فعالیت جنسی‌اش لذت می‌برد. /26/

یک مرور بر متون مرتبط با مشکلات جنسی پورن‌بنیان در سال 2016 در همکاری با پزشکان ارتش آمریکا به بررسی سه گزارش بالینی در مورد مردانی پرداخت که دچار کژکاری‌های جنسی پورن‌بنیان بودند. /27/ از این سه مرد، دو نفرشان توانستند با پرهیز از پورن‌بینی کژکاری‌های جنسی‌شان را درمان کنند. مرد سوم، قادر نبود به پورن‌بینی خاتمه دهد.

در سال 2016، یک روانپزشک فرانسوی، از تجربه‌ی بالینی‌اش با 35 مردی که در اثر پورن‌بینی دچار کژکاری آختگی و/یا فقدان ارگاسم شده بودند سخن گفت. /28/ رویکرد درمانی او شامل «آموخته‌زدایی»²¹ و کنارگذاشتن عادات خودتحریکی مرتبط با مصرف پورن بود. طی این فرایند، کژکاری‌های جنسی، در 19 بیمار (از 35 بیمار) بهبود یافت و این مردان توانستند به فعالیت جنسی لذت‌بخش بازگردند. سه بیمار دیگر نیز همچنان در حال پیشرفت بودند درحالی‌که 13 نفر دست از تلاش کشیدند. همچنین، یک مقاله‌ی منتشرشده در بریتانیا به توصیف مرد جوانی پرداخت که با خروج از پورن، توانست از دیرانزالی نجات پیدا کند. /29/

سرانجام، در سال 2016، یک محقق اروپایی به اعلام نتایج اولیه‌ی یک تحقیق پیشرو در باب تأثیرات ترک موقت پورن و خودتحریکی در برخی کاربران فروم NoFap پرداخته بود. /30/ این نتایج نشان می‌دهد که پرهیز از پورن:

1. توانایی فرد برای به‌تأخیراندازی پاداش‌ها را در زندگی افزایش می‌دهد.
2. باعث می‌شود افراد خواست بیشتری برای خطرکردن پیدا کنند.

²¹ Unlearn: معادلی دست‌ساز و آزمایشی برای اشاره به دوراندختن چیزی آموخته‌شده از حافظه‌ی فرد. کنارگذاشتن یک عادت. مثال: از معلمان خواسته می‌شود تا عادت‌های قدیم برای برچسب‌زدن به بچه‌ها را کنار بگذارند-م

3. تمایل فرد برای انجام کارهای انسان‌دوستانه افزایش می‌یابد؛
4. افراد را بُرون‌گراتر، باوجدان‌تر، و خوش‌حُلق‌تر می‌سازد.

بر روی هم، وجود هزاران گزارش در فروم‌های آنلاین در باب تاثیرات مثبت پورن‌پرهیزی و درمان مشکلات پس از خروج از پورن نشان می‌دهد که ما به طراحی پژوهش‌هایی نیاز داریم که به منظور آشکارسازی تاثیرات واقعی پورن بر زندگی افراد، متغیر استفاده از پورن را از سایر متغیرها جدا کرده و جداگانه بررسی کنند.

دشواری‌های پژوهش و پی‌آمدها

محققان، در اطلاع‌رسانی به عموم در باب اینکه برخی گروه‌های جمعیتی در خطر بالاتری برای آسیب‌دیدن از پورن قرار دارند آهسته عمل کرده‌اند. از جمله‌ی این گروه‌های جمعیتی می‌توان به نوجوانان، مردان فعال در حوزه‌های دیجیتال، و پورن‌بینان مجرد اشاره کرد. 31٪ در اغلب موارد، آمارهای اعلام‌شده برای اعتیاد و کژکاری‌های جنسی مربوط به کل جمعیت کشور است یا اگر هم تحقیق بر روی یک گروه سنی خاص انجام شده، افراد مونث نیز در آمارهای اعلام‌شده لحاظ شده‌اند. برای نمونه، یک پژوهش نادر در رابطه با نرخ اعتیاد در سال 2017، اعلام کرد که در یک جمعیت متشکل از دانشجویان، 10.3٪ از افراد (از نظر بالینی) در دسته‌ی معتاد به سکس مجازی قرار دارند. با این وجود، بایستی نسخه‌ی اصلی و دقیق‌تر این پژوهش را مطالعه کرد تا دریافت که تقریباً یک نفر از هر پنج فرد مذکر (19٪ از مردان) معتاد به سکس مجازی بودند درحالی‌که کمتر از یک نفر از هر بیست فرد مؤنث (4٪ از زنان) معتاد به این موضوع بودند. 32٪ شکی نیست که لازم است تاثیرات این موضوع هم بر زنان و هم بر مردان بررسی شود اما گزارش‌های گروهی این مشکل را دارد که مثلاً نشان نمی‌دهد مردان حاضر در حوزه‌ی دیجیتال در بالاترین خطر برای درگیری با مشکلات مرتبط با پورن قرار دارند.

محققانی که به تحقیق بر روی پورن‌بینان مذکر پرداخته‌اند دریافته‌اند که نرخ اعتیاد به پورن، در حدود 28% است. 33/34/ با این وجود، در رسانه‌های غالب، این پژوهش‌ها، و پژوهشی که در پاراگراف قبل توصیف شد، چهره‌ای از خود نشان نداده‌اند. در نتیجه، اکثر افرادی که از زمان بلوغ، پیوسته در حال استفاده‌ی سنگین از پورن هستند تا وقتی به دلیلی دست از پورن‌بینی نکشند به ارتباط بین پورن‌بینی و علائمی نظیر اضطراب اجتماعی، افسردگی یا آختگی‌های ضعیف پی‌می‌برند. فارغ از میزان وخامت وضعیت فرد، باور گسترده بین افراد این است که پورن‌بینی، همواره راهی برای دستیابی به احساس خوب است. و بیشتر یک راه‌حل معرفی می‌شود تا منبع مشکلات. در حقیقت، در نبود شواهد و مدارک کافی، این باور عامیانه‌ی محبوب پاگرفته که خودتحریکی مکرر (که این روزها به مدد پورن صورت می‌گیرد) یک راه خوب برای دورماندن از سرطان پروستات است. 35/

همه‌ی اینها به این معنی‌ست که با پرسیدن از افراد که "آیا پورن‌بینی باعث این علائم شده یا نه" ما به جایی نمی‌رسیم. اکثر افراد، حتی به ذهن‌شان نیز خطور نمی‌کند که ممکن است پورن چنین تاثیری نیز داشته باشد. برای نمونه، حتی کسانی که دچار کژکاری‌های جنسی پورن‌بنیان جدی هستند ممکن است از علت مشکلات‌شان بی‌اطلاع باشند. مگر آنکه تجربه‌ی آمیزش با جفت را تجربه کرده باشند. اکثر افراد فاقد تجربه‌ی جنسی، عادت به خودتحریکی به کمک پورن می‌کنند و پس از مدتی فکر می‌کنند که شیوه‌ی طبیعی امور اساساً همین است.

یکی از دلایلی که باعث شده پورن‌بینان فکر نکنند پورن‌بینی‌شان باعث این علائم شده این است که در حال حاضر، جامعه، مشکلات ایشان را در بسته‌بندی‌های واژگانی کوچک و تروتمیزی قرار داده که در آنها هیچ اشاره‌ای به پورن‌اینترنتی به عنوان منبع ایجاد مشکل نشده است. کاربران امروزی پورن، بطور معمول برچسب‌هایی تشخیصی نظیر اضطراب اجتماعی، کمبود اعتمادبه‌نفس، دشواری در تمرکز، فقدان انگیزه، افسردگی، اضطراب عملکردی، (و از این قبیل) دریافت می‌کنند و متناسب با آن، برایشان داروهایی تجویز می‌شود. حتی وقتی که آنها دیگر بدون

توسل به پورن نمی‌توانند به آختگی یا ارگاسم خودانگیخته برسند به آنها گفته می‌شود که مشکل‌شان به اضطراب عملکردی مربوط است. برخی از این افراد، از این ترس رنج می‌برند که مبدا جهت‌گیری جنسی‌شان بطور رازآمیزی تغییر پیدا کرده است. برخی دیگر، خود را فردی کاملاً منحرف می‌بینند زیرا حالا تنها قادرند با فتیش‌های پورن غیرقانونی یا دلهره‌آور ارضا شوند. برخی دیگر نگران هستند که مبدا دیگر هرگز قادر به برقراری آمیزش نباشند و به دلیل کژکاری‌های جنسی‌شان، مهر و عاطفه‌ی موجود در این روابط را از دست بدهند. با اینکه نمی‌خواهم یک فرد نگران و منفی‌گرا باشم اما در نوشته‌های بسیاری از این افراد، به افکار خودکشی اشاره شده است. در این راستا، به شکل ناراحت‌کننده‌ای، پژوهش اخیر در دانشگاه آکسفورد نیز دریافته است اعتیاد متوسط یا جدی به اینترنت، با افزایش احتمال خطر آسیب‌زنی به خود همراه است. 36/ در اینجا، اظهارنظر سه فرد مختلف را در این باره بررسی می‌کنیم:

من به دلیل وضعیتم، در سرتاسر عمر بطور جدی به خودکشی فکر می‌کردم. اما وقتی فهمیدم مشکلاتم به دلیل استفاده از پورن است توانستم بر آن غلبه کنم. 115 روز بعد، سرانجام از زنجیرهای آن رهایی پیدا کردم. هنوز هم کنار گذاشتن پورن برایم دشوار است اما می‌دانم اگر چنین نکنم، کیفیت آمیزش‌م با جفت عزیزم در روز بعد بسیار بهتر خواهد بود.

دورماندن از پورن، واقعاً تفاوت ایجاد می‌کند! فکر می‌کردم خروج از پورن چیزی شبیه به آخته‌شدن و خودکشی‌ست و بنابراین، برایم غیرممکن است. اما چیزی وجود داشت که من واقعاً نمی‌دانستم و به من کمک کرد. مثلاً متوجه شدم که حتی تولیدکنندگان پورن‌های تراجنسی اذعان می‌کنند که این فتیش را برای مخاطبان دگرجنس‌گرا تهیه کرده‌اند. به تدریج متوجه شدم

افکاری که در باب گرایش‌های همجنس‌گرایانه یا دوجنس‌گرایانه‌ام داشتم بیشتر یک کژانگاری روانی/دیداری بوده است.

وقتی بچه بودم فردی ورزشکار، باهوش، و اجتماعی بودم. همواره شاد بودم و رفقای زیادی داشتم. اما همه‌ی اینها در سن 11 سالگی وقتی نرم‌افزار *kazza* را دانلود کردم تغییر کرد و ژانرهای مورد علاقه‌ام تا تقریباً هر نوع از پورن قابل‌تصور، (از پورن‌های ارباب و برده گرفته تا حیوان‌آمیزی، قطع عضو، و غیره) پیشروی کرد. با گذر ماه‌ها و سالها، به تدریج افسردگی و اضطراب در من خانه کرد، بطوریکه می‌توانم بگویم همه‌ی پانزده سال بعدی زندگی‌ام به کلی رقت‌انگیز و افتضاح بود. من فردی شدیداً ضداجتماعی شدم. با هیچ‌کسی صحبت نمی‌کردم و به تنهایی نهار می‌خوردم. از همه بدم می‌آمد. از همه‌ی فعالیت‌های ورزشی‌ام نیز خارج شدم با اینکه در اکثر این رشته‌ها یکی از بهترین افراد بودم. نمرات من نیز تَنزَل پیدا کرد و به حد صرفاً قبولی در امتحانات رسید. امروز که واقعاً از فکرکردن به آن روزها بیزارم اما در آن زمان، حتی در حال‌وهوای برنامه‌ریزی برای دوری از دنیا و آدمیانش افتاده بودم_ چیزی شبیه به کریستوف کلمب.

پس از آنکه افراد دست از پورن‌بینی می‌کشند به مزایایی اشاره می‌کنند که غالباً تکان‌دهنده است. تجربه‌ی آنها بطور غیرمستقیم نشان می‌دهد که مغز و روانِ برخی از کاربران عمیقاً توسط پورن‌های پرسرعت فرامحَرکِ امروزی تحت تاثیر قرار گرفته است. همانطور که خواهیم دید پژوهش‌های رسمی، شروع به بررسی موضوع و اعلام نتایج کرده‌اند اما جهت علیّی این روابط همچنان محل بحث است. در حال حاضر، وجود همبستگی بین مصرف (یا سوءمصرف پورن)، و بسیاری از پدیده‌های غالباً مطرح‌شده در فروم‌ها نظیر افسردگی، اضطراب، استرس، اضطراب اجتماعی، مشکلات توجه و تمرکز، ازدست‌دادن علاقه‌ی جنسی به افراد واقعی، کژکاری جنسی،

نارضایتی جنسی و ارتباطی، ذائقه‌های جنسی تغییر یافته، و مصرف محتوای جنسی روزبه‌روز رادیکال‌تر توسط پژوهش‌ها نیز در حال آشکار شدن است. با توجه به وزن گواهی‌ها و گزارش‌های دسته‌اول بدست‌آمده از این فروم‌ها در سرتاسر جهان که نشان می‌دهد خروج از پورن، تغییرات عمیقی ایجاد می‌کند تاکیدمان بایستی بر انجام پژوهش‌های بیشتری باشد تا بتوانیم سازوکارهای واقعی دخیل در موضوع را شناسایی کنیم. پژوهش‌ها همچنین می‌تواند به تفکیک مشکلات پورن‌بنیان از مشکلاتی کمک کند که ریشه در عواملی دیگر نظیر آسیب‌های دوران کودکی و/یا وضعیت دلبستگی عاطفی افراد دارند. ذکر این نکته نیز لازم است که اینطور نیست که مشکلات همه‌ی افراد را بتوان به استفاده از پورن اینترنتی نسبت داد. همچنین پُر واضح است که گرایش جنسی به افراد تراجنسی یا فتیش‌هایی همچون ارباب و برده، و هر تعداد فتیش دیگر می‌تواند بخشی از یک هویت پایدار و شاد جنسی نیز باشد. مشکل مورد بحث، تاثیرات منفی پورن بر مغز است وگرنه شکی نیست که انسان‌ها، از نظر موضوعات مورد تمایل و علاقه، با یکدیگر تفاوت دارند و تنوع روانی فراوانی در گونه‌ی انسان وجود دارد.

علائم شایع

اگرچه اکثر تجربیات ابتدایی در کنار گذاشتن پورن اینترنتی، صرفاً با هدف بهبود عملکرد جنسی انجام می‌شد امروز بسیاری از افراد این آزمایش را به منظور دستیابی به طیف کاملی از مزایا انجام می‌دهند. در این بخش، گزارش‌های شخصی برخی از افرادی که با خروج از پورن به بهبودهایی رسیده‌اند در قالب چند مقوله آورده شده است. با این وجود، برای بسیاری از کاربران، طیف وسیعی از این تغییرات بطور همزمان تجربه می‌شود. برای نمونه، این کاربر سابق پورن می‌نویسد:

بهبودهایی که از زمان ترک پورن تجربه کرده‌ام اینها بوده‌اند:

- کاهش جدی در میزان اضطراب اجتماعی؛ از جمله اعتماد به نفس، تماس چشمی، تعامل راحت، و آرامش و غیره . .
- افزایش کلی سطح انرژی
- ذهنی مرتب‌تر، تیزتر، و همراه با تمرکز بیشتر
- چهره‌ای شاداب‌تر و سرزنده‌تر
- کاهش در میزان افسردگی
- تمایل به مراددهی عاطفی جنسی با زنان
- بازیابی توانایی آختگی

یک فرد دیگر نیز وضعیت خود در دوران پورن‌بینی را چنین توصیف می‌کند:

- دوستانم همه از من دور شده بودند و دست از رفتار اجتماعی برداشته بودم و در اتاقم می‌نشستم و سعی می‌کردم با خودم لذت ببرم.
- خانواده‌ام به شکل بی‌قید و شرط مرا دوست داشتند اما از همراهی‌ام لذت نمی‌بردند.
- در تمرکز بر روی شغلم و همین‌طور کلاس‌هایم در دانشگاه با مشکل مواجه بودم.
- پارتیز جنسی و/یا عاطفی نداشتم.
- بطور کلی اضطراب فراوانی در تعاملات انسانی داشتم.
- با شدت و حدت ورزش می‌کردم اما هرگز به نتایجی متناسب با میزان ورزشم دست نمی‌یافتم.
- همه به من می‌گفتند که من از نظر ذهنی به‌هم‌ریخته هستم. حتی در یک ویدئو که خودم نیز در آن حضور داشتم به راحتی می‌دیدم که چقدر چشمانم بی‌روح هستند. گویی هیپچکس در خانه نبود.
- کاسه‌ی انرژی‌ام از صبح خالی بود. فرقی نمی‌کرد چه مقدار خوابیده باشم. همواره خسته بودم.

- زیر چشمانم تیره و گودرفته بودم. صورتم خیلی جوش می‌زد و بدنم همواره کم‌آب بود.
- به شدت افسرده بودم.
- دچار کژآختگی پورن‌بنیان بودم.
- دچار اضطراب، استرس، و احساس سردرگمی و گم‌شدگی بودم.
- به‌واقع در حال زندگی کردن نبودم اما مرده نیز نبودم_ وضعیتی شبیه به یک زامبی داشتم.

آدم‌ها بطور طبیعی فکر می‌کنند چطور چنین علائم ناتوان‌سازی می‌تواند با استفاده از پورن اینترنتی ربط داشته باشد یا اینکه بعد از خروج از پورن، چه تغییرات فیزیولوژیکی رخ می‌دهد که فرد به چنین بهبودهایی دست می‌یابد. همچنین این پرسش وجود دارد که چرا برخی کاربران به نتایج متفاوتی می‌رسند یا به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رسند. پژوهش‌های منسجم در مورد دلایل زیستی زیرساختی این تأثیرات هنوز در آغاز راه است. اما در فصل بعد، به ارائه‌ی مجموعه فرضیاتی خواهم پرداخت که با تکیه بر همین یافته‌های علمی کنونی در مورد شکل‌پذیری مغز و استفاده از اینترنت مطرح شده‌اند.

پیش از آن، نگاهی نزدیک‌تر به تجربیات افراد از زبان خودشان می‌اندازیم.

تداخل با امور زندگی و از دست‌دادن کنترل

ناتوانی در کنترل میزان مصرف پورن، و نوعی از مصرف که در امورات زندگی فرد اختلال ایجاد می‌کند دو نشانه‌ی اصلی اعتیاد هستند. ماجرا از این قرار است که با سوءمصرف پورن، اولویت‌های فرد بواسطه‌ی تغییر در نرم‌افزار و سخت‌افزار مغز، یا به عبارتی فیزیکی و شیمی مغز تغییر می‌کند و در نتیجه، پاداش‌های طبیعی زندگی نظیر دوستی با دیگران، ورزش‌کردن، و کارکردن دیگر نمی‌تواند با لذت پورن‌بینی رقابت کند و از جذابیت می‌افتد. مغز شما حالا بر این باور است که

فناوری اطلاعات- در این مورد پورن اینترنتی- یک هدف مهم است و آن را معادل با بقایاتان در نظر می‌گیرد:

اکثر روزها من بقدری خودتحریکی می‌کنم که در انتهای روز، وقتی به ارگاسم می‌رسم دیگر مایعی برای بیرون‌آمدن باقی نمانده است. در ابتدا همین کژآختگی‌ام بود که مرا بیشتر به درون دالان مارپیچ پورن هل می‌داد. هر روز از خواب بیدار می‌شدم، چرخ می‌زدم دور خودم می‌زدم، و شروع به خودتحریکی کردم. تمام روز را خودتحریکی می‌کردم. شب‌هنگام خودتحریکی می‌کردم و به خواب رفتم. شوخی نمی‌کنم، اما هر روز شش بار یا حتی بیشتر خودتحریکی می‌کردم. می‌توانم بگویم که زندگی‌ام به کلی در هم ریخته بود و تمام تأثیرات منفی پورن برایم ده‌برابر شده بود. می‌دانستم که پورن و خودتحریکی در حال تاثیرگذاری بر من است. اما من در وضعیت انکار قرار داشتم و با خودم می‌گفتم خودتحریکی که دیگر مشکلی ندارد و حداقل به پورن که نمی‌توان معتاد شد.

ضعیف‌ترین نقطه‌ی زندگی‌ام زمانی بود که من دیپلم داروسازی و همینطور جفتم را بطور همزمان در یک روز به دلیل گرایشم به پورن و به تعویق‌اندازی کارهایم از دست دادم.

من از پورن‌های تراجنسی برای دستیابی به آختگی استفاده می‌کردم و نهایتاً نیز خودتحریکی‌ام را با پورن‌های دگرجنس‌گرایانه به پایان می‌رساندم. بی‌آنکه متوجه باشم، بزودی خودم را در حال تماشای پورن‌هایی با مضامینی چنان افراطی دیدم که تا چند سال پیش حتی

تصور تماشاگردنش را نیز نمی‌کردم. باور نمی‌کردم که به خودم اجازه داده‌ام به چنین نقطه‌ای برسم. صرفاً نمی‌توانستم جلوی خودم را بگیرم.

(زن) من می‌توانم در هر شبانه‌روز به دفعات مضحکی به ارگاسم برسم چراکه زیست‌ساختارم به عنوان یک زن چنین امکانی به من می‌دهد. بسیاری از زنان (اما نه همه‌ی آنها) مقدار زیادی از زمان‌شان را نه با پورن، بلکه با شهوانیات سپری می‌کنند. ما زنان برای ارضاشدن مقدار زیادی خیال‌پردازی می‌کنیم درحالی‌که مردان عمدتاً به روش دیداری تحریک می‌شوند. با اینترنت، پیداکردن موارد شهوانی در هر جا آسان است و فرم‌هایی هستند که به کلی به نوعی از شهوانیات که شما می‌خواهید اختصاص یافته‌اند. در افراطی‌ترین روزها، هفت یا هشت وبسایت را بطور همزمان باز می‌کنم و برای سه یا چهار ساعت یا حتی بیشتر، به دنبال یک داستان جنسی بی‌نقص برای ارضاشدن در آنها پرسه می‌زنم.

من فکر می‌کردم که این به علت لیبیدو و شور جنسی فراوانم است که این مقدار پورن نگاه می‌کنم. حالا می‌دانم که در اشتباه بودم. من به آن معتاد شده بودم. در آن دوران، من به ندرت بیرون می‌رفتم و تقریباً با هیچ زنی ارتباط نداشتم.

پیش از آنکه پورن را کنار بگذارم 24 ساعت هفت روز هفته را با احساسی افتضاح می‌گذراندم. به کلی از انرژی خالی بودم و سطح انگیزه‌ام نیز صفر بود. من همه‌ی ساعات هر روزم را در حالت رخوت و سستی بودم. درست غذا نمی‌خوردم، ورزش نمی‌کردم، اهمیتی به

بهداشت شخصی‌ام نمی‌دادم و نمی‌توانستم اهمیت دهم. در موقعیتی قرار داشتم که ایستادن بیش از سه دقیقه نیز برایم دشوار بود چه برسد به انجام کاری مولد. من حالا بیش از یک ماه است که پورن را کنار گذاشته‌ام و احساس بسیار بهتری دارم.

همه چیز از زندگی اجتماعی‌ام گرفته تا سلامت بدنی‌ام بواسطه‌ی این اعتیاد آسیب دیده است. بدترین بخش موضوع این بود که من پیوسته موضوع را در ذهنم از طریق گفتن اینکه "این برای سلامتی‌ام خوب است و دست‌کم یک ماده‌ی مخدر نیست" توجیه می‌کردم.

حین افراطی‌ترین دوره‌ی اعتیادم به پورن، من هیچ چیز دیگری را بطور جدی دنبال نمی‌کردم. برایم رفتن به سر کار واقعاً دشوار و ناگوار بود و هرگز در خودم انگیزه‌ای برای مراوده‌ی اجتماعی با دوستان و خانواده احساس نمی‌کردم- چراکه هیچ‌یک لذت و تحریکی قابل‌مقایسه با رسم و رسوم پورن‌بینی برایم به همراه نداشت. اما همراه با زوال این اعتیاد، حالا چیزهای کوچک نیز واقعاً مرا شاد می‌کند. بسیار بیشتر می‌خندم، بی هیچ دلیلی لبخند می‌زنم و در اغلب لحظات با روحیه‌ای خوب در محیط‌ها حضور دارم.

من فکر می‌کردم که یک فرد بدبین هستم اما واقعیت این بود که من صرفاً معتاد بودم.

ناتوانی در دستیابی به ارگاسم حین آمیزش

سالها پورن‌بینی می‌تواند باعث طیف متنوعی از تغییرات جنسی شود. غالباً پورن‌بینان اعلام می‌کنند که دیرانزالی یا بی‌ارگاسمی²² یک پیشگو برای ابتلای ایشان به کژآختگی کامل بوده است. برای نمونه، تغییرات زیر ممکن است پیش از/همراه با دیرانزالی و کژآختگی به سراغ فرد بیاید:

- ژانرهایی از پورن که قبلاً جذاب بودند از جذابیت می‌افتند.
- فتیش‌های غیرمعمول جذاب و شورانگیز می‌شود.
- پورن‌بینی، در مقایسه با آمیزش با پارتner، از نظر جنسی هیجان‌انگیزتر می‌شود.
- حساسیت آلت کاهش می‌یابد.
- برانگیختگی جنسی، با شریک‌های جنسی واقعی کاهش می‌یابد.
- آختگی‌ها هنگام تلاش برای دخول یا مدت کوتاهی بعد از آن از بین می‌رود.
- آمیزش دخولی، لذت‌بخش و تحریک‌کننده احساس نمی‌شود.
- برای حفظ آختگی هنگام نزدیکی با جفت، تخیلات پورنوگرافیک لازم است.

یک پژوهش انجام شده در سال 2015 بر روی بیماران دچار مشکلات جنسی دریافت که 71% از مردانی که بیش از هفت ساعت در هفته با پورن خودتحریکی می‌کنند در عملکرد جنسی‌شان با مشکل مواجه هستند و 33% از این افراد اعلام کردند که دچار دیرانزالی هستند. در سه مورد از پنج مطالعه‌ای که پیش‌تر عنوان شد آزمودنی‌ها از طریق کنارگذاشتن پورن توانستند مشکل بی‌ارگاسمی‌شان را درمان کنند. تعجبی ندارد که هفت مقاله‌ی دیگر نیز اعلام کرده‌اند بین مصرف پورن، و کاهش میل جنسی یا دشواری در دستیابی به ارگاسم ارتباط پیدا کرده‌اند. /37/

چند نمونه‌ی مختصر از گزارش‌های اعلام شده در فروم‌های اینترنتی:

²² anorgasmia

اتفاق بسیار خوشایندی برابم افتاده است. من یک مرد 25 ساله هستم که تا دیشب هرگز در جریان آمیزش به ارگاسم نرسیده بودم. با اینکه قبلاً نیز تجربه‌ی آمیزش داشتم اما هرگز با هر نوع تحریکی حتی به نزدیکی‌های ارگاسم نیز نمی‌رسیدم. من نیز به مانند بسیاری مردان دیگر، تماشای پورن اینترنتی را از نوجوانی (پانزده‌سالگی) شروع کردم و اصلاً نمی‌دانستم که در حال انجام چه کاری با خودم هستم.

(29 ساله) هفده‌سال خودتحریکی و دوازده‌سال پیش‌رفتن در ژانرها و فتیش‌های هرچه افراطی‌تر پورن باعث شد به تدریج علاقه‌ام به آمیزش واقعی را از دست بدهم. تحریکات و ارگاسم‌های تجربه‌شده با پورن، در مقایسه با آنچه در آمیزش تجربه می‌کردم برایم قوی‌تر بود. در پورن، به طیف نامحدودی چیزهای متنوع دسترسی داشتم و می‌توانستم هر لحظه همان چیزی را که می‌خواهم پیدا کنم و تماشا کنم. به تدریج، دیرانزالی‌ام به قدری وخیم شد که گاهی حین آمیزش اصلاً به انزال نمی‌رسیدم. این موضوع، آخرین جُرعه‌ی انگیزه‌هایم برای انجام آمیزش را نیز نوشید.

من تمام عمرم را با دیرانزالی سپری کردم و هرگز کسی را (حتی پزشکی را) نیافتم که با این کژکاری آشنا باشد یا هرگونه پیشنهادی برای بهبود شرایطم داشته باشد. پس شروع به استفاده از ترکیباتی همچون ویاگرا و سیالیز¹ کردم تا بتوانم آمیزش را تا رسیدن به ارگاسم ادامه دهم که

¹ Tadalafil or Cialis : مهمترین مورد مصرف تادالافیل درمان کژآختگی است (عدم توانایی در حفظ آختگی کامل تا پایان آمیزش). همچنین برای درمان افزایش فشار خون ریوی و هایپرپلازی خوش خیم پروستات بکار می‌رود. مکانیسم اثر دارو چنین است که تادالافیل باعث مهار نوع

معمولاً برایش به بیش از یک ساعت تحریک پیوسته نیاز داشتم. فکر می‌کردم برای رسیدن به ارگاسم حتماً لازم است پورن تماشا کنم. خبر خوب آنکه حالا پس از مدتی دورماندن از پورن، برخی از بهترین آمیزش‌های زندگی‌ام را بدون تجربه‌ی کژآختگی تجربه می‌کنم و این در حالی‌ست که دیگر جوان نیستم و سن‌وسالی از من گذشته است. در طول روز، دفعات بیشتری آختگی را تجربه می‌کنم. آختگی‌هایم قوی‌تر است و مدت بیشتری دوام می‌آورد. آمیزش و معاشقه با جفتم پرآرامش‌تر شده است و تا وقتی هر دو خواهانیم می‌تواند ادامه پیدا کند.

(چهار ماه بدون پورن) دیروز روز تولدم بود و من و جفتم با هم آمیزش داشتیم. با اینکه ماه‌ها بود از نظر جنسی فعال بودیم اما هرگز حین آمیزش، ارگاسم را تجربه نکرده بودم تا آنکه بالاخره دیروز این اتفاق افتاد. این لذت‌بخش‌ترین احساس ممکن بود. گویی سنگ بزرگی از روی سینه‌ام برداشته شد؛ و همین‌طور از روی گرده‌ی پارتم که این اواخر به این فکر افتاده بود که اصلاً شاید مشکل از اوست.

دوره‌ای که با همسرم زندگی می‌کردم به شکل افتضاحی درگیر مشکلات دیرانزالی بودم. شاید دو تا سه ساعت آمیزش لازم بود تا بتوانم به ارگاسم برسم. از این رو، معمولاً در انتها آمیزش را بدون انزال رها می‌کردم، به خانه می‌رفتم و با خودتحریکی سروته ماجرا را هم می‌آوردم.

شماره ۵ آنزیم فسفودی استراز خاص cGMP می‌شود. این آنزیم جریان خون در آلت تناسلی مرد را تنظیم می‌کند. عوارض جانبی این دارو عبارتند از سردرد، گرگرفتگی، سوءهاضمه، گرفتگی بینی و دردهای عضلانی، درد قفسه‌سینه، خشکی دهان، افزایش تعداد ضربان قلب، گیجی، خستگی مفرط، تشنج، تاری دید، بثورات جلدی، خارش شدید، افزایش فشارخون، و کاهش فشارخون-اقتباس و یکی‌پدیا از فرهنگ داروهای ژنریک ایران، 1387- م

ده هفته از پورن پرهیزی ام می‌گذرد و حالا نه تنها می‌توانم نسبتاً سریع به ارگاسم برسم و مشکل دیرانزالی‌ام رفع شده است بلکه حالا به آن کارهای شدیدی که معمولاً برای رسیدن به انزال انجام می‌دادم نیز نیازی نیست. همه‌ی لحظات آمیزش را با آرامش طی می‌کنم و این فوق‌العاده است؛ هرگز قبلاً چنین تجربه‌ای نداشتم. حتی چند بار سعی کردم انزالم را به تأخیر بیندازم زیرا دوست نداشتم لذت آمیزش‌مان اینقدر زود خاتمه یابد. اما این برای کسی که چندین سال درگیر دیرانزالی بود اتفاق بدی نبود.

آختگی‌های غیرقابل‌اتکا در مواجهات جنسی

همانطور که پیش‌تر عنوان شد در اکثر فروم‌ها، مشکلات کژآختگی دلیل اول مردان برای کنارگذاشتن پورن است. اورولوژیست برجسته، هری فیش، MD نیز در کتابش تحت عنوان «برهنه‌ی جدید» به این کژکاری‌های جنسی پورن‌بنیان اشاره کرده و می‌نویسد:

به محض اینکه هر مردی شروع به صحبت در مورد این یا آن کژکاری جنسی‌اش می‌کند می‌توانم بگویم که او چه مقدار پورن نگاه می‌کند. غالباً مردانی که مکرراً خودتحریکی می‌کند در رابطه‌ی جفتی‌شان خیلی زود دچار مشکلات آختگی می‌شوند. پورن را نیز به موضوع اضافه کنید و آنگاه او دیگر قادر به انجام سکس نخواهد بود. آلتی که به یک نوع خاص از تحریک شدن عادت کرده است و به این شکل به سرعت انزال می‌رسد وقتی که طور متفاوتی تحریک شود به همان حالت عمل نخواهد کرد.

بین سال 1948 و 2002، احتمال کژآختگی برای مردان زیر چهل سال، پیوسته بین 2 تا 3% بوده است و تنها پس از سن چهل‌سالگی این احتمال افزایش می‌یافت. /41/40/39/38/ با این وجود، از سال 2010، شش پژوهش تأیید کرده است که نرخ کژآختگی در مردان جوان 14 تا 33% است که این به معنای 1000% افزایش طی 15 سال اخیر است. /40/

بررسی انجام‌شده در مورد کارکرد جنسی (مطالعه‌ی جهانی در باب نگرش‌ها و رفتار جنسی) بر روی تعداد زیادی از مردان متعلق به چندین کشور اروپایی نیز افزایش بی‌سابقه‌ی کژکاری‌های جنسی را تأیید کرده است. در سال 2001-2002 این همه‌پرسی بر روی 13618 مرد از نظر جنسی فعال در 29 کشور صورت گرفت. /41/ یک دهه بعد، در سال 2011 نیز این پژوهش بر روی 2737 مرد اهل کرواسی، نروژ و پرتغال تکرار شد. /42/ گروه آزمایشی 2001-2002 متعلق به رده‌ی سنی 40 تا 80 سال بودند اما گروه بررسی‌شده در سال 2011، در سن 40 یا پایین‌تر از آن قرار داشتند. با تکیه بر یافته‌های تاریخی، انتظار می‌رفت نرخ کژآختگی در میان مردان سال‌دارتر، بالاتر از افراد جوان باشد (به مطلب بالا دقت کنید.) با این وجود، تنها ظرف یک دهه، چیزها بطور چشمگیری تغییر کرده است. درحالی‌که نرخ کژآختگی در سال 2001-2002 برای مردان 40 تا 80 ساله‌ی اروپایی حدود 13% بود اما در سال 2011، نرخ اختلال آختگی در اروپایی‌های مذکر جوان متعلق به رده‌ی سنی 18 تا 40 ساله، از 14% تا 28% متغیر بود.

بطور خلاصه، پژوهش‌های متعددی طی دهه‌ی گذشته با استفاده از طیفی از ابزارهای سنجش صورت گرفته که نشان می‌دهد در حال حاضر، از هر سه مرد جوان، یک نفر در آمیزش با جفتش دچار مشکل است.

در این میان، وضعیت نوجوانان مذکر، بطور خاصی نگران‌کننده است. در سال 2016، یک پژوهش توسط سکسولوژیست‌های کانادایی نشان داد که مشکلات موجود در عملکرد جنسی، بطور بارزی در نوجوانان مذکر در مقایسه با بزرگسالان مذکر بیشتر است. (که البته مشکلات گروه سنی بزرگسال نیز در حال افزایش بوده

است.) طی یک دوره‌ی دوساله، 78.6% از مردان (در سن 16 تا 21 سالگی) اعلام کرده‌اند که حین فعالیت جنسی با جفت‌شان، دچار یک مشکل جنسی هستند: کژآختگی (در 45% از افراد)، تمایل جنسی پایین به جفت (46%)، و دشواری در دستیابی به ارگاسم (24%) شایع‌ترین علائم بودند. /43/

همچنین، معلوم شده که زنان نیز با مشکلات جنسی قابل‌توجهی درگیرند که بطور مستقیم یا غیرمستقیم به پورنوگرافی مربوط است. برای نمونه، نزدیک به نیمی از زنان (47.9%) اعلام کرده‌اند که حین آمیزش با جفت‌شان درد و ناخوشی تجربه می‌کنند. در سال 2014، متخصصان بریتانیایی یک مطالعه‌ی کیفی بر روی افراد 16 تا 18 ساله صورت دادند و از فراوانی افراد جوانی که دست به فعالیت مقعدی با جنس مخالف می‌زنند تعجب‌زده شدند. چراکه از نظر اغلب‌شان، آمیزش مقعدی با جنس مخالف، (به ویژه برای زنان) غالباً دردناک، آسیب‌زا، و از روی اجبار است. /44/ آمار بالای کژآختگی، و کمبود میل جنسی در جوانان مذکر اتفاق بسیار عجیب و قابل‌تأملی‌ست. تصور کنید چقدر عجیب بود اگر خبر می‌رسید گاوهای نر جوان دیگر چندان میلی به آمیزش ندارند. سکسولوژیست‌هایی که این داده‌ها را گردآوری کرده‌اند «روشن نکرده‌اند» دلیل چنین نرخ و ارقام بالایی چیست و حتی اشاره‌ای به اضافه‌مصرف پورن اینترنتی به عنوان یک علت احتمالی نکرده‌اند.

با این وجود، در نظر من، طی 20 سال اخیر، هیچ متغیر دیگری جز پورن که بطور مفروض بتواند عامل این افزایش چشمگیر در میزان کژآختگی و کاهش لیبیدوی جوانان باشد تغییری نکرده است. برای نمونه، سبک‌های زندگی ناسالم، از جمله رژیم غذایی ضعیف که منجر به چاقی می‌شود، سوء‌مصرف مواد، و همینطور سیگارکشیدن (عواملی که بطور تاریخی با کژآختگی طبیعی همبستگی دارند) طی این سالها تغییر چندانی نکرده‌اند یا حتی در برخی موارد طی بیست سال گذشته کاهش یافته‌اند. نرخ چاقی در بین مردان 20 تا 40 ساله‌ی آمریکایی، بین سال‌های 1999 و 2008، تنها 4% افزایش یافته است. /45/ نرخ سوء‌مصرف مواد روان‌گردان غیرقانونی در بین شهروندان آمریکایی 12ساله به بالا، طی پانزده سال اخیر نسبتاً

ثابت بوده است. 46٪ و نرخ سیگارکشیدن برای بزرگسالان آمریکایی، از 25٪ در سال 1993 به 19٪ در سال 2011 سقوط کرده است. 47٪ برخی عنوان می‌کنند که اضطراب یا افسردگی می‌تواند عامل این افزایش شدید باشد. با این وجود، اینها علت‌های روشنی برای ابتلا به کژآختگی نیستند. برای نمونه، یک پژوهش دریافت که اضطراب، در 21٪ از افراد میل جنسی را افزایش می‌داد درحالی‌که در 28٪ از افراد، کاهش‌دهنده‌ی میل جنسی بود. 48٪ در مورد رابطه‌ی کژآختگی با افسردگی نیز پژوهش‌ها نشان می‌دهد که این بیشتر کژآختگی‌ست که منجر به افسردگی می‌شود تا آنکه عکس این موضوع صادق باشد. 49٪ حتی اگر میزان اضطراب و افسردگی در بین افراد جوان در سال 2017 در مقایسه با سال 2001 اندکی افزایش یافته است آیا این تغییر اندک قادر است این افزایش سریع و چندبرابری در مشکلات جنسی جوانان نظیر میل جنسی پایین، دشواری در رسیدن به ارگاسم و کژآختگی را توضیح دهد؟ شاید سکسولوژیست‌های کانادایی اطلاع نداشته‌اند که دست‌کم 23 پژوهش بین پورن‌بینی یا اعتیاد به پورن، با افزایش مشکلات جنسی و کاهش فعالیت مغزی برای انجام آمیزش وانیلی ارتباط پیدا کرده‌اند. 50٪

من دو الگوی متمایز از بازیابی و بهبود مشاهده کرده‌ام. تعداد اندکی از مردان، در زمانی نسبتاً کوتاه مجدداً به حالت نرمال بازمی‌گردند: یعنی در حدود دو تا سه هفته. شاید مشکل آنها به علت شرایط روانی بوده است یا میزان بیش از اندازه‌ی خودتحریکی (که توسط پورن اینترنتی سوخت‌رسانی می‌شود) یا موارد خفیفی از کاهش حساسیت اندام جنسی. (این نوع تغییرات پورن‌بنیان در فصل بعد بررسی خواهد شد.)

اما بخش اعظم مردان، برای بازیابی کامل نیاز به دو تا شش ماه زمان (یا حتی بیشتر) دارند. طی چنین دوره‌ی طولی از بازیابی، اکثر افراد طیف متنوعی از عوارض ترک را تجربه می‌کنند. از جمله دوره‌ی دشوار «وفات موقت». بطور معمول، این بر سر افراد جوان‌تری می‌آید که در سن پایینی شروع به پورن‌بینی

کرده‌اند. من گمان می‌کنم دلیلش این باشد که مغز نوجوانان شدیداً شکل‌پذیر است/51 و از این رو، به شکلی جدی با پورن اینترنتی درگیر می‌شود:

وقتی اولین تجربه‌ی جنسی‌ام را انجام دادم چندان حس خوبی به من نداد و عملاً حوصله‌ام سر رفت. این شد که شاید بعد از ده دقیقه آختگی‌ام را از دست دادم. جفتم از من خواست که به آمیزش ادامه دهم اما من دیگر میلی نداشتم. دفعه‌ی بعد که سعی در آمیزش کردم وضعیت از این هم افتضاح‌تر شد. در ابتدا آخته بودم اما حتی پیش از آنکه دخول شروع شود آختگی‌ام محو شد. استفاده از کاندوم که دیگر جای خود دارد چراکه بدون کاندوم نیز در رسیدن به آختگی با مشکل مواجه بودم.

تاریک‌ترین روز زندگی‌ام وقتی بود که هر کار کردم نتوانستم حین آمیزش با جفتم آخته شوم و این اتفاق، نه فقط یکبار، بلکه مکرراً طی یک بازه‌ی سه‌ساله که رابطه‌مان ادامه داشت تکرار شد. ما هرگز نمی‌توانستیم با دخول واژینال به ارگاسم برسیم. من به پزشکان مختلفی رجوع کردم. کتابهای مختلفی برای تمرین دادن اندام جنسی‌ام خریدم. سعی در تغییر عاداتم از طریق خودتحریکی با پورن‌های اول شخص (POV) (در مقایسه با پورن‌های افراطی که به آن اعتیاد داشتم) کردم. جفتم نیز در کل این مسیر حامی‌ام بود و مرا واقعاً از صمیم قلب دوست داشت. او حتی یک لباس جذاب خرید و سعی کرد در رابطه‌مان پرشورتر رفتار کند اما حتی با این کارها نیز نمی‌توانستم تحریک شوم و به آختگی برسم چراکه به تماشای ژانرهایی از پورن (نظیر پورن‌های تجاوز و آمیزش زوری) عادت داشتم که بسیار افراطی‌تر از این کارها بود.

من هرگز هنگام پورن‌بینی مشکلی در دستیابی به آختگی نداشتم اما وقتی جفتی برگزیدم و نوبت به شرایط واقعی رسید دست به دامانِ مصرف داروی سیالیز شدم. با گذشت زمان، مقدار بیشتری از این دارو مصرف کردم اما باز هم مواقعی وجود داشت که این دارو تنها اندکی موضوع را بهتر می‌کرد. در این بین، نکته‌ی عجیب آن بود که من هنوز می‌توانستم با پورن به آختگی برسم.

بر خلاف این جوانان، اکثر مردان سال‌دارتر، فعالیت‌های جنسی انفرادی‌شان را با مجله، فیلم ویدئو، پورن تلویزیونی، یا (به شکل حیرت‌انگیزی برای جوانان امروزی) با تصورات‌شان شروع کرده‌اند. همچنین آنها غالباً پیش از آنکه زیر تهاجم پورن پرسرعت اینترنتی قرار بگیرند تجربه‌ی چند بار نزدیکی یا دست‌کم گرم‌گرفتن با فردی واقعی را در کارنامه داشته‌اند. از این رو، اگرچه ممکن است مسیرهای سکسوال مغزشان در مقاطعی بواسطه‌ی تحریکات مفرط پورن اینترنتی لبریز شده باشد اما آن مسیرها همچنان وقتی مداخله‌ی پورن حذف می‌شود درست عمل می‌کند:

(مزدوج، 52 ساله) من برای چندین دهه پورن تماشا می‌کردم. حالا نزدیک به چهار هفته است که نه پورن نگاه کرده‌ام و نه خودتحریکی کرده‌ام. همه‌ی آنچه می‌توانم بگویم این است که تغییرات چشمگیر بوده است. امروز صبح، من با یکی از شدیدترین آختگی‌های زندگی‌ام از خواب بیدار شدم. پیش از آن هرگز به یاد ندارم با چنین وضعی از خواب بیدار شده باشم جز زمانی که نوجوان بودم. علاوه بر این، جنبه‌های احساسی آمیزش‌مان نیز بسیار قوی‌تر و غنی‌تر بود و از هر پورنی که تا به حال به یاد دارم بسیار بهتر بود.

(مزدوج، 50 ساله) اصلاً فکر نمی‌کردم که دچار کژآختگی‌ام. سعی کردم با همسرم آمیزش کنم اما گویی مشکلی وجود داشت. از وقتی وارد فاز پورن‌پرهیزی شده‌ام آختگی‌هایم بسیار کامل‌تر، طولانی‌تر، پرخون‌تر و بزرگ‌تر شده است. این رضایت جنسی همسرم را نیز افزایش داده است. علاوه بر این، حتی بعد از ارگاسم نیز آختگی‌ام به سرعت محو نمی‌شود طوری که فکر می‌کنم برای مدتی طولانی می‌توانم این حالت را حفظ کنم. آختگی‌های صبحگاهی‌ام نیز بسیار کامل‌تر شده است. من واقعاً دچار کژآختگی بودم اما بیش از آن در اعتیادم فرو رفته بودم که بتوانم متوجه این موضوع شوم. این را هم اضافه کنم که من پنجاه سال دارم.

پاداش چهارماه دوری از پورن، بهبود حیات جنسی‌ام با همسرم بوده است و پس از تقریباً 15 سال زندگی در کنار یکدیگر، این یک پاداش ارزشمند و پرمعنا محسوب می‌شود. خوشحالم که دوباره توانستم به لذت‌های نهفته در آمیزش وانیلی دست پیدا کنم. بنظر می‌رسد در مقایسه با این سالها، حالا چیزها را عمیق‌تر احساس می‌کنم.

این نیز شرح حال مرد میان‌سالی است که تصمیم به کنارگذاشتن پورن اینترنتی (البته نه از نوع پرسرعت آن) کرده است:

از 13 سالگی، به مقدار زیاد خودتحریکی می‌کردم و از 14 سالگی، پورن نیز به خودتحریکی‌ام افزوده شد. به تدریج، برای تحریک شدن به زمان بیشتر، خیال‌پردازی‌های بیشتر، و پورن‌های افراطی‌تری نیاز داشتم و سرانجام وضعیتی رسید که بدون لمس شدن نمی‌توانستم به آختگی برسم. حین آمیزش، بویژه حین دخول، برای آخته شدن یا آخته ماندن دست‌وپنجه نرم می‌کردم. طی هفت سال گذشته، وارد هیچ رابطه‌ای نشده بودم و دلیل اصلی‌اش نیز همین مشکل بود. اما وقتی متوجه علت

موضوع شدم به سرعت پورن را کنار گذاشتم. طی شش هفته‌ی گذشته، تا جایی که توانستم سعی کردم خودتحریکی نکنم (بهترین رکورد من ۹ روز بدون خودتحریکی بود!) نتیجه برایم چشمگیر بود. بعد از آن، با زنی قرار ملاقات گذاشتم و این بهترین تجربه‌ی زندگی‌ام بود. هنوز هم گاهی بابت همه‌ی آن تجربیاتِ بد سال‌های اخیر مضطرب می‌شوم اما باید بگویم که چنین تغییری برایم نتیجه‌بخش بود و واقعاً ارزشش را داشت.

اما در مورد زنان چطور؟ بنظر می‌رسد استفاده از پورن، حیات جنسی برخی زنان را نیز تحت الشعاع قرار می‌دهد:

برای ما زنان نیز، پورن بینی تا اندازه‌ای کژآختگی ایجاد می‌کند. من چیزی را که مردان در این باره می‌گویند کاملاً درک می‌کنم. با اینکه تمایل جنسی وجود دارد اما خبری از برانگیختگی نیست. همه‌ی آن حس‌های اصیل نظیر احساس هیجان، کشش، و فشار لذت‌بخش در کلیتوریس و پایین شکم از بین می‌رود و تنها نوعی فشار ذهنی برای رسیدن به ارگاسم باقی می‌ماند. به واقع، من نیز دچار زودانزالی شده بودم یا به عبارت دقیق‌تر ارگاسم زودهنگام: یعنی تجربه‌ی ارگاسم در حالتی که سطح تهییج پایین است و ارگاسم بطور نصفه‌ونیمه و ضعیف اتفاق می‌افتد. در این حالت، ارگاسم بیشتر حاصل تنش‌ی اضطراب‌گونه در منطقه‌ی اندام جنسی است.

زودانزالی غیرمعمول

اگرچه این موضوع، در مقایسه با کژآختگی یا دیرانزالی کمتر رخ می‌دهد اما پورن بینان سنگین کار گاهی دچار چنین مشکلی می‌شوند که البته پس از ترک پورن، این مشکل بهبود می‌یابد. اینکه کسی در نتیجه‌ی پورن بینی دچار زودانزالی شود

تأخیری خلاف شهود بنظر می‌رسد اما برای این موضوع دو تبیین احتمالی وجود دارد:

یکی آنکه ممکن است سیستم عصبی افراد پس از مدت‌ها پورن‌بینی، به انزال‌های بسیار سریع (یا انزال در زمانی که هنوز آلت کاملاً آخته نیست) عادت می‌کند. همانطور که این مرد توصیف می‌کند:

خودتحریکی/پورن می‌تواند باعث انزال زودرس شود بویژه زمانی که از سن نوجوانی شروع به این کار می‌کنید. شما می‌خواهید سریعاً به ارگاسم برسید زیرا ترس این وجود دارد که کسی سر برسد. بنابراین، ذهن آموزش داده می‌شود تا به محض آختگی سریعاً به انزال برسد و بیش از این در شرایط خوشایند اما پرخطر باقی نماند.

برای دیگران نیز ممکن است پورن‌بینی (به دلیل ارتباط قدرتمند بین پورن‌بینی و انزال)، پس از مدتی تبدیل به یک عامل ماشه‌چکان قدرتمند برای رسیدن به ارگاسم شود. این برانگیختگی خودکار و شدید، شبیه به واکنش سگ پاولوف است که با شنیدن صدای زنگوله بزاق ترشح می‌کند:

زودانزالی شدیدم تا حد زیادی بهبود یافته است؛ این درحالی‌ست که برای سالهای بسیار، تا پیش از دوره‌ی «خاموش‌روشن» همواره درگیرش بودم. برایم شبیه به یک معجزه است زیرا همواره فکر می‌کردم که من مشکلی ژنتیکی دارم و نمی‌توانستم موضوع را به این احتمال ربط دهم که ممکن است ناشی از پورن‌بینی بی‌رویه باشد. پیش از آنکه پورن را کنار بگذارم اگرچه به آختگی می‌رسیدم اما دستگاه جنسی‌ام بیش‌از اندازه حساس بود و این باعث می‌شد به شکل ناراحت‌کننده‌ای سریعاً به ارگاسم برسم. در آن دوران، اگرچه به آختگی‌های خوبی می‌رسیدم اما دستگاه جنسی‌ام شبیه به یک موشک آماده سریعاً در وضعیت شلیک قرار می‌گرفت. شمارش معکوس از ده ثانیه آغاز می‌شد و نهایتاً ارگاسم. گفتن جمله‌ی «واقعاً متأسفم» به همسرم تبدیل به شعارم شده بود. اما

امروز پس از 52 روز دوری از پورن، دستگاه جنسی‌ام به شکلی انفجاری و لحظه‌ای عمل نمی‌کند. از همه مهم‌تر اینکه رابطه‌ی جنسی‌ام با همسرم بهتر شده است و حالا قادرم آمیزش را برای مدتی طولانی‌تر ادامه دهم. این فرایند خاموش‌روشن به شکل حیرت‌انگیزی توانست اختلال زودانزالی پورن‌بنیان مرا درمان کند.

وقتی پورن تماشا می‌کنید شما در وضعیت اضافه‌تحریک قرار می‌گیرید و اشاره‌ی یک انگشت کافی‌ست تا به انزال برسید. من با مردان بسیاری صحبت کرده‌ام که از من سال‌دارتر بوده‌اند و از آنها پرسیده‌ام چطور می‌توانند برای مدت طولانی بدون انزال به تحریک‌شدن ادامه دهند. متوجه شدم که برای بسیاری از آنها این بطور طبیعی اتفاق می‌افتد و نکته‌ی دیگر آنکه به من گفتند اهل خودتحریکی یا پورن‌بینی نیستند. پسرعمویم می‌گفت بیست تا سی دقیقه زمان می‌برد تا به انزال برسد و وقتی پورن تماشا نمی‌کند یا خودتحریکی نمی‌کند حتی می‌تواند مدت طولانی‌تری دوام بیاورد.

ارتباط من و جفتم حدود دو سال ادامه داشت و در این مدت، از نظر جنسی هیچ مشکلی نداشتیم. نه از زودانزالی خبری بود و نه از کژآختگی. در آن دوران، من معتاد به پورن نبودم هرچند گهگاه با پورن خودتحریکی می‌کردم. پس از آنکه جدا شدیم عادت‌م به مصرف پورن بیشتر شد و در کنارش، به جلسات ماساژ همراه با پایان می‌رفتم. پس از شش ماه دوباره با جفتم رابطه‌ام را از سر گرفتم و دیگر فعالیت‌های جنسی‌ام را تا حدی کنار گذاشتم. نکته این بود که حالا کیفیت آمیزش‌مان بسیار افتضاح بود (یا دست‌کم برای او چنین بود). من مشکلی در دستیابی به آختگی نداشتم (جز شاید چندین بار) اما

می‌توانستم برای بیش از یک دقیقه به دخول ادامه دهم. رابطه‌ی ما یکسال دوام آورد و در این مدت، حتی یکبار نیز نتوانستیم از طریق دخول به ارگاسم برسیم. این در حالی بود که شش ماه قبل، چندین بار با هم ارگاسم را تجربه کرده بودیم.

برای عده‌ای نیز زودانزالی می‌تواند به الگوی خودتحریکی‌شان ربط داشته باشد و سال‌ها ارگاسم‌های سریع و زورکی همراه با آختگی‌های ضعیف نهایتاً به زودانزالی منجر شود:

من خودم را مجبور می‌کردم تا صبح‌ها پیش از رفتن به مدرسه و همینطور چندین بار در طول روز به انزال برسم. چندان پُرشهوت یا آخته نبودم و صرفاً به شکلی زوری خود را مجبور به انزال می‌کردم. عادت مکانیکی پورن‌بینی‌ام، تمام حس جنسی ارگاسم را از تن و روانم ربوده بود و آن را تبدیل به لرزشی کوتاه و سطحی همراه با چند انقباض عضلانی مختصر کرده بود. اگر شما دچار زودانزالی پورن‌بنیان باشید حتماً آن رفتارها و احساسات و حس‌های جدیدی که همراه با آن ایجاد می‌شود را می‌شناسید. در گذشته، به ارگاسم‌رسیدن برایم تجربه‌ای خاص و حیرت‌انگیز بود و زانوهایم عملاً می‌لرزید اما حالا من به شکلی کاملاً مکانیکی به انزال می‌رسم و هیچ‌یک از آن حس‌های غلیظ را در جریان انزال تجربه نمی‌کنم. (حتی در رابطه‌ام با جفتم نیز موضوع به همین شکل درآمده است.) این حسی متفاوت است و شبیه به نوعی فلج‌بودن است.

سلیقه‌ها و فتیش‌های ایجادشده در اثر تماشای پورن

در گذشته، مردان می‌توانستند از روی میزان آختگی‌شان بفهمند که جهت‌گیری یا سلیقه‌ی جنسی‌شان چیست. اما با ظهور این ویدئوهای پورن حاضر و آماده همه‌چیز تغییر کرد.

مغز، اندامی چکش‌خوار و شکل‌پذیر است. واقعیت این است که خواه آگاهانه باشد یا ناآگاهانه، ما همواره در حال تعلیم‌دهی مغزمان هستیم. با خواندن بیشمار گزارش شخصی به روشنی می‌توان دید که برای پورن‌بینان، بسیار متداول است که از یک ژانر به ژانر دیگر تغییر مسیر دهند و غالباً به ژانرهایی برسند که خودشان آنها را آزارنده یا گیج‌کننده می‌یابند. چه چیزی در پس این پدیده قرار دارد؟

یک احتمال، مسئله‌ی ملال یا عادت‌کردن است که مغز در حال رشد نوجوانان به آن دچار می‌شود. نوجوانان در جستجوی هیجان هستند و به سرعت دچار ملال می‌شوند و حوصله‌شان سر می‌رود. آنها عاشق چیزهای جدید هستند چنین است که پا به ژانرهای عجیب و غریب می‌گذارند. تعداد زیادی از مردان جوان گزارش می‌کنند که با یک دست خودتحریکی می‌کنند و در همان حال با دست دیگر، از یک ویدئو به ویدئوی دیگر جهش می‌کنند. پورن همجنس‌گرایانه‌ی زنان یکنواخت و ملال‌انگیز می‌شود و به این شکل، به سراغ لذت‌بردن از ژانر زنای با محارم می‌کنند. نوبودگی و اضطراب، دست‌به‌دست هم می‌دهد و برانگیختگی جنسی بیشتر و بیشتر می‌شود. این می‌شود که قبل از آنکه فرد متوجه شود به انزال رسیده است و یک ارتباط جدید در مدارهای عصبی جنسی مغز نقش بسته است.

هرگز در گذشته، نوجوانان حین خودتحریکی قادر به این نوع پرش‌ها از یک ژانر به ژانر دیگر نبودند. ممکن است معلوم شود که همین موضوع می‌تواند خطر اصلی موجود در پورن‌های امروزی باشد:

پیش از آنکه شروع به تماشای پورن اینترنتی کنم هرگز علاقه‌ای به چیزهای عجیب و غریب جنسی نداشتم. تنها زنان واقعی هم‌سن و سالم برایم جذاب بودند. اما حالا من فتیش‌های *MILF*، *BBW*، *BBB*، *Teen*، *Skinny*، *Fat*، *Crossdresser*، *Tranny* و یکی از این دفعات، پس از چند ثانیه تماشای یک ویدئوی دوجنس‌گرایانه (یک زن با دو مرد) این احساس به من دست داد که دارم به چیزی ممنوعه نگاه می‌کنم. مهلتی به آن ندادم و با آن خودتحریکی نکردم و ویدئو را

تغییر دادم. دلیل اینکه امروز ویدئوهای دوجنس‌گرایانه تماشا نمی‌کنم و هیچ میلی هم به این کار ندارم این است که به این ژانر فرصت خودنمایی ندادم. اما به هر ژانری که توجه کردم و به آن فرصت دادم پس از مدتی درگیرش شدم. اگر به پورن ژانر سالمندان (Granny) فرصت داده بودم مطمئنم که حالا از آن نیز خوشم می‌آمد.

گرایش به پیش‌روی به سمت پورن‌های افراطی‌تر منحصر به جوانان {یا امروز-م} نیست. در یک پژوهش قدیمی‌تر که پیش از ظهور اینترنت انجام شد از آزمودنی‌ها خواسته شد برای مدت شش‌هفته‌ی متوالی روزی یک ساعت پورن‌های ویدئویی تماشا کنند. به یک گروه، پورن‌های مرسوم غیرخشن نشان داده شد و به گروهی دیگر ویدئوهایی مرسوم غیرزننده. دو هفته بعد، به آنها فرصتی داده شد تا در خلوت ویدئو تماشا کنند و برای آنها سه انتخاب قرار داده شد تا از بین‌شان انتخاب کنند:

G-rated, R-rated, and X-rated

G-rated: مناسب برای مخاطبان عمومی از همه‌ی سنین
 R-rated: مناسب برای همه. اما افراد زیر 17 سال با همراهی والدین یا مراقبان بزرگسال مجاز به تماشای آن هستند.
 X-rated: نامناسب برای افراد زیر 17 سال.

نتیجه نشان داد کسانی که در این مدت پورن تماشا کرده بودند علاقه‌ای به تماشای پورن غیرخشن نشان نمی‌دادند و در عوض ترجیح دادند به تماشای فتیش‌های bondage، سادومازوخیسم، و حیوان‌آمیزی بپردازند. این ترجیح، در مردان بسیار پررنگ‌تر بود هرچند تا درجه‌ای در زنان نیز دیده می‌شد. /52/

در مروری ابتدایی بر پژوهش‌های مرتبط، یکی از نویسندگان این پژوهش خاطرنشان کرده که بعید است مصرف‌کنندگان پورن وقتی امکان دسترسی به ژانرهای پورن غیرمرسوم‌تر نظیر ژانرهای سادومازوخیسم و سکسوالیته‌ی خشن به آنها داده شود خود را به تماشای پورن مرسوم محدود کنند. او همچنین یادآور شده

که پس از مصرف مکرر پورن، شدت و ماندگاری آختگی‌های افراد بقدر سابق نبود.^۱ بنابراین، تماشای پورن‌های افراطی‌تر به این دلیل جذاب بود که هنوز می‌توانست در فرد هیجان جنسی ایجاد کند. با این وجود، این پورن‌های تازه‌تر نمی‌توانست در سطح قبل لذت و هیجان تولید کند و لذت‌شان سطحی‌تر بود و یا ته‌مایه‌ای از سرخوردگی و ناامیدی به همراه داشت. این بی‌واکنشی جنسی برای هفته‌ها باقی می‌ماند، اما به تدریج بهبود می‌یافت. /53/

بطور خلاصه، دست‌کم از 25 سال پیش، شواهدی وجود داشت که پورن‌بینی، احتمال دچار شدن به ملال و یکنواختی جنسی، کاهش واکنش‌دهی جنسی و نیاز به تحریکات دیداری جدی‌تر، و نارضایتی جنسی را افزایش می‌دهد، اما طی این سالها، این شواهد توسط اکثر متخصصان سلامت جنسی نادیده گرفته شد. وقتی محققان امروزی سرانجام تصمیم گرفتند درباره‌ی این پدیده و ارتباطش با مصرف پورن پرسرعت و نوبودگی جنسی نامحدود پژوهش کنند معلوم شد که نیمی از پورن‌بینان مذکر به تدریج به سراغ مضامین آنلاینی پیش‌روی کرده بودند که در گذشته برایشان جذاب نبود یا آن را زننده می‌دیدند. همینطور این محققان، شواهدی از کاهش توانایی آختگی و کاهش کلی در سطح رضایت جنسی یافته بودند. /54/

یک دلیل دیگر برای پیش‌روی افراد به سمت ژانرهای جدید، مسئله‌ی تحمل‌پیدا کردن است. «تحمل»^۱، یک جنبه‌ی ماندگارتر اعتیاد است که باعث می‌شود فرد پس از مدتی، به تحریکاتی هرچه بیشتر و قوی‌تر نیاز پیدا می‌کند.

همانطور که در فصل بعد خواهیم دید نوبودگی جنسی، یک راه مطمئن برای جلب توجه مجدده مخاطب است. اگر یک پورن‌استار جدید نمی‌تواند چنین کند فتیش‌های تجاوز گروهی یا خشونت یا کشتار می‌تواند چنین کند. نه، قرار نیست شما به کسی تجاوز کنید یا کسی را قطع‌عضو کنید صرفاً ممکن است حالا برای تحریک شدن، به مضامین افراطی‌تر و اضطراب‌زیرساختی همراه با آن نیاز داشته

¹ tolerance

باشید. همانطور که ممکن است از اوایل کتاب به یاد داشته باشید روانپزشکی به نام نورمن دویچ نیز این فرایند را در مراجعاتش مشاهده کرده بود. این پدیده (تحمل‌پیدا کردن) بسیار شایع است اما شواهد دلگرم‌کننده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد با خروج از پورن می‌توان از شر آن خلاص شد. از این رو، من تعدادی از گزارش‌های شخصی مرتبط را با شما به اشتراک می‌گذارم:

همانطور که پورن‌بینی‌ام حین دوران مدرسه و دانشگاه افزایش یافت به تدریج در دام مضامین جنسی هرچه افراطی‌تر افتادم. مثلاً چیزهای عجیب و غریب یا بسیار خشن. حالا دیگر وقتی به این ژانرها فکر می‌کنم تحریک نمی‌شوم. این یکی از بهترین احساساتی‌ست که تا به حال تجربه کرده‌ام چراکه می‌بینم فانتزی‌هایم در حال بازگشت به حالت نرمال، طبیعی، و انسانی‌اش است.

من از شنیدن این جمله خسته شده‌ام که "تو همان چیزی می‌شوی که شیفته‌اش می‌شوی." من واقعاً بخش زیادی از چیزهایی را که به آنها نگاه می‌کنم دوست ندارم. نکته صرفاً این است که من دیگر نمی‌توانم با چیزهای معمولی تحریک شوم. هرگز فکر نمی‌کردم روزی برسد که با ادرار کردن زنان روی یکدیگر خودتحریکی کنم و حالا همین نیز دیگر برایم جواب نمی‌دهد. سکسوالیته، عاملی پرنیرنگ و فریب است و من فکر می‌کنم تازه ما شروع به درک تاثیراتی کرده‌ایم که پورن اینترنتی بر روان انسان می‌گذارد. همهی ما موش‌های آزمایشگاهی این صنعت بزرگ هستیم و از آنچه این روزها می‌بینم و می‌خوانم گویا آدم‌ها در حال فهم تغییرات هستند.

می‌توانم با قطعیت بگویم فانتزی‌هایی که از سن 18 تا 22 سالگی در مورد تجاوز، قتل، و رفتارهای فرودستانه داشته‌ام پیش از مصرف پورن هرگز در من وجود نداشت. وقتی برای پنج ماه از پورن دوری کردم همه‌ی آن فانتزی‌ها و وسوسه‌ها در من ناپدید شد. ذائقه‌ی جنسی طبیعی‌ام دوباره به سمت طعم وانیلی میل کرد و هنوز هم چنین است. مسئله‌ی موجود در پورن این است که شما به تدریج نیاز به مضامین جنسی هرچه افراطی‌تر، یا تابوتر، هیجانی‌تر و «بد»‌های بیشتری دارید تا بتوانید به انزال برسید.

هرگز فکر نمی‌کردم که بتوانم دوباره آمیزش نرمال را تجربه کنم. همواره فکر می‌کردم که مغزم ذاتاً به شکلی سیم‌کشی شده است که تنها می‌تواند با فیتیش *femdom* (یعنی نوعی از پورن که زنان سلطه‌ی جنسی دارند و مردان را تحقیر می‌کنند) تحریک شود. شبیه به یک مرد همجنس‌گرا که نمی‌تواند از آمیزش با زنان لذت برد. اصلاً نمی‌دانستم که فیتیش‌هایی که فکر می‌کردم ذاتی مغزم است صرفاً نتیجه‌ی عادات پورن‌بینی‌ام هستند. این جهنمی بود که خودم برای خودم آتش کرده بودم. پس از سه ماه دوری از پورن، تجربه‌ی جنسی بسیار موفقم با جفتم هرگونه شک و تردیدم را در مورد تاثیر خروج از پورن رفع کرد.

من یک مرد 23 ساله هستم که در شرایط بدنی خوبی قرار دارم. از سن 15 سالگی شروع به مصرف پورن پرسرعت کردم و سریعاً از فیتیش‌های معمولی به سمت فیتیش‌های غیرمعمولی نظیر *bukkake*، پورن تراجنسی، *Femdom*، زنا‌ی با محارم و غیره پیش رفتم. متوجه نبودم که تا چه حد در حال آسیب‌زدن به خودم هستم تا اینکه در سن 20 سالگی، برای اولین بار جفتی برگزیدم و متوجه شدم که در دستیابی به آختگی

و حفظ آن با مشکل مواجهم. این موضوع بطور جدی اعتمادبه‌نفسم را خدشه‌دار کرد و مرا از نفس آمیزش ترساند. در تجربیات بعدی‌ام نیز نتایج مشابهی حاصل شد. در این مدت، من همچنان دفعات خودتحریکی و مدت‌زمان تماشای پورن را افزایش دادم و به فیتش‌های زنده‌تری پیش‌روی کردم. پس از یکسال، دوباره سعی کردم با جفتم آمیزش کنم اما باز هم از نظر جنسی ناتوان بودم. گویا من در یک دالان یکسویه‌ی شکست و درماندگی اسیر شده بودم. این شد که شروع به تماشای پورن‌های ژانر سسی‌هیپنو² و گهگاه خودتحریکی مقعدی می‌پرداختم. فکر می‌کردم شاید گرایش جنسی‌ام تغییر کرده است اما پس چرا چنین فیتش‌ها مرا تحریک نمی‌کرد؟ سرانجام به وبسایت *Nofap* برخورددم و از پورن‌بینی دست کشیدم. پس از چند بار بازگشت به پورن‌بینی، سرانجام 90 روز از پورن پرهیز کردم. حالا دیگر اشتیاقم به هرگونه پورن، بخصوص پورن‌های افراطی را از دست داده‌ام. در روز 187ام با جفتم دیدار کردم و در روز 96ام، برای اولین بار پس از ترک پورن *BJ* را تجربه کردم. هیچ مشکلی برایم پیش نیامد و تجربه‌ی فوق‌العاده‌ای بود چراکه در گذشته، من حین دریافت *BJ*³ حوصله‌ام سر می‌رفت و آختگی‌ام از بین می‌رفت. در روز 113ام با یکدیگر آمیزش کردیم و از همیشه بهتر عمل کردم و آختگی‌ام در همهی مدت آمیزش پابرجا بود. احساس می‌کنم که یک شانس دوباره برای زندگی به من داده شده است.

همانطور که هر معتاد به پورن می‌داند، هرچه بیشتر پورن تماشا کنید برای دستیابی به برانگیختگی کامل، به پورن‌های بیشتر و پُرنوتوری نیاز

² Sissy Hypno

³ Oral sex

دارید. در افراطی‌ترین دوره‌ی پورن‌بینی‌ام، به سمت پورن‌های حیوان‌آمیزی، صحنه‌های زنا‌ی با محارم، و دیگر ژانرهای غیرممتعارف کشیده شدم. آمیزش واقعی، هرگز برایم آنقدر جذاب و تحریک‌کننده نبود. کارهای حاشیه‌ای، تا اندازه‌ای برایم جذاب‌تر بودند چراکه زنان را به یک اُبزه‌ی لذت‌دهی تبدیل می‌کردند. پس از ماه‌ها سَم‌زدایی ذهنی و چندین تجربه، بالاخره علاقه‌ام به چشم‌دو‌زی به دیگر جلوه‌های سکسوالیته ناپدید شد. حالا من واقعاً به آمیزش واقعی علاقه پیدا کرده‌ام. جالب است نه؟ هنوز نیز گهگاه از تماشای دیگر جلوه‌های سکسوالیته لذت می‌برم اما صمیمیت و نزدیکی موجود در آمیزش واقعی و آمیختن با جفتم را با هیچ چیز عوض نمی‌کنم. به جرئت می‌توانم بگویم این، در مقایسه با هر چیزی از نظر جنسی برایم جذاب‌تر است. به واقع، یک بازی بُرد-بُرد در زندگی واقعی‌ام برقرار شده و اجبار درونی‌ام برای تماشای پورن، از یک غُرْشِ غَرَا به یک نجوای گهگاهی تبدیل شده است. مطمئنم که در این موضوع، به هیچ وجه اغراق نمی‌کنم.

مردان برای مدت‌ها بر این باور بودند که آنچه آنها را تحریک می‌کند نشانه‌ای از جهت‌گیری و گرایش جنسی‌شان است. از همین زاویه است که امروز نیز رفت‌وآمد بین فتیش⁴‌های پورن مختلف قادر است بر آگاهی افراد نسبت به جهت‌گیری جنسی‌شان غبار تردید بیفشاند. در هر حال، چنین گرایشی به سمت سلاقی⁵

⁴ Fetish: چیزی که برای فرد دارای قدرتهای جادویی به ویژه از نوع جادویی سکسوال است. نوعی تثبیت سکسوال یا وسواس‌یافتن بر چیزی بطور معمول غیرسکسوال. مثلاً جوراب، اسب، میمون، درد، بند چرمی. در این متن، بیشتر به یک تثبیت سکسوال اشاره دارد که معمولاً با تثبیت‌های سکسوال استاندارد جمعیت فرق دارد. به زبان دیگر، چیزی (گاهی تماماً بی‌ربط به سکس) که افراد معینی را از نظر جنسی برانگیخته می‌سازد درحالیکه اکثر افراد هیچ لذتی در آن نمی‌یابند. برای مثال، می‌توان به فتیش‌های پا، ارباب و برده، مازوخسیم، یا سادیسم اشاره کرد-م

⁵ taste

غیرمنتظره بطور تعجب‌برانگیزی امروز شایع شده است. بویژه در میان مردان جوانی که از سنین پایین در وبسایت‌های پورن tube پرسه می‌زنند:

وقتی در اواخر نوجوانی‌ام دوباره به فضای اینترنت برگشتم به تعداد زیادی وبسایت‌های پورن شبیه به YouTube برخوردیم که دارای دسته‌بندی‌های موضوعی بر مبنای فتنش‌های جنسی بودند. در ابتدا سلیقه‌ام مرا به سمت همان فتنش‌های موردعلاقه‌ی یک پسر نوجوان می‌برد. اما پس از چند سال، سلیقه‌ام به سمت مضامین خشن‌تر تغییر کرد. موضوعات خشن علیه زنان برایم از همه جذاب‌تر شد. بویژه انیمیشن‌های شرقی با سناریوهایی که بیش از آن خشن بود که بتواند در زندگی واقعی تصور شود. سرانجام، از این فتنش‌ها نیز خسته شدم و در دهه‌ی بیست زندگی‌ام به چیزهای جدیدی گراییدم. طی یکسال، تعداد زیادی فتنش‌های جدید پیدا کردم و هر یک پس از مدت کوتاه‌تری از قبل، جای خود را به فتنشی جدیدتر داد. من حالا در تلاش برای خروج از پورن هستم زیرا سلیقه‌ی جنسی‌ام واقعاً برایم آزاردهنده شده است و با سکسوالیته‌ی من در تعارض قرار گرفته است.

با این وجود، از همه بدتر این است که تعداد زیادی مطالب آنلاین وجود دارد که مدعی‌اند پورن اینترنتی به کاربران امکان می‌دهد "سکسوالیته‌ی خودشان را کشف کنند". برخی افراد جوان، به شکل مجذانه‌ای در جستجوی داغ‌ترین مضامین جنسی هستند با این باور که این نشان می‌دهد آنها از نظر جنسی دقیقاً چه گرایش و هویتی دارند. آنها متوجه این موضوع نیستند که آختگی، تنها معیار تشخیص تمایلات جنسی بنیادی یک فرد نیست.

برای نمونه، خود فرایند اعتیاد می‌تواند فرد را به سمت مضامین افراطی‌تر هل دهد و به شکلی گیج‌کننده، همزمان پورن‌هایی را که قبلاً برای فرد جذاب بود از جذابیت ببندازد. همچنین، مضامین اضطراب‌آور نیز برانگیختگی جنسی را افزایش

می‌دهد. /55/ همانطور که یک محقق توضیح می‌دهد، افزایش ضربان نبض، باز شدن مردمک، و سرد شدن پوست- یعنی واکنش بدن به آدرنالین- می‌تواند برای مغز با جذابیت جنسی اشتباه گرفته شود. "به واقع، ما برانگیختگی مان را سوءتفسیر می‌کنیم. این خطای استنباط است." /56/

تمایلات جنسی، قابل شرطی‌سازی (و تغییرپذیری) هستند. /57/ در حقیقت، چندین پژوهش بطور موفق توانسته‌اند آزمودنی‌ها را به سرنخ‌هایی برای تصاویر شهوانی شرطی کنند و از این طریق، واکنش مغزی پورن‌بینان را با گروه کنترل مقایسه کنند. /58/ به هر جهت، علائق جنسی افراد، متفاوت از جهت‌گیری جنسی بنیادی افراد است. /59/

برخی پورن‌بینان جوان، با دنبال کردن آختگی‌شان از یک ژانر به ژانر دیگر، سر از ژانرها و موضوعاتی درمی‌آورند که آنها را با هویت جنسی‌شان متنافر می‌بینند و از این بابت، تعجب‌زده می‌شوند:

من فردی همجنس‌گرا هستم، اما پورن می‌تواند زنان را نیز در نظرم جذاب کند. خب پستان‌ها که نه، اما دیگر بخش‌های بدن زنان برایم برانگیزاننده می‌شود. پورن، فضایی سرریز از لبریز شهوانیت است. تمامی مهارها مهار شده‌اند و میل به برانگیختگی غالب شده است.

(از ویراست اول)

در آغاز، تنها پورن‌استارها برایم مطرح بودند. اما با گذشت سالها، دیگر آنها برایم جذابیتی نداشتند. ابتدا به مجموعه‌ای از موضوعات سافت‌کور سرک کشیدم. اما پس از مدتی، آنها جذابیت‌شان را از دست دادند. این شد که یک مجموعه‌ی دیگر به نام سافت‌کورهای جدید اضافه کردم. سپس نوبت به انیمیشن‌های شرقی رسید. سپس رقاص‌ها. سپس فیتیش *BDSM* و *Kink*. سپس *Cunning* و *Spank*. سپس *Shemale* و *Put*. این اواخر نیز اگرچه مورد جدیدی به لیست سلاقی و ورق علایقم اضافه

نکرده‌ام اما گهگاه به پورن همجنس‌گرایان نگاه می‌کنم. دلیلش این نیست که با آن تحریک می‌شوم، اتفاقاً برایم جذاب نیست. من تمایلی جنسی به مردان ندارم. به این دلیل نگاه می‌کردم که حوصله‌ام سر رفته بود.

در 28 سالگی بود که دیگر حس کردم همه‌ی پورن موجود در اینترنت را تماشا کرده‌ام و این شد که سر از پورن همجنس‌گرایان درآوردم. فکر می‌کنم همین مقطع بود که مغزم جرقه‌ای زد که می‌گفت: "این واقعاً افتضاح است. باید دیگر این روند را متوقف کنم." اما متأسفانه من بعد از آن نیز به همین روال ادامه دادم.

فروم‌های *Reddit* و *Empty Closets* پر از افراد همگرا یا دوگرا یا دگرگراست که بطور کامل در مورد جهت‌گیری جنسی‌شان دچار سردرگمی شده‌اند و واقعاً نمی‌دانند چرا به تجربه‌ی اورال با دیگر مردان یا تماشای پورن‌های عجیب‌غریب تمایل پیدا کرده‌اند. مصرف‌کنندگان پورن پرسرعت، در اینترنت در جستجوی پاسخی برای نگرانی‌هایشان هستند. در فروم‌های فرانسوی نیز داستان از همین قرار است. هزاران نفر در حال نوشتن و بحث کردن هستند، و تعداد زیادی از افراد نمی‌دانند که چرا در آنها فتیش‌هایی برای آلت مردانه یا اعتیاد به *Femdom* ایجاد شده است. عامل مشترک بین این افراد، استفاده از اینترنت (پورن، چت، و سایت‌های دوست‌یابی) است.

یک پژوهش در سال 2016 نشان می‌دهد در حال حاضر برای مردان امری شایع شده است که به تماشای پورن‌هایی بپردازند که با هویت جنسی اعلام‌شده‌شان

ناهمخوانی دارد. مردانی که هویتی دگرگرا دارند اعلام می‌کنند که در حال تماشای پورن‌هایی هستند که در آنها رفتارهای جنسی همگرایانه^۶ی مذكر وجود دارد (20.7%) و مردان از نظر هویتی همگرا اعلام می‌کنند که در پورن‌ها به تماشای رفتار دگرگرایان^۷ می‌پردازند. (55.0%/60)

متأسفانه، بی‌اطلاعی نسبت به اعتیادآوری موضوع، همراه با نادانی از اینکه به چه سهولتی، خروج از پورن می‌تواند این سلیق پورن‌بینان را معکوس کند، می‌تواند باعث شود پورن‌بینان برای مدت‌ها در وضعیت پراضطراب‌شان باقی بمانند. از جمله ممکن است در مورد گرایش جنسی‌شان دچار وسواس و تردید شوند که به آن تحت عنوان SOCD یا HOCD اشاره می‌شود. یعنی اختلال وسواسی-اجباری در مورد جهت‌گیری جنسی (یا دگرگرایانه):

(سن: 19 سال) من بطور جدی فکر می‌کردم در حال تبدیل‌شدن به فردی دگرگرا هستم. وسواس و ابهامم در مورد جهت‌گیری جنسی‌ام (HOCD) بقدری در آن زمان قوی بود که گاه می‌خواستم از نزدیک‌ترین بلندی خود را پرت کنم. به شدت احساس افسردگی می‌کردم. می‌دانستم که زنان را دوست دارم و غیر از آن چیزی نمی‌خواهم. اما پس چرا در مواجهه با زنان، ناتوان از آختگی بودم؟ چرا برای تحریک‌شدن به مضامین همجنس‌گرایانه و تراجنسی نیاز داشتم؟

بگذارید تأکید کنم که این تنها دگرجنس‌گرایان نیستند که بر اثر پیشروی در ژانرهای جدید پورن، سرانجام در باب جهت‌گیری جنسی‌شان دچار سردرگمی و اضطراب می‌شوند:

من خودم نیز دچار HOCD بودم. به این معنی که می‌ترسیدم واقعاً دگرگرا باشم زیرا این اواخر بطور کامل به سمت پورن‌های دگرگرایانه و

⁶ Homosexual

⁷ Heterosexual

هم‌گرایانه‌ی زنان چرخیده بودم. بله، ترسیده بودم، زیرا هویت جنسی‌ام به عنوان فردی همگرا تثبیت شده بود و بازگشت از این مسیر حرکتی بود که هیچ‌کس باور نمی‌کرد. این روزها، این موضوع از همگراشدن نیز تابوی بزرگتری به حساب می‌آید و می‌توانست برایم هزینه‌ی اجتماعی گزافی به همراه داشته باشد. می‌توانست سبب شود که از اجتماع پیرامونم طرد شوم. سرانجام متوجه شدم که من حتی خود این ترس را نیز شهوانی کرده بودم.

هر نوعی از اختلال وسواسی اجباری (OCD) یک اختلال پزشکی محسوب می‌شود. خواه فرد از نوع همگرا باشد یا دگرگرا، در هر صورت وجود این اختلال، نشان می‌دهد که باید به فرد کاردانی رجوع شود. یعنی کسی که بدانند OCD، نوعی اجبار برای چکاپ مداوم موضوع از برای اطمینان‌دهی به خود است و همان چیزی است که نمی‌گذارد فرد نتیجه بگیرد که در وضعیت انکار سکسوالیته‌اش قرار دارد:

من نزد روانپزشک رفتم. او تایید کرد که من مبتلا به OCD هستم و برایم آلپرازولام (زاناکس) تجویز کرد. حالا علائم OCD من بسیار بسیار خفیف‌تر شده است و می‌توانم بسیار شفاف‌تر فکر کنم. همینطور این دارودرمانی باعث شد اشتهایم تقویت شود و برخی از بهترین خواب‌های زندگی‌ام را زیر سر بگذرانم. همچنین حالا می‌دانم که من فردی همگرا یا دگرگرا نیستم و دوری کردن از پورن برایم بسیار آسان‌تر شده است زیرا اضطرابم بسیار کاهش یافته است. بنابراین، اگر کسی از شما پرسید که "اعتیاد به پورن تا چه اندازه جدی‌ست؟" به او بگویید مردی را می‌شناسید که با داروی زاناکس توانست بر این اعتیاد غلبه کند.

از دست رفتن علاقه به افراد واقعی

مردان جوان ژاپنی، در حال بی‌تفاوتی فزاینده یا حتی بی‌زاری از آمیزش هستند و حتی زوج‌های متأهل نیز روز به روز کمتر این کار را انجام می‌دهند. این گزارش، در ژاپن تایمز منتشر شده و به نتایج سرشماری سال 2010 ارجاع می‌دهد که نشان‌دهنده‌ی یک روند تکان‌دهنده است. بیش از 36% از مردان 16 تا 19 ساله هیچ علاقه‌ای به آمیزش نداشتند که این رقم نسبت به سال 2008 با رقم 17.5% دو برابر شده است. مردان 20 تا 24 ساله نیز روند مشابهی را طی کرده‌اند و در بی‌زاری از آمیزش، از 11.8% به 21.5% رسیده‌اند. این رقم، برای مردان 45 تا 49 ساله نیز از 8.7% به 22.1% صعود کرده است. 61٪ ژاپن در این مسئله تنها نیست. در فرانسه، یک سرشماری در سال 2008 دریافت که 20% از مردان جوان فرانسوی 18 تا 24 ساله، هیچ علاقه‌ای به آمیزش نداشتند. 62٪

آیا پورن امروزی در این موضوع نقش دارد؟ یک پژوهش ایتالیایی در سال 2015 نشان داده است که 16% از پسران دبیرستانی که بیش از یکبار در هفته پورن مصرف می‌کردند در خود شور جنسی بطور غیرعادی پایینی می‌دیدند، در حالیکه 0% از کسانی که پورن تماشا نمی‌کردند شور جنسی‌شان را پایین اعلام کردند. 63٪ اتفاقی عجیب در جریان است، و این در همه‌ی ایالت‌های آمریکا دیده می‌شود. درصدی از دانش‌آموزان دبیرستانی آمریکا که در حال حاضر از نظر جنسی فعال هستند از 38% در سال 1991، به 30% در سال 2015 کاهش یافته است. 64٪ محققان، علتش را امکان دسترسی آسان به پورنوگرافی، و مدت‌زمان بیشتری که در مقابل کامپیوتر یا موبایل سپری می‌شود اعلام کرده‌اند. در سال 2016، یک پژوهش بر روی مردان جوان نشان داد مردانی که ساعات فراوانی پورن تماشا می‌کنند احتمال بیشتری دارد که برای برانگیخته‌شدن و برانگیخته‌ماندن متکی به آن شوند و احتمال بیشتری دارد که حین نزدیکی با جفت‌شان نیز از این روش استفاده کند. علاوه بر این، آنها در مقایسه با مردانی که استفاده‌ی کمتری از پورن می‌کردند لذت کمتری

از آمیزش می‌بردند. /65/ در سال 2017، محققان اعلام کردند که افزایش مصرف پورن، با ترجیح پورن بر آدم‌های واقعی جهت تحریک شدن همبستگی دارد. /66/ افرادی که در فروم‌های بازیابی و رهایی از پورن حضور دارند گاهی می‌پرسند آیا من واقعاً فاقد میل جنسی شده‌ام؟ وقتی از آنها پرسیده می‌شود که آیا خود تحریکی می‌کنند یا نه، پاسخ معمولاً این است که بلی، دو تا سه بار در روز آنهم با پورن. آیا آنها فاقد میل جنسی شده‌اند یا صرفاً در دام پورن گیر افتاده‌اند؟ تحریکات بی‌پایان پورن می‌تواند فضایی ایجاد کند که علاقه‌ی فرد به افراد واقعی به کلی رنگ ببازد:

ساده بگویم، من فاقد میل جنسی نیستم زیرا همچنان زنان را زیبا و جذاب می‌بینم. اما دیگر علاقه‌ای به آنها ندارم خواه از نظر جنسی یا عاطفی. با این وجود، به شکل آگاهانه می‌دانم که آنها جذاب هستند. احساس دردناکیست که وقتی به یک زن جذاب نگاه می‌کنید دوست دارید برانگیخته شوید اما چنین اتفاقی نمی‌افتد و این شدیداً مرا عصبی می‌کند.

(18 ساله) پیش از شروع پورن‌بینی در سن پانزده سالگی، من فردی از نظر جنسی پرشور بودم و همه‌ی زنان برایم جذاب بودند. پس از آنکه پورن، میل جنسی‌ام را خرد و خراب کرد به کلی علاقه‌ام به زنان را از دست دادم و دیگر نمی‌توانستم آختگی‌ام را حفظ کنم. در سال‌های جوانی، می‌دانستم که یک جای کار می‌لنگد. دوست داشتم به مانند آنچه قبل از پورن‌بینی بودم مشتاق زنان باشم. در سن 17 سالگی، شروع به تمرین پورن‌پرهیزی کردم. دیروز توانستم بدون هرگونه قرص و دارو به شکل موفق آمیزش کنم و از نظر آختگی نیز وضعیتم بی‌سابقه بود.

یک هاله‌ی جدید از نور در پیرامون زنان وجود دارد. آنها به شکلی حیرت‌انگیز زیبا و جذاب شده‌اند و همین‌طور بازیگوش. واقعاً دوست دارم که به آنها نگاه کنم و زیبایی‌شان را تحسین کنم. هرچه باشد ما مرد هستیم. کاملاً وصف‌ناپذیر است که چطور پرهیز از پورن باعث شد دوباره به زنان ارزش دهم و به اشکال مختلف، وقت بسیار بیشتری با آنها بگذرانم. پس از سالها خودتحریکی با پورن برای پنج تا دوازده بار در هفته، دیگر آمیزش برایم کاری غم‌انگیز و پردردسر شده بود. نه تنها حین دخول، اصطکاک کافی احساس نمی‌کردم بلکه این‌طور بنظر می‌رسید که اساساً نوع غلطی از تحریک‌شدن را انتخاب کرده‌ام. شش ماه بعد، هیچ نوع مشکلی از نظر عملکرد نداشتم. حالا آمیزش برایم بیست برابر لذت‌بخش‌تر از خودتحریکی شده بود. تنها فرایند معاشقه کافی بود تا به نقطه‌ی اوج برانگیختگی برسم و قطعاً مخاطب نیز این را بسیار دوست داشت. حالا گهگاه که با خود مشغول می‌شوم به آن روزها می‌خندم و از ناامیدی و ناراحتی‌ام نیز تا حد زیادی کاسته شده است.

(سن 19 سال) برای سالها فکر می‌کردم که من به این دلیل از پورن استفاده می‌کنم که میل جنسی خیلی بالایی دارم. فکر می‌کردم اگر جفتی برگزینم دیگر مجبور به خودتحریکی نخواهم بود. اما اخیراً با جفتم دیدار کردم اما بدبختانه بعد از آن باز به خانه رفتم و همراه با خیال‌پردازی در مورد او خودتحریکی کردم. بدترین چیز این بود که تا دیروز متوجه نشده بودم این کار تا چه حد مشکل‌ساز است. منظورم این است که اگر من واقعاً به این دلیل خودتحریکی می‌کردم که امکان آمیزش فراهم نبود پس چرا حالا نیز بجای آمیزش همچنان خودتحریکی می‌کردم؟ گویی من در وضعیت انکار موضوع قرار داشتم.

(روز 46م) در سه روز اخیر احساس کرده‌ام که جذابیت قوی و طبیعی زنان دوباره برایم زنده شده است. ناگهان متوجه شدم که در حال توجه به یک زن هستم و بی‌آنکه لازم باشد در موردش فکر کنم برانگیخته شدم. شگفت‌انگیز است که چطور چنین اتفاقی افتاد. لعنت بر پورن که به این اندازه مرا از دور خارج کرده بود. حساسیت اندام جنسی‌اش نیز بازگشته است. صادقانه بگویم هرگز در گذشته چنین احساسی نکرده بودم.

من در بین دوستانم به عنوان فردی شدیداً علاقه‌مند به زنان شناخته می‌شدم. بعد از 40 روز پرهیز از پورن، بیش از هر زمان دیگری به زنان علاقه‌مند شدم و نه فقط به دلیل ظاهرشان بلکه به دلیل همه‌ی آنچه که با حضورشان به لحظه‌ها اضافه می‌کردند و چیزهایی که در موردش صحبت می‌کردند. پیش از آن، زنان اینقدر برایم خاص و جذاب نبودند و صرفاً برایم موجوداتی قابل‌تحمل بودند. ذهن من صرفاً به دنبال ابژه‌های جنسی غیرواقع‌بینانه بود و حالا متوجه می‌شوم چه سال‌های زیادی را به جای شادبودن با آنچه زندگی به من داده بود در جستجوی چیزهای تخیلی از دست داده‌ام. این در حالی بود که در همان دوران نیز من با زنان واقعاً جذابی ملاقات کرده بودم اما همچنان به جستجوهای بی‌ثمر ادامه داده بودم.

در گذشته، من قطعاً متوجه زیبایی زنان می‌شدم اما هرگز تمایلی برای ارتباط با هیچ زنی در خود احساس نمی‌کردم. گویا تمامی میل جنسی‌ام را به سمت پورن هدایت کرده بودم. هر آنچه برایم سکشوال بود از

جنس پورن بود. هرگز فکر کنم که بخواهم با یک جفت واقعی نزدیکی کنم. حالا احساس می‌کنم اینها طبیعی‌ترین کارهایی‌ست که می‌توان در حوزه‌ی سکسوالیته انجام داد و من نیز می‌توانم یکی از کسانی باشم که آمیزش می‌کند و متوجه شده‌ام که من نیز برای دیگران فرد جذابی هستم. ناگهان آن افکار دفاعی برای توجیه شرایط موجود و محافظت از خود برایم احمقانه بنظر رسید. حالا همان چیزی را احساس می‌کنم که بسیاری از مردان احساس می‌کنند و این فوق‌العاده است.

تاثیرات بر روابط عاطفی جنسی

روابط عاطفی جنسی نیز بواسطه‌ی مصرف پورن تحت‌الشعاع قرار می‌گیرد که جای تعجبی نیز ندارد چراکه تحریکات جنسی بی‌رویه می‌تواند در فرایند پیوند جفتی یا عاشق‌شدن تداخل ایجاد کند. وقتی دانشمندان به حیواناتی که ذاتاً به پیوند جفتی گرایش داشتند آمفتامین تزریق کردند این حیواناتِ طبعاً و طبعاً تک‌همسر، دیگر به آمیزش با یک جفت رضایت ندادند. /67 در حقیقت، این تحریکات مصنوعی، سازوکارهای جفت‌یابی آنها را تحریف کرده بود و آنها را شبیه به پستاندارانِ طبعاً «چندهم‌آمیز» ساخته بود- یعنی گونه‌هایی که مدارهای مغزی لازم برای پیوندگیری پایدار در ایشان خاموش است.

پژوهش‌های انجام‌شده بر روی انسان‌ها نیز نشان می‌دهد اضافه‌تحریک جنسی، باعث تضعیف پیوندهای جفتی می‌شود. بر اساس پژوهش انجام‌شده در سال 2007، صرفاً قرارگرفتن در معرض تصاویر فراوانی از زنان جذاب باعث می‌شود که مردان، جفت واقعی‌شان را از نظر جذابیت پایین‌رتبه‌تر قلمداد کنند. /68 آنها جفت‌شان را نه فقط از نظر جذابیت، بلکه همچنین از نظر میزان گرمی و هوش نیز پایین‌تر می‌بینند. همچنین، هم مردان و هم زنان، پس از مصرف پورن، رضایت کمتری از پیوند جفتی‌شان احساس می‌کنند؛ از جمله در رابطه با کم‌کیف عواطف، ظاهر او،

میزان کنجکاوی جنسی، و نحوه‌ی عملکردش. 69/ و هر دو جنس، پس از تماشای پورن، ارزش بالاتری به آمیزش‌های غیرعاشقانه می‌دهند. در حال حاضر، بیش از 70 پژوهش وجود دارد که اکثرشان اخیراً انجام شده‌اند و نشان می‌دهند بین استفاده از پورن اینترنتی (یا سوء مصرف پورن) و مشکلات جنسی، پایین بودن سطح برانگیختگی نسبت به محرک‌های جنسی، و کاهش رضایت جنسی و ارتباطی رابطه وجود دارد. 70/ در حقیقت، در مردان، افزایش مصرف پورن، همواره با کاهش لذت جنسی با جفت رابطه داشته است:

(روز 125) من در یک ارتباط دیرپا قرار دارم و می‌توانم اعلام کنم که خروج از پورن، به حیات جنسی‌ام کمک شایانی کرد. من دچار کزآختگی یا زودانزالی یا هر مشکل جنسی دیگر نبودم اما در دوره‌ای که خودتحریکی می‌کردم حیات جنسی‌مان، در مقایسه با حالا واقعاً افتضاح بود. حالا شرایط خوب است و من و جفتم شور جنسی قوی‌تری از قبل داریم. من دقیقاً نمی‌دانم کنار گذاشتن پورن توسط من، شور جنسی همسرم را نیز تحت الشعاع قرار داد. اما این روزها او نیز علاقه‌ی بسیار بیشتری به آمیزش نشان می‌دهد.

(سن: 50 سال) برای سال‌ها، من به همسرم پیشنهاد تجربه‌ی فعالیت‌های جنسی مختلفی را می‌دادم که مستقیماً از طریق ویدئوهای پورن با آنها آشنا شده بودم. او با برخی از آنها مشکلی نداشت اما هرگز نتوانستیم این کارها را ارضاکنده بباییم. اگرچه ما در مقایسه با اکثر هم‌سن‌وسال‌هایمان حیات جنسی قابل‌قبولی داشتیم اما من همواره سناریوهای پورن را با حیات جنسی واقعی‌ام مقایسه می‌کردم و از این بابت احساس کمبود و نارضایتی می‌کردم. حالا چیزها در حال تغییر است. شب گذشته، حین آمیزش ناگهان احساسی بسیار صمیمی و تا حدی ماورایی، همراه با عاطفه‌ای عمیق نسبت به همسرم تجربه کردم

که هرگز سابقه نداشت. این تقریباً شوکه‌ام کرد و تجربه‌ای واقعاً فوق‌العاده بود. هنوز از این اتفاق در نوعی حیرت بسر می‌برم.

(سن: 19 سال) اگرچه در این سالها پورن تماشا می‌کردم اما هرگز واقعاً نیازی به آمیزش احساس نمی‌کردم. دو نفر از دوستانم به من توجه نشان می‌دادند. با این وجود، فکر می‌کنم پورن و خودتحریکی، علاقه‌ام به هر دو نفر را سرکوب می‌کرد. از وقتی از پورن خارج شدم ناگهان این حس عمیق در من ایجاد شد که من واقعاً آنها را دوست دارم و از قرارداداشتن در یک رابطه‌ی متعهدانه با هر یک از آنها در خود احساس شادی می‌کردم. به ناگهان، احساس می‌کردم قلبم برای آنها می‌تپد. به جای رویاپردازی، بدنم گویی به من می‌گفت که بگذار چنین چیزی در زندگی واقعی‌ات اتفاق بیفتد. احساس می‌کردم که جریان عظیمی از جذابیت و انرژی جنسی در من بیدار شده است. (او به زودی، با یکی از این دو نفر وصلت کرد.)

(سن: 30 سال) در گذشته، آمیزش برایم جنبه‌ی عاطفی نداشت. تا اندازه‌ای شبیه به آن بود که در مقابلم هیچ‌کسی حضور ندارد. زیرا من حین آمیزش، به این یا آن دلیل (خیال‌پردازی، مشکلات کژآختگی و ..) پیوسته درگیر درونیات خودم بودم. تجربیاتی که حین سالهای میانه‌ی بیست تا اوایل سی از سر گذراندم هرگز حتی مرا نزدیک به میزانی که با پورنِ پرسرعت برانگیخته می‌شدم تحریک نمی‌کرد و جذابیتِ جفتم تأثیری در این موضوع نداشت. قطعاً من در آن دوران چنین چیزهایی را نمی‌فهمیدم اما از وقتی این سفر چهارماهه‌ی پورن‌پرهیزی را آغاز کرده‌ام صادقانه می‌توانم بگویم که از این حیرت‌زده هستم که وقتی

الگوی دائم و پیوسته‌ی پورن‌بینی حذف می‌شود آمیزش با جفتم تا چه اندازه می‌تواند لذت‌بخش باشد.

(200 روز) من حالا میل جنسی فراوانی در خودم احساس می‌کنم و همسرم را بیش از هر زمان دیگری دوست دارم. اگر مدت زیادی بدون آمیزش بگذرد حس می‌کنم نوعی «تنش جنسی» در من ایجاد می‌شود که کاملاً واقعی‌ست. من حالا متوجه چیزهایی می‌شوم که هرگز در گذشته آنها را احساس نمی‌کردم. به واقع، دنیایی متفاوت است و بگذارید به شما بگویم که وقتی به این مرحله می‌رسید دیگر فکر نمی‌کنید که تنها فلان فتیش‌های پورن قادر است شما را برانگیخته کند، زیرا حتی کلمه‌ی «زن» یا هر چیزی معادل با آن می‌تواند در شما احساس برانگیختگی ایجاد کند.

تمایل جنسی‌ام هرگز اینقدر بالا نبوده است و حالا پیوسته به دنبال زنی هستم که بتواند همسری خوب و سرانجام، مادری خوب برای فرزندانم شود. حالا دیگر زیبایی زنان مرا به سمت خود می‌کشد.

پیش از آنکه متوجه شوم مشکل من به استفاده از پورن برمی‌گردد فکر می‌کردم که نیاز به فانتزی‌هایی سالم‌تر دارم. حالا پس از هشت ماه خروج از پورن درمی‌یابم که فانتزی‌های سابقم دیگر برایم جذاب نیستند. متوجه شده‌ام که حالا من و همسرم هر دو از آمیزش لذت بسیار بیشتری می‌بریم-بخصوص زمانی که هیچ نوع خیال‌پردازی در بین

نیست و تنها ما دو نفر در آن لحظه حضور داریم. حالا قادرم با او بدون مشکلات کزآختگی معاشقه کنم و چهره‌به‌چهره به چشمان هم خیره شویم.

اضطراب اجتماعی و اعتمادبه‌نفس

با ورود به دوره‌ی پورن‌پرهیزی، به تدریج تمایل افراد برای ارتباط با دیگران افزایش می‌یابد. غالباً همراه با این تغییر، میزان اعتمادبه‌نفس، توانایی نگرستن به چشمان دیگران، شوخ‌طبعی، خوش‌بینی، جذابیت در چشم جنس مخالف و این چیزها نیز ترقی می‌کند. حتی کسانی که پیش از آن دچار اضطراب اجتماعی شدید بودند غالباً به دنبال پیوندهای اجتماعی جدید می‌روند. لبخندزدن و شوخ‌طبعی با اطرافیان، دوست‌یابی اینترنتی، عضویت در گروه‌های فکری، پیوستن به باشگاه‌ها، و محافل دوستانه‌ی شبانه و از این قبیل رفتارها در افراد بالا می‌گیرد. در برخی موارد، این موضوع ماه‌ها زمان می‌برد اما برای دیگران، این تغییر بقدری سریع است که خودشان را تعجب‌زده می‌کند.

این تنها وبسایت YBOP نبود که به اعلام این ارتباط غیرمنتظره بین خروج از پورن و تغییرات روانی و تنانی در افراد پرداخت. یک روانشناس شناخته‌شده به نام فیلیپ زیمباردو نیز در صحبت‌هایش در برنامه‌ی TED تحت عنوان «زوال بچه‌ها» یادآور می‌شود که «اعتیاد به برانگیختگی» (پورن و بازی‌های ویدئویی)، یک عامل مهم در افزایش غریبگی اجتماعی و اضطراب در بین معتادان به فضاهای دیجیتال است. فرضیه‌ی زیمباردو این است که سپری کردن زمان زیاد در مقابل کامپیوتر یا موبایل، می‌تواند بر رشد طبیعی مهارت‌های اجتماعی تأثیر بگذارد. همین حالا، ده پژوهش بین پورن‌بینی و اضطراب اجتماعی ارتباط پیدا کرده‌اند و پژوهش یازدهم نیز پورینینی را با خجالتی‌بودن در ارتباط دانسته است. 71/ با این وجود، این توضیح نمی‌دهد چرا میزان اعتمادبه‌نفس و اجتماعی‌شدن افراد پس از خروج از پورن افزایش می‌یابد یا اینکه چرا برخی افراد به این سرعت بهبود پیدا می‌کنند.

در کتاب «مغزی که خودش را تغییر داد» روانپزشکی به نام نورمن دویج مطرح می‌کند که آبرتحریکات موجود در پورن‌های امروزی، وضعیت واقعی مغز را تحریف کرده و به نوعی سیم‌کشی مغز را تغییر می‌دهد و باعث می‌شود فرد تمایلی به تخصیص زمان برای فعالیت‌های پاداشی طبیعی نظیر پیوندگیری اجتماعی با دیگران احساس نکند. این می‌شود که تعامل با افراد واقعی برای فرد پاداش مغزی کمتری به همراه می‌آورد؛ در مقابل، افراد جعلی بسیار جذاب می‌شوند. احتمال دارد ماجرا از این قرار باشد که کنار گذاشتن پورن، مسیرهای مغزی لازم برای پاداش‌های طبیعی نظیر دوست و خانواده و جفت را بازگشایی می‌کند. در فصل بعد، این موضوع را بیشتر توضیح خواهم داد.

پیش از اعتیاد به پورن، دوستان زیادی داشتم و احساس می‌کردم در رأس جهان قرار دارم. هیچ چیز نمی‌توانست موقعیت روانی‌ام را متزلزل کند. احساس می‌کردم برای واکنش به هر اتفاقی در دنیا آمادگی دارم. سپس یک کامپیوتر جدید خریدم و پس از یک یا دو سال دریافتم که واقعاً دچار اضطراب اجتماعی شده‌ام و پیوسته در حال دودکردن جوینت هستم و دیگر هیچ جلوه‌ای از زندگی برایم جالب نیست.

من نزد روانپزشک رفتم و او تشخیص داد که دچار اضطراب اجتماعی متوسط تا جدی هستم و برایم دارو تجویز کرد. من در مورد هجوم آدرنالین در زمانی که فردی غریبه در کنار شما حضور دارد می‌دانم یا همان حمله‌ی قلبی خفیفی که در ابتدای سخنرانی در یک کلاس یا جلسه به فرد دست می‌دهد. آن پیاده‌روی‌های تک‌نفره‌ی طولانی بدون هرگونه برخورد با غریبه‌ها، و شرمی غریب هنگام نگرستن به چشمان دیگران و دیوارهای عظیمی که بین شما و غریبه‌ها وجود دارد. عرق کردن، لرزش بدن، حملات هراس، بی‌زاری از خود، و تکانه‌های افکار خودکشی. من

همه‌ی اینها را از سر گذرانده‌ام. حالا برای حدود دو سال است که سعی در خروج از پورن دارم و دوره‌ی فعلی، طولانی‌ترین دوره‌ی پرهیزم بوده است. دیگر آن «رنج و شکنجه‌ای» که در بالا توصیف کردم به سراغم نمی‌آید. من فرد جدیدی نشده‌ام و کرمی نبوده‌ام که پروانه شده باشد. هنوز همان فرد هستم اما از مانع بزرگی که فویبای اجتماعی می‌نامم آزاد شده‌ام. در دو سال اخیر، من ارتباطات اجتماعی بیشتری برقرار کرده‌ام، با زنان بیشتری آشنا شده‌ام؛ و در مقایسه با 25 سال اول زندگی‌ام دوستان بیشتری پیدا کرده‌ام. احساس رضایت می‌کنم، با خودم راحت‌تر هستم، و دیواری که بین خود و دیگران بنا کرده بودم فروریخته است.

تعامل اجتماعی. من به کلی از آن می‌ترسیدم و تا پنجاه روز پیش، خودم را ناتوان از مراوده‌ی اجتماعی می‌دیدم. از حدود یک هفته پیش، به شکلی حیرت‌انگیز به آرامی و بدون آنکه تلاشی کنم با افرادی شروع به تعامل کردم که پیش از آن هرگز قابل‌تعامل نمی‌دیدم. تا پیش از آن نمی‌توانستم به چشمان افراد نگاه کنم و عامدانه خودم را از چشم کسانی که در مکان‌های عمومی می‌شناختم پنهان می‌کردم تا از هرگونه دیالوگ احتمالی با آنها خودداری کنم. اساساً قادر به برقراری دیالوگ موفق نبودم. تعامل با زنان، حتی آنهایی که از نزدیک می‌شناختم در من هراس ایجاد می‌کرد. وقتی تنها می‌شدم، در مورد تعامل درست و حسابی با دیگران خیال‌پردازی می‌کردم اما حالا همه‌ی اینها در پیش چشمانم به جدی‌ترین شکل در حال تغییر است. حالا قادرم با اعتمادبه‌نفس بالایی با دیگران تعامل کنم؛ خودم باشم و بدون وقفه به چشمان دیگران زل بزنم. حالا به شکلی واقعی در دیالوگ‌ها شرکت می‌کنم و به دنبال گوشه‌گیری و فرار از مراوده با دیگران نیستم.

افراد جدیدی که با آنها ملاقات می‌کنم اعلام می‌کنند که میزان اعتماد به نفسم برایشان جالب توجه بوده است و فکر می‌کنند که من یک سخنگوی خوب هستم. اینها تعاریفی هستند که تا چند ماه پیش اصلاً انتظار شنیدنشان را نداشتم.

تعاملات من با زنان کاملاً تغییر شکل پیدا کرده است. بنظر می‌رسد به شکلی ناخودآگاه، من قدرت یا جان بیشتری در خودم پیدا کرده‌ام و خودم را به رسمیت شناخته‌ام. توضیحش دشوار است. حالا زنان بسیار بارزتر مرا تحسین می‌کنند و از من تعریف می‌کنند. هوشیاری‌ام در موقعیت‌های اجتماعی بسیار بیشتر شده است. قادرم زبان بدنی افراد را بهتر متوجه شوم و آدم‌ها نمی‌توانند همچون گذشته مرا آزار دهند. گویی هاله‌ای در پیرامونم شکل گرفته که خشم یا عصبیتشان را دفع می‌کند و باعث می‌شود حال و هوای پرآرامشم از من دور نشود.

ناتوانی در تمرکز کردن

کسانی که دوره‌ی پرهیز از پورن را سپری می‌کنند معمولاً اعلام می‌کنند که توانایی تمرکزشان افزایش می‌یابد و ذهن‌شان مانند گذشته حالتی گیج و سردرگم ندارد. به شکلی واضح‌تر و دقیق‌تر فکر می‌کنند، و حافظه‌شان قوی‌تر شده است. دانشمندان علوم اعصاب در بحث‌شان راجع به اعتیاد مکرراً اعلام کرده‌اند که اعتیاد به اینترنت، در برخی کاربران مشکلات حافظه/72/، اختلال در حافظه‌ی کاری/73/، عملکرد اجرایی پایین‌تر/74/، و کاهش عملکرد تحصیلی/75/ ایجاد می‌کند. چندین گروه تحقیقاتی در حال حاضر پورن‌بینی را با افزایش رفتارهای ناگهانی یا ناتوانی در به‌تأخیراندازی کامیابی مرتبط کرده‌اند./76/ این موضوع، قادر است پیامدهای

مختلفی برای اهداف فرد در زندگی به همراه داشته باشد. این یافته‌ها در راستای یافته‌ای است که نشان می‌دهد مصرف میانه‌روانه‌ی پورن، حتی توسط افراد غیرمعتاد، با کوچک شدن ماده‌ی خاکستری مغز در مناطق مرتبط با عملکرد شناختی همبستگی دارد. /77/

وقتی از پورن اینترنتی استفاده می‌کردم همواره نوعی احساس منگی و گیجی و سردرگمی داشتم که این تمرکز کردن، یا صحبت کردن با دیگران، یا انجام کارهای روزمره را برایم دشوار می‌ساخت. پس از 7 تا 10 روز دورماندن از پورن، این احساس از من دور شد. ذهنم بسیار شفاف‌تر شد، افکارم آسان‌تر قابل کنترل بود، و بطور کلی بسیار پرآرامش‌تر و ریلکس‌تر شدم.

من 34 سال دارم و اولین بار چند وقت پیش داروی آدرال^۱ مصرف کردم. حالا که دو ماه از ترک پورن می‌گذرد واقعاً حس می‌کنم که دیگر به آن

^۱Adderall: دارویی ترکیبی است که حاوی چهار نمک از دو نسخه‌ی متفاوت از آمفتامین است، که خود از محرک‌های سیستم عصبی مرکزی (CNS) در طبقه‌ی فنتیل‌آمین است. آدرال در درمان اختلال کمبود توجه و بیش‌فعالی (ADHD) و نارکولپسی استفاده می‌شود. همچنین به عنوان یک تقویت‌کننده‌ی عملکرد ورزشی و قوای شناختی استفاده می‌شود، و به عنوان یک داروی سرخوش‌آور برای مقاصد تفریحی نیز استفاده می‌شود.

آدرال عموماً در درمان علائم ADHD و نارکولپسی موثر است و به‌خوبی توسط بیماران تحمل می‌شود. در دوز درمانی، آدرال باعث تأثیرات عاطفی‌هیجانی و شناختی نظیر احساس سرخوشی، تغییر در میل جنسی، افزایش هوشیاری، و بهبود کنترل شناختی می‌شود. در این دوزها، این تأثیرات شامل تغییرات تنانی مثل سرعت واکنش‌دهی سریع‌تر، مقاومت بیشتر در مقابل خستگی، و افزایش قدرت عضلانی می‌شود. در مقابل، مصرف دوزهای بسیار بالاتر این دارو می‌تواند باعث ایجاد اختلال در کنترل شناختی، تجزیه‌ی عضلانی سریع، یا ایجاد علائم روانپزشکی (مثلاً هذیان‌ها و پارانویا) باشد. عوارض جانبی آدرال در میان افراد بسیار متغیر است، اما از همه شایع‌تر شامل

نیاز ندارم. برخی از مزایایی که تجربه کرده‌ام از این قرار است: حالا می‌توانم اطلاعات را بسیار بهتر بخاطر بسپارم و بخاطر بیاورم. رخدادهای گذشته‌ی زندگی‌ام را بسیار بهتر به یاد می‌آورم. زودرنج و تحریک‌پذیر نیستم. قادرم روی چیزها بهتر تمرکز کنم. همچنین کارها را می‌توانم بسیار سریع‌تر انجام دهم.

یک نتیجه‌ی دیگر: توانایی نوشتن در من بسیار بهتر شده است. منظورم از نظر دیکته نیست هرچند آن نیز بهتر شده است. منظورم انتخاب کلمات، ساختار جمله‌ها و غیره است. طی اولین سالی که در دبیرستان بودم، نوشتن برایم یک کار واقعاً دشوار بود. حالا پس از خروج از پورن، نوشتن برایم کاری بسیار آسان و لذت‌بخش شده است. واژه‌های بیشتری در ذهن دارم- شاید به این دلیل که حافظه‌ام بطور کلی بهبود یافته است.

در مورد حافظه‌ام باید بگویم که من همواره حافظه‌ی بسیار خوبی داشتم اما خروج از پورن، توانایی‌ام را به اوج خود رساند. من می‌توانستم وارد اتفاقی شوم که پانزده نفر در آن حضور داشتند و تمامی شماره‌تلفن‌های افراد را در کمتر از پنج دقیقه یاد می‌گرفتم و می‌توانستم

بی‌خوابی، دهان خشک، و ازدست‌دادن اشتها است. وقتی آدرال در دوزهای روزانه‌ی نسبتاً پایین تجویز می‌شود خطر اعتیاد در سطح معناداری نیست، نظیر دوزهایی که برای درمان ADHD استفاده می‌شود. با این وجود، استفاده‌ی معمول از آدرال در دوزهای روزانه‌ی بالاتر، دارای خطر معناداری برای ابتلا به اعتیاد است و دلیلش تقویت بارز تاثیراتیست که در دوزهای بالاتر وجود دارد. دوزهای تفریحی آدرال عموماً بسیار بالاتر از دوزهای تجویزی برای مقاصد درمانی است و دارای خطر بسیار بالاتری از نظر تجربه‌ی عوارض جانبی جدی است-م

بعداً به یاد بیاورم. فراتم عالی بودند. اضطراب اجتماعی و افکار منفی حالا از من رخت بر بسته است.

برای آن دسته از شما که دانشجو هستید تکنیک خروج از پورن، همچون یک معجزه‌ی واقعی برای مغز عمل می‌کند. پیش از آن، باید خودم را برای تمرکز کردن در کلاس تحت اجبار و فشار قرار می‌دادم. اما باز هم سریعاً حواسم پرت می‌شد. حالا قادرم به یک سخنرانی سه‌ساعته به دقت گوش دهم و هیچ نکته‌ای را از دست ندهم. توانایی من همچنان نیز در حال بهبود است.

افسردگی، و دیگر مرارت‌ها

دانشمندان حالا افسردگی را وضعیت کمبود انرژی و انگیزه در نظر می‌گیرند. پژوهش‌های اخیر تایید کرده است که عصب‌رسان دوپامین در این موضوع نقش اساسی دارد. 78٪ در حقیقت، بسیاری از مشکلات/بهبودهای گزارش‌شده توسط افراد، دقیقاً زیر سر اختلال/بازیابی رخ داده در همین سیستم پیام‌رسانی دوپامین است. چیزهای بسیاری در این مورد برای گفتن وجود دارد که بخشی را اینجا و بخشی را در فصل بعد می‌گویم:

حس می‌کنم افسردگی تا حد زیادی از روانم رخت بر بسته است و احساس بی‌ارزشی بسیار کمتر به سراغم می‌آید. صبح‌ها بسیار آسان‌تر از خواب بیدار می‌شوم و شب‌ها پیش از خواب، انگیزه‌ی کافی برای شستن ظرف‌ها دارم.

من بسیار شادتر از گذشته هستم. بسیار بسیار شادتر. با اینکه طی چندسال اخیر غالباً دچار اختلال عاطفی فصلی (SAD) بودم و در من

افسردگی خفیف تشخیص داده شده بود اما این پاییز و زمستان، احساس بسیار بهتری دارم و سطح انرژی‌ام نیز بالاتر است.

به عنوان مردی که مبتلا به افسردگی ژنتیکی است اعلام می‌کنم که پرهیز از پورن، در مقایسه با هر دارویی که تا به حال مصرف کرده‌ام بیشتر به من کمک کرد. شبیه به اینکه گویی مرا هوشیارتر، متمرکزتر، و شادتر از حالتی ساخت که با داروهایی نظیر ولباترین، زُلفت (آسترا) یا دیگر داروها تجربه کرده بودم.

(از ویراست اول کتاب)

بالاخره زمانی رسید که دوباره انرژی دارم. از زمانی که در مدرسه‌ی راهنمایی بودم چنین حس خوبی نداشتم. منظورم این نیست که چیزی شبیه به جادو یا هر چیز دیگری اتفاق افتاده است. بلکه سرانجام انرژی کافی برای انجام کارهایم دارم. من بخش اعظم سالهای اولیه‌ی دهه‌ی بیست زندگی‌ام را در وضعیت کم‌انرژی‌بودن و افسردگی خفیف سپری کردم. من چیزی حدود 80% از آن را به این موضوع نسبت می‌دهم که دو بار در روز پورن تماشا می‌کردم. حالا که این روند را متوقف کرده‌ام بطور منظم ورزش می‌کنم، اجتماعی‌تر شده‌ام و بطور کلی از زندگی لذت می‌برم.

من گمان می‌کردم ذاتاً از آن دسته افرادی هستم که سرنوشت‌شان این است که در تمام عمر اسیر اضطراب، افسردگی، و مشکلات ذهنی‌روانی

باشند. اما در دو سال اخیر از داروی لیکسapro^۱ استفاده می‌کردم و بقدری بهتر شدم که توانستم بطور کامل دارو را کنار بگذارم. طی این ۹۰ روز، من در شغلم از هر زمانی بیشتر درآمد کسب کردم و بهترین کارنامه‌ی کاری‌ام را رقم زدم. ارتباط بسیار بهتری با دوستان و خانواده‌ام برقرار کردم و قدرت و سرزندگی‌ام طی این روزها بقدری بالا بوده که هرگز در گذشته حتی تصورش را نیز نمی‌کردم. در حال حاضر، پول بیشتری در حساب بانکی‌ام است و دلیلش همین تکنیک جدیدم یعنی «کنترل نفس» است. من احترام بیشتری از جانب دیگران دریافت می‌کنم؛ گویی آنها نیز شهودی می‌فهمند که من برای خودم احترام قائلم.

(از ویراست اول)

در گذشته من دچار اضطراب، افسردگی بودم و همواره تنبل و پرخوت بودم. برایم بیرون‌زدن از خانه و مواجه شدن با یک روز کاری سخت و دشوار بود. از اکثر موقعیت‌های اجتماعی دوری می‌کردم جز زمان‌هایی که مست بودم. حالا کوهی از انرژی در خود می‌بینم. وقتی خودم را در آینه نگاه می‌کنم حس می‌کنم پوستم می‌درخشد. من در یک باشگاه ورزشی ثبت‌نام کردم و شروع به وزنه‌زدن کردم و روزه‌روز در این مسیر در حال پیشرفت هستم. صبح‌ها بلافاصله بعد از آنکه از خواب بیدار می‌شوم از خانه بیرون می‌زنم و حداقل دوکیلومتر می‌دوم. موقعیت‌های اجتماعی برایم بسیار لذت‌بخش‌تر شده است. وقتی در مکان‌های عمومی راه می‌روم احساس قدرت می‌کنم. به حدی که می‌توانم با هرکسی وارد گفتگو شوم و هر کاری انجام دهم، همچنین متوجه شده‌ام که دختران نیز حالا توجه بیشتری به من می‌کنند.

^۱ Lexapro

خروج از پورن، راه‌حلی برای تمامی مشکلات زندگی نیست اما همچون سنگ‌بنا و بنیانیست که می‌توانید بذر یک آینده‌ی جدید را بر روی آن بپاشید. آینده‌ای که دیگر در آن خبری از مخفی‌کاری و شرم‌ناشی از فروافتادن در چاله‌ی ظاهراً خروج‌ناپذیر پورن نیست. این همان چیزیست که بسیاری از ما آن را تجربه کرده‌ایم. زیستن بر فراز بام امید و قدرت یک چیز است و زندگی در زیرزمینِ دستمال‌کاغذی‌ها، حسادت، تلخی، ازخودبیزاری، دلخوری و رنجوری، و رویاهای تحقق‌نیافته چیزی دیگر.

در حال حاضر، نزدیک به دوازده پژوهش وجود دارد که نشان می‌دهد بین مصرف پورن یا سوء‌مصرف پورن و افسردگی همبستگی وجود دارد. 79/1 در این پژوهش‌ها (با پژوهش‌های دیگر) سایر عواملی که با مصرف پورن همبستگی داشتند عبارت بودند از روان‌پریشی، افکار پارانوئیدی، استرس/80، مشکلات روانی‌تنی/81، و نارسیسیم (خودشیفتگی)./82

در پرتو این تجربه‌ی گسترده و غیررسمی بنظر واضح می‌رسد که این دیدگاه مرسوم که پورنوگرافی، بویژه پورنوگرافی اینترنتی، بدون ضرر است بایستی به عنوان یک امر اضطراری مورد بازنگری قرار گیرد. نمی‌توان با اطمینان اعلام کرد هزاران نفری که در حال توصیف احوالات‌شان پس از خروج از پورن بینی هستند همگی دچار توهم هستند. در واقع، یافته‌های پژوهش‌های علمی نیز روزبه‌روز همخوانی بیشتری با تجربیات این افراد پیدا می‌کند.

همانطور که در ادامه خواهیم دید یافته‌های علمی نیز نشان می‌دهد نشانه‌ها و تغییراتی که آنها توصیف می‌کنند کاملاً واقعی هستند و دقیقاً پورن آنلاین علت آنهاست و اینکه خروج از پورن می‌تواند تغییرات تنانی و روانی قابل‌توجهی به همراه داشته باشد. در هر صورت، مصرف‌کنندگان پورن، از طیف متنوعی از مشکلات تنانی و روانی رنج می‌برند و از این رو، چیز چندانی برای ازدست‌دادن

ندارند که بخاطرش حاضر به تجربه‌ی چندماه پورن‌پرهیزی و مشاهده‌ی ارتباطش با مشکلات‌شان نشوند.

شماره‌کارت پرداخت بهای کتاب به مترجم

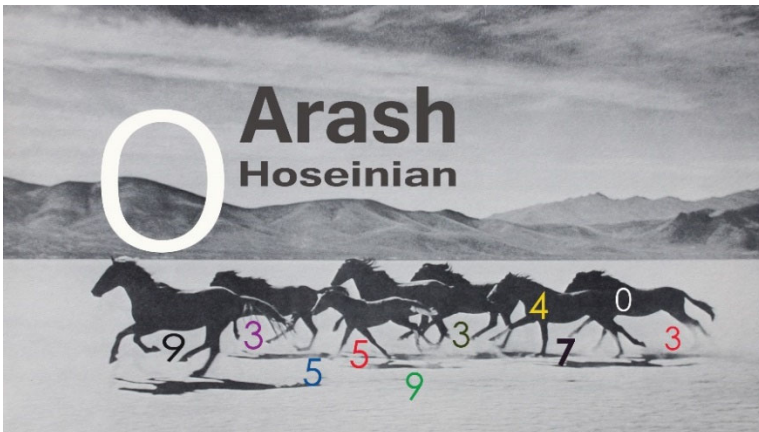
5022_2910_8405_3196 ← **AHPub.ir**

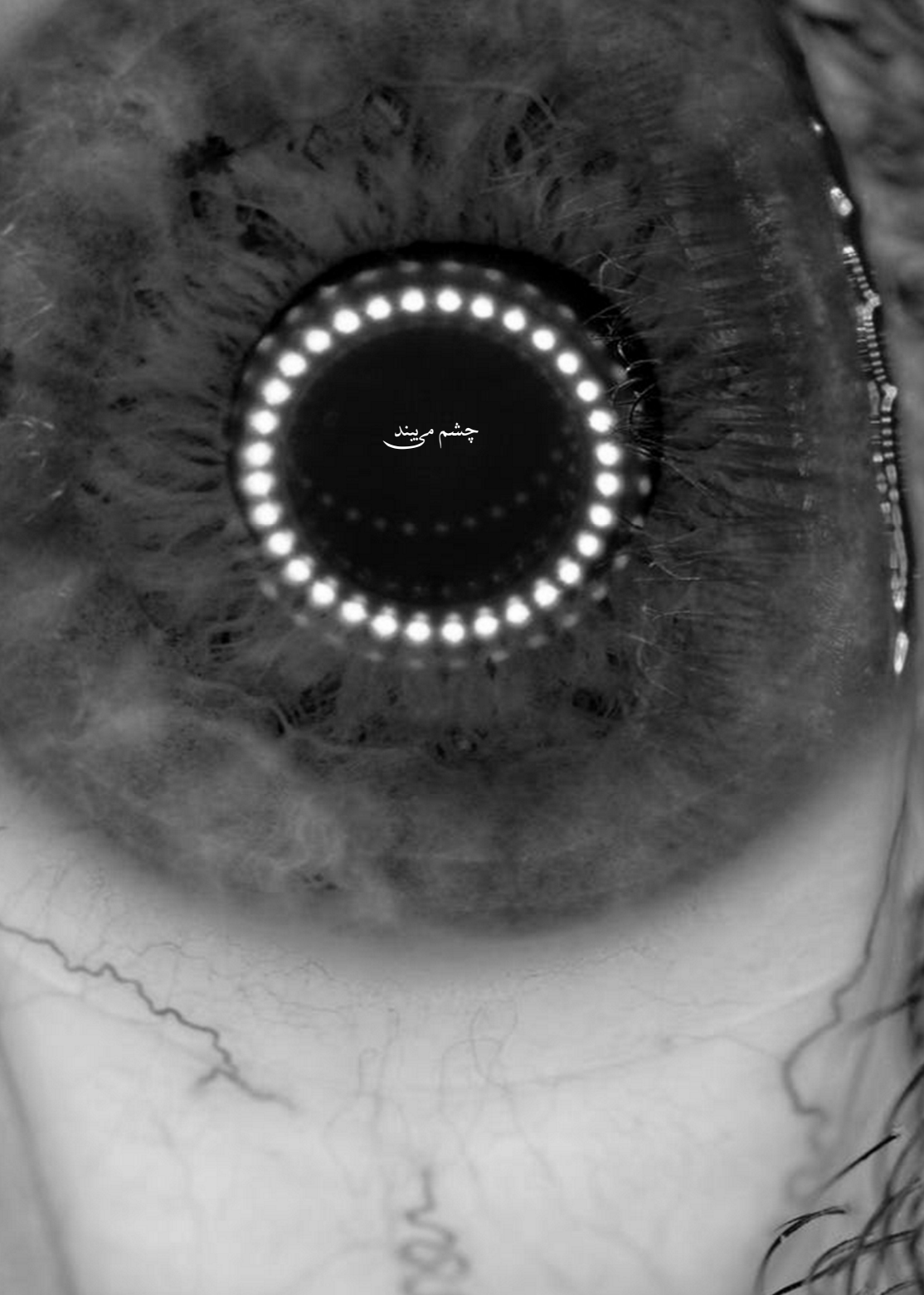
بانک پاسارگاد به نام: آرش حسینیان

خ خواننده‌ی گرامی. آنچه پیش روی شماست یک کتاب اینترنتی رایگان نیست، بلکه از آن رو به این شیوه‌ی قابل‌دانلود و ظاهراً رایگان ارائه شده که شما بتوانید پیش از خرید، آن را مطالعه کنید و در صورتی که مطالب آن را مفید و راهگشا یافیند، بهای کتاب را از طریق شماره‌کارت درج‌شده در بالا و یا درج‌شده در وبسایت مترجم (AHPub.ir) یا تماس با شماره‌تلفن 09355934703 پرداخت نمایید.

چنانچه از خارج از ایران، مایل به پرداخت بهای کتاب یا حمایت از دیگر فعالیت‌های این مترجم هستید برای دریافت شناسه‌ی paypal یا دیگر شیوه‌های پرداخت، به مترجم ایمیل بفرستید: suseleng@gmail.com یا به وبسایت مترجم مراجعه کنید: AHPub.ir

امتیاز هر نوع دخل و تصرف، یا دادوستد نسخه‌ی دیجیتال یا کاغذی این کتاب در فضای مجازی و حقیقی، در انحصار مترجم قرار دارد و در صورت کشف، مورد پیگرد قانونی و پیگیری پیگیرانه‌ی شخصی قرار خواهد گرفت.





چشم میبند

فصل دوم

عادت‌ی خارج از کنترل

Choice is a subtle form of disease

دون . دی لیلو. سگی در حال دویدن

آیا تا به حال چیزی در مورد اثر کولیج شنیده‌اید؟ اثر کولیج، یک نمونه‌ی روشن از این موضوع است که به چه شکل خستگی‌ناپذیری، نوبودگی جنسی قادر است به رفتار مسیر دهد. این اثر، در پستانداران مختلفی از گوسفندان شاخ‌بزرگ² تا رات‌ها دیده شده است و هم‌اکنون توضیح می‌دهیم که چطور اتفاق می‌افتد. یک رات نر را در قفسی بگذارید که یک رات ماده‌ی پذیرا وجود دارد. در ابتدا رات نر بطور مکرر با رات ماده آمیزش می‌کند. سپس به تدریج رات نر از این ماده خسته می‌شود و حتی اگر رات ماده خواهان آمیزش بیشتری باشد رات نر دیگر چندان تمایلی نشان نمی‌دهد.

حالا آن رات ماده را بیرون بیاورید و به جایش یک ماده‌ی پذیرای جدید در قفس بگذارید. رات نر فوراً جانی دوباره می‌گیرد و با پشتکار سعی می‌کند او را باردار کند. می‌توان این فرایند را آنقدر با ماده‌های تازه‌تر تکرار کرد که رات نر سرانجام از تک‌وتا بیفتد. هرچه باشد تولیدمثل، اولویت‌اعلای ژن‌ها است. در آنتیکاینس‌ها³، این موش‌های استرالیایی نیز دیده شده که نرها آنقدر در این فعالیت‌های جفتی

² rams

³ Antechinus: نام یک سرده از جانوران کیسه‌دار گوشتخوار است که در استرالیا (شامل تاسمانی

و چند جزیره‌ی دیگر) و گینه‌ی نو زندگی می‌کنند-م

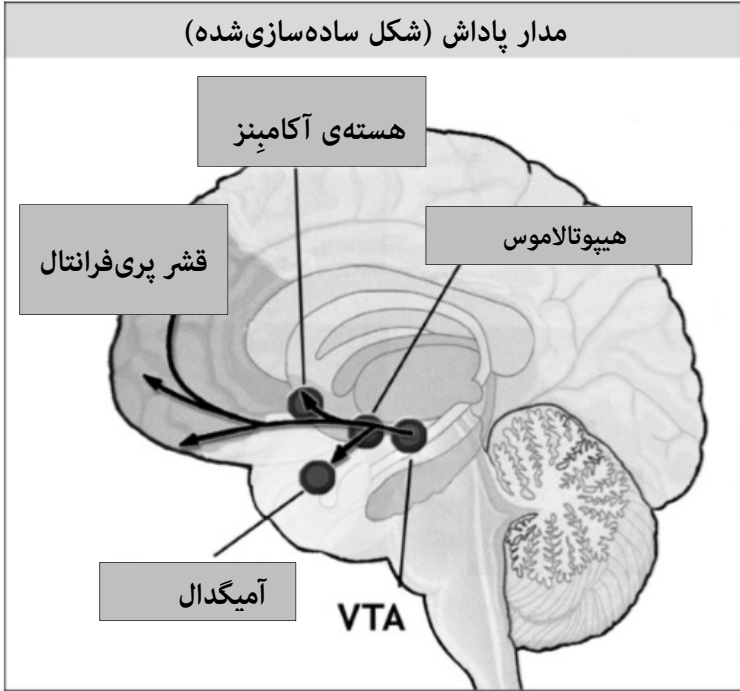
جدید افراط می‌کنند که سرانجام سیستم ایمنی خودشان تخریب می‌شود و به کام مرگ کشیده می‌شوند.

واضح است که جفت‌گیری در انسان از اینها پیچیده‌تر است، یکی به این دلیل که ما یکی از آن 3 تا 5% پستاندارانی هستیم که ظرفیت پیوندهای جفتی دیرپا دارد. در هر صورت، واضح است که نوبودگی جنسی می‌تواند ما را نیز اسیر خود کند. اثر کولیج به خودی خود به این دلیل چنین نام گرفته که داستانی در مورد رئیس‌جمهور سابق آمریکا کالوین کولیج وجود دارد. او و همسرش به گشت‌وگذار در مزرعه‌ای رفته بودند. در زمانی که پرزیدنت کولیج در جایی دیگر بود این مزرعه‌دار با افتخار به خانم کولیج خروسی را نشان داده بود که می‌توانست با مرغ‌ها در تمام طول روز آمیزش کند؛ هر روز پس از روز دیگر. خانم کولیج نیز مشعوف ندا سر داده بود که، "حتماً این موضوع را به آقای کولیج منتقل کنید." وقتی مزرعه‌دار این موضوع را به آقای کولیج گفته بود پرزیدنت برای لحظه‌ای فکر کرده بود و سپس پرسیده بود: "آیا این خروس همه‌ی این دفعات را با یک مرغ آمیزش می‌کند؟" و مزرعه‌دار پاسخ داده بود: "نه، جناب. هر بار با یک مرغ" سپس آقای کولیج گفته بود: "حتماً این را به خانم کولیج منتقل کنید."

این استعداد زیستی برای استقبال از جفت‌های جدید جذاب، در رونق‌گیری پورن اینترنتی نقش شایانی داشته است. در بنیادی‌ترین سطح، این تکانه‌ی انگیزشی راهی زیستی تکاملی برای اطمینان‌یابی از این بوده که هیچ ماده‌ای بارور نشده باقی نماند.

اما در سطح تنانی، چه چیزی این عطش نوجویی را سوخت‌رسانی می‌کند؟ مدارهای کهن مغزی، به مدیریت عواطف و هیجانات، امیال، تکانه‌ها و تصمیم‌گیری‌های ناخودآگاه می‌پردازد. آنها کارشان را به قدری بهینه انجام می‌دهند که در فرایند تکامل، هرگز نیازی به تغییر آنها از زمانی پیش از آنکه انسان شود ایجاد نشده است. 83/8 میل و انگیزه برای سکس و سکسوالیته، تا حد زیادی از یک عصب‌رسان شیمیایی به نام دوپامین مایه می‌گیرد. 84/8 دوپامین، یک بخش محوری از مغز کهن به نام مدار پاداش را تحریک می‌کند. اینجا همان جایی‌ست که

باعث ایجاد احساس هوس، لذت، و میل می‌شود و همان جایی‌ست که باعث می‌شود شما به چیزها اعتیاد پیدا کنید.



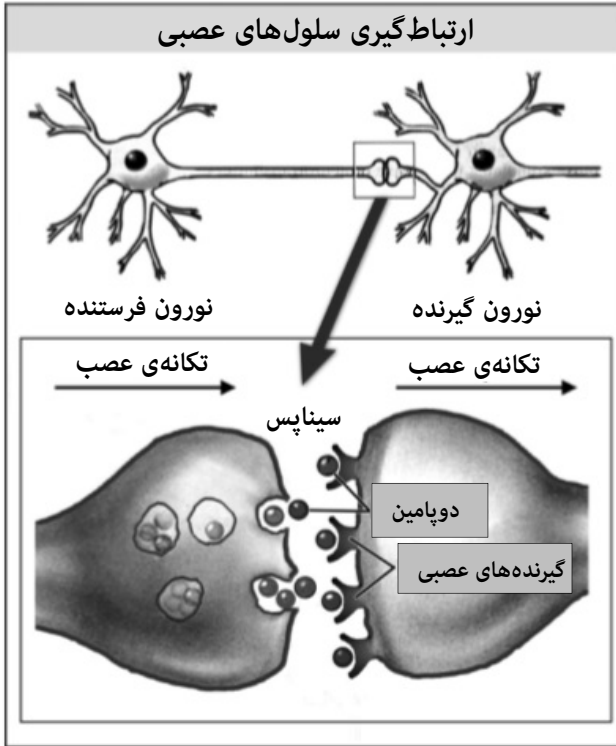
این مدار پاداش کهن، شما را به انجام کارهایی وا می‌دارد که بقایتان را به پیش می‌راند و عبور ژن‌هایتان به نسل بعد را تضمین می‌کند. در رأس لیست پاداش‌های انسان، غذا، سکس، عشق، دوستی و نوبودگی قرار دارد. 85٪ اینها «پاداش‌های طبیعی» نامیده می‌شوند و در نقطه‌ی مقابلش، مواد شیمیایی اعتیادآور است که قادرند همین مدارهای مغزی را هدف قرار دهند.

هدف زیستی تکاملی دوپامین، انگیزش‌دهی به افراد برای انجام کارهایی است که به نفع زن‌های فرد است. /86 هرچه دوپامین بیشتری آزاد شود شما نیاز یا ویا ر بیشتری برای آن پیدا می‌کنید. اگر دوپامین نباشد شما آن موضوع را نادیده می‌گیرید. یک یک شکلاتی پرکالری و بستنی، جایزه‌ای بزرگ محسوب می‌شود اما یک کرفس چندان جذابی نیست ندارد. افزایش دوپامین، مثل یک فشارسنج، یک معیار سنجش است که از طریقش مغز تصمیم می‌گیرد به هر تجربه چه ارزشی بدهد. همین موضوع است که به فرد می‌گوید به چه چیزی روی آورد و از چه چیزی اجتناب کند و توجهش را به کدام سمت جلب کند. علاوه‌براین، دوپامین، با کمک به سیم‌کشی مجدد مغز از طریق اتصالات عصبی جدید یا قوی‌تر، به فرد اطلاع می‌دهد که چه چیزهایی را به خاطر بسپارد. /87 تحریک جنسی و ارگاسم، سرجمع، بزرگ‌ترین انفجار طبیعی دوپامین و آپیوئدهای قابل‌دسترس برای مدار عصبی‌تان محسوب می‌شود.

اگرچه دوپامین گاهی به عنوان «مولکول لذت» خوانده می‌شود در واقع در مورد رفتار «پی‌گردی و گشتن»⁴ برای لذت است /88 و نه خود لذت. بنابراین، دوپامین، با چشم‌داشت⁵ چیزی افزایش می‌یابد. /89 این ماده، در حکم انگیزه‌ی شماست و فرد را به تعقیب لذت‌های بالقوه یا اهداف دیرپا ترغیب می‌کند. /90 این ماده، در فضای سیناپسی واقع بین سلول‌های عصبی فعالیت می‌کند و در آنجا از طریق اتصال به گیرنده‌های عصبی باعث ایجاد تکانه‌های الکتریکی می‌شود که ما در تصویر زیر آن را به شما نشان می‌دهیم.

⁴ Searching and seeking: واژه‌های پی‌گردی (seeking) و گشتن (searching) غالباً به جای هم استفاده می‌شود. اما، اگر بخواهیم ریزبینی کنیم می‌توان بین آنها فرق قائل شد. یک فرق بنیادی این است که موضوع پی‌گردی، پیدا کردن آن چیز در جایی‌ست، اما موضوع گشتن، پیدا کردن جای آن چیز است_م

⁵ Anticipation: وضعیتی عاطفی هیجانی آمیزه‌ای از لذت، هیجان، یا اضطراب که با در نظر آوردن یا انتظارکشی برای رخدادی معین تجربه می‌شود-م



پاداش نهایی، یا آنچه ما آن را به عنوان احساس لذت تجربه می‌کنیم ناشی از آزاد شدن آپئودهای درون‌زاد است. این مواد شیمیایی مورفین‌مانند نیز به مانند دوپامین به گیرنده‌های موجود در مدار پاداش متصل می‌شوند. لذت ارگاسم، ظاهراً نتیجه‌ی آزادسازی حجم عظیمی از آپئودها است. یک نمونه از یک تجربه‌ی آپئودی کم‌شدت‌تر نیز می‌تواند همان احساس آه لذت‌بخشی باشد که در یک روز داغ تابستانی، پس از نوشیدن آب خنک از ته دل بیرون می‌دهید. در مقابل، فوران‌های دوپامین فرد را به سمت ادامه‌دادن تا دستیابی به ارگاسم، قاشق‌زدن در دسر، یا پیداکردن یک آبخوری هُل می‌دهد.

می‌توان دوپامین را به عنوان مولکول «خواستن»^۶ و اپیوئدها را مولکول‌های «پسندیدن»^۷ در نظر گرفت.^{۸/۹۱} همانطور که روانشناسی به نام سوزان وینشِنک توضیح می‌دهد: "دوپامین باعث می‌شود چیزی را بخواهیم، میل به چیزی پیدا کنیم، در پی‌اش بیفتیم، و آن را دنبال کنیم." با این وجود، سیستم دوپامین قوی‌تر از سیستم اپیوئدها است. ما بیش از آنکه ارضا بشویم در پی‌اش می‌گردیم . . . شاید به این دلیل که احتمال آنکه در پی چیزی افتادن به بقای {ژن‌های-م} ما کمک کند بیشتر از آن بوده که بنشینیم و در جلسه‌ی یک وضعیت برآورده باقی بمانیم." /۹۲/

یکی از بی‌تعدالی‌های کلیدی که همراه با اضافه‌مصرف مزمن و سرانجام اعتیاد رخ می‌دهد این است که «خواستن» و وپارهای فرد افزایش می‌یابد درحالی‌که «پسندیدن» یا لذت کاهش می‌یابد. فرد معتاد، «آن» را بیشتر می‌خواهد، اما به تدریج «آن» را کمتر می‌پسندد. اعتیاد را می‌توان «از دست دادن کنترل در میزان خواستن چیزی» تعریف کرد. /۹۳/

چیزهای جدید، جدید، و باز هم جدیدتر

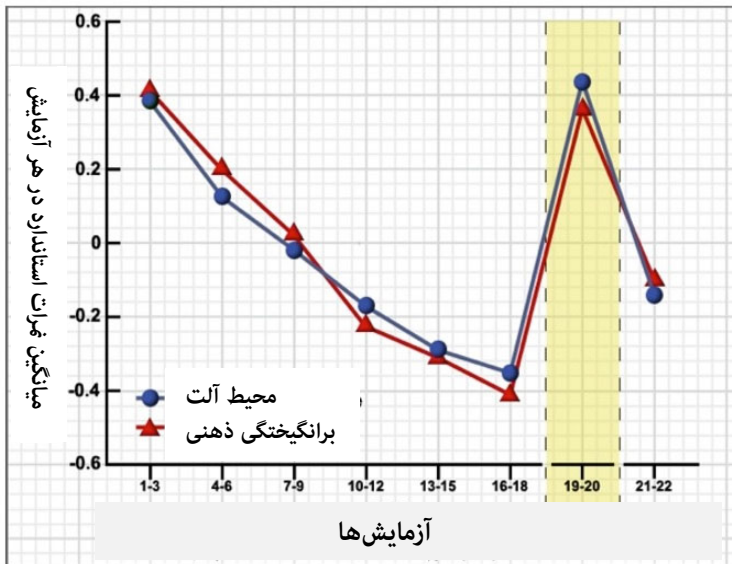
دوپامین در مواجهه با چیزهای جدید افزایش می‌یابد. /۹۴/ یک اتوموبیل جدید، یک فیلم تازه‌اکران‌شده، آخرین مدل یک گوشی موبایل، . . . همگی در تعقیب دوپامین هستیم. همراه با فروکش کردن دوپامین، شور و شغف ما در مورد هر چیز جدید نیز محو می‌شود. در مثال بالا، مدارهای پاداش رات‌ها، در مواجهه با جفت تکراری به تدریج دوپامین کمتر و کمتری آزاد می‌کند اما همزمان، برای یک جفت جدید دوپامین زیادی آزاد می‌کند.

^۶ wanting

^۷ liking

^۸ چشم می‌بیند؛ دل می‌خواهد-م

چه شباهتی. وقتی محققان استرالیایی یک فیلم شهوانی را برای بارها نمایش دادند وضعیت آختگی آزمودنی‌ها و گزارش‌های ذهنی‌شان هر دو نشان می‌داد که یک کاهش پیش‌رونده در برانگیختگی جنسی افراد اتفاق می‌افتد. 95/ چیزهای قدیمی و تکراری، حوصله‌سرب می‌شوند. این فرایند عادت کردن، نشان‌دهنده‌ی کاهش ترشح دوپامین است. پس از هجده بار تماشای این فیلم جنسی، تماشای این فیلم تقریباً هیچ اثری بر میزان برانگیختگی آزمودنی‌ها نمی‌گذاشت. اما وقتی در بار نوزدهم و بیستم، محققان یک فیلم شهوانی جدید را نشان دادند نتیجه جالب بود. به ناگهان، توجه آزمودنی‌ها دوباره جلب شد و به آختگی رسیدند. (در زنان نیز تاثیر مشابهی دیده شد. 96/). همچنین مردان هنگامی که به پورن‌های یک پورن‌استار جدید نگاه می‌کنند منی بیشتری تولید می‌کنند، انزال‌شان دارای اسپرم‌های جنبنده‌تری است، و انزال نیز سریع‌تر اتفاق می‌افتد. 97/ بنظر می‌رسد وقتی که فرد در یک تصویر جنسی تا پیکسل‌هایش دقیق می‌شود برای بخش کهن مغز موضوع اینطور بنظر می‌رسد که او در حال بارورسازی افراد واقعی است.



پورن اینترنتی، غذای ویژه‌ای برای مدارهای پاداش مغز محسوب می‌شود زیرا چیزهای جدید، همواره یک کلیک با فرد فاصله دارد. این می‌تواند یک «جفت» جدید، یک صحنه‌ی غیرمعمول، یک رفتار جنسی عجیب‌وغریب، یا هر چیز دیگری باشد. وبسایت‌های پورن‌تیوب محبوب، این امکان جدیدجویی را حتی در نحوه‌ی طراحی وبسایت‌شان لحاظ کرده‌اند. هر صفحه، حاوی ده‌ها کلیپ و ژانر مختلف است که می‌توان از بین آنها انتخاب کرد. آنها با جریانی بی‌پایان از شهوانیات جدید، ما را به سوی خود می‌کشند.

وقتی چندین زیرپنجره‌ی جدید باز می‌شود و دقیقه به دقیقه بر روی کلیپ‌های جدیدتری کلیک می‌شود فرد ظرف ده دقیقه حجمی از محرک‌های دیداری جدید را درونی می‌کند که بسیاری از نیاکان شکارچی‌گردآور ما حتی در کل زندگی‌شان به چشم نمی‌دیدند. قطعاً واقعیت چیز دیگری است و آنچه شبیه به غلتیدن در خوشی احساس می‌شود تنها ساعت‌های بیشمار است که در انزوا در مقابل صفحه‌ی مونیتور سپری می‌شود و فرد در جستجوی چیزی می‌افتد که در جایی دیگر وجود دارد.

من همیشه چندین پنجره‌ی مختلف در جستجوگر کامپیوترم باز می‌کنم. و در داخل هر پنجره، تعداد زیادی زیرپنجره باز می‌کنم. اصلی‌ترین چیزی که مرا برانگیخته می‌کند جدیدبودن^۹ است. چهره‌های جدید، بدن‌های جدید، انتخاب‌های جدید. من به ندرت یکی از این کلیپ‌های پورن را بطور کامل تماشا می‌کنم و یادم نمی‌آید زمانی رسیده باشد که یکی از این ویدئوها را بطور کامل تماشا کرده باشم چراکه خیلی زود یکنواخت می‌شوند. من همواره به چیزی نو^{۱۰} نیاز دارم.

^۹ novelty

^{۱۰} new

محرک‌های فرانمال

واژه‌های شهوانی، تصاویر و ویدئوهای جنسی از مدت‌ها قبل در پیرامون انسان وجود داشته است. برای نمونه، همه‌ی ما در مواجهات ابتدایی با جفت‌مان یک فوران عصبی‌شیمیایی را تجربه می‌کنیم. پس چه چیزی پورن امروزی را از نظر قدرت تاثیرگذاری اینقدر خاص می‌کند؟ مسئله فقط جدیدبودن بی‌پایان آن نیست، بلکه دوپامین، در واکنش به دیگر عواطف و هیجانات و محرک‌های دیگری نیز آزاد می‌شود که از قضا همگی غالباً به شکلی پررنگ در پورن اینترنتی حاضرند. از جمله:

- غافلگیرشدن/98/ و شوکه‌شدن (چه چیزی در پورن امروزی شوکه‌کننده نیست؟)
- فرارفتن از انتظارات/99/ (این ژانر متفاوت از هر آن چیزی‌ست که تا به حال دیده‌ام).
- اضطراب/100/ (استفاده از پورنی که با ارزش‌ها یا گرایش‌ت جنسی فرد همخوانی ندارد).
- پی‌گردی¹¹/101/ و گشتن (برخی دانشمندان، مدار پاداش را «مدار پی‌گردی» نامیده‌اند).

شهوانیات گذشته، مثلاً یک تصویر از مجله‌ی Playboy یا ویدئوهای جنسی قدیمی هیچگاه چنین شوکه‌کننده یا اضطراب‌آور نبودند و هیچ‌یک حاوی تصویری فراتر از انتظارات یک پسر کامپیوتر باز 13 ساله نبودند. هیچ‌یک از آنها قابل‌مقایسه با حتی یک وبسایت پورن امروزی در گوگل نیستند. بسیاری از این تجربیات عاطفی‌هیجانی (اضطراب، شرم، شوکه‌شدن، تعجب‌زده‌شدن) نه تنها دوپامین را بالا می‌برد، بلکه همچنین سطح هورمون‌های استرس و عصب‌رسان‌های شیمیایی استرس‌زا (نوراپی‌نفرین، اپی‌نفرین، کورتیزول) را نیز افزایش می‌دهد. این عصب‌رسان‌های استرس، میزان هیجان را افزایش می‌دهد/102/ و تاثیرات از پیش

¹¹ seeking

قدرتمند دوپامین را دوچندان می‌کند. با گذشت زمان، مغز فرد پورن‌بین می‌تواند احساس اضطراب/103/ یا درخطر بودن را با احساس برانگیختگی جنسی اشتباه بگیرد. 104/ این شاید بتواند توضیح دهد که چرا برخی پورن‌بینان به پورن‌های هرچه افراطی‌تر حرکت می‌کنند. آنها چنین می‌کنند چراکه مغزشان برای رسیدن به ارگاسم، به مواد عصبی‌شیمیایی بیشتری نیاز دارد.

در حقیقت، پورن اینترنتی بسیار شبیه به چیزی بنظر می‌رسد که دانشمندان آن را یک «محرک فرانرمال»¹² می‌خوانند. 105/ سالها پیش، محقق برنده‌ی جایزه‌ی نوبل، نیکولاس تین‌برگن کشف کرد که پرندگان، پروانه‌ها، و دیگر حیوانات می‌توانند گول بخورند و تخم‌ها و جفت‌های جعلی را به تخم‌ها و جفت‌های واقعی خودشان ترجیح دهند. برای نمونه، پرندگان ماده سعی می‌کردند بر روی تخم‌های گچی بزرگتر از واقع، یا با خال‌هایی پررنگ‌ولعاب‌تر از معمول که نیکولاس تین‌برگن در کنارشان گذاشته بودند بنشینند و به تخم‌های کوچکتر و دارای خال‌های کم‌رنگ‌تر خودشان آنقدر بی‌توجهی می‌کردند که فاسد می‌شدند. سوسک‌های جواهر¹³ نیز در تلاشی عاری از فایده، گودی قهوه‌ای ته بطری‌های آبجو را برای آمیزش ترجیح می‌دهند و جفت‌های واقعی‌شان را نادیده می‌گیرند. 106/ برای یک سوسک، یک بطری آبجو شبیه به جذاب‌ترین ماده‌ی زندگی‌اش بنظر می‌رسد.

به زبان دیگر، به جای آنکه این واکنش‌گریزی، در یک «نقطه‌ی بهینه» (یعنی جایی که حیوان به کلی از بازی جفتی بیرون نیفتد) متوقف شود این برنامه‌ریزی ذاتی به شکلی بی‌رحمانه همچنان به راه‌اندازی واکنش‌های مشتاقانه به محرک‌های مصنوعی و غیرواقعی ادامه می‌دهد. تین‌برگن چنین محرک‌هایی را به عنوان «supernormal stimuli» خوانده بود هرچند حالا آنها غالباً «supernormal stimuli» (محرک‌های فرانرمال) می‌نامیم. محرک‌های فرانرمال، نسخه‌های

¹² supernormal stimulus

¹³ Jewel beetles

اغراق شده‌ای از محرک‌های طبیعی هستند که در آنها چیزهایی بسیار جذاب و خواستی برای ما (نظیر نوبودگی جنسی) مورد تشدید و اغراق قرار گرفته است. اگرچه بعید بنظر می‌رسید یک میمون نیز عکس‌های شهوانی را به جفت‌های واقعی ترجیح دهد، اما معلوم شده میمون‌های نر نیز برای نقش‌بستنِ باسن میمون‌های ماده بر صفحه‌ی مونیتر پول می‌پردازند. (در شکلِ صرف‌نظرکردن از جایزه‌های آب‌میوه) /107/ با چنین اوصافی، تعجبی ندارد که پورن امروزی قادر است غرایز افراد را گول بزند.

وقتی ما یک فرامحرک مصنوعی را در اولویت اول قرار می‌دهیم معنی‌اش این است که این محرک، در مقایسه با معادل‌های طبیعی‌اش، انفجار بزرگتری از دوپامین را در مدار پاداش مغزمان ایجاد کرده است. برای اکثر کاربران، مجلات پورن سال‌های قبل قادر نیست با جذابیت افراد واقعی رقابت کند. برای نمونه، حتی عکس منگنه‌دار وسط مجله‌ی *playboy*، نمی‌توانست دیگر کیفیت‌هایی را که در مغز پورن‌بینان آن زمان با جفت‌های واقعی تداعی می‌شد تولید کند؛ از جمله، تماس چشمی، لمس، بوها، خلسه‌ی موجود در گرم‌گرفتن و رقصیدن، مهر و معاشقه، آمیزش و از این قبیل.

با این وجود، پورن اینترنتی امروزی لبریز از محرک‌های فرارمال است و در حال حاضر، اکثر پورن‌بینان تماشای پورن را پیش از ورود به دنیای روابط جنسی واقعی آغاز می‌کنند:

- اولاً فرد تنها با یک کلیک به دریایی از شهوانیات جدید دست می‌یابد. پژوهش‌ها تایید می‌کند که چشم‌داشتِ پاداش و نوبودگی یکدیگر را تشدید می‌کنند و به این شکل، هیجان افزایش می‌یابد و اتصالات عصبی موجود در مدار پاداش مغز را تغییر می‌دهند. /108/ یک فرد پورن‌بین، در اواسط سومین خودتحریکی آن شب، می‌تواند به یک ژانر جدید تغییر مسیر دهد تا با برانگیختگی جنسی روبه‌زوال و کاهش آزادسازی دوپامین مقابله کند.

- دوماً پورن اینترنتی امروزی، بیشمار پستان‌های بزرگ‌شده‌ی مصنوعی و آلت‌های حجیم آخته‌مانده با وی‌اگرا، ناله‌های اغراق‌آمیز القاء‌کننده‌ی شور جنسی، تلمبه‌های ضربه‌ای مکانیکی شبیه به گُشتی‌کج، تجاوز گروهی، و دیگر سناریوهای غیرکاربردی اما هیجان‌برانگیز به افراد نشان می‌دهد.
- سوماً برای اکثر افراد، تصاویر ایستا نمی‌تواند با ویدئوهای باکیفیت سه‌دقیقه‌ای امروزی از آمیزش‌های شدید رقابت کند. 109/ چه برسد به اپیزودهای واقعیت مجازی (VR). تا وقتی همه‌ی آنچه بین دست‌ها می‌چرخید عکس زنان برهنه بود شما می‌دانستید قرار است مرحله‌ی بعد چه اتفاقی بیفتد، و به عنوان یک بچه‌ی 13ساله‌ی دوره‌ی پیش‌اینترنت، فکر هم نمی‌کردید دارد شق‌القمری اتفاق می‌افتد. در مقابل، امروز، با جریان بی‌پایانی از چیزهایی فراتر از باور، انتظارات افراد دائماً زیرپا گذاشته می‌شود. 110/ همچنین به یاد داشته باشید که انسان‌ها طوری تکامل یافته‌اند که با تماشای رفتار دیگران، از آنها چیز یاد بگیرند. بنابراین، ویدئوها، در مقایسه با تصاویر، درس‌های تاثیرگذارتری در مورد «نحوه‌ی انجام امور» به افراد می‌دهد.

درست بر مدار همان چیزی که تین‌برگن گفته بود، پورن امروزی، با ارائه‌ی تصاویر عجیب‌وغریب باعث می‌شود بسیاری از کاربران، شهوانیات اینترنتی را در مقایسه با جفت واقعی‌شان تحریک‌برانگیزتر ببینند. ممکن است کاربران واقعاً دوست نداشته باشند ساعت‌ها در مقابل یک کامپیوتر بنشینند و به کلیپ‌های پورن خیره شوند و به شکلی اجباری بر روی تصاویر کلیک کنند. بلکه ممکن است ترجیح دهند زمان‌شان را صرف مراوده با دوستان و مصاحبت با جفت‌شان کنند. با این وجود، قدرت پورن باعث می‌شود تا در سطح عصبی، پورن دیدن بر انجام کارهای دیگر بچربد. بویژه زمانی که مغز فرد دشواری‌ها و تلخی‌های تعاملات اجتماعی را نیز در موضوع لحاظ می‌کند. همانطور که نوآ چرچ در یادداشت‌هایش به نام

«معتاد به پورن اینترنتی» می‌نویسد: "موضوع این نبود که آمیزش واقعی را دوست نداشتم. بلکه صرفاً این بود که دنبال کردن این کار، در مقایسه با پورنوگرافی برایم بسیار دشوارتر بود." این موضوع، در اظهارات تعداد بیشماری از دیگر افراد نیز منعکس شده است:

من برای دوره‌ای از زندگی‌ام در شرایطی بودم که برایم فرصت‌های جفتی اندکی وجود داشت. این شد که شروع به خودتحریکی مکرر با پورن کردم. حیرت‌انگیز است که چقدر سریع به آن وابسته شدم. به تدریج، حتی روزهای کاری را نیز در خانه می‌نشستم و در وبسایت‌های پورن پرسه می‌زدم. با این وجود، من چندان نفهمیدم چه اتفاقی در حال رخدادن است تا اینکه روزی با جفتم هم‌آغوش شدم و متوجه شدم که در این حین نیز به شکلی بی‌وقفه سعی در یادآوری تصاویر پورن هیجان‌انگیز دارم تا بتوانم به آختگی برسم. تصور نمی‌کردم که روزی چنین اتفاقی برایم بیفتد. خوشبختانه، پیش از اعتیاد به پورن، سالها تجربه‌ی آمیزش موفق با جفتم را در جیب داشتم و تشخیص دادم که چه اتفاقی برایم افتاده است. پس از خروج از پورن، دوباره قدرت آمیزش به من بازگشت و مدت کوتاهی ارتباطم با جفتم از سر گرفته شد.

این روزها خط پایانی بر این آبرمحرک‌ها نیست. حالا فناوری واقعیت مجازی (VR) در رقابت با ربات‌ها /111/، و اسباب‌بازی‌های جنسی که با پورن همراه شده /112/ یا مراودات جنسی با دیگر کاربران اینترنتی، /113/ ممکن است آینده‌ی پورن آنلاین را از آن خود کند. دانشمندانی که به مطالعه‌ی تاثیراتش پرداخته‌اند چنین گفته‌اند:

ما دریافتیم که در اکثر افراد، تجربه‌ی پورن VR درها را به یک تجربه‌ی جنسی ظاهراً «کامل و بی‌نقص» باز می‌کند- سناریویی که در دنیای واقعی هیچ‌کس نمی‌تواند آن را تجربه کند. برای دیگران، این نوعی جابجا کردن مرزها و محدودیت‌ها در عرصه‌ی تصورات فراافراطی و خشن بود، و ما از پژوهش‌های موجود درباره‌ی پورنوگرافی می‌دانیم که

قرارگرفتن در معرض این مضامین، دارای این پتانسیل است که اعتیادآور شود و با گذر زمان رادیکال تر شود. /114/

اما زمانی یک چیز می‌تواند خطرناک شود که:

- به عنوان یک چیز بطور خاص «ارزشمند» در مغز ثبت شود. به عبارت دیگر، نسخه‌ای اغراق شده از چیزی باشد که انسان طراحی شده تا در مقابلش بی‌تاب شود.
- به شکلی راحت و در فراوانی نامحدود قابل دسترس باشد که امکانش برای نیاکانمان در طبیعت وجود نداشته است.
- در اشکالی بسیار متنوع ارائه شود. (نوبودگی فراوان)
- و ما بطور مزمّن به مصرف افراطی آن بپردازیم.

غذاهای هله‌هوله‌ای ارزان و فراوان نیز در همین دسته قرار می‌گیرند و امروز بطور جهان‌شمول به عنوان محرک‌های فرانرمال شناخته می‌شوند. شما می‌توانید هر روز به سوپرمارکت بروید و بی‌آنکه لازم به فکر باشد یک بطری بزرگ نوشابه و کیسه‌ای پر از چیزهای پرشکر یا پرهمک بخرید. اما کافی‌ست یکبار بخواهید همین میزان کالری را در قالب سبزیجات خشک و ریشه‌های آب‌پز مصرف کنید.

به شکل مشابه، تماشاگران پورن نیز معمولاً ساعت‌های متمادی را صرف پرسه‌زدن در گالری‌های پورن می‌کنند تا بتوانند به ویدئوی دلخواه برای اتمام خودتحریکی دست پیدا کنند و به این شکل، سازوکار ترشح دوپامین برای مدتی بس طولانی و غیرمعمول در حالتی بالا به کار ادامه می‌دهد. تصورش دشوار است که یک فرد دورانِ گردآوری و شکار نیز هرروز چند ساعت را صرف خودتحریکی با یک پیکره‌ی حک شده روی دیوار غار می‌کرد. مسلماً چنین اتفاقی نمی‌افتاد.

با این وبسایت‌های tube فعلی، کاربر می‌تواند سطح دوپامینش (و بنابراین برانگیختگی جنسی‌اش) را با یک کلیک یا تماس انگشت کنترل کند. به محض آنکه دوپامین شروع به کاهش کند، او می‌تواند بر روی یک کلیپ جدید یا یک ژانر پورن

بررسی نشده کلیک کند تا سطح در حال افول دوپامین دوباره تقویت شود. این کاریست که نمی‌شد با پورن‌های دهه‌های قبل انجام داد. نه با مجلات، نه با فیلم‌های ویدئو؛ حتی خود اینترنت نیز پیش از ظهور این سایت‌های tube چنین قدرتی نداشتند.

اما پورن دارای خطرات منحصر به فردیست که فراتر از تحریک‌های فرانمال است:

- اولاً دسترسی به آن آسان است. بیست و چهار روز هفت روز هفته در دسترس است. رایگان و خصوصی است.
- دوم آنکه اکثر کاربران از زمان بلوغ شروع به پورن‌بینی می‌کنند یعنی زمانی که مغزشان نسبت به اعتیاد و تغییر مغزی به سمت سلايق جنسی مشکل‌ساز، در اوج حساسیت، شکل‌پذیری و آسیب‌پذیری قرار دارد.
- سوم آنکه برای مصرف مواد غذایی محدودیت‌هایی وجود دارد. یکی ظرفیت معده و دیگری بیزاری طبیعی بعد از سیری که نمی‌گذارد بعد از سیر شدن حتی یک لقمه بیشتر از آن چیز بخوریم. در مقابل، برای مصرف پورن اینترنتی هیچ محدودیت تنانی غیر از نیاز به خوابیدن و رفتن به توالت وجود ندارد. چنین است که فرد می‌تواند بدون به‌انزال رسیدن، برای ساعت‌ها به خود تحریکی ادامه دهد و هیچ احساسی مبنی بر سیر شدن یا بیزاری در او ایجاد نشود.

زیاده‌روی در مصرف پورن، احساسی شبیه به یک نوید لذت دارد اما بخاطر داشته باشید که دوپامین، «رضایت و کامیابی» نیست، بلکه صرفاً به فرد «انگیزه‌ی ادامه‌دادن می‌دهد و امید که کامیابی در همین نزدیکی‌هاست»:

من خودم را تا نزدیکی ارگاسم برانگیخته می‌کردم، سپس توقف می‌کردم و به تماشای پورن ادامه می‌دادم و خودم را در سطحی میانه از برانگیختگی حفظ می‌کردم یا در مرز ارگاسم مقیم می‌شدم. دغدغه‌ام عمدتاً تماشای پورن بیشتر بود تا رسیدن به ارگاسم. پورن مرا در حالت

متمرکز قفل می‌کرد تا اینکه سرانجام خسته می‌شدم و می‌پذیرفتم که به ارگاسم برسم.

تحریک جنسی و مواد اعتیادآور، سازوکارهای عصبی مشترکی دارند

تحقیق بر روی رات‌ها نشان می‌دهد که متآمفتامین و کوکائین همان سلول‌های عصبی بخش پاداش مغز را هک می‌کنند که برای شرطی‌سازی جنسی تکامل یافته‌اند. /115/ این محققان همچنین دریافته‌اند که انجام آمیزش همراه با انزال، سلول‌هایی را که کارشان پمپ‌کردن دوپامین درون مدار پاداش مغز است (دست‌کم برای یک هفته) کوچک می‌کند. در اعتیاد به هروئین نیز دقیقاً همین سلول‌های عصبی دوپامین‌ساز کوچک می‌شوند. /116/

ساده بگوییم، مواد اعتیادآوری نظیر شیشه و هروئین نیز دقیقاً از طریق هک کردن همین سازوکارهای تکامل یافته برای سکس است که فرد را وادار به مصرف می‌کنند. دیگر لذت‌ها نیز مرکز پاداش را فعال می‌کند اما سلول‌های عصبی مربوط به آنها اینقدر با سکس هم‌پوشانی ندارد. بنابراین، پاداش‌های طبیعی غیرجنسی متفاوت احساس می‌شوند و اجبار کمتری در فرد ایجاد می‌کنند.

برانگیختگی جنسی و ارگاسم، در مقایسه با هر پاداش طبیعی دیگر سطوح بالاتری از دوپامین و اُپیوئدها را آزاد می‌کنند. مطالعات انجام شده بر روی رات‌ها نشان می‌دهد میزان دوپامین آزاد شده با برانگیختگی جنسی برابر است با سطوحی که توسط تزریق مورفین یا نیکوتین آزاد می‌شود.

در پایین‌تر از سطح هوشیاری خودآگاه نیز نکته‌های دیگری نهفته است. هم سکس /117/ و هم مواد روان‌گردان /118/ منجر به انباشت DeltaFosB می‌شود- یعنی پروتئینی که ژن‌های دخیل در اعتیاد را فعال می‌کند. تغییرات مولکولی ایجاد شده بر اثر شرطی‌سازی جنسی و سوءمصرف مزمن مواد تقریباً یکسان است. /119/ خواه این سوءمصرف سکس باشد یا مواد اعتیادآور، در هر دو حالت سطوح بالای از DeltaFosB در سیستم عصبی تغییراتی ایجاد می‌کند که باعث

می‌شود فرد برای «آن چیز» ویا ر کند- فارغ از اینکه این «آن» چه باشد. بنابراین، مواد اعتیادآور همان سازوکارهای یادگیری را به خدمت خود می‌گیرند که در اصل، برای هُل دادن ما به سمت فعالیت جنسی تکامل یافته است.

توضیحش پیچیده است، اما همراه با ارگاسم، چندین تغییر هورمونی و عصبی موقت رخ می‌دهد/120 که در هیچ‌یک از دیگر پاداش‌های طبیعی رخ نمی‌دهد. از جمله کاهش گیرنده‌های آندروژن مغز، افزایش گیرنده‌های استروژن، افزایش انکفالین‌های هیپوتالامیک، و افزایش پرولاکتین. همین تغییرات هستند که به مغز کمک می‌کنند بین ویا رکردن بر روی چیپس و ارگاسم تمایز قائل شود. در این سیستم پیچیده، دوپامین تنها یک عنصر است که در پس تجربه‌ی ما از میل، لذت، ارگاسم، و احساس شکنندگی یا غم بعد از آمیزش قرار دارد.

با توجه به این یافته‌ها، این نوع اظهارنظرها توسط برخی سکسولوژیست‌های دانشگاهی اعتباری ندارد: "خب، فعالیت‌های بسیاری سطح دوپامین را افزایش می‌دهند، از این رو پورن اینترنتی، همانقدر اعتیادآور است که تماشای غروب خورشید یا بازی گلف." یک روان‌شناس دیگر نیز که مکرراً از او نقل قول می‌شود مدعی است تماشای پورن‌های سنگین، از نظر عصب‌شناختی تفاوتی با تماشای تصاویر توله‌سگ‌های بامزه ندارد. این مدعیات نسنجیده و بی‌اساس، افکار عمومی را به سمت این باور اشتباه سوق می‌دهد که پاداش‌های طبیعی، همگی به یک اندازه از نظر زیستی و روانی بی‌ضرر هستند.

در هر حال، این ادعا که از منظر عصبی‌شیمیایی، تماشای غروب خورشید تفاوتی با تماشای پورن ندارد واقعاً در یک مطالعه‌ی اسکن مغزی در سال 2000 مورد آزمایش قرار گرفت و باطل شد./121 در این آزمایش، معتادان به کوکائین و گروه کنترل به تماشای این فیلم‌ها پرداختند:

1. صحنه‌های جنسی
2. صحنه‌های طبیعت
3. افرادی که کرک کوکائین دود می‌کردند.

نتیجه این بود:

معتادان به کوکائین، وقتی به صحنه‌های پورن و کرک‌پایپ نگاه می‌کردند تقریباً الگوهای فعالیت مغزی یکسانی داشتند. با این وجود، در همه‌ی آزمودنی‌ها الگوهای فعالیت مغزی هنگام تماشای صحنه‌های طبیعت به کلی متفاوت از الگوهای تماشای پورن بود. همچنین، همه‌ی آزمودنی‌ها هنگام تماشای پورن الگوهای فعالیت مغزی یکسانی داشتند. نکته‌ی موضوع این است که مواد اعتیادآور قادرند نورون‌های «جنسی» را فعال کنند و بدون انجام آمیزش واقعی، یک حس نئشگی ایجاد کنند. همانطور که پورن اینترنتی می‌تواند چنین کند اما بازی گلف و غروب خورشید نمی‌تواند.

از آنجاییکه ارگاسم، قوی‌ترین عامل پاداش‌بخش طبیعی‌ست، و اصلی‌ترین دغدغه‌ی ژن‌ها بازتکثیر خودشان است، خودتحریکی با پورنِ تیوب پرسرعت هیچ معادلی در سطح عصب‌شناختی ندارد. این را به این دلیل می‌گویم که گاه حتی افرادی که موافقند استفاده از پورن می‌تواند باعث مشکلات یا حتی اعتیاد شود، به اشتباه آن را با مواد اعتیادآور یا بازی‌های کامپیوتری مقایسه می‌کنند. قطعاً، اعتیادهای رفتاری و ماده‌ای در برخی تغییرات مغزی مشترکند. اما چنین تمثیل‌ها و شبیه‌سازی‌هایی، قدرت خاص محرک‌های سکسوال را دست‌کم می‌گیرد: مدارهای مغزی ما حین دوران نوجوانی (و تا اندازه‌ای در کل زندگی) بطور ویژه‌ای نسبت به سکس آسیب‌پذیر هستند.

نوجوانان به این دلیل بازی‌های کامپیوتری نمی‌کنند که یاد بگیرند چطور تبدیل به خرابکارانی حرفه‌ای شوند. با این وجود، نوجوانان امروزی در زمانی به تماشای آمیزش افراد واقعی می‌پردازند که مغزشان از هر زمان آمادگی بیشتری برای یادگیری و یادآوری هر چیز سکسوال دارد. اگرچه الکل، کوکائین، و بازی‌های کامپیوتری همه قادرند دوپامین را در مرکز پاداش مغز بالا ببرند (و چنین کاری برای تغییرات مغزی مرتبط با اعتیاد در حکم پیش‌نیاز است)، اما برخلاف پورن اینترنتی، هیچ‌یک دارای

قدرت شکل‌دهی به مدارهای مغزی گسترده‌ی مربوط به سکس و تولیدمثل یا تغییر سلیاق جنسی‌مان نیستند.

توانایی کنارزدن رضایت نرمال

مجهزبودن به یک «سازوکار» زیاده‌خواری، برای موجودی که از طریق غلبه بر سازوکارهای سیری در موقعیت‌هایی بتواند احتمال باقی‌ماندن را افزایش دهد از نظر زیستی تکاملی یک مزیت محسوب می‌شود. /122/ زیاده‌روی در مصرف مواد غذایی یا محصولات سکسوال، به مغز اینطور پیام می‌فرستد که شما به یک بُرد زیستی تکاملی رسیده‌اید. " و به شما یک مشوق عصبی شیمیک قدرتمند هدیه داده می‌شود تا قارچ‌های بیشتری جمع کنید. /123/ مثلاً به گرگ‌ها فکر کنید که مجبورند در هر بار شکار، چیزی حدود 9 کیلو گوشت را یکجا ببلعند، یا در فصل جفت‌گیری، /124/ که یک حرماً جفت‌بایستی بارور شوند. با این وجود، در طبیعت چنین فرصت‌هایی نادر هستند و به سرعت جای خود را به شرایط عادی می‌دهند و به این یا آن دلیل متوقف می‌شوند.

با این وجود، حالا اینترنت فرصت‌های جفتی نمادین بی‌پایانی عرضه می‌کند که یک بخش کهن از مغز، آنها را به دلیل محتوای تحریک‌کننده‌شان ارزشمند در نظر می‌گیرد. همانطور که هر پستاندار دیگری چنین می‌کند، پورن‌بینان نیز سعی در گستراندن ژن‌هایشان به نقاطی وسیع‌تر و دورتر دارند اما بر فصل جفت‌گیری یک پورن‌بین خط پایانی نیست. او می‌تواند بطور نامحدودی با توسل به شهوانیات جدید و متنوع، و مهیج، دوپامین ترشح کرده و به این ماجرا ادامه دهد.

کلیک، کلیک، اقامت در مرز ارگاسم، کلیک، اقامت در مرز ارگاسم، کلیک، کلیک. هر بار خودتحریکی می‌تواند چندین ساعت طول بکشد و فرد از صبح تا شب مشغول این فعالیت باشد و گاهی، سازوکار پرخوری تکامل‌یافته در بیننده را به وضعیت اشباع برساند. این در حالی‌ست که فرایند تکامل، مغز را برای این نوع تحریکات بی‌وقفه آماده نکرده است.

مغز چه کاری می‌تواند بکند وقتی که دسترسی نامحدودی به یک پاداش فرامحرک که هرگز برای مدیریتش تکامل نیافته پیدا کرده است؟ برخی مغزها خود را با این موضوع سازگار می‌کنند- اما نه به شکل خوبی. در ابتدا، استفاده از پورن و خودتحریکی تا دستیابی به ارگاسم، تنش جنسی را رفع می‌کند و به عنوان چیزی راضی‌کننده در مغز ثبت می‌شود. اما اگر بطور مزمّن خود را با محرک‌های فراطبیعی تحریک کنید مغز شروع به واکنش علیه شما می‌کند.

هم شرطی‌شدگی جنسی و هم اعتیاد، با حساس‌شدگی آغاز می‌شود

تا اینجا آموختید که برانگیختگی جنسی و مواد اعتیادآور (شیشه و کوکائین) گروه یکسانی از نورون‌های سیستم پاداش را تحریک می‌کنند و در همان حال، سازوکارهای مشابهی را فعال می‌کنند که باعث می‌شود فرد مقدار بیشتری از آن چیز بخواند. به این ترتیب، تعجبی ندارد که شرطی‌شدگی جنسی و ویارها برای مصرف مواد، هر دو با یک تغییر مغزی یکسان همراه باشند: حساس‌شدن.

ماجرای این قرار است که فوران‌های دوپامین، یک‌سری رخدادهای عصبی‌شیمیکی را فعال می‌کند و آنها باعث حساس‌شدگی می‌شود. 125/ اما آن تغییر مولکولی واقعی که باعث راه‌اندازی بسیاری از تغییرات مغزی ماندگار می‌شود پروتئینی به نام DeltaFosB است. 126/ فوران‌های دوپامین، به تولید DeltaFosB دامن می‌زند و سپس این پروتئین، به آرامی در مدارهای پاداش مغز، متناسب با میزان دوپامین آزرده‌شده هنگام اضافه‌مصرف مزمّن پاداش‌های طبیعی/127/ (سکس/128)، قند/129، چربی بالا/130/ ورزش‌های هوازی/131/ یا عملاً هر نوع ماده‌ی اعتیادآور دیگری انباشت می‌شود.

دانشمندان، DeltaFosB را به عنوان یک «عامل رونویسی»¹⁴ خوانده‌اند. این پروتئین باعث فعال‌سازی یک مجموعه‌ی بسیار خاص از ژن‌ها می‌شود و به این

¹⁴ transcription factor

شکل، مرکز پاداش مغز را هم بطور شیمیایی و هم فیزیکی تغییر می‌دهد. /132/ می‌توانید به دوپامین، به عنوان یک کارفرمای ساخت‌وساز بنگرید که کارش سفارش‌دادن است و به DeltaFosB به عنوان کارگر ساخت‌وسازی نگاه کنید که عملاً آجرها را روی هم می‌چیند. دوپامین فریاد می‌زند، "این فعالیت واقعاً مهم است و شما بایستی آن را دوباره و دوباره انجام دهید." سپس شغل DeltaFosB به عنوان کارفرما، یادآوری و اطمینان از تکرار این فعالیت توسط شما است. این پروتئین، این کار را از طریق تغییر اتصالات عصبی مغز انجام می‌دهد و کاری می‌کند که بخواهید به زیاده‌روی در فلان چیز ادامه دهید. به این ترتیب، چرخه‌ای ایجاد می‌شود که در آن خواستن/ویارکردن منجر به انجام عمل می‌شود، و این عمل فوران‌های بیشتری از دوپامین را باعث می‌شود، و دوپامین نیز باعث انباشت DeltaFosB می‌شود_ و با هر بار تکرار این چرخه، وسوسه‌ها برای تکرار این رفتار قوی‌تر می‌شود.

حساس‌شدگی مبتنی بر این اصل عصب‌شناختی‌ست که، "نورون‌هایی که با یکدیگر آتش می‌کنند به یکدیگر متصل می‌شوند." بطور خلاصه، مغز نورون‌های تهییج جنسی (در مدار پاداش مغز) را با نورون‌هایی مرتبط می‌کند که خاطرات رخدادهای مرتبط با هیجان را نگهداری می‌کنند (دیده‌ها، اصوات، لمس‌ها، بوها، و عواطف). و فعالیت‌های مکرر، اتصالات نورون‌ها به یکدیگر را تقویت می‌کند. محققان حوزه‌ی اعتیاد، این تداعی‌های ذخیره‌شده در اتصالات عصبی را «سرنخ»¹⁵ یا ماشه‌چکان¹⁶ می‌نامند. هرچیزی که این مسیرها را فعال کند از طریق افزایش دوپامین در مدار پاداش، توجه‌مان را به سمت خود می‌کشد. طی دوران شکل‌گیری زیستی انسان، این توانایی واکنش به سرنخ‌ها، به نفع نیاکانمان عمل می‌کرده و به آنها کمک می‌کرده فرصت‌های ارزشمند را از دست ندهند.

¹⁵ clue

¹⁶ Trigger

برای یک فرد الکلی، یک سرخ برای بازگشت به مصرف می‌تواند گذشتن از کنار یک نوشگاه، یا حس کردن بوی آبجو باشد. برای یک معتاد به هروئین این سرخ می‌تواند دیدن یک سُرنگ باشد. برای یک پورن‌بین، می‌تواند دیدن گوشی موبایل یا نام یک وبسایت پورن باشد. وقتی سرخ‌ها فعال می‌شوند مسیرهای عصبی حساس شده، مدار پاداش را با افزایش شدید در فعالیت الکتریکی بمباران می‌کنند و این باعث می‌شود نادیده گرفتن ویا رها برای مصرف‌کننده دشوار باشد.

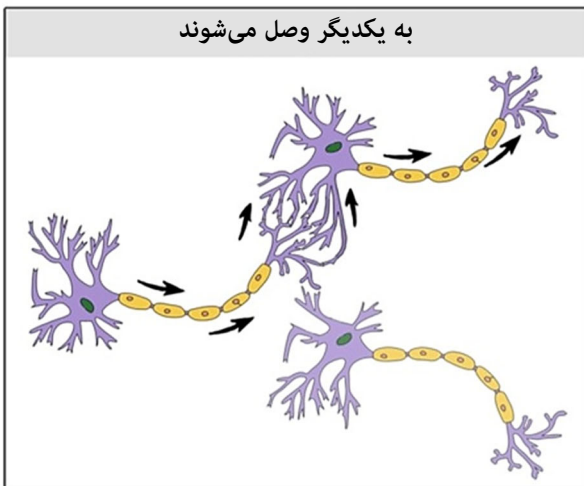
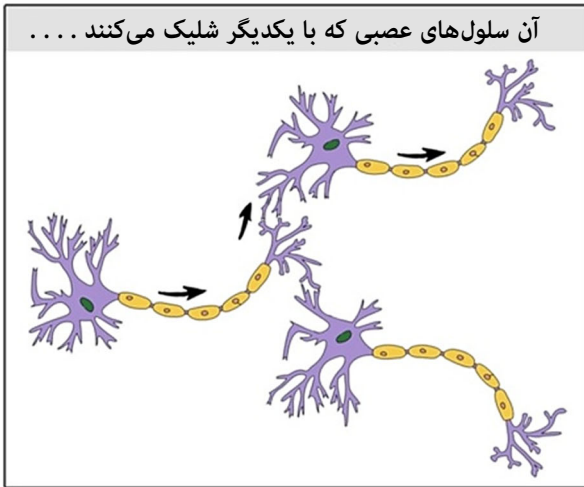
همه‌ی اینها بطور ناخودآگاه اتفاق می‌افتد. همه‌ی آنچه می‌فهمید این است که شما ناگهان یک نیاز شدید برای تماشای پورن در خود حس می‌کنید؛ بطوریکه این نیاز ناگهان به اندازه‌ی یک مسئله‌ی مرگ‌و‌زندگی برایتان مهم شود، و همه‌ی تصمیماتی که برای ترک داشتید دود می‌شود و به هوا می‌رود. در معتادان به مواد، فوران‌های شدید دوپامین در واکنش به این سرخ‌ها می‌تواند به همان اندازه‌ی فوران ناشی از مصرف واقعی مواد اعتیادآور بالا باشد، 133/ و محتمل است که این برای برخی پورن‌بینان نیز صادق باشد.

یکی از روزها، برای یک لحظه در دام یک تصویر پورن افتادم و در مغزم
 خلسه‌ای بارز اتفاق افتاد که خوشبختانه به قدری مرا ترساند که به
 سرعت از آن فضا دور شدم.

تغییرات مغزی راه‌اندازی شده توسط DeltaFosB ما را در مدار اضافه‌مصرف ننگه می‌دارند یا در مورد پورن‌بینان، نورون‌ها به آن چیزی که مغز به عنوان یک «بزم بارورسازی»¹⁷ درک می‌کند جوش می‌خورند. اما واضح است که این مجموعه دومینوهای عصبی شیمیکی، برای تولید جانوران معتاد تکامل نیافته است، بلکه برای ترغیب حیوانات به "مصرف چیزها تا وقتی مصرف‌شان خوب است" ایجاد شده است.

¹⁷ Fertilization Fest

نکته‌ی موضوع این است که بالارفتنِ ترشح دوپامین، منجر به انباشت DeltaFosB می‌شود که خود ماشه‌چکان و راه‌اندازنده‌ی هم شرطی‌شدگی جنسی و هم اعتیاد است. (در زمینه‌ی اعتیاد در ادامه بیشتر خواهیم گفت.) هر دو، با فرایند «حساس‌شدن» (یعنی یک آبرخاطره‌ی پاولوفی از لذت) آغاز می‌شوند که بعدتر ماشه‌چکان و سوسه‌های قوی‌تر برای «تکرار عمل» می‌شود.



وقتی یک معتاد دست از مصرف می‌کشد، DeltaFosB به آهستگی تجزیه می‌شود و در حدود دو ماه پس از آخرین سوءمصرف به سطح نرمالش برمی‌گردد. با این وجود، مسیرهای حساس شده سر جایشان باقی می‌مانند، شاید برای همه‌ی عمر. به یاد داشته باشید که هدف DeltaFosB، ترویج بازاتصال عصبی مغز به شکلی است که شما در نتیجه‌ی اضافه‌مصرف هر چیزی، انفجار بزرگ‌تری را تجربه کنید. این خاطره، یا آموخته‌ی عمیقاً اندوخته‌شده، تا مدت‌ها پس از رخدادهای راه‌اندازنده‌اش باقی می‌ماند.

ممکن است بعید بنظر برسد، اما همین کشف عصبی‌زیستی واحد قادر است این ادعا را که چیزی به عنوان اعتیاد به پورن وجود ندارد باطل کند. انباشتِ DeltaFosB در مرکز پاداش مغز در حال حاضر به عنوان یک تغییر مولکولی دیرپا هم برای اعتیادهای رفتاری و هم شیمیایی شناخته شده است.

ضدحمله‌ی مغز: یک شمشیر دولبه

همانطور که ویارهای افزایش‌یافته، فرد را به اضافه‌مصرف پورن وا می‌دارد، سرانجام این همه تحریک بی‌رویه‌ی مدار پاداش مغز منجر به یک شورش منطقه‌ای می‌شود. اگر DeltaFosB در حکم یک پدال گاز برای زیاده‌روی باشد، مولکول CREB به عنوان یک پدال ترمز عمل می‌کند. CREB میزان لذت را کاهش می‌دهد. /134 این مولکول، ترشح دوپامین را مهار می‌کند. مولکول CRED سعی دارد تا لذت را از زیاده‌روی بیرون بکشد تا مغز بتواند قدری استراحت کند.

ممکن است عجیب بنظر برسد اما ترشح فراوان دوپامین، هم به تولید CREB دامن می‌زند و هم DeltaOsb. بدن‌های ما مجهز به سازوکارهای بازخوردی بیشمار است که هدفشان کمک به بقاء و سلامت تن و روان است. همینطور کاملاً معقول بنظر می‌رسد که در پستانداران، یک سیستم ترمز نیز برای مقابله با زیاده‌روی بر روی غذا یا سکس تکامل یافته باشد. هرچه باشد موجودات به زمانی برای انجام دیگر امور، مراقبت از فرزندان تولیدشده، یا شاید شکار و گردآوری نیز نیاز دارند.

اما مشکل موجود در این سازوکار توازن بخش DeltaFosB/CREB این است که این سیستم مدت‌ها قبل از آنکه انسان‌ها در معرض محرک‌های قدرتمندی نظیر ویسکی، کوکائین، بستنی، و یا وبسایت‌های پورن تیوب قرار بگیرند تکامل یافته است. چنین است که امروز همه‌ی اینها این ظرفیت را دارند که سازوکارهای سیری تکامل‌یافته (از جمله ترمزهای CREB) را زیرپا بگذارند.

ساده بگوییم؛ در دوران محرک‌های فرارنمال و تجویزهای وسیعاً در دسترس و مواد و داروهای غیرقانونی، مولکول CREB شانس چندانی برای عرضه‌اندام ندارد. مولکول CREB در مواجهه با مک‌دونالد، سیب‌زمینی سرخ‌کرده، و میلک‌شیک‌ها و به دنبال سه ساعت بازی کامپیوتری و دو ساعت وب‌گردی در وبسایت‌های پورن و در همان حال دودکردن یک جوینت کانابیس چه کاری از دستش برمی‌آید؟ تصور کنید یک شکارچی گردآور نوزده‌ساله برای افزودن بر میزان ترشح دوپامین به چه مجموعه‌ای از تحریکات دسترسی داشت؟ شاید خوردن دو سیخ گوشت خرگوش اضافی، یا تماشای چند دختر هم‌قبیله‌ای‌اش که از زمان تولد آنها را می‌شناخته است. بی‌حس‌شدن فرد نسبت به لذت که توسط CREB ایجاد می‌شود غالباً «کرختی حسی»¹⁸ نامیده می‌شود و منجر به ایجاد «تحمل» می‌شود. یعنی نیاز به مصرف دوزهای بالاتر جهت دستیابی به همان تاثیر قبل. فرایند تحمل، یک نشانه‌ی کلیدی اعتیاد است، اما می‌تواند بدون وقوع تمامی تغییرات مغزی مشاهده شده در اعتیادهای جدی نیز رخ دهد. معتادان به مواد، با روی آوردن به مصرف دوزهای بالاتر، سعی در غلبه بر تاثیرات CREB می‌کنند. معتادان به قمار نیز ممکن است مجبور شوند شرط‌های بزرگ‌تری ببندند.

پورن‌بینان امروزی نیز ممکن است حس کنند به تماشای ویدئوهای بیشتری نیاز دارند یا برای دستیابی به آن خلسه‌ای که مغز به شکل درمانده‌ای در جستجویش است به چیزهایی همچون پورن واقعیت مجازی، مراوده با وب‌کم، یا شاید گرویدن

¹⁸ desensitisation

به فیتش‌های جدید روی بیاورند. معمولاً آنها با حرکت کردن به سمت ژانرهای جدید، و معمولاً افراطی‌تر، سعی در غلبه بر فرایند تحمل می‌کنند؛ زیرا همانطور که دیدیم، تحریکات شدیدتر می‌تواند میزان دوپامین (و همینطور برانگیختگی) را بالا ببرد.

اما CREB فقط لذت موجود در آن ماده یا رفتار اعتیادآور را کاهش نمی‌دهد، بلکه به دلیل تأثیرات کاهنده‌ای که دارد، دیگر لذت‌های موجود در زندگی فرد پورن‌بین نظیر مراددهی اجتماعی، تماشای یک فیلم، یا انجام بازی‌های دلخواه را نیز بی‌رنگ می‌کند. فرایند «کرتختی حسی» باعث می‌شود احساس ملال کنیم، سطح رضایت ما کاهش یابد و غالباً در جستجوی هر چیزی برای افزایش دوپامین مان بیفتیم. این موضوع می‌تواند یک پورن‌دوست را مستقیماً به مصرف دوباره‌ی پورن بازگرداند. در اینجا طبیعت، طنزی بی‌رحمانه اجرا می‌کند. از یک سو، مغز با آزادسازی مولکول CREB، با هدف قدری استراحت دادن به مغز، سعی در مهار ترشح عوامل افراط‌آور نظیر دوپامین و آپیوئدهای درون‌زاد می‌کند، اما این در تقابل با خواست فرد معتاد برای لذت بردن از پورن قرار می‌گیرد. چنین است که این کرتختی حسی می‌تواند او را در جستجوی مضامین بیشتر و افراطی‌تر بیندازد و غالباً فرد در جستجوی هر چیزی که سطح دوپامین او را به اندازه‌ی قبل برگرداند از یک کلیپ به کلیپ دیگر جهش کند. ساده‌بگوئیم، CREB می‌تواند منجر به ایجاد تحمل شود و از این طریق، منتهی به استفاده‌ی اجباری از پورن و پیش‌روی به سمت مضامین افراطی‌تر شود. ممکن است فکر کنید چطور اضافه‌مصرف مزمن پورن می‌تواند باعث دو تأثیر ظاهراً متضاد شود. یعنی از یک سو، فعالیت دوپامین را افزایش دهد (یعنی حساس‌شدن از طریق DeltaFosB) و از سوی دیگر فعالیت دوپامین را کاهش دهد (یعنی کرتختی حسی از طریق CREB). پاسخ این معما تا حد زیادی به زمان‌بندی این دو رخداد برمی‌گردد. اما همینطور به تفاوت‌های عصب‌شناختی بین خواست و پسندیدن نیز مربوط است. /135/

فرایند حساس شدن، باعث ترشح مقادیر بالایی دوپامین در مواجهه با سرنخ‌ها و ماشه‌چکان‌های مرتبط با آن ماده یا رفتار می‌شود. این فوران‌های دوپامین، پیش از مصرف آن دارو یا خودتحریکی با پورن اتفاق می‌افتد و فرد آن را در قالب یکسری ویا‌رها برای مصرف تجربه می‌کند. با این وجود، در مواجهه با همان محرک‌های قدیم دوپامین (و همین‌طور آپوئدهای) کمتری آزاد می‌شود. (فرایند کرختی حسی). این کاهش لذت، حین مصرف آن ماده یا خودتحریکی با پورن رخ می‌دهد. چنین است که لذت آن فعالیت برای فرد کاهش می‌یابد اما ویا‌رها برای مصرف بیشتر افزایش می‌یابد.

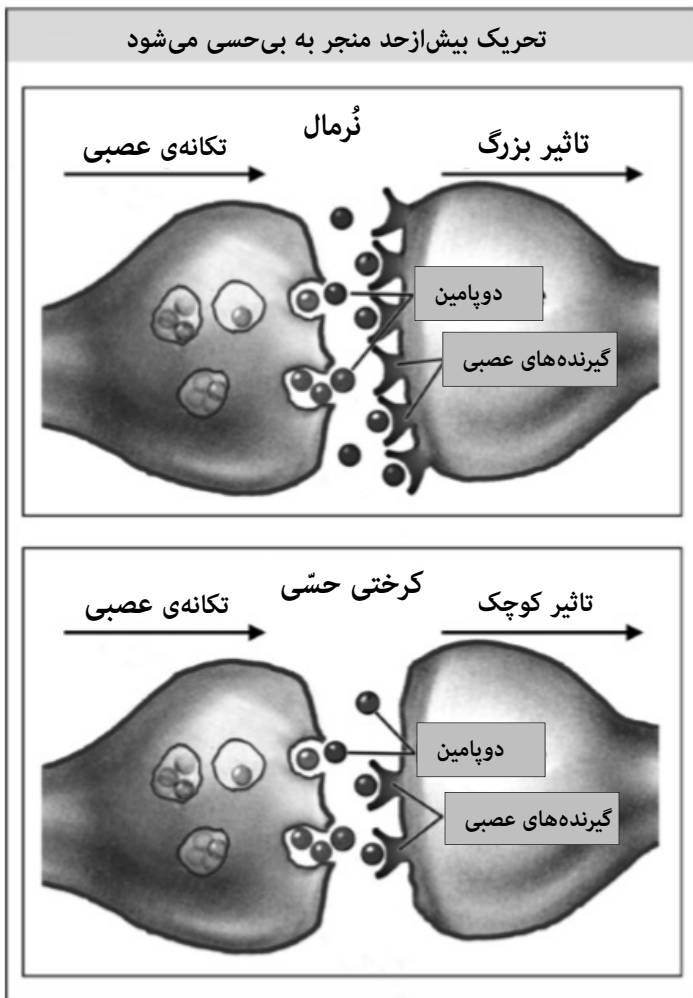
به این ترتیب، دو سازوکار مغزی که برای نیاکان مان سودمند بوده‌اند حالا در عصر وبسایت‌های پورن تیوب، و هله‌هوله‌های غذایی همه‌جاموجود برای فرد پیامدهای ناخواسته‌ای به همراه می‌آورند: از یک سو، فرایند حساس شدن، منجر به «خواستن»‌های بیشتر یا ویا‌رهای شدیدتر می‌شوند؛ در حالیکه فرایند «کرختی حسی» منجر به کاهش لذت (پسندیدن) یا افول کلی در میزان لذت فرد می‌شود. 136/ این فرایند ضدونقیض، به عنوان یک شمشیر دولبه عمل می‌کند و باعث مصرف اجباری می‌شود: از یک سو ویا‌رهای شدیداً قدرتمند برای مصرف (حساس شدن) و از سو دیگر، احساس کامیابی کمتر هم در فعالیت‌های روزمره و هم در رفتارهای مشکل‌آفرین (کرختی حسی). مطالعات اسکن مغزی تایید می‌کند که به وقت ویا‌رکردن، در سیستم پاداش مغز معتادان به پورن، در مقایسه با افراد عادی، فعالیت بیشتری اتفاق می‌افتد (بیشتر خواستن) اما آنها در مقایسه با غیرمعتادان به پورن، از مضامین پورن لذت بیشتری نمی‌برند. (کمتر پسندیدن) 137/

به عبارت دیگر، مغز، از طریق کاهش واکنش‌دهی به مقادیر مفرطی از دوپامین از خود محافظت می‌کند و این باعث می‌شود شما به تدریج احساس رضایت کمتر و کمتری بکنید. این حساسیت کاهش‌یافته به دوپامین، برخی کاربران را برای تحریک شدن به سمت جستجوی مضامین حتی شدیدتری هل می‌دهد که این باعث تغییرات ماندگاری در شیمی و فیزیکی مغز می‌شود. همین تغییرات است که

می‌تواند در روند بهبود و بازیابی، چالش ایجاد کند. همانطور که یکی از کاربران می‌گوید:

"پورن،
شبیبه
به
یک
سوزن
فرو
می‌رود،
.
اما
شبیبه
به
یک
قلاب
بیرون
می‌آید."¹⁹

¹⁹ این جمله مربوط به ویراست اول است و از ویراست سال 2017 حذف شده است-م



شرطی‌شدگی جنسی و دوره‌ی نوجوانی

یک نتیجه‌ی اضافه‌مصرفِ مزمَن پورن، شرطی‌شدگی جنسی غیرمنتظره است. یعنی چیزی که وقتی نسل‌های قبل، از مجلاتی نظیر Playboy استفاده می‌کردند برایشان اتفاق نمی‌افتاد. این بزم اینترنتی می‌تواند به آسانی هیجان جنسی فرد را به چیزهایی همچون اسکرین موبایل، نوبودگی دائم، چشم‌چرانی یا اعمال عجیب‌وغریب سنجاق کند. در بدترین حالت، فرد سرانجام برای دستیابی به آختگی یا حفظ برانگیختگی، به تماشای مضامین پورن و مناسبِ کلیک‌کلیک تا ارگاسم وابسته می‌شود:

پیش از آنکه از پورن خارج شوم در دستیابی به انزال، با مشکل جدی مواجه بودم. مجبور بودم چشمانم را ببندم و یک جریان دائم از پورن را تا رسیدن به ارگاسم تخیل کنم. برای کمک به خودتحریکی، گاه از تصورکردنِ بدن دیگران استفاده می‌کردم. پس از یک دوره‌ی طولانی پرهیز از پورن، دوباره توانستم به آسانی به ارگاسم برسم، بدون آنکه لازم باشد راجع به آن فکر کنم. شبیه به یک معجزه بود و بهترین احساسی بود که تا به حال تجربه کرده‌ام.

اکثر تحلیل‌های کنونی در مورد استفاده‌ی نوجوانان از پورن، به آموخته‌هایی توجه نشان داده‌اند که برای فرد پورن‌بین در سطح آگاهانه رخ می‌دهد. فرض بر این است که همه‌ی آنچه ما باید با نوجوانان در میان بگذاریم صرفاً این است که "آنچه در پورن می‌بینند را با آمیزش واقعی مقایسه نکنند" و دیگر نیازی به نگرانی در مورد موضوع وجود ندارد. /138 اما چنین دیدگاهی، تأثیرات ناخودآگاه تماشای پورن را از قلم می‌اندازد.

به عبارت دیگر، در همان زمان که نوجوان در سطح خودآگاه در حال نتیجه‌گرفتن است که پس زنان دوست دارند ترشحاتِ مرد روی صورت‌شان ریخته شود ممکن است در سطح ناخودآگاه بیاموزند که چنین کاری، از نظر جنسی برانگیزاننده است.

این نوع یادگیری ناخودآگاه، تا درجه‌ای هر بار که او یک ویدئوی پورن را هیجان‌انگیز یا برانگیزاننده می‌یابد صورت می‌گیرد. /139/ قطعاً آنچه یک نوجوان را در سن 14 سالگی از نظر جنسی تحریک می‌کند ممکن است هیچ ربطی به آنچه او در سن 16 سالگی تماشا می‌کند نداشته باشد. مثلاً ممکن است با گذر زمان، او به سمت ژانرهای Femdom یا ژانر زنا‌ی با محارم تغییر مسیر دهد.

شرطی‌شدگی مصنوعی (یا همان یادگیری) می‌تواند به این شکل در مغز فرد جمع‌بندی شود که این شیوه‌ای است که افراد آمیزش می‌کنند پس این شیوه‌ای است که من باید این کار را انجام دهم. شرطی‌شدگی جنسی ناخودآگاه نیز می‌تواند به این شکل جمع‌بندی شود که این همان چیزی است که مرا برانگیخته می‌کند یا در یک سطح مغزی، این همان چیزی است که ترشح دوپامین و اپیوئیدها را در مغز افزایش می‌دهد.

با این وجود، فارغ از اینکه ترجیحات ما چه باشد مغز ما برای این تکامل یافته که آنچه ما را برانگیخته می‌کند ثبت کند و ما را نسبت به آن حساس سازد. اما وقتی مغز با یک سرنخ جنسی جدید متصل شد دیگر راهی برای دانستن این وجود ندارد که چه زمان این سرنخ، یک واکنش جنسی را در آینده راه‌اندازی خواهد کرد. تا حد زیادی شبیه به سگ پاولوف که آموخته بود همراه با شنیدن صدای زنگ، بزاق ترشح کند، مغز پورن‌بینان امروزی نیز می‌آموزد تا محرک‌های غیرمنتظره را با فرایند آختگی‌ها هماهنگ و از نظر عصبی متصل کند. مدار پاداش کهن مغز، به این نکته آگاه نیست که صدای زنگ، غذا نیست، یا اینکه یک پورن جدید، پورن «من» نیست. تنها نقطه‌ی تقاطع صرفاً این است که "اینها مرا برانگیخته می‌کنند. . . پس من آنها را می‌خواهم".

حتی خیلی قبل‌تر در سال 2004، محققان سوئدی اعلام کردند که 99% از مردان جوان مورد تحقیق‌شان، در دوره‌ای از زندگی از پورنوگرافی استفاده کرده‌اند و بیش از نیمی از این افراد احساس کرده بودند که این موضوع، بر رفتار جنسی‌شان تأثیر داشته است. /140/ همانطور که گفته شد، در یک پژوهش در سال 2016 معلوم شد

49% از مردان، ژانرهای از پورن را تماشا می‌کنند که قبلاً برایشان جالب نبوده یا حتی در گذشته برایشان زنده بوده است. همچنین، جالب است که 20% از افراد اعلام کردند که «برای ایجاد برانگیختگی با جفت‌شان» نیز از پورن استفاده می‌کنند. حتی اگر شما در حال تماشای پورن‌های آموزشی هستید و هیچ نوع فتيش پورن‌بنیانی در شما ایجاد نشده باز هم مسئله‌ی اینکه چطور به لذت خود می‌رسید می‌تواند پیامدهایی داشته باشد. اگر از پورن اینترنتی استفاده می‌کنید ممکن است مغزتان برای چشم‌چرانی آموزش ببیند یا عادت کنید تا آخرین قطره‌ی دوپامین‌تان بر روی چیزی تحریک‌کننده کلیک کنید یا صرفاً تا پیدا کردن مناسب‌ترین صحنه برای یک ارگاسم شدید به جستجو ادامه دهید. همچنین ممکن است در وضعیت خوابیده یا ایستاده به خودتحریکی بپردازید یا شب‌ها روی تخت با گوشی موبایل‌تان پورن تماشا کنید.

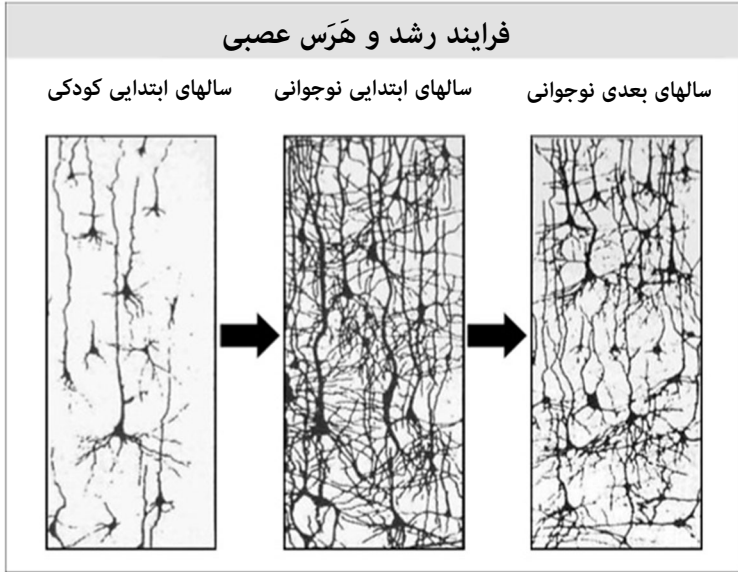
هریک از این سرنخ‌ها یا راه‌اندازها حالا می‌تواند مدارهای مغزی‌تان را با نوید آمیزش فعال کند اما خوب می‌دانیم که این آمیزش نیست. به این ترتیب، سلول‌های عصبی، از طریق ایجاد شاخه‌های عصبی جدید، این اتصال‌ها را تقویت و تثبیت می‌کنند. هرچه بیشتر پورن نگاه کنید این پیوندهای عصبی قوی‌تر می‌شود و نتیجه‌اش می‌تواند این باشد که سرانجام ممکن است نیاز ببینید که یک چشم‌چران شوید، یا عادت کنید روی مضامین جدید کلیک کنید، یا نیاز داشته باشید شب‌ها برای بخواب رفتن پورن ببینید یا نیاز داشته باشید در پایان هر یک از کارهای روزانه با پورن خودتحریکی کنید.

از منظر تکاملی، کار اصلی دوره‌ی نوجوانی (یعنی از بلوغ تا حدود 24 سالگی) یادگیری چیزهای مختلف در مورد آمیزش است- هم بطور آگاهانه و هم ناآگاهانه. در جریان همین کندوکاو است که مغز شدیداً شکل‌پذیر نوجوانان، به سرنخ‌های جنسی موجود در محیط متصل می‌شود. 141/ مغز نوجوانان، تجربیات و برانگیختگی را بسیار سریع‌تر و آسان‌تر از مغز جوانان به یکدیگر متصل می‌کند. 142/ مغز نوجوانان به این دلیل بطور خاص آسیب‌پذیر است که سیستم

پاداش نوجوانان در حالت بیش‌فعالی قرار دارد. /143/ در واکنش به نوبودگی فراوان موجود در اینترنت، مغز نوجوانان مقادیر بالاتری از دوپامین آزاد می‌کند، اما آسان‌تر نیز حوصله‌اش سر می‌رود و دچار ملال می‌شود. (در افرادی که به سوء‌مصرف پورن می‌پردازند این موضوع بطور جدی‌تری دیده می‌شود.) /144/ همچنین مغز نوجوانان نسبت به دوپامین حساس‌تر است /145/ و مقادیر بیشتری DeltaFosB (برای به‌یادآوردن و تکرارکردن) تولید می‌کند. /146/ حساسیت مفرط مغز نوجوانان به پاداش همچنین به این معناست که نوجوانان، در خطر بالاتری برای غلتیدن در رفتار اعتیادگونه قرار دارند. /147/

محرك‌های برانگیزاننده قادرند مغز نوجوانان را به شکلی تغییر دهند که در مغز بزرگسالان اتفاق نمی‌افتد و این حتی در مطالعه‌ی سال 2014 دانشگاه کمبریج بر روی اسکن‌های مغزی پورن‌بینان نوجوان نیز دیده شده است. /148/ این واقعیت عصبی‌شیمیکی، فرمان مغزهای جوان را بدست می‌گیرد و آنها را وامی‌دارد سکسوالیته را همان چیزی تعریف کنند که بیشترین خلسه‌ی جنسی را برای آنها به همراه می‌آورد.

شاید عادی بنظر برسد اما بخاطر داشته باشید که این فرایند شکل‌دهی به مغز، انتخاب‌های نوجوانان را با ورود به دوران بزرگسالی محدود می‌کند. /149/ مغز عملاً پس از سن 12 سالگی تا حدی کوچک می‌شود زیرا میلیاردها اتصال عصبی هَرَس می‌شوند و سازمان‌دهی مجدد می‌شود. (به تصویر زیر نگاه کنید) /150/ اصل «یا از آن استفاده کن یا آن را از دست بده» تعیین می‌کند که کدام اتصالات عصبی باقی بمانند و کدام‌ها حذف شوند تا به این شکل، تنها واکنش‌های پالایش‌شده برای فرد باقی بمانند. /151/ بنابراین، مغز یک نوجوان می‌تواند با سهولت و شدتی حیرت‌انگیز خودش را به پورن اینترنتی شرطی کند و چنین می‌شود که سرانجام، آمیزش واقعی برای برخی افراد همچون یک تجربه‌ی بیگانه احساس می‌شود.



وقتی اتصالات جدید شکل گرفت، مغز نوجوانان، این اتصالات شکل گرفته و تداعی‌ها را با قدرت حفظ می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد قوی‌ترین و ماندگارترین خاطرات فرد و همین‌طور بدترین عادت‌های ما در دوران نوجوانی شکل می‌گیرد. 152/ با اینکه ممکن است جوانان در دهه‌ی بیست زندگی‌شان، دقیقاً درگیر همان شرطی‌شدگی‌های جنسی دوران نوجوانی نباشند اما آن اثرات می‌تواند به عنوان یک الگوی رفتاری عمیق در مغزشان باقی بماند. بطوریکه نادیده‌گرفتن یا بازتنظیمش در سالهای بعدی کار آسانی نخواهد بود.

تبدیل شدن به فردی از نظر جنسی عجیب و غریب

تحقیقات در مورد شرطی‌شدگی جنسی در انسان‌ها محدود است اما همین یافته‌ها نیز نشان می‌دهد که برانگیختگی جنسی، امری شرطی‌پذیر است/153/ و به ویژه

پیش از دوران بزرگسالی. /154/ برای نمونه، وقتی افراد در حال تماشای پورن هستند چشم‌شان همزمان بطور ناخودآگاه یک سری چیزهای غیرجنسی (نظیر چکمه‌ی مشکی /155/ یا اسکناس /156/) را نیز می‌بیند و چنین می‌شود که بعدتر بدون پورن نیز، فرد صرفاً با دیدن چکمه یا اسکناس برانگیخته (و آخته) می‌شود. حالا دیگر وجود پورن ضروری نیست.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد حیوانات را می‌توان به طیفی از محرک‌هایی شرطی کرد که بطور معمول از نظر جنسی برانگیزاننده نیستند. از جمله به بوی میوه‌ها و مغزها، ژاکت خز، یا حتی افراد همجنس. /157/ در یک نمونه‌ی قابل‌تأمل از شرطی‌سازی، محققان بوی کاداورین²⁰ (گوشت در حال فساد) را در بینی رات‌های ماده‌ی از نظر جنسی پذیرا اسپری کردند و سپس این ماده‌ها را در قفسی قرار دادند که نرهای جوان و از نظر جنسی بی‌تجربه و مشتاق حضور داشتند. بطور معمول، رات‌ها از گوشت در حال فساد دوری می‌کنند. این واکنشی ذاتی‌ست و یک رفتار آموخته‌شده نیست. آنها اجسادشان را دفن می‌کنند و از چوب‌بستنی آغشته به کاداورین دوری می‌کردند. با این وجود، به دلیل بالاگرفتن سطح دوپامین‌شان در چشمداشت این موضوع، این رات‌ها چندین بار جفت‌گیری کردند و به انزال رسیدند.

تنها چند روز بعد، نرهای جوان در یک قفس بزرگ که در آن ماده‌هایی با بوی معمولی و ماده‌هایی با بویی نظیر بوی مردار وجود داشت قرار داده شدند. رات‌هایی که با بوی کاداورین شرطی شده بودند بین این دو دسته ماده فرقی نمی‌گذاشتند. این درحالی بود که نرهای نرمال و باتجربه‌ی گروه کنترل، به ماده‌هایی که بوی مردار می‌دادند نزدیک نمی‌شدند. اما این شرطی‌شدگی تا چه حد عمیق بود؟ چند روز بعد، به این رات‌های شرطی‌شده‌ی حالا باتجربه، یک چوب‌بستنی آغشته به کاداورین داده شد. آنها با آن بازی کردند و بسیاری از آنها بر روی آن

²⁰ cadaverine

انزال کردند. درست همانطور که با چوبی آغشته به چیزهای دوست‌داشتنی نظیر شکلات یا ترشحات واژینال چنین می‌کردند.

در جنس ماده‌ی انسان نیز تماشای پورن قادر است احساسات مربوط به انزجار را کنار بزند و میل به انجام کارهایی را افزایش دهد که زنی که پورن تماشا نمی‌کند ممکن است زنده بیابد. /158/ چنین یافته‌هایی می‌تواند با پیش‌روی مردان جوان به سمت پورن‌هایی که زمانی آنها را منزجر می‌کرد یا با ذائقه‌ی جنسی پیشین‌شان مطابقت نداشت همسو باشد. تعجبی ندارد که پژوهش‌ها توانسته‌اند بین شروع زودتر پورن‌بینی در زندگی و پیش‌روی به سمت مضامین رادیکال‌تر ارتباط پیدا کنند. /159/

در سه مطالعه‌ی اسکن مغزی از نوع fMRI نیز پدیده‌ی شرطی‌شدگی جنسی تایید شده است. در این آزمایش‌ها، پورن‌بینان در همان حال که محققان به ارزیابی فعالیت مغزی‌شان می‌پرداختند پورن تماشا می‌کردند. همانطور که انتظار می‌رفت واکنش مغز معتادان به پورن دقیقاً شبیه به همان چیزی بود که در معتادان به مواد رخ می‌دهد. (واکنش‌دهی بیشتر به سرنخ‌ها یا اصطلاحاً حساس‌شدن). اما این سه پژوهش، یک پیچ دیگر نیز به موضوع اضافه کردند. در این مطالعات، بجای اینکه به افراد صرفاً تصاویر پورن نشان داده شود هر تصویر با نمادی همراه شد که یا یادآور یک تصویر پورن بود یا یادآور یک تصویر غیرپورن (مثلاً یک درخت یا صندلی). برای نمونه، به آزمودنی‌ها پیش از ظاهرشدن تصویر پورن یک مربع نشان داده می‌شد. پس از چند بار انجام این فرایند، آزمودنی‌ها بطور آگاهانه یا ناآگاهانه این مربع را با پورن و برانگیختگی جنسی مرتبط می‌کردند. /160/ همه‌ی آزمودنی‌ها سریعاً برانگیختگی جنسی‌شان را با نمادهای پیش‌بینی‌کننده‌ی پورن شرطی می‌کردند اما در مقایسه با گروه کنترل، سیستم پاداش پورن‌بینان حرفه‌ای، بطور قوی‌تری به سرنخ‌ها (نمادها) واکنش نشان می‌داد و فرایند شرطی‌شدن نیز سریع‌تر اتفاق می‌افتاد.

این شیوه‌ایست که دانشمندان در شرایط آزمایشگاهی به تحقیق در باب حساس شدن می‌پردازند. آنها برانگیختگی جنسی و ترشح دوپامین را به مواردی شرطی می‌کنند که بطور معمول برانگیزاننده نیستند. چنین پژوهش‌هایی به توضیح این کمک می‌کند که چرا روشن کردن کامپیوتر یا شنیدن صدای ترک خانه توسط والدین می‌تواند در فرد نوعی وسوسه‌ی جنسی ایجاد کند.

همچنین، یکی از این مطالعات دریافت که معتادان به پورن، به تصاویر جنسی سریع‌تر عادت می‌کنند. سیستم پاداش آنها، در مواجهه با پورن‌های آشنا و تکراری فعالیت کمتری انجام می‌دهد. معتادان به پورن، برای جلوگیری از عادت کردن، نیاز دارند دائماً به دنبال یک منبع پورن جدید بگردند و شاید خود را در این مسیر به ژانرهای جدید شرطی کنند.

پیش از آنکه پورن به چیزی پیوسته در دسترس تبدیل شود سرنخ‌های جنسی معمول برای نوجوان، دیگر نوجوانان بودند یا عکس وسط یک مجله یا شاید صحنه‌هایی از یک فیلم نیمه‌جنسی. نتیجه تقریباً قابل پیش‌بینی بود: هم‌سن‌وسالان برای هم تحریک‌کننده بودند. با این وجود، حالا:

من 25 سال دارم اما از سن دوازده‌سالگی به اینترنت پرسرعت دسترسی داشته‌ام و شروع به تماشای ویدئوهای پورن کردم. من تجربیات بسیار کمی را از سر گذرانده‌ام و همان اندک تجربه‌ام نیز به کلی ناامیدکننده بوده است و از آختگی نیز خبری نبوده است. حالا که 5 ماه از پورن دوری کرده‌ام سرانجام توانستم با جفتم آمیزش کنم. متوجه شدم که من تا نقطه‌ای شرطی شده بودم که رانه‌های جنسی من، عمیقاً به یک صفحه‌ی موبایل یا کامپیوتر متصل شده بود. افراد واقعی مرا برانگیخته نمی‌کردند مگر آنکه به شکل دو بُعدی از پشت شیشه‌ی مونیتور یا اسکرین تکان می‌خوردند.

بویژه، در مغز بیش‌فعال نوجوانان، این نوع اتصالات عصبی ناخودآگاه می‌تواند منجر به تغییرات غیرمنتظره در سلیقه‌ی جنسی افراد شود. اگر اکثر جلسات خودتحریکی یک نوجوان توسط پورن صورت بگیرد آنگاه ممکن است مسیرهای مغزی مربوط به جذابیت‌های افراد واقعی از دور خارج شود. سالها وقت‌گذرانی در مقابل صفحه‌ی مونیتور، پیش از آنکه فرد اولین بوسه را تجربه کند و در عوض همزمان در ده پنجره کلیپ‌های پورن تماشا کردن، شاید او را واجد مهارت‌هایی در خودتحریکی با دست چپ، و شکار کلیپ‌هایی که پدرتان حتی در ذهنش نیز نمی‌گنجید بکند، اما به‌هیچ‌وجه فرد را برای حتی ابتدایی‌ترین اعمال لازم برای آمیزش آماده نخواهد کرد. مهارت‌های معاشقه و ارگاسم همزمان که جای خود دارد.

در یک مقاله در سال 2014، نورمن دویچ می‌نویسد، "ما در میانه‌ی یک انقلاب بی‌سابقه در سلاقی جنسی و عاطفی افراد هستیم، این یک تجربه‌ی اجتماعی‌ست که بر روی کودکان و نوجوانان در حال انجام است. این میزان قرارگرفتن در معرض پورن، رخدادی کاملاً جدید است. آیا مغز نوجوانان تشخیص خواهد داد که این تأثیرات و سلاقی، مصنوعی و تخیلی هستند یا اینکه به دلیل شکل‌پذیری مفرط مغز نوجوانان، سکسوالیته‌ی پورن‌بنیان خواهد توانست عمق مغز افراد را هک کرده و در آنجا حک شود؟/161"

خوشبختانه، این شکل‌پذیری مغز، در مسیر دیگری نیز عمل می‌کند. من جوانان بسیاری را دیده‌ام که از پورن خروج کرده‌اند و پس از چند ماه متوجه شده‌اند فتیش‌هایی که تا پیش از آن گمان می‌کردند در ذات وجودشان تنیده شده بوده دیگر برایشان جذابیتی ندارد. آنها نمی‌توانستند باور کنند که زمانی با فلان چیز تحریک می‌شده‌اند. (و شاید تنها با آن چیز)

شرطی‌شدگی جنسی نوجوانان، احتمالاً این را نیز توضیح می‌دهد که چرا مردان جوانی که دچار کژآختگی پورن‌بنیان هستند، در مقایسه با مردان سال‌دارتر، برای بازیابی و بازگشت به عملکرد جنسی طبیعی، به ماه‌های بیشتری پرهیز نیاز دارند. این می‌تواند به این دلیل باشد که در مردان سال‌دارتر، اتصالات عصبی مربوط به

سکسوالیته، با صفحه‌ی مونتور یا موبایل آغاز نشده است و همچنان، مسیرهای مغزی مربوط به تشخیص «جفت واقعی» در آنها باقی مانده است. آنها غالباً برای سالها پیش از قرارگرفتن در معرض وبسایت‌های پورن tube پرسرعت، دارای آختگی‌های قابل‌قبولی با جفت‌شان بوده‌اند. برخلاف مردان جوان‌تر که با اینترنت بزرگ شده‌اند، مغز افراد سال‌دارتر، صرفاً نیاز به یادآوری دوباره‌ی اتصالات عصبی پیش‌اینترنت دارد.

نکته‌های بیشتر در مورد کژکاری‌های جنسی پورن‌بنیان

درحالی‌که تنها چند پژوهش‌اندک، از یک دوره پورن‌پرهیزی برای درمان کژکاری‌های جنسی مزمَن استفاده کرده‌اند، 19 پژوهش دیگر وقوع مشکلات جنسی یا برانگیختگی پایین را با پورن‌بینی و اعتیاد به پورن مرتبط دانسته‌اند. در مقاله‌ای که با همکاری پزشکان ارتش آمریکا نوشتم، ما این فرضیه را مطرح کردیم که کژکاری‌های جنسی پورن‌بنیان، به دلیل ترکیبی از شرطی‌شدگی جنسی (حساس‌شدن) و کرختی حسی سیستم پاداش ایجاد می‌شود. 162/ همانطور که توصیف شد، یک پورن‌بین می‌تواند برانگیختگی‌اش را به هرچیز همراه‌شده با پورن شرطی کند؛ بطوریکه چیزهایی نظیر چشم‌چرانی، جستجوی دائم، تجربه‌های جدید، یا مضامین فتنش‌گونه می‌توانند او را برانگیخته سازند.

با این وجود، هیچ‌یک از اینها شباهتی به مواجهات جنسی واقعی ندارد. آمیزش واقعی شامل لمس‌کردن، لمس‌شدن، بوه‌ا، پیوندگیری، و تعامل با یک فرد است و در آن خبری از چشم‌چرانی و اینطور چیزها نیست.

دوپامین داستان عجیبی دارد. این ماده، وقتی ترشح می‌شود که چیزی بهتر از انتظار رخ دهد (فراتر از انتظار) اما وقتی این انتظارات برآورده نمی‌شوند سقوط می‌کند. 163/ از این منظر، تقریباً غیرممکن است که آمیزش جنسی بتواند با سطح تنوع، حیرت، و نوبودگی موجود در پورن اینترنتی رقابت کند. بنابراین، هنگامی که یک مرد جوان به شکل کامل خود را با پورن شرطی می‌کند ممکن است دیگر آمیزش

جنسی نتواند انتظارات ناخودآگاه او را برآورده کند. این انتظارات برآورده نشده باعث ایجاد نوعی سقوط در میزان دوپامین و بنابراین، ناتوانی در آختگی می‌شود. (چراکه وجود جریان دائم و سطح بالایی از دوپامین، برای تداوم برانگیختگی جنسی و آختگی اهمیتی حیاتی دارد.) خواه 25 سال داشته باشید یا 55 سال، این تفاوت بین آمیزش واقعی و خودتحریکی با پورن اینترنتی، یک عامل کلیدی در ابتلا به کژکاری‌های جنسی پورن‌بنیان است. خودتحریکی با پورن با هدف آماده‌شدن برای آمیزش، شبیه به سالها بازی گلف برای رقابت در استادیوم فوتبال ویمبلدون است. این تمرین‌کردن برای ورزشی دیگر است و ربطی به دیگری ندارد.

نوجوانان بطور خاصی از این نظر آسیب‌پذیر هستند زیرا مدار پاداش مغزشان در حالت فعالیت مفرط است. /135/ در واکنش به نوبودگی مضامین اینترنت، مغزشان سطوح بالاتری از دوپامین تولید می‌کند. همچنین، مغز در این حالت حساسیت بیشتری به دوپامین دارد /136/ و مغز آنها دلتا FosB بیشتری تولید می‌کند. /137/ (تا به یاد بیاورند و تکرار کنند) در نتیجه، مغز نوجوانان قادر است با سهولتی تعجب‌برانگیز عمیقاً خود را به پورن اینترنتی شرطی کند بطوریکه برای برخی از افراد، آمیزش واقعی، واقعاً تبدیل به یک تجربه‌ی غریب می‌شود. پس از آن، دستیابی به آمیزش لذت‌بخش، مستلزم ماه‌ها وقت‌گذاری بیشتر در مقایسه با مدت‌زمانی است که مردانی که بدون اینترنت بزرگ شده‌اند و خودشان را ابتدا با تجربه‌ی واقعی شرطی کرده‌اند نیاز دارند. مغز این دسته‌ی دوم، بسیار آسان‌تر می‌تواند بازآموزی شود.

اگرچه شرطی‌شدگی جنسی، اصلی‌ترین تغییر مغزی دخیل در کژآختگی پورن‌بنیان است به تنهایی نمی‌تواند مسئول تمامی علائمی باشد که مردان تجربه می‌کنند. دو مورد از شایع‌ترین علائمی که البته توضیح‌شان دشوار است یکی از دست‌رفتن

آختگی‌های صبحگاهی²¹ (آختگی‌های شبانه) و دیگری تجربه‌ی «فاز وفات موقت»²² است:

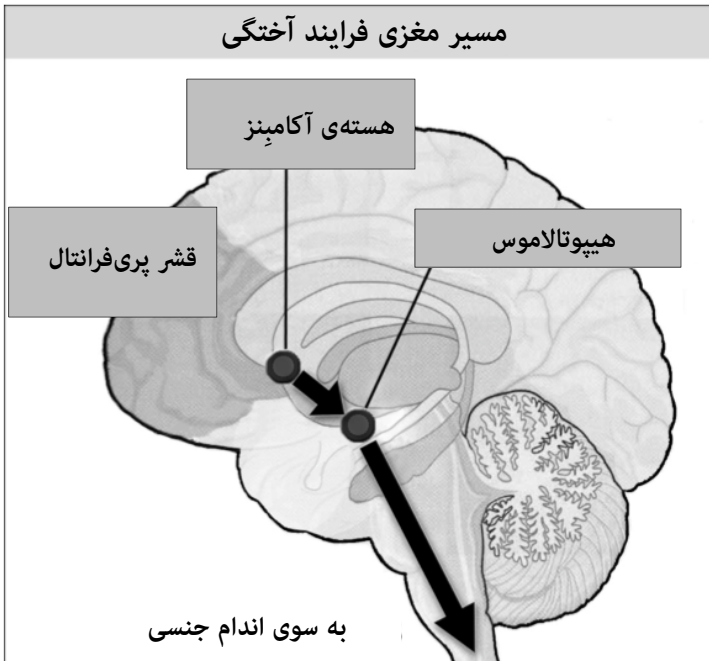
- ناپدید شدن آختگی‌های شبانه، معمولاً پیش از ترک پورن اتفاق می‌افتد و اورولوژیست‌ها معمولاً از این نشانه، به عنوان راهی برای فرقی‌گذاری بین اختلال آختگی روانی و اختلال آختگی تنانی (مثلاً ناشی از نواقص عروقی یا عصبی) استفاده می‌کنند. احتمال دارد برخی مردان مبتلا به کژآختگی پورن‌بنیان، به دلیل فقدان آختگی‌های صبحگاهی، به غلط دچار اختلالات تنانی برچسب بخورند.
- در مقابل، فاز وفات موقت، پس از ترک پورن رخ می‌دهد. نشانه‌های این موضوع عبارتند از بی‌حیاط شدن اندام جنسی، فقدان لیبدو و شور جنسی، و از دست رفتن جذابیت افراد واقعی.

هر دو علامت، نشان از تغییرات رخ داده در ساختارهای مغزی دخیل در برانگیختگی جنسی و آختگی دارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد فرایند آختگی، مستلزم وجود میزان کافی دوپامین در مدار پاداش مغز/164/ و مراکز جنسی مذکر در مغز است. 165/ مدتی نه چندان دور، دانشمندان ایتالیایی به اسکن مغزهای مردان مبتلا به کژآختگی روان‌بنیان (در مقابل کژآختگی بدن‌بنیان) پرداختند. اسکن‌های آنها نشان داد در مرکز پاداش مغز این افراد (هسته‌ی آکامبوز) و مراکز جنسی هیپوتالاموس/166/، ماده‌ی خاکستری تحلیل رفته است. از دست رفتن ماده‌ی خاکستری معادل است با از دست رفتن شاخه‌های سلولی عصبی و اتصالات موجود بین سلول‌های عصبی. این شبیه آن است که حالا موتور هشت سیلندر شما در حال

²¹ morning wood

²² Flatline period

کارکردن تنها با سه سیلندر است و نتیجه‌اش، کاهش پیام‌دهی دوپامینی و از آن طریق، کاهش برانگیختگی جنسی است. این پژوهش، شاهدهی‌ست از اینکه کژآختگی روان‌بنیان همواره توسط وضعیت ذهنی فرد (مثلاً به دلیل اضطراب) ایجاد نمی‌شود بلکه می‌تواند نتیجه‌ای از تغییرات رخ داده در مدار پاداش مغز در نتیجه‌ی کاهش مداوم پیام‌دهی دوپامین باشد. این می‌تواند توضیح دهد که چرا فاز «وفات موقت» و فقدان آختگی‌های صبحگاهی غالباً با کژکاری‌های جنسی پورن‌بنیان همراه است و چرا این روند می‌تواند ماه‌ها زمان برد تا بهبود یابد.



یافته‌های پژوهشگران ایتالیایی، با یافته‌های آلمانی‌ها که در ژورنال روانپزشکی JAMA منتشر شده همخوانی دارد. /150/ هر دو پژوهش نشان می‌دهد ماده‌ی خاکستری کمتری در مدار پاداش مغز این افراد وجود دارد. در پژوهش آلمانی، افرادی که از همه بیشتر پورن مصرف می‌کردند از همه کمتر ماده‌ی خاکستری داشتند و برانگیختگی جنسی کمتری نسبت به تصاویر جنسی نشان می‌دادند. اگر بخواهیم به این پرسش نخ‌ما که "آیا اندازه مهم است یا نه؟" پاسخ دهیم دست‌کم می‌توان گفت بلی، در مورد ماده‌ی خاکستری، «اندازه» اهمیت دارد.

کرختی حسی و دیگر تغییرات مغزی ناشی از اضافه‌مصرف مزمن پورن، غالباً می‌تواند در اسکن‌های مغزی افراد نیز مشاهده شود. اما فرایند شرطی‌شدگی جنسی را نمی‌توان در تصاویر مغزی ردیابی کرد؛ از این رو، در حال حاضر، برای تایید این موضوع، بایستی در جستجوی علائم شرطی‌شدگی، به گزارش‌های شخصی خود افراد و همینطور تغییرات حس شده پس از بهبود اتکا کرد. در هر صورت، افراد جوان، در مقایسه با دیگر رده‌های سنی، به دلیل شرطی‌شدگی عمیق در دوران نوجوانی، غالباً به زمان بیشتری برای بهبود و بازیابی نیاز دارند.

همانطور که پیش‌تر دیدیم، نوجوانی، یک پنجره‌ی تکوینی کلیدی است که طی آن، مغز پستانداران، مشغول تطبیق رفتار جفتی‌شان با سرنخ‌های برانگیزاننده‌ی موجود در محیط می‌شود. پس از آن، مغز شروع به پاکسازی مدارهای بی‌استفاده می‌شود. شاید برای جوانان امروزی، طی این فرایند، همان مدارهایی به عنوان بی‌استفاده حذف شوند که مرتبط با تعقیب افراد واقعی هستند و در نیاکان این افراد، در این سن رشد می‌کردند و به تدریج، قوام می‌گرفتند. /168/ آنچه در زیر می‌آید، یک دیدگاه معمول در بین مردان جوان است و توسط فردی بیان شده است که سکسوالیته‌اش را بطور کامل با پورن اینترنتی سازگار و متصل کرده است:

آنچه ممکن است برایتان تعجب‌برانگیز باشد این است که آیا کژآختگی من قرار است بهبود یابد یا اینکه من بی‌دلیل در حال شکنجه‌ی خودم هستم؟ من نیز به این موضوع فکر کرده‌ام. پاسخ این است که بلی،

نوعی از آن قابل‌بهبود است. چیزی که احتمالاً با قرارگرفتن در موقعیت آمیزش تجربه می‌کنید این است که مغزتان ناله‌کنان می‌گوید: «آه...». این مغز، دیگر آمیزش واقعی را به عنوان راه اصلی بروز سکسوالیته در نظر نمی‌گیرد. اما قرارگرفتن در روابط واقعی، فرایند بازاتصال عصبی را راه‌اندازی می‌کند و باعث می‌شود فرد حساسیت عصبی لازم برای انجام آمیزش واقعی را دوباره باز یابد. پس از عبور از مرحله‌ی خاموش‌روشن و سیم‌کشی مجدد مغز، تجربه‌ی آمیزش برای فرد بسیار پرمعنی‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌شود به حدی که از بیان‌ش در قالب واژگان عاجزم. بنابراین، نوعی فرایند اتصال عصبی مجدد وجود دارد که ممکن است در ابتدا فراز و نشیب داشته باشد اما سرانجام، تمامی سیلندرهائیتان دوباره آتش خواهد کرد. این روزها، من دیگر علائمی از اختلال آختگی در خود نمی‌بینم و حتی در موردش فکر هم نمی‌کنم.

اما افرادی که بطور موفق از کژآختگی پورن‌بنیان بهبود یافته‌اند چه پیشنهادی می‌کنند؟ پیشنهاد شماره‌یک‌شان این است که فرد به پورن‌بینی خاتمه دهد و همینطور سراغ جایگزین‌های پورن، یا بخاطرآوردن پورن‌هایی که قبلاً تماشا کرده است نرود. به زبان دیگر، به تمامی تحریکات جنسی مصنوعی خاتمه دهد. منظورم از کلمه‌ی «مصنوعی»، همه‌ی تصاویر، صداها، واژه‌ها، و نوشته‌های جنسی است. همینطور منظورم از «جایگزین‌های پورن» چنین چیزهایی‌ست: تماشاکردن تصاویر در فیس‌بوک و اینستاگرم، استنپ‌چَت، یا دیگر آپ‌های دوست‌یابی، تبلیغات لباس زیر، ویدئوهای یوتیوب، متون شهوانی و غیره. اگر آن چیز، بخشی از زندگی واقعی نیست به آن «نه» بگویید. مضمون و محتوا چندان مهم نیست؛ آنچه بیشتر اهمیت دارد تقلید رفتارهایی‌ست که مغزتان را از طریق تغییر اتصالات عصبی، وابسته و معتاد به تحریکات جدید و مونیتوربنیان می‌کند.

دومین پیشنهاد این است که برانگیختگی جنسی‌تان را به سمت افراد واقعی تغییرجهت دهید و به این شکل، روند تغییر اتصالات عصبی را تسریع کنید. اگرچه

این می‌تواند برای هر کسی بهبودبخش باشد اما ممکن است از همه بیشتر برای مردان جوانی مفید باشد که از نظر جنسی، بی‌تجربه یا کم‌تجربه هستند. این به آن معنا نیست که برای تجدید حیات و بازاتصال عصبی، لزوماً نیاز به انجام آمیزش است؛ چراکه شتاب‌کردن در این کار می‌تواند فرد را به دام روابط غلط و دردسرساز بیندازد. در حقیقت، همان قرارگرفتن در فرایند تدریجی جفت‌یابی، می‌تواند بهترین مسیر باشد. ملاقات چهره‌به‌چهره با همسر، لمس یکدیگر، و مراقبت از یکدیگر قادر است برانگیختگی جنسی و عاطفی فرد را دوباره به افراد واقعی متصل کند و به این شکل می‌تواند نقشی اساسی در فرایند بازیابی ایفا کند.

اعتیاد به پورن

یک سازگاری دوم که ممکن است در فرد بر اثر مصرف مفرط پورن ایجاد شود **اعتیاد** است. همانطور که توضیح داده شد مواد اعتیادآور، صرفاً همان سازوکارهای فیزیولوژیک عادی بدن را تحریک یا گُند می‌کنند. آنها همه در یک چیز مشترک هستند: توانایی افزایش معنادار دوپامین در مدار پاداش مغز (هسته‌ی آکامبوز). همانطور که توضیح داده شد برانگیختگی جنسی، سطح دوپامین را به حدی قابل‌مقایسه با مورفین افزایش می‌دهد و همان سلول‌های عصبی تحریک‌پذیر هنگام مصرف کوکائین و شیشه (و نه سلول‌های عصبی مربوط به دیگر پاداش‌های طبیعی) را فریب می‌دهد و به خدمت خود می‌گیرد. شاید بتوان اعتیاد به پورن اینترنتی را «خالص‌ترین و اصیل‌ترین»²³ نوع اعتیاد رفتاری دانست که طی آن، تغییرات مغزی رخ داده در فرد، بیشترین شباهت را به تغییرات رخ داده در معتادان به مواد دارد.

محققان می‌دانند که همه‌ی اعتیادها فارغ از تفاوت‌هایشان، باعث ایجاد یک سری تغییرات مغزی بنیادی می‌شوند. (169/ این تغییرات، همان مجموعه نشانه‌ها، علائم،

²³ purest

و رفتارهای شناخته شده‌ای است که نمونه‌ای از آنها در این آزمون استاندارد سنجش اعتیاد، تحت عنوان «سه C» لیست شده است:

1. **ویارکردن و مشغولیت** {ذهنی و رفتاری-م} پیوسته با بدست آوردن آن، پرداختن به آن، و بهبود تغییرات ایجاد شده بر اثر آن
2. **از دست دادن کنترل** در میزان مصرف آن ماده یا رفتار، خواه در قالب افزایش دفعات یا مدت زمان پرداختن به آن، افزایش مقدار یا شدت آن، یا به‌جان خریدن ریسک‌های بالاتر در راه رسیدن به آن تا دستیابی به اثرات دلخواه.
3. **ظاهرسدنی پیامدهای منفی** در حوزه‌های روانی، تنانی، اجتماعی، شغلی، و مالی.

اما خطر اعتیاد به پورن تا چه اندازه زیاد است؟ خب، این یک دانش عمومی‌ست که موادی که سطح دوپامین را بالا می‌برند نظیر الکل یا کوکائین می‌توانند اعتیاد ایجاد کنند. با این وجود، تنها حدود 10 تا 15% از انسان‌ها یا رات‌هایی که از مواد اعتیادآور (بجز نیکوتین) استفاده می‌کنند به آن معتاد می‌شوند. آیا این به آن معناست که بقیه‌ی ما از اعتیاد ایمن هستیم؟ تا آنجاییکه به سوءمصرف مواد برمی‌گردد شاید بتوان گفت بلی.

با این وجود، وقتی نوبت به دسترسی نامحدود به نسخه‌های آبرمحرکی از پاداش‌های طبیعی نظیر خوراکی‌های هله‌هوله‌ای می‌رسد/170/ پاسخ منفی است. /171/ هرچند قطعاً اینطور نیست که هر مصرف‌کننده‌ای در دام آن بیفتد. دلیلی که نسخه‌های فرامحرک خوراکی و سکسوال می‌تواند ما را به دام بیندازد_ حتی اگر ما نسبت به اعتیاد مستعد نباشیم_ این است که مدارهای پاداش مغز برای هدایت‌مان به سمت مواد غذایی و سکس تکامل یافته است و نه مواد یا الکل. خوراکی‌های پرچرب/172/ و قندی/173/ امروزی، در مقایسه با مواد اعتیادآور

غیرقانونی، تعداد افراد بسیار بیشتری را به الگوهای مخرب رفتاری غلتانده است. 70% از بزرگسالان آمریکایی دچار اضافه‌وزن و 37.7% دچار چاقی هستند. /174/ با توجه به وجود حریم شخصی پیرامون استفاده از پورن و این حقیقت که کاربران ضرورتاً مشکلات و تغییرات‌شان را به عادت پورن‌بینی‌شان ربط نمی‌دهند دقیقاً نمی‌دانیم چه تعداد از افراد، از مصرف پورن اینترنتی تاثیر منفی گرفته‌اند. با این وجود، یک همه‌پرسی در سال 2014 از هزار مرد آمریکایی بزرگسال نشان داد که 33% از مردان 18 تا 30 ساله یا فکر می‌کردند که به پورن معتاد هستند یا در این مورد تردید داشتند. در تقابلی شدید، تنها 5% از مردان 50 تا 68 ساله فکر می‌کردند احتمالاً یا حتماً به پورن معتاد هستند. /175/ در مورد پژوهش‌ها چطور؟ دو پژوهش در سال 2016، از پورن‌بینان مذکر در مورد عادات پورن‌بینی مشکل‌سازشان سوال کرد. یکی از این دو پژوهش، به ارزیابی نشانه‌های اعتیاد در افراد پرداخت و پژوهش دوم، به بررسی گزارش‌های شخصی افراد پرداخت. در هر دو پژوهش، 28% از افراد از این بابت دچار مشکل بودند. /176/ این نسخه‌های فراطبیعی از پاداش‌های طبیعی، دارای توانایی چیرگی بر سازوکارهای سیری در مغز (یا همان احساس تکمیل‌بودن) هستند. از این رو، این چندان تعجبی ندارد که نوبودگی جنسی نامحدود، برای بخش بزرگی از جمعیت بسیار وسوسه‌انگیز است و حتی برای بسیاری از افراد که مستعد اعتیاد به موادمخدر نیستند:

من گهگاه نوشیدنی الکلی می‌نوشم اما نه آنقدرها. من هیچ اعتیادی به جز پورن ندارم. اینطور بزرگ شده‌ام که فکر کنم این یک عمل نرمال است و همه آن را انجام می‌دهند. حتی فکر می‌کردم ممکن است انجامش برایم خوب باشد.

من سالها با اعتیاد به پورن مبارزه کرده‌ام اما کنار گذاشتن سیگار، برایم یک تصمیم یکباره بود و هرگز دیگر به آن بازنگشتم. برخلاف سیگار، اعتیاد به پورن، با یک نیاز زیستی عمیق درهم‌تنیده است که با ذات اعتیاد درهم می‌آمیزد و همه‌چیز را دشوارتر می‌سازد.

برخی روانشناسان و پزشکان بیرون از حوزه‌ی اعصاب و اعتیاد مدعی‌اند که اشتباه است اگر از علوم اعتیاد برای فهم رفتارهایی نظیر قماربازی اجباری، و مصرف خارج از کنترل پورن اینترنتی استفاده کنیم. آنها مدعی‌اند که اعتیاد تنها زمانی معنا دارد که در مورد موادی نظیر هروئین، الکل، یا نیکوتین صحبت می‌کنیم. این دیدگاه غالباً در رسانه‌ها نیز مطرح می‌شود اما آخرین تحقیقات در مورد ماهیت اعتیاد، با این دیدگاه در تضاد قرار دارد.

ممکن است از آن بی‌اطلاع باشید اما در حوزه‌ی اختلالات ذهنی و روانی، مبحث اعتیاد از همه بیشتر مطالعه شده است. برخلاف اکثر اختلالات موجود در کتابچه‌ی روانپزشکی یا همان دستورالعمل تشخیصی‌آماری (DSM-5)، رفتار اعتیادگونه می‌تواند به شکل مصنوعی در حیوانات آزمایشگاهی بازتولید شود و این یکی از روش‌هایی‌ست که محققان به مطالعه‌ی سازوکارهای علی دخیل در اعتیاد و تغییرات مغزی منتج از آن تا سطح مولکولی می‌پردازند.

خواه موضوع بررسی رفتار جنسی باشد یا قمار، الکل، نیکوتین، هروئین، یا شیشه، در هر صورت، هزاران مطالعه‌ی مغزی تایید می‌کند که همه‌ی اعتیادها سازوکارهای مغزی بنیادی یکسانی را تغییر می‌دهند/177/ و یک مجموعه‌ی شناخته‌شده از تغییرات آناتومیک و شیمیایی ایجاد می‌کنند./178/ متخصصان اعتیاد دیگر شکی ندارند که اعتیادهای رفتاربنیان و ماده‌بنیان در اساس یک اختلال هستند.

در حال حاضر، حدود 230 مطالعه در مورد تاثیر اعتیاد به اینترنت بر مغز نشان داده‌اند که در معتادان به مواد نیز تغییرات مغزی بنیادی یکسانی رخ می‌دهد./179/ اگر استفاده از اینترنت به‌خودی‌خود بالقوه اعتیادآور است، آنگاه

واضح است که استفاده از پورن اینترنتی نیز همینطور است. مطالعات مغزی بر روی کاربران پورن اینترنتی به خودی خود این موضوع را تایید می‌کند. اخیراً در یک مرور برجسته توسط مدیر موسسه ملی سوء مصرف الکل و الکلیسم (NIAAA) جورج اف. کوب، مدیر موسسه ملی سوء مصرف مواد (NIDA) و همکارش نورا دی. والکو، چهار تغییر اصلی مغزی دخیل در اعتیاد را چنین اعلام کرده‌اند. 180/ همچنین، در این مرور، به «سکس» به عنوان یک اعتیاد رفتاری اشاره شده است:

نتیجه‌گیری ما این است که یافته‌های علوم اعصاب همچنان از این دیدگاه حمایت می‌کند که اعتیاد، نوعی مریضی مغزی است. تحقیقات علوم اعصاب در این حوزه، فرصت‌های جدیدی برای پیش‌گیری و درمان اعتیادهای موادی و اعتیادهای رفتاری مرتبط (مثلاً اعتیاد به غذا، سکس، و قمار) فراهم کرده است.

اما آن چهار تغییر مغزی بنیادی که بنظر می‌رسد در نتیجه‌ی اعتیاد رخ دهند چه‌ها هستند؟ اگر بخواهیم بسیار ساده بگوییم آنها عبارتند از:

1. حساس شدن
2. کرختی حسی
3. کژکاری در مدارهای پری‌فرانتال (کاهش عملکرد بخش فرانتال)²⁴
4. کژکاری سیستم استرس

در حال حاضر، مطالعات انجام‌شده بر روی معتادان به پورن و سکس، شواهدی برای هریک از این تغییرات یافته است. دو تغییر اول، در بخش‌های قبلی به تفصیل بررسی شده‌اند چراکه آنها به همان اندازه، به علائم مرتبط با شرطی‌شدگی جنسی ناخواسته نیز مرتبط هستند.

²⁴ hypofrontality

در اینجا برخی از تغییرات مغزی شایع در همه‌ی اعتیادها را خاطرنشان می‌کنیم. خواه اعتیاد به مواد باشد یا اعتیاد رفتاری:

1. حساس‌شدن؛ یا ایجاد یک آبرخاطره‌ی ناخودآگاه از لذت که وقتی فعال می‌شود و یارهای شدیدی راه می‌اندازد. چنین است که عوامل ماشه‌چکانی نظیر روشن کردن کامپیوتر، تماشای یک آگهی تبلیغاتی، یا تنهاشدن در خانه، و یارهای شدیدی برای پورن راه می‌اندازند. بطوریکه مثلاً وقتی همسر یا والدین فرد به دلیلی خانه را ترک می‌کنند ناگهان افکار شهوانی به سراغ فرد می‌آید. فرد ممکن است احساس کند که گویی در وضعیتی بی‌اختیار قرار گرفته یا فردی دیگر در حال کنترل مغزش است. برخی افراد، این نوع و یار برای پورن دیدن را همچون ورود به تونلی توصیف می‌کنند که تنها یک راه خروج دارد: پورن دیدن. با شروع و یار، ممکن است فرد احساس بی‌قراری، افزایش ضربان قلب، و حتی لرزه‌ی بدن را تجربه کند و فکر ورود به وبسایت‌های تیوب محبوبش کل ذهنش را اشغال کند. چنین است که مسیرهای اعتیاد حساس‌شده فریاد می‌زنند: "همین حالا دست به کار شو." تا آگوست 2017، 19 پژوهش وجود دارد که این نوع حساس‌شدن به سرنخ‌ها را در معتادان به پورن یا سکس تایید کرده است. /181/

مهم است بدانیم که حین دوره‌ی پورن‌پرهیزی، مسیرهای حساس‌شده به پورن تا مدتی حتی قوی‌تر از قبل می‌شوند. مثل این است که گویی سیستم پاداش، تنها در جستجوی آن نوع تحریکی‌ست که از آن اعتیاد ناشی می‌شد. آن شاخک‌های عصبی (دندریت‌ها) که در کار پردازش پیغام‌های پاداشی مرتبط با اعتیاد هستند تیزتر می‌شود. /182/ رشد بی‌رویه‌ی همین جوانه‌های کوچک، امکان اتصالات عصبی بیشتر و تهییج بیشتر را فراهم می‌کند. این شبیه به رشدیافتن چهارجفت گوش اضافی

برای گوش‌دادن به یک کنسرت موسیقی است. حالا هر تلنگری که سرخ‌ها به مدار پاداش می‌زنند، ویارهای بسیار قوی‌تری راه می‌اندازد. به تدریج که این حساس‌شدن تشدید می‌شود، این سیگنال‌ها مرکز پاداش مغز را فعال کرده و همان سازوکارهای دخیل در فرایند یادگیری و حافظه‌ی معمول را به خدمت خود می‌گیرند. 183/ پس از خروج از پورن، آنها ممکن است تضعیف شوند اما همچنان با جان‌سختی باقی می‌مانند. مدت‌ها پس از آنکه ویارهای خودآگاه محو شوند، مسیرهای حساس‌شده به پورن ممکن است همچنان با هرچیز مرتبط با مصارف سابق (مثلاً سرخ‌ها، استرس، و غیره) فعال شوند. همین نگرانی در مورد فعال‌شدن مجدد مسیرهای اعتیادِ خاموش‌شده است که باعث شده سازمان الکلی‌های گمنام (12 قدم) توصیه به پرهیز کامل کند. با این وجود، در مورد اعتیادهای غیرماده‌ای نظیر اعتیاد به اینترنت، غذا، و تصاویر شهوانی، تعیین حد اعتدال چالش‌برانگیزتر است.

2. **کرخت‌شدن**²⁵: یا نوعی کرختی حسی نسبت به لذت. کاهش پیغام‌های دوپامینی و آپئودی، و دیگر تغییرات مرتبط باعث می‌شود که فرد معتاد، نسبت به لذت‌های روزمره بی‌حس‌تر شود و در مقابل، نسبت به رفتارها و مواد بالابرنده‌ی دوپامین، احساس و یار و عطش کند. فرد معتاد ممکن است دیگر علائق و فعالیت‌هایی را که زمانی اولویت بالایی برایش داشتند نادیده بگیرد. کرختی حسی احتمالاً اولین تغییر مغزی مرتبط با اعتیاد است که پورن‌بینان متوجهش می‌شوند. چنین می‌شود که آنها برای دستیابی به همان لذت و خلسه‌ی سابق به تحریکات بیشتر و بیشتری نیاز دارند (که به اصطلاح «تحمل‌پیداکردن» گفته می‌شود).

²⁵ desensitisation

پیش‌تر توضیح دادم که اضافه‌مصرف مزمن، باعث افزایش تولید CREB در مغز می‌شود و این مولکول، ترشح دوپامین در مدار پاداش مغز را مهار می‌کند. اما اگر فرد معتاد از پورن پرهیز کند، سطح CREB سریعاً کاهش می‌یابد. به همین دلیل، علت اینکه افراد پس از ترک پورن، برای چند ماه دچار بی‌لذتی یا افسردگی می‌شوند نمی‌تواند CREB باشد. مطالعات انجام‌شده بر روی انسان‌ها و دیگر حیوانات نشان می‌دهد که این نوع تداومِ کرختی حسی پس از خروج، به کاهش تعداد گیرنده‌های دوپامین و آپبودها، و تحلیل‌رفتنِ ماده‌ی خاکستری مغز مربوط است. دلیلش این است که مغز، در عوض آنکه برای محافظت از خود در برابر تحریکات مفرط سعی در کاهش ترشحات عصبی‌شیمیک کند، تعدادی از گیرنده‌های عصبی‌اش را حذف می‌کند، و به این شکل، حساسیت مغز نسبت به آپبودها و دوپامین تولیدشده کاهش می‌یابد.

می‌توانید به موضوع به این شکل نگاه کنید: وقتی کسی دست از جیغ‌زدن برمی‌دارد، شما دست‌تان را روی گوش‌تان می‌گذارید. وقتی سلول‌های عصبی ارسال‌کننده‌ی دوپامین همچنان به پمپ‌کردن دوپامین ادامه دهند، سلول‌های عصبی دریافت‌کننده از طریق کاستن از تعداد گیرنده‌های دوپامین (D2) به نوعی در گوش‌های خود پنبه می‌کنند. (پنج نوع گیرنده‌ی دوپامین وجود دارد). اتفاق بدتر آنکه گیرنده‌های D2 در حکم نوعی ترمز برای اضافه‌مصرف بودند، و حالا ازدست‌رفتن‌شان به این معنی‌ست که مقاومت در برابر ویارها دشوارتر می‌شود. کرختی حسی را نمی‌توان یک «آسیب» در نظر گرفت. سلول‌های عصبی قادرند سریعاً گیرنده‌های دوپامین و آپبودی ازدست‌رفته را احیا کنند. کرختی حسی را بیشتر می‌توان نوعی سیستم بازخورد منفی در نظر گرفت که در برابر

اضافه‌کاری‌ها قد عَلم می‌کند (و خود احتمالاً از طریق تغییرات فراژنی²⁶ اداره می‌شود).²⁷

یک رانه‌ی اصلی پیش‌برنده‌ی معتاد، همین عدم‌توازن بین ویا‌رهای شدیداً قدرت‌گرفته بر اثر حساس‌شدن و همزمان با آن، تجربه‌ی لذت کمتر در فعالیت‌های روزمره در اثر کرختی حسی است. /185/ تا به امروز، شش پژوهش عصب‌شناختی به این فرایند کرختی حسی یا خوگیری²⁸ در معتادان به پورن و سکس اشاره کرده‌اند. /186/ حال بیابید به دو جنبه‌ی دیگری از اعتیاد پردازیم که تا بحال از آنها صحبت نکرده‌ایم.

3. **کژکاری در مدارهای بخش پری‌فرانتال:** که فرد آن را در قالب ضعیف‌شدن قدرت اراده، و همزمان با آن بیش‌فعالی نسبت به سرنخ‌های اعتیاد تجربه می‌کند. قشر پری‌فرانتال (که در پشت بخش پیشانی قرار دارد) مسئول «کنترل اجرایی»²⁹ است. این بخش در انجام کارهایی همچون حل مسئله، توجه، برنامه‌ریزی، پیش‌بینی پیامدها، و تنظیم رفتارهای معطوف به یک هدف نقش ایفا می‌کند. آنچه به بحث اعتیاد مرتبط است این است که قشر پری‌فرانتال، قدرت اراده را اداره می‌کند و رفتارهایی را که ممکن است بعدتر از انجام‌شان پشیمان شویم مهار کند.

²⁶ epigenetic

²⁷ این پاراگراف، به دلیل ابهام معنایی، از داخل متن به پانویس انتقال داده شد: "محقق آلمانی سیمون کان توضیح می‌دهد که، "فرض ما بر این است که اضافه‌مصرف پورن باعث می‌شود فرد برای رسیدن به همان لذت سابق، به تحریکات بیشتر و بیشتری نیاز داشته باشد. این با آن فرضیه هم‌خوانی کامل دارد که می‌گوید سیستم پاداش، نیاز به تحریکات بیشتر و بیشتری پیدا می‌کند. /184/- نویسنده

²⁸ Habituation

²⁹ executive control

قشر پری‌فرانتال، به ما در کنترل تکانه‌ها کمک می‌کند و به این منظور دو نوع مسیر عصبی را در سیستم پاداش‌مان گسترش می‌دهد: مسیرهای «پیش‌رفتن به سمت آن»، و مسیرهای «درنگ‌کردن و فکرکردن در مورد آن». این مسیرها برای یک سیستم پاداش کمتر واکنشی، به مانند پدال گاز و ترمز عمل می‌کند. برای نمونه، اگر مراکز عاطفی هیجانی سیستم پاداش مغز (آمیگدال) فرد را ترغیب به مشت‌زدن به دیگری کند، قشر پری‌فرانتال سریعاً به محاسبه‌ی پیامدهای این موضوع می‌پردازد و پیغام‌هایی به مسیرهای «فکرکردن در مورد آن» می‌فرستد تا شما را از این کار بازدارد.

وقتی فرد معتاد می‌شود مسیرهای شدیداً قدرت‌گرفته‌ی «خواستن»، و یارها برای مصرف پورن را تشدید می‌کنند و مسیرهای از نظر فیزیولوژیک تضعیف‌شده‌ی «تأمل‌کردن در مورد آن خواسته» حالا در مهار این ساق‌ها کار سخت‌تری در پیش دارند. این نوعی معادل عصب‌شناختی برای همان استعاره‌ای است که شیطان را نشسته بر یک شانه و فرشته را نشسته بر شانه‌ی دیگر تصویر می‌کند- با این تفاوت که این بار این شیطان، شبیه به یک کینگ‌کونگ است.

شواهد بدنی حاکی از وقوع کژکاری در مدارهای پری‌فرانتال را می‌توان در مطالعات انجام‌شده به روش fMRI مشاهده کرد و ضعیف‌شدن توانایی‌های کنترلی و اجرایی فرد نیز در تست‌های روانشناختی تخصصی قابل شناسایی است. در حال حاضر، 13 پژوهش وجود دارد که وقوع این تغییرات در مدارهای پری‌فرانتال یا تنزل عملکرد اجرایی (کاهش فعالیت پری‌فرانتال) در معتادان به پورن یا سکس را تایید کرده‌اند. (187/)

4. اختلال در مدارهای استرس که در قالب و یارهای شدت‌یافته؛ فلج‌شدن قدرت اراده، و علائم ترک ناگوار خود را بروز می‌دهد. سیستم استرس ما، نه تنها ما را برای نبرد بر سر بقاء، یا فرار از موقعیت‌های خطرناک آماده

می‌کند بلکه همچنین قادر است در مغز و بدن تغییراتی ایجاد کند تا بتوانیم استرس‌های دیرپا را تاب آوریم. برخی متخصصان، اعتیاد را اختلال سیستم استرس در نظر می‌گیرند زیرا این موضوع، نه تنها هورمون‌های استرس خون (کورتیزول و آدرنالین) را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد، بلکه همچنین باعث تغییرات متعدد در سیستم استرس مغز می‌شود. استرس، دست‌کم به دو شکل خروج از پورن را بسیار مشکل‌تر می‌سازد: 188/

1. استرس، میزان ترشح دوپامین و کورتیزول را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود حتی عوامل استرس‌زای کوچک، وپارهای جدی ایجاد کند. به این شکل، حتی در نبود سرنخ‌های جنسی، استرس قادر است مسیرهای حساس‌شده‌ی اعتیاد را فعال کند.
2. استرس، عملکرد بخش اجرایی و قشر پری‌فرانتال را مختل می‌کند- از جمله توانایی فرد برای کنترل رفتارهای ناگهانی و درک کامل پیامدهای رفتارهایش.

وقتی یک معتاد مغزش را از ماده یا رفتار مورد علاقه‌اش محروم می‌کند سیستم استرس او وارد عمل می‌شود و این موضوع، علت بسیاری از علائم ترک شایع گزارش‌شده توسط معتادان است- از جمله اضطراب، افسردگی، خستگی، بی‌خوابی، بی‌قراری، دردها، و نوسانات خلق. او لحظه‌ها را بی‌کیفیت می‌بیند و این غالباً باعث می‌شود دوباره به سمت اعتیاد برگشت کند. تا به امروز، سه مطالعه نشان داده است که سیستم‌های استرس، در معتادان به پورن یا سکس دچار کژکاری هستند. 189/ جالب است که یکی از این مطالعات از تغییرات فراژنی در ژن‌های استرس معتادان به سکس پرده برداشته است.

جمع‌بندی کنیم؛ می‌توان گفت اگر این تغییرات عصبی زبان داشتند می‌شد تصور کرد که از یک سو فرایند کرخت‌شدگی ناله می‌کرد که: "من نمی‌توانم به رضایت و کامیابی برسم." و در همان زمان، فرایند حساس‌شدگی به پهلویان ضربه می‌زد و

می‌گفت: "هی. من هر آنچه تو به آن نیاز داری در اختیار دارم." فراموش نکنید این دقیقاً همان عاملی‌ست که باعث کُرختی شده است. «قشر پری‌فرانتالِ تنبل‌شده» نیز می‌توانست چنین پاسخ دهد که، "ایده‌ی بدی‌ست. اما من زورم نمی‌رسد تو را از سر بیرون کنم." مدارهای مختل‌شده‌ی استرس نیز خود را وسط می‌انداختند که، "یکی‌به‌دو را کنار بگذارید؛ من همین حالا به چیزی نیاز دارم تا از این وضعیت خارج شوم."

این پدیده، در قلب همه‌ی اعتیادها در جریان است. یک معتاد به پورن که در حال بازیابی‌ست وضعیتش را چنین جمع‌بندی کرده است:

من هرگز، به میزان کافی از آنچه راضی‌ام می‌کند دست نخواهم یافت و هرگز این موضوع مرا راضی نیز نخواهد کرد. اما فرایند بازیابی، این تغییرات ناخوشایند را به حالت طبیعی برمی‌گرداند و به آرامی، فرد معتاد می‌آموزد که چطور «خواستہ»‌های بهنجار و طبیعی داشته باشد.

زمانی عده‌ای مدعی بودند که نبود مطالعات در مورد «علائم ترک» و «تحمل‌پیداکردن» به پورن (یعنی نیاز به تحریک بیشتر برای دستیابی به تاثیر سابق) به این معناست که چیزی به نام «اعتیاد به پورن» وجود ندارد. اما نکته اینجاست که در حقیقت، نه تحمل و نه علائم ترک وخیم، هیچ‌یک پیش‌نیازی برای اعتیاد نیست. برای نمونه، معتادان به سیگار و کوکائین می‌توانند کاملاً در دام این مواد بیفتند و در عین حال، در مقایسه با معتادان به الکل و هروئین، علائم ترک غالباً خفیفی را تجربه کنند. 190/ (آنچه در همه‌ی تست‌های تشخیص اعتیاد مشترک است "استفاده‌ی ادامه‌دار از چیزی علاوه‌بر پیامدهای منفی‌اش است." این یک معیار قابل‌اعتماد برای تشخیص اعتیاد است.) با این وجود، در فرورم‌هایی که بررسی کرده‌ام پورن‌بینان سابق غالباً اعلام می‌کنند که در نهایت تعجب، علائم ترک وخیمی را تجربه کرده‌اند که یادآور علائم ترک مواد اعتیادآور سنگین است. از جمله،

بی‌خوابی، اضطراب، آزدگی، نوسانات خلق، سردرد، بی‌قراری، تمرکز ضعیف، خستگی مفرط، افسردگی، ناتوانی اجتماعی، و از دست دادن ناگهانی لیبیدو که افراد آن را «وفات موقت»³⁰ نامیده‌اند. (ظاهراً این آخری، منحصر به اعتیاد به پورن است.)

گذشت تا آنکه در سال 2017، دو تیم پژوهشی شروع به مصاحبه با پورن‌بینان اینترنتی در مورد علائم ترک‌شان کردند و در هر دو پژوهش معلوم شد که پورن‌بینان سنگین‌کار، با خروج از پورن، دچار یک سری عوارض ترک می‌شوند. 191/ همچنین، دانشگاه‌های سوانسی و میلان اعلام کردند که معتادان به اینترنت، که اکثرشان درگیر پورن یا قمار اینترنتی بودند/192/ با کنارگذاشتن اینترنت دچار نوعی خُماری یا نَسَخی می‌شوند- درست شبیه به کسانی که یک ماده‌ی اعتیادآور را کنار می‌گذارند./193/

در رابطه با فرایند تحمل نیز سه پژوهش، بطور خاص از پورن‌بینان در مورد پیش‌روی‌شان به سمت ژانرهای جدید، و مسئله‌ی تحمل‌پیداکردن پرسیدند و وقوع هر دو پدیده را در پورن‌بینان تایید کردند./194/ چهارده مطالعه‌ی دیگر نیز با بکارگیری روش‌های غیرمستقیم مختلف، به یافته‌هایی رسیده‌اند که حاکی از عادی‌شدن پورن‌ها و ژانرهای سابق برای فرد، و پیش‌روی به سمت ژانرهای رادیکال‌تر یا غیرمعمول‌تر است./195/

آیا «اعتیاد به پورن» چیزی به رسمیت شناخته شده است؟

بنیاد روانپزشکی آمریکا (APA) تا جایی پیش آمده است که اعتیاد یا استفاده‌ی اجباری از پورن را به لیست تشخیصی‌اش در مورد بیماری‌ها اضافه کرده است. در آخرین به‌روزرسانی دستورالعمل DSM-5 در سال 2013، این بنیاد بطور رسمی صحبتی از «اعتیاد به پورن اینترنتی» نکرده بود و ترجیح داده بود به جایش از

³⁰ flatline

بحث «اختلال سکسوالیته‌ی مفرط» صحبت کند. این واژه‌ی چترمانند برای اشاره به همه‌ی رفتارهای جنسی مشکل‌ساز همان چیزی بود که بعد از سالها مرور، همه‌ی گروه‌های کاری DSM-5 اضافه‌کردنش به این لیست را توصیه کرده بودند. با این وجود، پس از یک جلسه‌ی یازده‌ساعته، باز هم مقامات رسمی DSM-5، به شکلی جانبدارانه «اختلال سکسوالیته‌ی مفرط» را رد کردند و برای این کارشان دلایلی غیرمنطقی ارائه کردند. /196/

در این تصمیم‌گیری، DSM-5 نه به شواهد رسمی موجود توجهی نشان داد و نه به گزارش‌های گسترده‌ی خود افراد و پزشکان‌شان در باب علائم، نشانه‌ها و رفتارهای جنسی اجبارگونه و اعتیادگونه، و همین‌طور توصیه‌های رسمی هزاران متخصص پزشکی و پژوهشی در «جامعه‌ی پزشکی و اعتیاد آمریکا».

در سال 2011، جامعه‌ی پزشکی اعتیاد آمریکا (ASAM)، با انتشار یک بیانیه‌ی جدید در قالب مجموعه‌ای پرسش و پاسخ مدعی شد که اعتیاد جنسی، واقعیت دارد و اعتیاد، یک اختلال پراهمیت به شمار می‌رود که نشان‌دهنده‌ی وقوع تغییرات مغزی زیرساختی است. 197/ در بخشی از این بیانیه آمده است:

پرسش: در این تعریف جدید از اعتیاد، رفتارهایی نظیر قمارکردن، رفتارهای غذایی، و رفتارهای جنسی نیز اعتیاد در نظر گرفته شده است. آیا این سازمان واقعاً بر این باور است که غذا و سکس اعتیادآور هستند؟
 پاسخ: در تعریف جدید این انجمن، بین اعتیاد و صرفاً وابستگی به مواد فرق گذاشته شده است- و لازمه‌ی آنکه یک رفتار به عنوان اعتیاد برچسب بخورد، علاوه بر ایجاد وابستگی، ارتباط با رفتارهای پاداش‌بخش است. این تعریف می‌گوید که اعتیاد، مسئله‌ای مربوط به نحوه‌ی عملکرد و مداربندی مغز است و اینکه چطور ساختار و کارکرد مغز افراد مبتلا به اعتیاد، با افراد غیرمعتاد تفاوت دارد. به این ترتیب، رفتارهای غذایی، جنسی، و قمار از این رو اعتیادآور در نظر گرفته شده‌اند که می‌توانند تبدیل به نوعی «تعقیب آسیب‌زای پاداش‌ها» شوند- یعنی

همان چیزی که در این تعریف جدید، یکی از شاخص‌های اعتیاد در نظر گرفته شده است.

دیدگاه‌های DSM، توسط توماس اینسل_ که بعداً مدیر موسسه ملی سلامت ذهنی شد_ مورد انتقاد قرار گرفت. او با رویکرد DSM اینطور مخالفت کرد که آنها جنبه‌های بنیادی فیزیولوژیک و پزشکیِ دخیل در موضوع را نادیده گرفته‌اند و تشخیص‌شان را صرفاً بر وجود یا عدم وجود علائم گذاشته‌اند. چنین کاری، راه را برای تصمیمات سیاسی مختلفی باز می‌کند که ارتباطی با واقعیت‌های موجود ندارد. برای نمونه، زمانی DSM رفتارهای هوموسکسوال را نیز در دسته اختلالات روانی قرار داده بود.

درست پیش از انتشار DSM-5 در سال 2013، اینسل هشدار داده بود که وقتش رسیده متخصصان سلامت روانی، دست از تکیه بر معیارهای DSM بکشند. او توضیح داد که، "ضعف معیارهای DSM این است که فاقد اعتبار است." و از این رو، با استفاده از مقوله‌های DSM به مثابه‌ی استاندارد طلایی نمی‌توان به جایی رسید. او اضافه می‌کند که، "به همین دلیل است که NIMH در حال تغییر جهت تحقیقاتش به سمت‌وسویی خارج از مقوله‌های DSM است."/198/ به زبان دیگر، NIMH بودجه‌گذاری برای تحقیقاتی که تنها متکی بر برچسب‌های DSM (و یا نبودشان) است را متوقف خواهد کرد.

از زمان انتشار DSM-5، صدها مطالعه‌ی بیشتر در مورد اعتیاد به اینترنت و اعتیاد به بازی‌های کامپیوتری و ده‌ها مطالعه بر روی اعتیاد به پورن اینترنتی منتشر شده است که همگی بیش از پیش، نادرست‌بودن معیارهای DSM-5 را نشان داده‌اند. همچنین، علارغم توجه رسانه‌ها به مواضع DSM-5، متخصصانی که با افراد دچار سکسوالیته‌ی مشکل‌دار سروکار دارند کمبودها و نواقص موجود در تعاریف DSM را تشخیص داده‌اند و به این دلیل، برای تشخیص‌گذاری، از یک مدخل دیگر در DSM-5 (دیگر کژکاری‌های جنسی خاص)، و همین‌طور دستورالعمل تشخیصی

کنونی سازمان بهداشت جهانی ICD-10 (شامل کژکاری‌های جنسی غیرماده‌ای یا غیرفیزیولوژیک) استفاده می‌کنند. /199/

پس از آنکه نسخه‌ی 2017 کتاب حاضر پایان یافت، سازمان بهداشت جهانی، بیانیه‌اش را اصلاح کرد و ICD-11، در دستورالعملش یک تشخیص جدید برای «اختلال رفتار جنسی اجبارگونه» اضافه کرد که برای توصیف افراد درگیر با پورنوگرافی مناسب بود. /200/ با این وجود، دانشمندان برجسته‌ی علوم اعصاب که به تحقیق در باب اثرات پورن اینترنتی پرداخته‌اند بر این باورند که بهتر آن است رفتار جنسی اجباری، به دلیل شباهت‌هایش با دیگر اختلالات رفتاری نظیر قماربازی، در دسته‌ی اختلالات اعتیادآور قرار داده شود. /201/

این ما را به بحث «اجبار» در برابر «اعتیاد» می‌رساند. بیرون از حوزه‌ی مطالعات اعتیاد، شما می‌توانید صدای مخالفان را بشنوید که مدعی‌اند افراط در قمارکردن، بازی‌های ویدئویی، و پورن را نباید اعتیاد در نظر گرفت زیرا آنها صرفاً «رفتارهایی اجباری» هستند. این اشتباه است. من از این منکران پرسیده‌ام "سازوکارهای عصبی مرتبط با رفتار اجبارگونه چه فرقی با سازوکارهای عصبی دخیل در رفتار اعتیادگونه دارد؟" (منظور از سازوکارهای عصبی، چیزهایی همچون مدارهای مغزی، عصب‌رسان‌های شیمیایی، گیرنده‌های عصبی، و ژن‌های دخیل در یک اختلال است.)

طرفداران نگاهی که این رفتارها را صرفاً اجبار و نه اعتیاد می‌دانند هرگز پاسخی برای این پرسش ندارند؛ زیرا در حقیقت، هیچ تفاوتی در سطح مغزی بین اعتیاد به قمار و اجبار به قمار وجود ندارد. تنها یک مرکز پاداش وجود دارد و یک مدار پاداش. تغییرات مغزی اصلی مشاهده‌شده در اعتیادهای رفتاری، به همان شکل در اعتیاد به مواد مختلف و اجبار به مصرف آنها نیز دیده می‌شود. اینها تغییرات مغزی همراه با هر رفتار اعتیادگونه هستند. (قطعاً هر اعتیاد معین دارای ویژگی‌های منحصر به فرد خودش نیز هست. برای نمونه، اعتیاد به هروئین، قادر است گیرنده‌های مربوط به آپئود را شدیداً کاهش دهد و همین باعث می‌شود فرد معتاد،

علائم ترکِ بطور خاص شدیدی را تجربه کند.) همانطور که ASAM در تعریفش از اعتیاد توضیح می‌دهد:

“این تعریف جدید روشن می‌کند که اعتیاد، چیزی درون مواد اعتیادآور نیست، بلکه مسئله‌ای مرتبط با مغز است. این ماده‌ی مورد مصرف نیست که فرد را معتاد می‌کند، حتی اندازه یا تعداد دفعات مصرف نیز مطرح نیست. اعتیاد، همان مجموعه‌اتفاقاتی است که بر اثر مصرف فلان ماده یا انجام فلان رفتار پاداش‌بخش در مغز فرد رخ می‌دهد.”

چه زمان می‌توان گفت که فرد از خط قرمز عبور کرده است؟

بسیاری از افراد این پرسش آشنا را می‌پرسند که چه مقدار پورن زیاد محسوب می‌شود؟ این پرسش چنین فرض می‌گیرد که گویی تغییرات ایجادشده بر اثر پورن‌بینی از نوع صفر و یک هستند. 202/ به عبارت دیگر، یا هیچ مشکلی با آن ندارید یا یک معتاد به پورن هستید. (یا مشکلات پورن‌بنیان دیگری دارید.) در واقع، این پرسش که از کجا فرد خط قرمز را پشت سر می‌گذارد اصل شکل‌پذیری عصبی را نادیده می‌گیرد؛ واقعیت این است که مغز، همواره در حال یادگیری، تغییر، و سازگارشدن در واکنش به محیط است.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که حتی مقادیر اندکی تحریک فرانرمال می‌تواند سریعاً مغز را تغییر دهد و باعث تغییر رفتار شود. برای نمونه، تنها 5 روز زمان می‌برد تا بتوان در افراد سالم جوان، حساس‌شدگی عصبیِ بارزی نسبت به بازی‌های ویدئویی ایجاد کرد. 203/ ظرف این مدت کوتاه، با اینکه این بازی‌کنان (هنوز) معتاد نشده بودند، اما افزایش فعالیت مغز، باعث ویاذهای ذهنی برای بازی‌کردن شده بود. در یک آزمایش دیگر، تقریباً تمامی رات‌هایی که امکان دسترسی نامحدود به غذاهای پرچرب و پرشکر پیدا کردند آنقدر پرخوری کردند تا به مرحله‌ی چاقی رسیدند. 204/ تنها چند روز قرارگرفتن در معرض خوراکی‌های هله‌هوله‌ای کافی بود تا فعالیت گیرنده‌های دوپامین در رات‌ها کاهش یابد (و در نتیجه، میزان رضایت

کاهش پیدا کند). این کاهش سطح رضایت، رات‌ها را به سمت پُرخوری هدایت می‌کرد.

اما در مورد پورن‌بینان چطور؟ در اینجا نیز، یک پژوهش اسکن مغزی در آلمان (البته نه بر روی معتادان به پورن) نشان داد که بین میزان مصرف پورن، و تغییرات مغزی وابسته به اعتیاد و کاهش قدرت پورن در فعال‌سازی مغز همبستگی وجود دارد. /205/ یک پژوهش ایتالیایی نیز گزارش کرد 16% از پسران دبیرستانی که بیش از یکبار در هفته پورن مصرف می‌کردند در میل جنسی‌شان کاهش احساس کرده بودند. (این درحالی بود که 0% از غیرکاربران پورن چنین کاهش را در میل جنسی‌شان گزارش کردند.) /206/ نکته اینجاست که برای تشخیص اعتیاد، نیازی به وجود تغییرات مغزی قابل‌سنجش یا تأثیرات منفی نیست.

به موازات آنکه ما محیط جنسی‌مان را می‌شناسیم و با آن سازگار می‌شویم، شرطی‌شدگی جنسی، حساس‌شدگی عصبی، و دیگر تغییرات مغزی مرتبط با اعتیاد در یک پیوستار در حال رخ‌دادن است. این تغییرات می‌توانند مغز، ادراکات، اولویت‌ها، و حتی عملکرد جنسی‌مان را تغییر دهد.

به همین دلیل است که پرسش‌هایی نظیر اینکه "کدام مضامین تصویری، پورن محسوب می‌شود؟ یا اینکه "چه مقدار پورن‌بینی باعث ایجاد اعتیاد می‌شود؟" گمراه‌کننده هستند. اولین سوال مثل این است که بپرسیم آیا این دستگاه قُمار است که منجر به اعتیاد به پورن می‌شود. و سوال دوم شبیه به این است که از یک معتاد به غذا بپرسیم چند دقیقه در روز صرف غذا خوردن می‌کند. واقعیت این است که مرکز پاداش مغز نمی‌داند پورن چیست؛ بلکه تنها بر مبنای فراز و فرود دوپامین و اُپیوئدها سطح تحریکات را ثبت می‌کند. این تعامل اسرارآمیز بین مغز فرد بیننده و محرک انتخاب‌شده است که تعیین می‌کند آیا بیننده در کام اعتیاد می‌افتد یا نه.

جداکردن علت و معلول

کسانی که پورن‌بینی را اعتیادآور نمی‌دانند عموماً بر این پافشاری می‌کنند که پورن‌بینانی که دچار مشکل می‌شوند همگی از قبلش شرایطی نظیر افسردگی، آسیب‌های دوران کودکی، یا اختلال وسواسی‌اجباری (OCD) داشته‌اند. آنها مدعی‌اند که استفاده‌ی افراطی از پورن، نتیجه‌ی وضع روانی این افراد است و نه علت مشکلات آنها. شکی نیست که برخی پورن‌بینان دارای مشکلات روانی از پیش موجود هستند و به حمایتی اضافی نیاز دارند.

با این وجود، هیچ‌کس بدون اقدام به سوء‌مصرف مزمن در کام اعتیاد نمی‌افتد. علاوه بر این، این دیدگاه که افراد فاقد مشکلات پیشین می‌توانند بدون نگرانی از ایجاد علائم ناگوار، به زیاده‌روی بپردازند توسط تحقیقات حمایت نمی‌شود. /207/ برای نمونه، در یک پژوهش طولی نادر، (بر روی کاربران اینترنتی جوان به مدت چند سال) محققان دریافتند افراد جوانی که در ابتدا عاری از مشکلات ذهنی و روانی بودند اما به شکل آسیب‌زایی از اینترنت استفاده می‌کردند 2.5 برابر بیشتر از کسانی که دست به این نوع مصرف اینترنت نمی‌زدند مبتلا به افسردگی می‌شدند. /208/ یک سال بعد، طی یک آزمایش جالب، که تکرار آن در غرب می‌تواند غیرممکن باشد محققان چینی به سنجش سلامت روانی دانشجویان پرداختند. /209/ یک زیرمجموعه از این دانشجویان، هرگز پیش از ورود به دانشگاه اهل وقت‌گذرانی در اینترنت نبودند. یکسال بعد، وضعیت روانی این تازه‌واردان به اینترنت دوباره ارزیابی شد. حالا 59 نفر از این 2000 مرد جوان، معتاد اینترنت شده بود. محققان اعلام کردند:

”پس از ابتلا به اعتیاد، وضعیت این افراد در تست‌های سنجش افسردگی، اضطراب، خصومت، حساسیت‌های بین‌فردی، و روان‌پریشی بطور معناداری وخیم‌تر شد که نشان می‌داد اینها نتیجه‌ی اختلال ایجادشده بر اثر اعتیاد به اینترنت است.“

محققان با مقایسه‌ی وضعیت روانی این افراد، پیش و پس از مصرف اینترنت دریافتند که اعتیاد به اینترنت، از قرار معلوم باعث ایجاد تغییرات معنادار در وضعیت روانی افراد شده است. بر مبنای این پژوهش:

- پیش از آنکه آنها به اینترنت معتاد شوند وضعیت‌شان در زمینه‌ی افسردگی، اضطراب، و خصومت بهتر از دیگران بود.
- پس از آنکه آنها معتاد به اینترنت شدند (یکسال بعد) سطح افسردگی، اضطراب و مشکلات مرتبط بطور معناداری افزایش یافت که نشان می‌داد اینها معلول اعتیاد به اینترنت هستند و نه علت‌هایی از پیش موجود برای اعتیاد به اینترنت.

محققان اعلام کردند که:

ما می‌توانیم دقیقاً تعیین کنیم که اعتیاد به اینترنت با چه آسیب‌هایی همراه خواهد بود صرفاً می‌دانیم که می‌تواند آسیب‌های مختلفی برای فرد معتاد به همراه آورد.

بطور خلاصه این پژوهش نشان می‌دهد که عادات اینترنتی این دانشجویان بوده که باعث این علائم روانشناختی شده است. از آن جدیدتر، محققان تایوانی نشان داده‌اند که بین افکار و اقدام به خودکشی در نوجوانان، و اعتیاد به اینترنت همبستگی وجود دارد- حتی پس از آنکه عواملی نظیر افسردگی، عزت‌نفس، حمایت خانوادگی، و عوامل جمعیتی کنترل شده بود. /210/

در یک پژوهش دیگر، محققان چینی نشان دادند با اینکه افراد دچار سوء‌مصرف شدید اینترنت دارای نشانه‌های تعریف‌شده برای افسردگی (نظیر ازدست‌دادن علاقه، رفتارهای پرخاشگرانه، خُلق افسرده، و احساس گناه) هستند اما شواهد اندکی از افسردگی دائمی در آنها دیده می‌شود. /211/ به زبان دیگر، از قرار معلوم، علائم مشاهده‌شده در این افراد، بر اثر سوء‌مصرف اینترنت ایجاد شده بود و نه ویژگی‌های زیرساختی از پیش موجود.

یک پژوهش چینی دیگر نیز به سنجش میزان افسردگی، خشونت، اضطراب اجتماعی، و اعتیاد به اینترنت در 2293 نفر از دانش‌آموزان 12 و 13 ساله پرداخت و این کار را دوبار با فاصله‌ی زمانی یکسال انجام داد. کسانی که معتاد شده بودند در مقایسه با گروه غیرمعتاد دچار سطح بالاتری از افسردگی و خصومت بودند. علاوه بر این، کسانی که به عنوان معتاد در پژوهش اول شرکت کرده بودند اما در زمان پژوهش دوم در سال بعد، ترک اعتیاد کرده بودند، در مقایسه با کسانی که همچنان معتاد باقی مانده بودند، کاهش افسردگی، خشونت، و اضطراب اجتماعی دیده می‌شد. /212/

دو پژوهش در سال 2017 نیز با هدف فهم موضوع، از کاربران اینترنت خواست تا برای مدتی از یکسری آپ‌های اینترنتی معین دور بمانند. کاربران دانهارکی، پس از یک هفته دوری از فیس‌بوک، بهبود معناداری در سطح رضایت از زندگی و خلق‌وخو تجربه کردند. /213/ به همین شکل، در یک پژوهش انجام‌شده در چین نیز بازی‌کنان اینترنتی، پس از 3 تا 6 ماه دوری از بازی‌های اینترنتی، ویار و افسردگی کمتری تجربه می‌کردند. /214/ روانپزشکی به نام ویکتوریا دانکلی نیز در مراجعان جوانی که برای مدتی ابزارهای اینترنتی تعاملی را کنار گذاشته بودند بهبودهای چشمگیر مشابهی دیده بود. /215/ به همین شکل، وقتی محققان بلژیکی به ارزیابی عملکرد تحصیلی پسران 14 ساله در دو مقطع زمانی مختلف پرداختند دریافتند که افزایش استفاده از پورن اینترنتی، با کاهش عملکرد تحصیلی این پسران در شش ماه بعد همراه بود. /216/

این یافته‌ها با نتایجی که بطور غیررسمی توسط هزاران فرد حاضر در فروم‌های بازیابی که از پورن خروج کرده بودند تا به مزایایی در خلق‌وخو، انگیزش، عملکرد تحصیلی، اضطراب اجتماعی و غیره دست یابند همخوانی دارد. پرهیز از پورن باعث شده بود مشکلات جدی آنها تا حد قابل‌توجهی بهبود یابد و اینها همه نشان

می‌دهد³¹ که اینطور نیست که مشکلات اینترنت، تنها گریبان افرادی با اختلالات و خصلت‌های ازپیش‌موجود را بگیرد.

آیا برخی پورن‌بینان اشتباه تشخیص‌گذاری می‌شوند؟

اگرچه مشکلاتی نظیر کژکاری جنسی، اضطراب اجتماعی، ناتوانی در تمرکز، و افسردگی مشکلاتی کاملاً متفاوت هستند، اما آنها از یک نظر در متون علمی مشترک هستند. همانطور که توضیح داده شد، یکی از تغییرات مغزی ایجادشده کرختی حسی است. در اینجا نیز، این واژه اشاره دارد به کاهش کلی در واکنش فرد به همه‌ی لذت‌ها. یعنی نوعی سقوط پایه در میزان ترشح دوپامین و کاهش حساسیت به دوپامین. چنین شواهدی از کرخت‌شدگی حتی در بین پورن‌بینانه میان‌رو نیز یافت شده است. /217/

سقوط در پیام‌دهی دوپامین همراه است با:

- کاهش تمایل جنسی/218/ (یک علت احتمالی برای آخنگی‌ها و ارگاسم‌های نصفه‌نیمه)،
- کاهش رفتارهای ریسک‌بردار/219/ و افزایش اضطراب، همراه با گرایش به واکنش‌های افراطی و/یا پرخاشگرانه، /220/ که هر یک از این عوامل می‌تواند تمایل فرد به اجتماعی‌بودن را تضعیف کند.
- ناتوانی در تمرکز/221/ که می‌تواند علت مشکلات حافظه نیز باشد، و
- فقدان انگیزه/222/ و ناتوانی در انتظارکشیدن از نوع سالم، که می‌تواند منجر به بی‌عاطفگی و بی‌احساسی/223/ و عقب‌انداختن کارها³² شود و در افسردگی نقش ایفا کند. /224/

³¹ روشن نیست نویسنده چطور به چنین نتیجه‌ای رسیده است زیرا معلوم نیست چه تعداد از افراد حاضر در این فروم‌ها، از قبل دارای مشکلات روانی یا ذهنی بوده‌اند-م

³² procrastination

طی یک آزمایش، یک دانشجوی پزشکی جسور اجازه داد تا پزشکان با استفاده از یک داروی درمانی، مغزش را از دوپامین تهی کنند، و نتیجه چنین بود:

در این آزمایش، همراه با کاهش میزان دوپامین، طیفی از تجربیات ذهنی به دنبال هم پدیدار و ناپدید می‌شدند. این تجربیات، شبیه به علائم منفی (از دست دادن انگیزه، تنبل شدن حواس، رفتارهای غیرطبیعی، خُلق پایین‌تر، خستگی مفرط، تمرکز ضعیف، اضطراب، بی‌قراری، احساس شرم، ترس، علائم وسواسی-اجباری، اختلالات فکری، و اضطراب و افسردگی بود. /225/

محققان اعتیاد، به کاهش میزان دوپامین و میزان حساسیت به دوپامین در مغز بسیاری از معتادان، از جمله معتادان به اینترنت پی برده‌اند. /226/ در مقابل، معلوم شده که وقتی دوپامین و دیگر عصب‌رسان‌های شیمیایی بطور مناسبی تنظیم شده باشند، فرد نیازی ندارد برای تجربه‌ی چیزهایی همچون جذابیت جنسی، اجتماعی‌بودن، تمرکز، میل به رفتار جنسی، و حال خوب کار چندانی انجام دهد. فکر می‌کنم همین نرمال‌شدن وضعیت پیغام‌رسانی دوپامین علت آن باشد که بسیاری از مردان پس از ترک پورن، یک دسته‌ی مشابه از بهبودها را گزارش می‌کنند. در اینجا نیز، نتایج ابتدایی نشان می‌دهد که چهارهفته پرهیز از پورن باعث می‌شود تمایل افراد برای انجام کارهای پرریسک، علنی‌تر، وجدانی‌تر، و فداکارانه‌تر افزایش یابد، توانایی بیشتری برای به‌تأخیراندازی کامیابی نشان دهند و عصبیت کمتری تجربه کنند. /227/

متأسفانه، بسیاری از متخصصان سلامت همچنان گمان می‌کنند پورن‌بینی نمی‌تواند باعث علائمی نظیر افسردگی، سردرگمی ذهنی، انگیزش پایین یا اضطراب شود. آنها ناخواسته و بدون تحقیق در مورد عادات اینترنتی افراد، مشکل پورن‌بینان اینترنتی را به همان اختلالات معمول در ویتترین روانشناسی نسبت می‌دهند. چنین می‌شود

که وقتی پورن‌بینان با خروج از پورن، علائم‌شان برطرف می‌شود تعجب‌زده می‌شوند:

من فکر نمی‌کنم جامعه بدانند پورن اینترنتی واقعاً چه بر سر افراد می‌آورد. همه‌ی آنچه که جامعه با پورن‌بینی مرتبط می‌داند ابتلا به کژآختگی است. پورن، یک مرد را تبدیل به یک پسر بچه‌ی ترس‌خورده می‌کند. من از نظر اجتماعی فردی عجیب و افسرده بودم، هیچ انگیزه‌ای نداشتم، توانایی تمرکز بر چیزی نداشتم، بسیار احساس نالیمنی می‌کردم، تونوس عضلانی ضعیفی داشتم، تون صدایم ضعیف بود، و قطعاً هیچ کنترلی بر زندگی‌ام نداشتم. مردانی که برای مشکلات‌شان به پزشک مراجعه می‌کنند با انواع قرص و داروها به خانه برمی‌گردند، آنهم زمانی که در اغلب مواقع، موضوع ناشی از پورن‌بینی و تاثیراتش بر مغز و بدن است. من حالا دیگر از پورن‌بینی خارج شده‌ام و احساسی بهتر از سال‌های قبل دارم.

خروج از پورن، همان قرص ضد افسردگی‌ای بود که به آن نیاز داشتم. ۹ ماه پیش، من یک فرد ۲۵ ساله بودم که دانشگاهم را رها کرده بودم، در شغلی مشغول به کار بودم که آن را دوست نداشتم و افسرده بودم. چند ماه پس از خروج از پورن، قدرت خودم را دوباره بازیافتیم. کارهای زیادی را برای اولین بار انجام دادم. از جمله مهر و نوازش همسرم تنها دو دقیقه بعد از دیدارمان، و همینطور رفتن به خانه‌ی یکی دیگر از دوستانم. فکر می‌کنم دیگر دچار افسردگی نیستم.

هنوز مشکلات به تمامی حل نشده است، اما اوضاع از گذشته بسیار بهتر شده است و دیگر تمام روز را بدون انرژی و درگیر با افکار خودکشی سپری نمی‌کنم. راز موفقیت‌م؟ در ماه اخیر، من شاید تنها یک ساعت اینترنت استفاده کرده‌ام. تصمیم گرفته‌ام تا یکبار دیگر در سپتامبر دانشگاه را از سر بگیرم هرچند که باید تمام هزینه‌ها را خودم پرداخت کنم.

در رابطه با مشکلات جنسی پورن‌بنیان، متخصصان دانشگاهی تا پیش از شیوع پورن پرسرعت غالباً بر این عقیده بودند که سلیقه‌ی جنسی افراد، به همان اندازه‌ی جهت‌گیری جنسی‌شان امری ذاتی‌ست. چنین بود که بجای ترغیب افراد به صرفاً ترک پورن و مشاهده‌ی تغییرات رخ داده در سلیقه‌ی جنسی پورن‌بنیان‌شان، غالباً درمان‌های نامربوط و پرعوارض را پیشنهاد می‌کردند:

در سال 2012، سعی کردم برای رفع مشکلم از روان‌شناس و سکسولوژیست حرفه‌ای کمک بگیرم. جرئت کردم و به درمان‌گر گفتم که من سابقه‌ی 20 سال مصرف اجباری پورن داشته‌ام. من به هیچ وجه توسط او درک نشدم. این روان‌درمانگر سعی کرد مرا قانع کند که این ناشی از تمایل جنسی بالای من (اختلال سکسوالیته‌ی مفرط) و انحراف جنسی درمان‌ناپذیر (مثلاً تمایل به آمیزش *anal* و صحنه‌های جنسی سنگین) است. این درمانگر اعلام کرد که چیزی به نام اعتیاد به پورن وجود ندارد و خواست تا برایم یک داروی ضدآندروژن قوی برای کاهش میل جنسی‌ام تجویز کند. من موافقت نکردم، چراکه از عوارض جانبی این دارو نظیر رشد پستان‌ها³³ باخبر بودم.

همینطور در بسیاری موارد، متخصصان سعی در خوراندن قرص و دارو به مردان جوانی دارند که دچار کژآختگی و دیرانزالی هستند؛ این درحالی‌ست که این افراد،

³³ gynecomastia

برای درمان شدن صرفاً نیاز است پورن‌بینی را کنار بگذارند. تنها در یک روز، من دو مطلب در این مورد خواندم. اولین مطلب راجع به مرد جوانی بود که عمویش روان‌پزشک بود و به او گفته بود ابتلا به کژآختگی بر اثر پورن‌بینی غیرممکن است. اما این مرد جوان به حرف او گوش نداده بود و پورن را کنار گذاشته بود و اختلالش درمان شده بود. مطلب دیگر راجع به مردی 32 ساله بود که پزشکش سرانجام وقتی دیده بود تزییقات جواب نمی‌دهد (ویاگرا که جای خود دارد) سرانجام توصیه کرده بود که کاشت تناسلی³⁴ انجام شود. او قبول نکرده بود و سرانجام به اطلاعاتی در مورد اینکه پورن می‌تواند باعث کژآختگی شود دست یافته بود؛ چنین بود که پورن را کنار گذاشته بود و بهبود یافته بود. یک مرد دیگر نیز با وضعیت مشابهی روبرو شده بود:

متخصصان پزشکی از زمان عقب هستند. من چند هزار دلار به جیب پزشکان ریختم، از جمله به یک اورولوژیست مشهور با تخصص کژآختگی رجوع کردم که هر بار مجبور بودم چندساعت رانندگی کنم تا به دفترش برسم؛ چند هزار دلار صرف آزمایش و نمونه‌گیری، چند هزار دلار صرف قرص و دارو کردم. می‌گفت، "آخته‌شدن با پورن، یعنی موضوع در مغز تو قرار دارد. . . پس قدری ویاگرا استفاده کن." هیچ وقت پیش نیامد که یکی از این متخصصان سلامت بگوید، "هی رفیق، ماشای مفرط پورن می‌تواند باعث کژکاری جنسی شود." در عوض، آنها تبیین‌های دیگری مطرح می‌کردند که معلوم شد هیچ‌یک به کژآختگی ربطی ندارد و تقریباً هیچ‌یک در مورد من صادق نبودند. (از جمله، اضطراب، استرس، حتی زمانی که هیچ نشانه‌ای از آنها در من دیده نمی‌شد. . . رژیم غذایی، حتی زمانی که وزنی نرمال و رژیمی متعادل داشتم؛ پایین‌بودن تستوسترون، . . . حتی با اینکه پایین‌بودن تستوسترون

³⁴ penile implant

جز در موارد افراطی هیچ ربطی به کژآختگی ندارد و تستوسترون من واقعاً پایین نبود).

همچنین، توصیه‌های واقعاً افتضاحی از سکسولوژیست‌هایی دریافت کردم که بقدری می‌خواستند از نظر جنسی موضوع را مثبت ببینند که نه تنها هرگونه پیامدهای منفی بالقوه‌ی پورن‌بینی را انکار می‌کردند، بلکه فعالانه این دیدگاه را که پورن‌بینی می‌تواند کژآختگی ایجاد کند به سرخه می‌گرفتند.³⁵ 1228/ به این ترتیب، اگرچه احساس حماقت می‌کنم که خودم نتوانستم ارتباطی بین پورن‌بینی و کژآختگی‌ام ببینم، در توصیه‌ی متخصصان نیز یا اصلاً به نقش پورن اشاره نشد یا کلاً پورن‌بینی را بی‌ضرر خواندند. مثلاً گفتند: "پورن چیزی‌ست که همه تماشا می‌کنند و پورن‌بینی، رفتاری سالم است." من حتی احتمال انجام جراحی (از جمله احیای مجدد عروق آلت)³⁵ را نیز ارزیابی کردم. این عمل می‌توانست بین 25 تا 30 هزار دلار هزینه بردارد و نتایج نیز چندان دلگرم‌کننده نبود. روز بعد از ملاقات، من به این اطلاعات در مورد تاثیر خروج از پورن در درمان کژآختگی برخورددم. اوه، خدای من. . چه حس آرامشی به من برگشت و واقعاً برایم نتیجه داد. من در حال حاضر، هنوز بطور کامل بهبود پیدا نکرده‌ام، اما بطور چشمگیری درمان شده‌ام و اوضاع در حال بهتر شدن است. همه‌ی آنچه باید انجام می‌دادم این بود که از خودتحریکی با پورن دست می‌کشیدم. صادقانه بگویم، من تا اندازه‌ای عصبانی هستم که برای پیدا کردن راه‌حل به متخصصانی رجوع کردم که با لبخند، پول به‌زحمت بدست‌آمده‌ی مرا به جیب زدند و در عوض، توصیه‌هایی قلابی به من ارائه دادند.

چه تعداد از مردان تشخیص‌ها و اطلاعات غلط و قرص‌داروهایی دریافت می‌کنند که به کارشان نمی‌آید؟ آنهم زمانی که مغزشان بیش از هر چیز به یک استراحت

³⁵ penile revascularization

برای بازگشت به عملکرد جنسی نرمال نیاز دارد؟ رهایی از مشکلات پورن‌بنیان ممکن است یک نتیجه‌ی طبیعی دورشدن از اضافه‌تحریک مزمن مغز باشد. با توجه به آنچه در مورد ارتباط بین رفتار و عملکرد مغز می‌دانیم بنظر می‌رسد سهل‌انگاری باشد اگر بدون رسیدگی اولیه در مورد احتمال سوء‌مصرف مزمن اینترنت، برای افراد جوان دوا-درمان‌های روانپزشکی تجویز کنیم. همینطور سهل‌انگاری است که برای آنها، بدون بررسی میزان پورن‌بینی‌شان، داروهای افزایش قوای جنسی تجویز کنیم.

پایان جلد اول

.
.
.
.

ادامه دارد

شماره کارت پرداخت بهای کتاب به مترجم

5022_2910_8405_3196

← **AHPub.ir**

بانک پاسارگاد به نام : آرش حسینیان



خواننده‌ی گرامی. آنچه پیش روی شماست یک کتاب اینترنتی رایگان نیست، بلکه از آن رو به این شیوه‌ی قابل‌دانلود و ظاهراً رایگان ارائه شده که شما بتوانید پیش از خرید، آن را مطالعه کنید و در صورتی که مطالب آن را مفید و راهگشا یافتید، بهای کتاب را از طریق شماره‌کارت درج‌شده در بالا و یا درج‌شده در وبسایت مترجم (AHPub.ir) یا تماس با شماره‌تلفن 09355934703 پرداخت نمایید.

چنانچه از خارج از ایران، مایل به پرداخت بهای کتاب یا حمایت از دیگر فعالیت‌های این مترجم هستید برای دریافت شناسه‌ی **paypal** یا دیگر شیوه‌های پرداخت، به مترجم ایمیل بفرستید:

suseleng@gmail.com یا به وبسایت مترجم مراجعه کنید: **AHPub.ir**

این کتاب، تنها به همین شیوه‌ی دیجیتال و ظاهراً رایگان در فضای مجازی ارائه شده و هر نوع دادرسی نسخه‌ی دیجیتال یا کاغذی آن در فضای مجازی و حقیقی، در انحصار مترجم قرار دارد و در صورت کشف، مورد پیگرد قانونی و پیگیری پیگیرانه‌ی شخصی قرار خواهد گرفت.



خانه درباره من رانهای خرید کتابها کارگاههای سبک، آموزش فن ترجمه و کتابنویسی



خلاصه آثار

مجموع نمایشها ۱۵۹۵۹۱

مجموع بازدیدکنندهها ۳۵۶۱۰

نمایشهای امروز ۳۹۵

نمایشهای دیروز ۱۵۰

بایگانی

اسفند ۱۳۹۷ (۱)

آبان ۱۳۹۷ (۱)

تیر ۱۳۹۷ (۱)

خرداد ۱۳۹۷ (۱)

اسفند ۱۳۹۶ (۳۳)



مغز در مواجهه با پورن



خرسی که میخواست خرس باقی



سبک سبک



تحلیل تکاملی نظامهای جفتی



روانشناسی تکاملی دیوید باس



مجموعه مقالات هارین



اختلال ناخوشی پیشاقتاعده



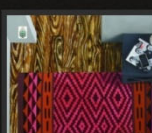
تجربهای حسینی و ریشههای



پخت‌وپز



روانشناسی تکاملی و رگن



زودانزالی در مردان و راههای



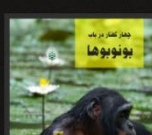
بزرگترین شهادی تاریخ



ما و یا آنها



دانش کانابیس



چهار گفتار در باب بونوبوها



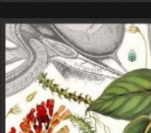
آخرین کودک جنگل



نکته‌هایی در باب احساس



زیستن در محدوده‌ی جداها



آناتومی پیش‌پوست



آناتومی یوگا



جادوی واقعیت



معضل جانور همه چیزخوار



معضل جانور همه چیزخوار



معضل جانور همه چیزخوار