

"Pornodaki Beyniniz yayınlandığından beri "pornografi çalışmaları" kategorisinde Amazon çok satanlar listesinde rakipsiz bir eser haline geldi."

Gustavo Turner, XBIZ: The Industry Source yazarı

"Gary Wilson bu kitabında internet pornosunun zararlı bağımlılık yapıcı etkileri olabileceğine dair bir dizi kanıt sunuyor. Amerika ve Birleşik Krallık'ta Amazon internet sitelerinde bu eser için hayli olumlu değerlendirmelerin bulunması kitabın konuya ilişkin kapsamına ve faydalı oluşuna şahitlik ediyor. Pornodaki Beyniniz'in herkes için anlaşılabilir ve basit bir dili var. Nörobilim, davranışsal psikoloji ve evrim kuramı ilkelerine dayanıyor. Porno sorununu değerlendirme yöntemleri davranışsal psikoloji ilkelerine göre hazırlanmış. Bu ilkeler bilinçdışının derinliklerini veya yıllar süren pahalı terapileri kapsamıyor. Elinizdeki kitap ahlaki bir mesaj da vaaz etmiyor. Deneysel bir psikolog olarak, motivasyonun temelleri üzerine kırk yıldır araştırma yapıyorum ve Gary'nin analizinin araştırmalarımda bulduklarımın çok iyi uyduğunu doğrulayabilirim."

**Prof. Dr. Frederick Toates, Open University, İngiltere,
"How Sexual Desire Works: The Enigmatic Urge" yazarı**

"Yeni olgularda sıklıkla vaki olduğu üzere, bilim yaşanmış deneyimin ardından geliyor. Gary Wilson, bağımlılığın kendi adına konuşamayacağını keşfederken bilimi ve deneyimi güçlü bir şekilde bir araya getirip enerji, aciliyet ve mizah üzerinden uyarıda bulunuyor. İnternet porno bağımlılığı olan bireylere şefkat ve bilgiye dayalı bir otoriteyle iyileşme umudu vaat ediyor. Bir klinisyen olarak Pornodaki Beyniniz'deki hikayelere yakından aşinayım ve önerilen çözümler çok kıymetli. Bu kitabı kaçırmayın derim!"

David McCartney, MD, Birincil Bakım Bağımlılık Uzmanı, Edinburg

"Gary Wilson bu önemli kitapta fetiş olarak (cinsel uyarım için cansız bir nesnenin kullanılması) pornografiye duyulan obsesyonu doğru bir şekilde tanımlıyor ve cinsel uyarılma için kompulsif porno kullanımından kaynaklanan biyopsikososyal sorunları tartışıyor. Pornodaki Beyniniz, cinsel işlevselliğin onarılması için gerekli "format" sürecine dair birçok örnek sunuyor. Gary, iyileşmenin aldığı süre dahil olmak üzere cinsel bağımlılık, normal cinsel davranışı zora soktuğunda beyin fizyolojisinde gerçekleşen değişiklikleri de ayrıca açıklıyor."

**Reid Finlayson, MD, Tıbbi Direktör,
Vanderbilt Kapsamlı Değerlendirme Programı, Klinik Psikiyatri Doçenti**

"Nihayet birçok insanın neden pornoya takılıp kaldığına dair ahlaki açıdan tarafsız ve bilimsel olarak güçlü bir açıklama. Bu kitap porno bağımlılığının niçin ve nasıl birçok insanın hayatına zarar verdiğini kapsamlı bir biyolojik ve sosyolojik analizle anlatıyor ve yüzlerce kişisel deneyim hikayesini destek noktası olarak değerlendirip yaşam üzerinde tekrar kontrol kazanmayı sağlamak amacıyla çeşitli stratejiler öneriyor. Pornodaki Beyniniz, terapistler, cinsel eğitimciler ve cinsellikten haz almayı önemseyen herkes için gerekli bir okuma."

**Paula Hall, Ph.D., Cinsel Terapist,
Cinsel Bağımlılık ve Porno Bağımlılığını Anlamak ve Tedavi Etmek yazarı**

PORNODAKI BEYİNİNİZ

GARY WILSON

PORNODAKI BEYİNİNİZ

İnternet Pornografisi
ve Bağımlılık Bilimi



CİSS
KİTAP



CİSS
KİTAP

GARY WILSON

CİSS
KİTAP

PORNODAKI BEYNİNİZ

İnternet Pornografisi ve Bağımlılık Bilimi

Gary Wilson

CİSS
KİTAP



www.cisskitap.com

Aydına Yayıncılık Ltd. Şti.
Ayvansaray Mah. Hoca Çakır Cad. No: 26/1 Fatih / İstanbul
Yayınevi Sertifika No: 50129

PORNODAKİ BEYNİNİZ

İnternet Pornografisi ve Bağımlılık Bilimi
Gary Wilson

Çeviri: Ebru Tat Sofi

ISBN: 978-605-73257-1-6
Birinci Baskı: Eylül 2022, İstanbul

İç Düzen: Tekin Öztürk
Kapak Tasarımı: Zeynep Sevrâ Doğan

Baskı: Step Matbaacılık
Matbaa Sertifika No: 45522

İlk olarak 2014 yılında İngiltere'de Commonwealth Publishing tarafından yayınlanmıştır.
2017'de yayınlanan baskı gözden geçirilip güncellenmiştir.

Copyright © Gary Wilson, 2014, 2017

Copyright © Commonwealth Publishing

Copyright © Ciss Kitap, 2022

Tüm hakları saklıdır. Bu yayının hiçbir bölümü izinsiz olarak herhangi bir biçimde veya şekilde çoğaltılamaz veya yayınlanamaz. Yazarın manevi hakları saklıdır.
Bu metinde yer alan bilgilerin, profesyonel tıbbi tavsiye yerine geçmesi amaçlanmamıştır veya ima edilmemiştir. Yalnızca eğitim amaçlı sağlanmaktadır. Yeni bir tedaviye başlamadan veya mevcut bir tedaviyi bırakmadan önce doktorunuza veya diğer kalifiye sağlık hizmeti sağlayıcınıza tavsiyesini alınız. Tıbbi bir durumla ilgili olabilecek herhangi bir sorununuz hakkında sağlık uzmanınızla konuşun. Bu metinde yer alan hiçbir şey tıbbi teşhis veya tedavi amacıyla kullanılmaz.

İçindekiler



Ön Söz.....	7
Giriş.....	11
1. Karşı Karşıya Olduğumuz Mesele Nedir?	19
2. Çıldırnak İstiyorum	69
3. Kontrolü Yeniden Kazanmak	119
Son Söz.....	167
İlave Okumalar	187
Referanslar	189

YAZAR HAKKINDA

Gary Wilson yıllarca insan patolojisi, anatomisi ve fizyolojisi öğretmiştir ve uzun zamandır bağımlılığın, kur yapma/eşleşme ve bağlanmanın nörokimyasıyla ilgilenmektedir. 2015 yılında Cinsel Sağlık Gelişim Derneği¹ tarafından kendisine pornografi bağımlılığı ve halk eğitimi konusundaki medyaya olan olağanüstü katkıları sebebiyle Medya Ödülü verilmiştir.

Wilson, 15 milyondan fazla kez izlenen ve 22 dile çevrilen TEDx konuşması “The Great Porn Experiment”i sunmuştur. Dürtüsel porno kullanımını anlamak ve tersine çevirmek isteyenler için oluşturulan “Pornodaki Beyniniz” adlı internet sitesinin sahibidir: <http://yourbrainonporn.com>.

2016’da Wilson, yedi ABD Donanması doktoruyla birlikte “İnternet Pornografisi Cinsel İşlev Bozukluklarına Neden Oluyor Mu? Klinik Raporlarla Bir İnceleme” makalesini yazmış ve “Etkilerini Yok Etmek İçin Kronik İnternet Pornografisi Kullanımını Ortadan Kaldırmak” başlıklı bir diğer dergi makalenin eş yazarlığını yapmıştır. Bu kitaptan elde ettiği geliri, internet pornografisinin daha önce benzeri görülmemiş etkilerinin farkındalığını artırmak için bağış toplamayı amaçlayan kayıtlı bir hayır kurumuna bağışlamaktadır.

*Özverisi ve öngörüsü binlerce kişinin
iyileşmesini sağlamaya devam eden açık
diyalogu mümkün kılan A. Masquillier için*

Ön Söz



Bu kitabın ilk baskısı, internet porno kullanıcıları üzerine olan ilk beyin tarama çalışmaları yayınlandıktan birkaç ay sonra tamamlandı. O zamandan bu yana, bilim insanları pornonun beyin üzerindeki etkileri konusunda çok şey keşfettiler; aksi halde, yeni bir baskı zaten yersiz olurdu. İlginç gelişmelere geçmeden önce bu yeni gelişmeleri özetleyeceğim.

Önce geçmişe bir göz atalım: 2010 yılı sonunda www.YourBrainOnPorn.com. adlı internet sitesini kurdum. Norman Doidge'nin kitabı *Kendini Değiştiren Beyin*² dışında, nöroplastisitenin³ ilkelerini ve keşiflerini internet pornosu kullanıcılarının vahim durumuna uygulamada neredeyse yalnızdım. Bağımlılığın, tıpkı porno kaynaklı cinsel koşullanma gibi bir patolojik öğrenme olduğu ve beynin değişebildiği ortaya çıktı.

Şiddetli semptomları olan birçok porno kullanıcısı porno kaynaklı cinsel işlev bozukluklarını çözmede bu bilgiyi rahatlatıcı ve faydalı buldu; yani cinsel zevkler ve bağımlılık belirtileri köklü bir değişiklik geçirebilirdi. İkincisi, olumsuz sonuçları olmasına rağmen bir şeyi bırakamama durumu, yoksunluk belirtileri ve daha aşırısı için olan istekteki sıkıntı veren artış anlamlarına geliyordu.

İnternet sitemde ve bu kitabın ilk baskısında bu konudan muzdarip olanlara kumar, yemek ve internet bağımlılarının beyinlerindeki değişiklikleri (bağımlılık modeliyle tutarlı) doğrulayan yüzlerce mevcut çalışmayı gösterdim. Facebook'a tıklamak veya otomatlarla oynamak bağımlılıkla ilgili beyin değişikliklerine yol açabiliyorsa, yeni bir porno izlemek ve yayın esnasında masturbasyon yapmak da kesinlikle beyinde değişikliklere sebep olabiliyordu.

Mevcut bağımlılık araştırmalarından elde edilen makul çıkarımlara ilaveten, büyük ölçüde erkeklerin öz-bildirimlerine dayandım. Bunu, internet pornosu kullanıcıları üzerine olan nörolojik veya diğer araştırma türlerinin yetersizliğinden dolayı bir dereceye kadar yaptım. Bu erkeklerin hikayelerinin çoğu hâlâ bu baskıda mevcut (Hikayeleri iyileşme forumlarında paylaşılan benzerleriyle değiştirmek mümkün olsa da). Öz-bildirimleri saklıyorum çünkü onlar, internet pornosunun potansiyel etkilerinin en bilgilendirici kanıtıdır.

Peki, neler değişti? Son üç yılda, araştırmacılar internet porno izleyicileri hakkında bağımlılık modelini destekleyen çok sayıda çalışma yayınladılar. Bazı bulgular da bağımlı olmayan porno kullanıcılarında görülen cinsel sorunlar ve cinsel zevklerde görülen köklü değişimler gibi belirtileri açıklamaya yardımcı oldu.

Bu yeni araştırmaya ilgili bölümlerde daha ayrıntılı olarak değineceğiz. Fakat burada genel bir bakış sunayım. Bu yeni çalışma, porno kullanıcıları üzerinde 37 nörolojik araştırmanın yanı sıra, tümü dünyanın en iyi nörobilimcilerinden bazıları tarafından yapılan 12 yeni literatür incelemesini içeriyor. Ayrıca porno kullanımının ya da pornoya alışkanlığın arttığını ortaya koyan yaklaşık 15 çalışma var (tolerans ve bağımlılık belirtisi olarak). Bunlar arasında hem tolerans hem de yoksunluk belirtileri bulunuyor. Porno kaynaklı cinsel problemlerle ilgili olarak, porno kullanımı ve porno bağımlılığını cinsel sorunlara bağlayan ve cinsel uyarılara duyulan cinsel uyarılmayı azaltan 23 çalışma da var. Bu makalelerin dördünde, porno izlemeyi bıraktığı için iyileşen erkeklere dair nedensel kanıtlar da mevcut. Buna ek olarak, 50'den fazla çalışma, artık porno kullanımını cinsel ve ilişkiyel doyumun daha az hissedilmesine bağlıyor. Benzer şekilde, yaklaşık 40 çalışma porno kullanımını daha zayıf bir bilişsel işlev ve ruh sağlığı sorunları ile ilişkilendiriyor.

İnternet pornosu kullanımını artık pornografiden iyileşme forumlarında bildirilen pek çok sorun için makul bir sebep olarak kabul ediliyor. Bununla birlikte, sebeplerin hangi yönde olduğu sorusu henüz bazı bilim insanlarını tatmin edecek ölçüde cevaplanmamıştır. Söylendiği gibi, 'Daha fazla araştırma gerekli.' Elbette, da-

nışanlar acı çekerken tanı kılavuzları süresiz olarak bekleyemez. 2013 yılında, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM), araştırmaların yetersizliğine işaret ederek internet porno bağımlılığı için özel bir tanı ekleme konusunda tereddütte kaldı. Ancak Dünya Sağlık Kuruluşu, Uluslararası Hastalık Sınıflandırması (ICD) el kitabındaki durumu güncelledi. ICD-11, “Kompulsif cinsel davranış bozukluğu” tanısını içeriyor.¹ Bu pornografi ile mücadele edenleri tanılamak için uygundur ve bu tanı, araştırmaları ve pornografinin etkilerine ilişkin mesleki eğitimi teşvik edecektir.²

Bu kitabın ilk baskısından bu yana, konuyla ilgili iki akademik makalenin ortak yazarlığını yaptım. Her ikisi de internette mevcuttur. Birincisi, “İnternet Pornografisi Cinsel İşlev Bozukluklarına Neden Olur mu? Klinik Raporlarla Bir İnceleme” yedi ABD Donanma doktoru ile yazılmıştır. Bu çalışma 40 yaşın altındaki erkeklerde cinsel işlev bozukluklarındaki benzeri görülmemiş artışın izini sürüyor ve altta yatan olası nedenleri tartışıyor. İkincisi, “Etkilerini Yok Etmek İçin Kronik İnternet Pornografisi Kullanımını Ortadan Kaldırmak” isimli, bağımlılık üzerine olan bir Türk akademik dergisinin editörlerinin isteği üzerine, İstanbul’da uluslararası bir konferansta verdiğim bir konuşmanın ardından yazılmıştır. Diğer kültürlerin pornonun olası etkileri konusunda endişeli olduğu açıktır.

Bu konudaki uluslararası kaygıya dair daha fazla işaret, Latin Amerikalı ürologların ve bölgedeki erkek cinsel sağlık kliniklerinden diğer profesyonellerin büyük bir toplantısında “İnternet Pornosu ve Cinsel İşlev Bozuklukları” üzerinde konuşma daveti şeklinde geldi. Ürologlar hastalarının ortalama yaşlarında kaygı verici bir düşüş görmekteydi ve makul olan her sebebi keşfetmekteydi.

Gençlerin porno kullanımına ilişkin istatistikler sonunda gerçeği yansıtıyordu. “Genç Avustralyalılar, pornografi kullanımını cinsel açıdan riskli davranışlarla ilişkilendiriyorlardı”. Genç erkeklerin (15 ila 29 yaş arası) tamamı ve genç kadınların da %82’si porno izlemiş olduğunu bildirmekteydi. Ayrıca, erkeklerin %69’unun ve kadınların %23’ünün 13 yaşında veya daha küçük

yaşıta porno izliyor, ilk defa porno izleme yaşı düşmeye devam ediyordu.³

Muhtelif ülkeler pornonun etkileri hakkında daha fazla araştırma yapılmasını istiyor. ABD'de bir avuç eyalet, internet pornosunun bir halk sağlığı krizi olduğunu ilan eden kararları kabul etti ve daha fazla eylem için çağırıda bulundu. (Birleşik Krallık'ta) porno sitelerine girmek bağımsız yaş doğrulaması gerektiren bir hareket de başladı. Bu gelişmeler pornonun potansiyel zararlarının görünürlüğünü artırdı ve tartışmanın görünürlüğünü artırdı. Umarım bu güncellenmiş baskı soruları yanıtlamaya yardımcı olur ve devam eden tartışma için faydalı bilgiler sağlar.

Gary Wilson
Ağustos, 2017

Giriş



*Ben, arzularına galip geleni düşmanlarımı
fethedenden daha cesur sayarım. En zor zafer
kendine karşı olandır.*

Aristo

Bu kitabı, neden dünyanın dört bir yanındaki yüz binlerce porno izleyicisinin bundan vazgeçmeyi denediğini merak ettiğiniz için okuyabilirsiniz.⁴ Ancak büyük olasılıkla bu kitabı, bir şekilde rahatsız edici bulduğunuz pornografik materyallerle uğraştığınız için okuyorsunuz. Belki de pornoyu tamamen bırakma kararına rağmen internette bir şeyler bulmak için çok fazla zaman harcıyorsunuzdur. Belki de cinsel ilişki sırasında doruğa ulaşmakta zorlanıyor veya doktorunuzun organik bir neden bulamadığı, ne zaman olacağı belirsiz ereksiyonlardan rahatsız oluyorsunuz. Belki de internet sirenleri sürekli olarak sizi çağırırken gerçek kişilerin sizi heyecanlandırmadığını fark ediyorsunuzdur. Belki rahatsız edici bulduğunuz veya değerlerinizle ve hatta cinsel yöneliminizle uyumlu olmadığını düşündüğünüz fetiş unsurlar tırmanıştıdır.

Eğer siz de bir sorunu olduğunu fark eden binlerce insan gibiy-seniz, muhtemelen sorunlarınızı porno kullanımınızla ilişkilendir-meniz biraz zaman alır. Başka bir sorunla mücadele ettiğinizi düşünüyor olabilirsiniz. Depresyon veya sosyal kaygı geliştirmiş veya herkesin korktuğu demans yaşıyor olduğunuzu düşünüyor olabilirsiniz. Belki de testosteronunuzun düşük olduğuna veya en yalın haliyle yaşlandığınıza inanıyorsunuz. Hatta iyi niyetli bir doktordan reçeteli ilaçlar almış da olabilirsiniz. Doktorunuz, pornografi kullanımınız konusunda endişelenmekte haksız olduğunuza dair sizi temin etmiş de olabilir. Dışarıda size açık

seçik görüntülere olan ilginin tamamen normal olduğunu ve bu nedenle internet pornografisinin zararsız olduğunu söyleyecek çok sayıda güvenilir mercii vardır. İlk iddia doğru iken, ileride göreceğimiz üzere ikinci iddia doğru değildir. Tüm porno kullanıcıları sorun yaşamayabilirler ancak bazı porno kullanıcılarının çeşitli sorunlar yaşadığı bir gerçektir. Şu anda ana akım kültür, pornografi kullanımının ağır sorunlara sebep olamayacağını varsayma eğilimindedir. Öte yandan, pornografiye yönelik yüksek profilli eleştiriler genellikle dini ve sosyal olarak muhafazakâr kuruluşlardan geldiği için, liberal görüşlü bireylerin bu eleştirileri incelemeden bir kenara atması kolaydır.

Son dokuz yıldır, insanların pornografi hususundaki deneyimleri hakkında söylediklerine dikkat ediyorum. Daha da uzun süredir, bilim insanlarının beynimizin nasıl çalıştığı hakkında öğrendiklerini araştırıyorum. Bunun liberallerle ve muhafazakarlarla ilgili olmadığını söylemek için buradayım. Bu, dini utanç veya cinsel özgürlükle de ilgili değil.

Bu, beynimizin doğası ve kökten değişmiş bir çevreden gelen ipuçlarına nasıl tepki verdikleri ile ilgilidir. Bu, cinsel yeniliğin kronik aşırı tüketiminin sonsuz arz talep üzerine beyne nakledilmiş etkileriyle ilgilidir. Bu, gençlerin pornografinin en uç noktasındaki video akışına sınırsız erişimiyle ilgilidir. Öyle hızlı hareket eden bir olgu ki araştırmacılar güncel kalamıyorlar. Örneğin, 2008'de yapılan bir araştırma, erkeklerin yüzde 14,4'ünün 13 yaşından önce pornoya maruz kaldığını bildiriyor.⁵

2011'deki istatistikler toplandığında, erken maruz kalma oranı yüzde 48,7'ye fırlamıştı.⁶ 15-29 yaşlarındaki Avustralyalıların keşitsel çalışması A 2017, erkeklerin yüzde 69'unun ve kadınların yüzde 23'ünün pornoyu ilk kez 13 yaşında veya daha küçükken izlediğini ortaya koymuştu.⁷ Erkeklerin tamamı ve kadınların yüzde 82'si bir şekilde pornografi izlemişti.

Benzer şekilde, 2008 yılındaki araştırmada (%5,2) günlük olarak porno izleme durumu nadirdi, ancak 2011 yılında ergenlerin yüzde 13'ten fazlası neredeyse her gün porno izliyordu. 2017'de erkeklerin yüzde 39'u ve kadınların yüzde 4'ü (15-29 yaş arası),

genellikle akıllı telefonlarından günlük olarak porno seyrediyordu.⁸

Yaklaşık on yıl öncesine kadar internet pornosu hakkında hiçbir fikrim yoktu. İki boyutlu yüzeysel kadın görüntülerini gerçek kadınların yerine zayıf bir alternatif olduğunu düşünüyordum. Ama pornonun yasaklanması taraftarı asla değildim. Seattle'da, liberal Kuzey Batı'da, dindar olmayan bir ailede büyüdüm. 'Yaşa ve yaşat' benim ilkemdi.

Ancak, bazı erkekler eşimin internet blogunda bağımlı olduklarını iddia etmeye başladıklarında porno konusunda ciddi bir sorun olduğu ortaya çıktı. Uzun süreli bir anatomi ve fizyoloji öğretmeni olarak özellikle nöroplastisite (deneyimlerin beyni nasıl değiştirdiği), beynin arzu mekanizmaları ve buna bağlı olarak bağımlılıkla ilgileniyorum. Bu alandaki biyolojik araştırmaları takip ediyordum ve arzularımızın temelleri ve nasıl düzensiz hale gelebilecekleri ile alakalı fizyolojik keşifler ilgimi çekiyordu.

Bu erkeklerin (ve daha sonra kadınların) tanımladıkları semptomlar, pornografinin güçlü bir şekilde beyinlerini yeniden eğitmiş olduğunu ve beyinlerinde önemli fiziksel değişiklikler yaptığını öne sürüyordu. Psikiyatrist Norman Doidge çok satan kitabı *Kendini Değiştiren Beyin*⁴'de şöyle açıklıyor:

Bilgisayarlarının başında porno izleyen erkekler beyin haritalarının plastik değişimi için gerekli tüm koşulları karşılayan eğitim seansları için baştan çıkarılmıştı. Birlikte ateşlenen nöronlar birbirine bağlandığından, bu erkekler, bu görüntüleri, plastik değişim için gerekli büyük bir dikkatle, beynin zevk merkezleri ile birleştirmek için muazzam miktarda pratik yaptı. Her seferinde cinsel arzu hissedip masturbasyon yaparak orgazm olmaları, ödül nörotransmitteri olan bir 'dopamin spreyi' seanslar sırasında beyinde yapılan bağlantıları güçlendirdi. Bu ödül sadece kolaylaştırmakla kalmadı ayrıca bir mağazadan Playboy'u⁵ satın alırken hissettikleri utancın hiçbirini de uyandırmadı. Burada 'ceza' yoktu, sadece ödül olan bir davranış vardı.

İnternet siteleri, onlar farkında bile olmadan beyinlerini değiştirebilecek temaları ve komutları piyasaya sürdükçe heyecan verici

buldukları şeylerin içeriği değişti. Plastisite rekabete dayalı olduğundan, yeni, heyecan verici görüntüler için olan beyin haritaları, daha önce çekim duydukları uyaranların pahasına arttı. Bunun nedeni, bence, kız arkadaşlarını daha az istekli bulmaya başlamış olmalarıydı...

Pornoya bulaşan kişilerin çoğu, sorunu ve bu sorunu yapay bir şekilde nasıl güçlendirdiklerini anladıklarında alışkanlıklarından bir anda vazgeçebildiler. Sonunda yeniden eşlerine karşı çekim duymaya başladılar.

Blogtaki erkekler bu tür materyalleri ve bunu vurgulayan araştırmaları hem rahatlatıcı hem de yardımcı buldular. Sonunda pornonun beyinlerinin mekanizmalarının ilkel arzularını nasıl ele geçirdiğini anladılar. Bu eski beyin yapıları bizi, akraba evliliklerinde caydırıcı olan, yeni kurulan ilişkilerdeki takdiri içeren evrimsel olarak faydalı davranışlara iter.

Ancak davranışsal seçimlerimiz de aynı beyin yapılarındaki nörokimyasal dengemizi etkiler. Kronik aşırı tüketimin beklenmedik etkileri bu şekilde olabilir. Arzularımız tarafından aşırı uyarılmamıza neden olabilir, öyle ki acil istekler uzun vadeli arzulara göre olması gerekenden daha ağır basar. Aynı zamanda günlük zevklerden aldığımız tadı ve bunlara karşı duyarlılığımızı da bozabilir. Bizi daha aşırı uyarılma aramaya itebilir. O kadar şiddetli yoksunluk belirtilerine neden olur ki aramızdan en iradelisini bile ani bir rahatlama aramaya itebilir. Aynı zamanda bilinçli farkındalığımızın dışında, duygu durumumuzu, algımızı ve önceliklerimizi de değiştirebilir.

Güncel bilimsel bulgulara dayanan bir “makinenin nasıl çalıştığına” dair bir açıklamayla donanmış eski porno kullanıcıları, beyinlerinin esnek olduğunu ve porno kaynaklı değişiklikleri tersine çevirebileceklerine dair bir şanslarının olduğunu fark ettiler. Bundan kurtulabildikleri ve kendi yollarını takip edebildiklerinde internet pornosunun potansiyel olarak zararlı olup olmadığı konusunda uzman bir fikir birliğini beklemenin anlamsız olduğuna karar verdiler.

Bu öncüler davranışlarını kontrol etmeye ve istedikleri sonuçlara yön vermeye başladılar. Artık daha büyük bir öz-şefkatle kabul ettikleri sıkıntılar hakkında paniğe kapılmadan tutarlılığın kazanımlarını gördüler.

Yol boyunca, iyileşme hakkında internet pornosu ile ilgili sorunlarla ilgili gerçekten büyüleyici bazı iç görüler öğrendiler ve onların ayak izlerini takip edenler için güncel buluşları paylaştılar. Bu iyiye işaretti. Böylece beyinleri çok daha esnekken hayatlarının başlarında internet pornosu kullanmaya başlayan bir genç guru-hu, pornoyla ilgili sorunlardan kurtulmak isteyenlerin saflarını sıklaştırmak üzereydi.

Ne yazık ki, birçoğu ciddi cinsel işlev bozukluklarına sahipti (geç boşalma, anorgazmi, sertleşme bozukluğu ve gerçek partnerlere karşı arzunun yeterli olmaması). Kaygı verici bir şekilde, 2007 yılı gibi erken bir tarihte ünlü cinsel ilişki bilimi araştırmacıları Janssen ve Bancroft, porno izlemenin görünüşte erektil zorluklara neden olduğu ve cinsel objelere yüksek oranda maruz kalmanın geleneksel cinsellikte daha az daha düşük bir duyarlılık yarattığı ve yenilik ve farklılık için artan ihtiyacı artırdığı konusunda kanıt buldular. Ne yazık ki tehlikeye dikkat çekmemeyi seçtiler ve daha fazla araştırma yapmadılar.⁹

Genç erkeklerde bir uyarının yokluğunda porno kaynaklı, kalıcı sertleşme bozukluğu tıp alanına aniden giriş yaptı. 2014 yılında doktorlar nihayet bunu kabul etmeye başladılar. Harvard üroloji profesörü ve *Erkekler Neden Yokmuş Gibi Davranıyor?: Erkekler ve Seks Hakkında Tamamen Beklenmedik Bir Gerçek*'in yazarı Abraham Morgentaler, "Tam olarak kaç gencin porno kaynaklı sertleşme bozukluğundan acı çektiğini bilmek zor" dedi. Ancak bunun yeni bir olgu olduğu ve nadir olmadığı açık.¹⁰ Başka bir ürolog ve yazar Harry Fisch, pornonun cinselliği öldürdüğünü açıkça yazıyor. *The New Naked* adlı kitabında belirleyici bir unsura odaklanıyor: internet. Bu, 'Ara sıra zevkinize iyi gelen, ancak [cinsel] sağlığınız için günlük olarak cehennem olan bir şeye aşırı kolay erişim sağladı.'¹¹

Mayıs 2014'te, prestijli tıp dergisi JAMA Psychiatry, aşağıdakileri gösteren bir araştırma yayınladı: bu, daha ölçülü porno kullanıcılarında bile kullanım (yıl sayısı ve haftalık güncel saat) azalan zekâ ve düşük cinsel duyarlılıkla ilişkilidir. Çalışmada alt başlık "Pornodaki Beyin"di.¹² Araştırmacılar, şiddetli porno kullanıcılarının beyinlerinin, porno kullanımından dolayı küçüldüğünü değil daha önceden küçülmüş olabileceğine dikkat çekti, ancak en makul açıklama olarak porno kullanım derecesini tercih ettiler. *Bu, düzenli pornografi tüketiminin az ya da çok sizin ödül sisteminizi yıpratdığı anlamına gelebilir.*

Daha sonra Temmuz 2014'te Cambridge Üniversitesinde bir psikiyatrist tarafından yönetilen bir nörobilim uzmanları ekibi, porno bağımlılarıyla ilgili araştırmalarındaki katılımcılardan yarısından fazlasının "*cinsel içerikli materyallerin aşırı kullanımı sonucunda, özellikle kadınlarla fiziksel ilişkilerde azalan cinsel istek veya sertleşme işlevi (her ne kadar müstehcen materyalle ilişki içinde olmasa da) deneyimlediğini*" bildirdi.¹³

O zamandan bu yana, düzinelerce çalışma ve literatür incelemesi, internet pornosu kullanıcılarının beyinlerindeki değişimle ilgili kanıtlar buldu. Ancak, bahsettiğim öncüler herhangi bir resmi merciiden onay almadı. Her şeyi kendi raporlarını değiş tokuş ederek çözdüler.

Pornografinin bazı kullanıcılar üzerindeki etkilerine, bunun nörobilimin ve evrimsel biyolojinin bulgularıyla nasıl bir ilişkisi olduğuna ve bununla ilişkili sorunları hem bireysel hem de toplu olarak en iyi nasıl çözebileceğimize dair şu anda bildiklerimizin basit bir özetini sağlamak için aşağıdakileri yazdım. İnternet pornosu ile ilgili sorunlar yaşıyorsanız, bana birkaç saatliğine dikkat kesilin, durumunuzu anlamaya başlamanız ve onunla başa çıkmanız için bu iyi bir olasılık olacaktır.

Şimdi, bir erkek, düşük cinsel performansının porno kullanımıyla ilgili olup olmadığını veya bunun yerine performans kaygısından kaynaklandığını (cinsel olarak organik bir problemi olmayan erkekler için standart tanı) nasıl bilebilir?

1. İlk önce, iyi bir üroloğa görünün ve herhangi bir tıbbi anormalliği ekarte edin.
2. Sonra, bir defalığına en sevdiğiniz pornoyu izlerken masturbasyon yapın (ya da yapmamaya ant içtiyseniz sadece bunun nasıl olduğunu hayal edin).
3. Sonra, başka bir durumda, porno olmadan ve porno hakkında fanteziler kurmadan masturbasyon yapın.

Ereksiyonlarınızın kalitesini ve boşalma yaşayana kadar geçen süreyi karşılaştırın (eğer boşalabiliyorsanız). Sağlıklı genç bir erkek porno veya porno hayali olmadan tam ereksiyona ulaşmakta ve masturbasyon yapmakta sorun yaşamamalıdır.

- a) 2. maddede güçlü bir ereksiyon varsa, ancak 3. maddede sertleşememe varsa, o zaman muhtemelen porno kaynaklı bir sertleşme bozukluğu vardır.
- b) 3. maddede güçlü ve devamlıysanız, fakat yine de gerçek bir partnerle sorun yaşıyorsanız, muhtemelen kaygı ile ilgili sertleşme bozukluğunuz vardır.
- c) Hem 2. maddede hem de 3. maddede sorun yaşıyorsanız, ileri düzey porno kaynaklı sertleşme bozukluğu veya tıbbi yardıma ihtiyaç duyacağınız fiziksel bir sorunuz vardır.

Kitaba, devamlı ve seri pornografiye erişimi olan çok sayıda insanın, pornonun sebep olduğu sorunlar hakkında konuşmaya başlarken, internet porno bağımlılığının ilk kez nasıl bir mesele haline geldiğinin bir açıklamasıyla başlıyorum. Bu olgunun nasıl geliştiğine dair doğrudan ilk açıklamalara ve insanların yaygın olarak bildirdiği belirtilere yer vereceğim.

Sonraki bölüm, modern nörobilime ve beynin hassas arzu mekanizmaları üzerine güncel bilgilere odaklanıyor. Davranışsal bağımlılık, cinsel koşullanma ve ergen beyinlerin neden özellikle günümüzün pornografisi gibi beyni değiştiren bir süper uyaran karşısında savunmasız olduğuna dair araştırmaları özetleyeceğim.

Üçüncü bölüm, insanların pornoyla ilgili sorunlarından kurtulmak için kullandıkları çeşitli sağduyu yaklaşımlarının yanı sıra

kaçınılması gereken bazı tuzakları anlatıyor. Belirli bir protokol sunmuyorum. Herkesin koşulları farklı ve herkese uyan sihirli bir değnek yok. Örneğin, bekar insanlar için işe yarayan yöntemler, ilişkisi olan birisi için uyarlanmalıdır. Ayrıca porno kaynaklı sertleşme bozukluğu geliştiren genç erkeklerin bazen yaşlı erkeklerden daha uzun süreye ihtiyacı vardır. Çoğu zaman birkaç farklı yaklaşım aynı anda veya sırayla yardımcı olur.

Sonuç olarak, pornonun riskleri hakkında bir fikir birliğinin neden hâlâ olmadığını ve hangi araştırma hatlarının en umut verici olduğunu aktaracağım. Son olarak, toplumun porno kullanıcılarının daha bilinçli seçimler yapmasına nasıl yardımcı olabileceğini ele alacağım.

Başlamadan önce son bir şey: Pornoyla ilgili bir sorununuzun olması gerektiğini söylemiyorum. Bir tür ahlaki panik başlatmaya veya insanda cinsellik hakkında neyin “doğal” olup olmadığını söylemeye çalışmıyorum. Eğer bir sorununuzun olduğunu hissetmiyorsanız, o zaman sizinle tartışmıyorum. Sansürsüz cinsel içerik ve bunun çoğunu üreten sektör hakkında ne düşündüğümüze karar vermek her birimizin kendi kararı.

Ancak pornografinin size veya tanıdığınız birine zarar verdiğini düşünüyorsanız, okumaya devam edin. İnternet pornografisinin nasıl beklenmedik etkiler yaratabileceğini ve bu konuda ne yapabileceğinizi açıklamak için elimden gelenin en iyisini yapacağım.

Karşı Karşıya Olduğumuz Mesele Nedir?



Aydınlatıcı olan cevap değil, sorudur.

Eugene Ionesco

Çoğu kullanıcı internet pornosunun can sıkıntısına, cinsel isteksizliğe, yalnızlığa veya bunalıma iyi geldiğini düşünür. Ancak, yaklaşık on yıl önce, bazı porno kullanıcıları, porno kullanımlarıyla çeşitli sorunları ilişkilendirmeye başladı. 2012’de Reddit/NoFap olarak bilinen çevrimiçi bir forumdaki bir erkek, erkeklerin neyle uğraştıklarını ilk nasıl anladıklarının tarihi (yansıma ifade eden “fap” terimi, “mastürbasyondan pornoya” argoda kullanılır) nakletmiştir:

2008/2009 civarında, sertleşme bozukluğuna sahip olduklarından korkan insanlar fakat aynı zamanda mastürbasyon yardımıyla çeşitli derecelerde değişen şiddetli porno ile gerçek bir boşalma yaşayabilen insanlar ortaya çıkmaya başladı. İşin garibi, bazı durumlarda binlerce insanın bu foruma yanıt vermesiydi.

Bu belirtileri hesaba katarak insanlar her zamankinden daha aşırı porno türlerine sarılarak ve hiçbir gerçek kadının vajinasının bu insanların uyarıları ile boy ölçüşemeyeceği şekilde mastürbasyon yaparak kendilerini duyarsızlaştırdıklarını düşündüler. Bu duyarsızlaştırmannın, önemli bir süre boyunca porno izlemeyi ve mas-

türbasyon yapmayı bıraktıklarında azalacağını umdular/tahmin ettiler.

O zamanlar YBOP'u olmayan bu insanlar [www.yourbrainonporn.com], NoFap ve konuyla ilgili düzinelerce başka forum gibi, yalnız olduklarını düşündüler. Onlar, gerçek bir kadına ulaşamayan, ancak iğrenç porno türlerini bulan gezegendeki tek garip ucubelerdi. Çoğu hâlâ bakireydi. Diğerleri gerçek kadınlarla yıllarca başarısız olanlardı ve bu güvenlerini sarsıyordu. Bir kadınla asla normal ve tatmin edici bir ilişki yaşayamayacaklarını ve onların ucube olduklarını düşünüyorlardı, kendilerini toplumdan soyutluyor ve münzevileşiyorlardı... [Pornoju bırakmak] bu erkeklerin porno kaynaklı sertleşme bozukluğunu tersine çevirmelerine yardımcı oldu ve normal cinsel dürtüleri dışında diğer olumlu değişiklikleri de bildirmeye başladılar: depresyon ve sosyal kaygının kaybolması, artan güven, tatmin duygusu ve dünyanın zirvesinde olmak...

Ben o erkeklerden biriyim. Ergenliğin ortalarından başlayarak, kadınlarla birkaç başarısızlığım oldu. Bu, ruhum için en yıkıcı şey haline gelmişti. Bu modern dünyada, cinsel imaların olmadığı bir reklamın, bir filmin, bir TV şovunun ya da sohbetin neredeyse olmadığı bir dünyada, sürekli tuhaflığımı hatırlatıyordum kendime. Bir erkek olarak başarısızdım ve görünüşte bu şekilde olan tek kişi bendim.

[Pornoju bırakmadan] bir yıl önce, bana şiddetli sosyal anksiyete bozukluğu ve depresyon teşhisi koyan ve beni asla kabul etmediğim antidepresanlara teşvik etmek isteyen psikiyatristleri ve psikologları görmeye bile gitmiştim.

7/24 aklımda olan hayatımın temel sorununun iyileşebileceğini öğrendiğimde, üstümden çok ağır bir yük kalktı. İlk NoFap serime başladığımda (80 gün kadar) başkaları tarafından bildirildiği gibi benzer süper güçleri fark etmeye başladım. Bu gerçekten çok mu garipti? Güvenimi yok eden ve beni 7 milyarlık gezegende yalnız hissettiren en önemli şey iyileşiyordu ve bunun çok yaygın olduğu ortaya çıkmıştı.

Bugün, galibiyet serisinin 109. gününde kendimi mutlu, özgüvenli, sosyal, akıllı, yetenekli, herhangi bir sorunla baş edebilecek düzeyde hissediyorum.

Böyle bir forum üyesinin belirttiği gibi, internet pornosu farklıydı, garip bir şekilde karşı konulamazdı:

Dergiler olduğunda, porno kullanımı haftada birkaç kez oluyordu ve temelde bununla başa çıkabilirdim çünkü gerçekten bu o kadar da 'özel' bir şey değildi. Ama internet pornosunun karanlık dünyasına girdiğimde, beynim gitgide daha çok istediği bir şeyi bulmuştu. 6 aydan kısa bir sürede kontrolden çıkmıştım.

Biraz tarih bilgisi, bugünün pornografisinin neden beyin üzerinde beklenmedik etkilere neden olabileceğine dair bize bazı ipuçları veriyor. Görsel pornografi ana akıma dergilerle girdi, ancak kullanıcılar statik erotik ile yetinmek zorunda kaldı. Her bölümün orijinalliği ve uyarılma potansiyeli oldukça hızlı bir şekilde azaldı ve bir kişi ya seksi olduğunu hayal etmeye ya da daha fazla malzeme elde etmek için önemli, belki garip ya da maliyetli bir atılım yapmaya geri dönmek zorunda kaldı. 18 yaş altı bazı filmler vardı ve bazıları büyük ticari başarıları. Kendini işine adanmış aşırı müstehcen hayranları, yetişkinlere yönelik kitapçılarda cinsel içerikli klipler de bulabilirdi. Fakat mevcut olan hâlâ bir avuç halka açık veya yarı halka açık mekanla sınırlıydı ve çoğu insan sinema salonlarında veya dikizleme kabinlerinde fazla zaman harcamak istemiyordu.

Ardından video kiralama ve gece geç saatlerdeki televizyon kanalları geldi. Bu medya statik pornodan^{14,15} daha uyarıcıydı ve sinemadaki bir filme girmekten çok daha az zahmetliydi. Yine de bir kişi aynı videoyu video dükkanına başka bir ziyaret (ve bir mola) zamanı gelmeden önce kaç kez izleyebilir? İzleyiciler sıcak şeylere geçmeden önce genellikle cinsel bir yapıya sahip bir hikaye çizgisi izlemek zorunda kaldılar.

Reşit olmayan çoğu kişinin çok sınırlı erişimi vardı. Sonra, porno izleyicileri telefon hattı üzerinden internet bağlantısına döndü: mahrem, daha ucuz, ama başlangıçta... çoğunlukla yavaş. İnsan-

lar daha kolay erişebiliyordu, ama yavaştı. İçerik bir tıkla bitmiyordu.

Videoyu indirmeniz, ardından açmanız gerekiyordu ve virüs kapma riskiniz vardı. Bazen doğru yazılıma sahip olmuyordunuz, bu yüzden videoyu indirmeden ve 'hoşunuza gidip gitmeyeceğinden emin olmadan' önce çok zaman harcıyor veya içeriğini beğendiğiniz belirli bir siteye gidip, bir veya iki yeni video izleyip ve sonra karar veriyordunuz.

Tüm bunlar değişmek üzereydi. 2006'da yüksek hızlı internet yepyeni bir yaratığı doğurdu: bitmeyen bir aşırı müstehcen akış kaynağının en sıcak birkaç dakikasının kısa porno klip galerileri. Bu siteler, YouTube videoları gibi yayın yaptıkları için "küçük ölçekli porno siteleri" ("Tube Sites") olarak adlandırılıyorlardı. Bundan sonra porno dünyası asla aynı olmadı. Kullanıcılar dönüşümü şöyle açıklıyor:

Yıllarca (on yıldan uzun bir süredir) resimlere ve zaman zaman video kliplere baktım. Ancak bu 'küçük ölçekli' siteler günlük rutinim haline gelince, kısa bir süre sonra sertleşme bozukluğu sorunları geliştirdim. Bence bu siteler, bitmeyen klipleri ve hemen erişilebilir olmasıyla beynime aşırı yük yüklediler.

*

Küçük ölçekli bir porno sitesinde O'dan 140 km/s' hıza aniden çıkarsınız. Uyarılma, yavaş, rahat, alaycı bir oluşum beklentisi değildir. Bu, doğrudan tam orgazm eylemidir. Çünkü video klipler çok kısa oldukları için, çeşitli nedenlerle yeni kliplere tıklamaktan çok daha fazlasını yapmış olursunuz: Bunlardan birisi, uyarılma oluşması için sürenin çok kısa olmasıdır; klibi izleyene kadar içinde ne olacağımı bilemezsiniz; sonsuz merak vb.

*

"Aynı anda 10 video izlemekle, bir yandan da yayın yapmakla ilgilenebilirim'. Başka birinin bunu söylediğini duymak harika. Bu, duyusal aşırı yükleme, istif yapmak veya en sevdiğiniz abur cuburla kendinizi tıka basa doldurmak gibi.

*

Küçük ölçekli klipleri olan porno siteleri, özellikle büyük olanlar, internet pornografisinin krek kokainidir (kokainin sigara gibi içilebilir küçük parçalar halindeki formuna verilen addır.) Her gün, her saat, her 10 dakikada bir o kadar çok şey olur ve o kadar çok yeni içerik gelir ki ben de her zaman sürekli yeni dürtüler alabilirim.

*

Yüksek hızda, akıllı telefonlarla bile izlenebiliyor olması, sürekli olarak daha fazla pornoyu yüksek çözünürlükte izlememe sebep oldu. Bazen mükemmel bir pornoyu bitirmek için arayışta olmak bütün gün süren bir durum haline gelir. Asla ve asla tatmin etmez. Beyin her zaman şunu, şu yalanı söyler... 'daha fazlasına ihtiyacın var'.

*

Sertleşme bozukluğumu keşfetmeden önce, her biri düzinelerce aşırı müstehcen videonun en sıcak birkaç saniyesinden oluşan videoları yükselen bir hızla izliyordum.

*

Yüksek hızlı porno her şeyi değiştirdi. Günde birden fazla masturbasyon yapmaya başladım. Masturbasyon yapmak istemediğimde, ancak stresi azaltmak veya uyumak istediğimde, porno bana cinsel olarak uyarılmamda yardımcı oluyordu. Eşimle cinsel ilişkiye girmeden önce kendimi porno izlerken buluyordum çünkü artık eşim bunu benim için yapamıyordu. Geç boşalma çok büyük bir problemdi. Artık oral seksten doyum alamıyordum ve bazen vajinadayken boşalmakta zorluk çekiyordum.

Beynin ilkel bir bölümünün derinliklerinde, küçük ölçekli videolardan oluşan siteler tüm cinsel değişimler nedeniyle gerçekten değerli olarak kaydedilir. Ekstra heyecan, sizi tekrar tekrar porno aramaya teşvik eden beyin devrelerini güçlendirir. Karşılaştırıldığında kendi cinsel fantezileriniz tatsızdır. İlginçtir ki araştırmalar, kullanıcıların sorunlarının internette porno izlemek için harcanan zamanla değil daha çok, izlenen videolar (çeşitlilik

açısından) ve uyarılma derecesi (yani, bağımlılık belirtileri) ile ilişkili olduğunu onaylar.¹⁶

Günümüzün internet pornosu açık büfesinin bir başka riski de aşırı tüketimdir. Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi profesörü Dr. Sherry Pagoto şöyle yazıyor:

*İştah üzerine yapılan araştırmalar, çeşitliliğin aşırı tüketim ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Açık büfede, masadaki tek şey köfteyken, normalde olduğundan daha fazla yiyeceksinizdir o köfteyi. Her iki durumda da aç ayrılmayacaksınız ama birinde pişman ayrılacaksınız. Başka bir deyişle, [aşırı tüketimi ve onun sorunlarını atlatmak istiyorsanız] hayatın açık büfelerinden kaçının.*¹⁷

Videoların, sabit görüntülerin yapamayacağı şekilde hayal gücünün yerini aldığı da belirtmekte fayda var. Sıkı sıkıya hayal gücümüze bırakılan biz insanlar, bir zamanlar cinsel hayatlarımızda video izlerken olduğu gibi sadece dikizleyen pasif rolünü değil başrolü üstlenmeye eğilimliydik. Ancak, çok genç yaşta düzenli olarak porno izlemeye başlayanlardan bazıları farklı bir deneyim yaşıyor:

'Uzaylı gibi', gerçek kadınlarla cinsel ilişkiye girmeye çalıştığımda nasıl hissettiğimi tarif etmek için kullanacağım kelimeydi. Bu bana yapay ve yabancı geldi. Bir ekranın önünde oturup penisimle oynamaya öyle şartlanmışım ki, zihnim bunu gerçek cinsellik yerine normal cinsellik olarak görüyor.

Birçoğunun yıllardır izlediği belirli bir vücut parçası veya çok özel bir fetiş bir eşle bağlantı kurmadan önce izleyiciler, gerçek cinsel ilişki sırasında genellikle bir izleyici konumunda değildir.

Görmezden Geline Aşık Gerçek

2010 yılının sonunda eşim, bu yeni olgu hakkında online bir kaynak oluşturmamı önerdi. O zamana kadar, eşimin cinsel ilişkilerle ilgili olan bloğu, porno ile ilgili sorunları hakkında ipuçları için arayış içinde olan erkekler tarafından istila edilmişti: gerçek partnerlere karşı cinsel çekimde azalma, gecikmeli boşalma veya

ilişki sırasında tamamen boşalamama, porno izledikçe yeni cinsel tatları arama hatta alışılmadık erken boşalma yolu ile bunu yapma. Eşim, bu insanların birbirlerinin değerlendirmelerini okuyabilecekleri ve internet bağımlılığı, cinsel koşullanma ve nöroplastisite üzerine yeni araştırmaları takip edebilecekleri özel bir web sitesine ihtiyaçları olduğunu hissetti. Buradan, Pornodaki Beyniniz (PB) web sitesi doğdu.

Bu yeni kaynağa kimlerin başvurduğunu merak ederek ziyaretçilerimi izlemeye başladım. Şaşırılmıştım. Yeni siteyle olan bağlantılar, internetin her yerinde, genellikle de diğer dillerde olmuştur. Dünyanın her yerinde erkekler cevaplar arıyorlardı. Şu anda PB, Günde 20.000 farklı ziyaretçi alıyor. Pornoyu bırakan insanlar için forumlar hızla ortaya çıkıyor ve büyüyor. Çeyrek milyondan fazla güçlü bir üye grubuna sahip olan Reddit/NoFap (2011) şu anda en büyük ve en eski İngilizce forumdur. Reddit/PornFree 30.000 ile övünüyor. NoFap.com'da 100.000'den fazla Fapstronot toplandı, RebootNation.org'un yaklaşık 11.000'i ve YourBrain-Rebalanced yaklaşık 20.000'i var. Aynı olgu uluslararası alanda da gerçekleşiyor. Örneğin, Çin'de, şu anda bir araya gelen bu tür üç forumun üç buçuk milyon üyesi internet pornosunun etkilerinden kurtulmak için mücadele ediyor.¹⁸

Erkekler nerede toplanırsa, onları pornonun etkilerini tartışırken bulabilirsiniz. Konulara-bazen binlerce gönderiyi aşabiliyor -vücut geliştiricileri, 'toplama sanatçıları', üniversite mezunları, tıbbi tavsiye arayanlar, araba meraklıları, spor hayranları, eğlence amaçlı uyuşturucu kullanıcıları, hatta gitaristler için olan internet sitelerinde bile rastlayabiliyorsunuz!

Birçok erkek, pornoyu bıraktıktan aylar sonra bile belirtilerin ardında suçlunun porno olduğuna inanamadı:

Yıllarca porno izledikten sonra sertleşme sorunu yaşamaya başlamıştım. Birkaç yıldır her şey daha da kötüye gidiyordu. Giderek daha fazla türde porno uyarılmasına ihtiyacım oluyordu. Gerçekten endişeliydim, ama endişe beni daha uç pornografiye itiyordu. Porno izlemeden, mastürbasyon yapmadan, fantezi kurmadan ve orgazm olmadan devam ettikçe, boşalma yaşamamak daha zor

hale geliyordu. Çok komik. Birkaç ay önce yaşadığım gibi sertleşme sorunu veya zayıf boşalma yaşamıyorum. İyileştim.

Pornoyu bıraktıktan ve iyileşme gördükten sonra bile, çoğu kişi hâlâ şüpheliydi. Onlar pornoya sadece sorunlarının yavaş yavaş (veya hızlı bir şekilde) tekrar ettiğini görmek için geri döndüler. Buna rağmen anonim çevrimiçi forumlar söylenti yayıyordu, ilk başta kimse bunun hakkında halka açık bir şekilde konuşmak istemedi:

Gençler, sertleşme bozukluğu hakkında konuşan doktorlara gitmeyecek. Porno kaynaklı sertleşme bozukluğu ve porno bağımlılığı kişisel sırlarımızdır. Bu konuların farkındalığını yaratamayacak kadar endişeli, utangaç, kafamız karışık ve kızgınız. Gölgede saklanıyoruz çünkü bireysel olarak var olduğumuzu görmek istemiyoruz. Bu nedenle toplu olarak var olduğumuz düşünülüyor.

Bazıları için, bırakmak acı veren beklenmedik yoksunluk belirtilerini tetikledi:

İşte uğraştığım şeyler: sinirlilik, yorgunluk, uyuyamama (uyku ilaçları bile çok yardımcı olur), titreme, odaklanamama, nefes darlığı ve depresyon.

*

Hayatımda nikotin, alkol ve diğer maddelere kadar birkaç bağımlılıkla savaştım. Hepsini aştım ama porno açık ara en zoruydu. Dürtüler, çılgın düşünceler, uykusuzluk, umutsuzluk duyguları, değersizlik ve daha birçok olumsuzluk, her şey bu porno olayıyla yaşadıklarımın bir parçasıydı. Bu, hayatımda bir daha asla uğraşmak zorunda kalmayacağım çok kötü bir şey.

Bu tür semptomların bırakma ve iyileşme ile bağlantılı olduğunu bilmiyorsanız, ancak pornoya geri dönmenin onları rahatlattığını fark ederseniz, porno izlemeye devam etmek için güçlü bir şekilde motive olursunuz. İyileşme bölümünde yoksunluk belirtisi (geri dönüş) sorununa geri döneceğim.

Hepsinden daha endişe verici bir şekilde, pornoyu bırakan sertleşme sorunu olanlar bu durumu geçici, ancak mutlak, cinsel

istek kaybı ve anormal derecede cansız cinsel organlarla ilgili sıklıkla bildirdi. Sertleşme bozukluğu olmayan erkekler bile porno-yu bıraktıktan sonra, bazen geçici cinsel istek kaybı ve düşük düzeyde cinsel işlev bozuklukları yaşıyordu.

Kesinlikle cinsel isteğim yok. Doğal bir boşalma yok. Güzel bir kadına bakıp zihninde 'Vay canına, çok güzel bir kadın' gibi normal düşüncelerin geçmesi çok garip bir duygu. 'Onu tanımak isterim!' diyorsun ve yine de cinsel bir düşüncen veya niyetin yok. Bu çok garip ve benim için oldukça korkutucu bir deneyim. Sanki hadım edilmişsiniz gibi.

Erkekler bu "iktidarsızlık" hakkında uyarılmadıkça, kalıcı iktidarsızlık korkuları, erkekliklerini kurtarmaya çalışmak için sanal aleme geri dönmelerine neden oldu. Daha aşırı müstehcen porno izlemek, kısmen iradesiz bir penisle bile, toplam cinsel istek kaybını durdurmak için ödenmesi gereken küçük bir bedel gibi görünüyordu. Porno kullanımı bir tedavi gibi geliyordu.

Bununla birlikte, birçoğu porno izlemeye yeniden başlayarak bu iktidarsızlığı geçersiz kılamayacaklarını keşfettiklerinde dehşete düştüler. Cinsel istekleri doğal olarak geri dönene kadar beklemek zorunda kaldılar ki bu bazen aylar sürdü.

İlginç bir şekilde, cinsel tükenmişlikle birlikte çiftleşen erkek fareler, cinsel istekleri geri gelmeden önce mini bir istikrarsızlığın kanıtlarını da ortaya koyuyor.¹⁹ Porno kaynaklı istikrarsızlık biyolojik olarak ilişkili midir? Araştırmacılar, farelerin ilkel beyin yapıları şaşırtıcı bir şekilde bizimkilere benzediği için fareler üzerinde çalışıyor. Gelişimsel moleküler biyolog Dr. John J. Medina'nın dediği gibi, hayvan araştırmalarının "biyolojik süreçleri aydınlatan, insan araştırmaları için yol gösterici bir "el feneri" gibi olduğunu söyler.²⁰ Başka bir deyişle, araştırmacılar, bağımlılıkları, ereksiyonları ve duygu durum bozuklukları konusunda kendilerine yardımcı olması için fareler üzerinde çalışıyorlar. Neyse ki, bir kez geçici bir iktidarsızlık olasılığı hakkında uyarıldıklarında, çoğu erkek fare bunu göreceli bir soğukkanlılıkla destekliyor:

İktidarsızlığım hakkında. İnsanlar penislerinin öldüğünü hissettiklerini söylediğinde, abartmıyorlar. Kelimenin tam anlamıyla penisinizi cansız hissediyorsunuz. Onu taşımak zorunda olmak bir yük gibi geliyor.

Küçük çaplı porno videolarının olduğu siteler daha da popüler ve daha geniş çapta erişilebilir hale geldikçe, yirmili yaşlarının başlarında ve geç ergenlik çağındakiler, yaşlılarla aynı cinsel işlev bozukluklarına sahip olmaya başladılar. Hızla, porno kaynaklı cinsel işlev bozuklukları olarak anladıkları şeyden şikayet eden erkeklerin bulunduğu web sitelerine gelen ziyaretçilerin çoğunluğunu oluşturdular.

Bir Diğer Porno Deneyi

2011 yılına gelindiğinde, yirmili yaşlarının başındaki erkekler, tamamen pornoyla ilgili sorunları tersine çevirme umuduyla internet pornosunu bırakmayı denemeye adanmış çevrimiçi forumlar kurmaya başladılar. Çoğu zaman, bunun, masturbasyonun geçici olarak bitmesine de yardımcı olduğunu buldular. Gerçekten de, çoğu, en azından sürecin başlarında, porno olmadan masturbasyon yapamadılar. Amaçları, beyinlerini internet cinselliği yoluyla kronik aşırı uyarılmadan uzaklaştırmaktı. Yaklaşımlarını 'sistem yeniden başlatılıyor' olarak adlandırdılar.

En iyi bilinen İngilizce forum Reddit/NoFap'tir. Diğer popüler İngilizce forumları Reboot Nation, Reddit/PornFree, YourBrain-Rebalanced ve NoFap.com kapsayabilir.²¹ Kadınlar bu forumların hepsine dahil oluyor ve sayıları git gide artıyor. Hatta kadınlar için olan Reddit/NoFapWomen forumunu bile kurmuşlar. Bu forumlardan bazılarını kurulduğundan beri takip ediyorum çünkü üyeler sıklıkla PB'ya bağlanıyor.

Bu halk hareketi, en azından Time dergisinin 2016 tarihli "Porno ve Erkekliğe Yönelik Tehdit" (Porn and the Threat to Virility) başlıklı kapak hikayesini yayınlayana kadar, ana akım basının ilgi alanının dışında kaldı. Dünya çapında binlerce insan yapay, online cinsel uyarımdan kurtulmak için olan deneyi üstlendi (internet pornosu, web kamerası karşılaşmaları, erotik edebiyat,

sörf eskort reklamları vb.). Birçoğu, deneyin sonuçlarını aylarca paylaştı.

Bu büyük deney, kontroller veya çift körlemesine protokoller olmadan uygulandı (bu konudaki girişimler imkansız olurdu çünkü araştırmacıların bazı katılımcılardan pornoya masturbasyon yapmayı bırakmalarını istemeleri gerekecekti ki bu, ister araştırmacı ister katılımcı olsun, insanların dikkatini çeken bir şeydi). Bu, porno kullanımını değişkenini ortadan kaldıran ve geçmiş bilgileri sonraki sonuçlarla karşılaştıran bildiğim tek büyük ölçekli deneydir.

Açıktır ki 'katılımcılar' rastlantısal seçilmez. Onlar, pornoyu bırakmak konusunda kendini denemek isteyen insanlardır. Ayrıca, büyük çoğunluğu genel popülasyonun ortalaması değil dijital yerlilerdir. Pornoya meydan okuma forumlarına üyelikler 2011'de ilkinden itibaren başladığından beri mantar gibi çoğalmasına rağmen, herhangi bir yaş grubunda porno ile ilgili sorunları olan insanlar ile ilgili kesin yüzdeleri açıklamıyorlar.

Şüpheciler bazen, pornoyu bırakmayı deneyen kişilerin dini sebeplerle motive olmaları gerektiğini iddia ederler. Ancak yukarıda adı geçen forumların tümü sekülerdir. Bu yeni forumların en büyüğü ve üyelerin ortalama yaşı açısından muhtemelen en küçüğü, birkaç yıl önce bir anket düzenledi. Sadece %7'si dini sebepler fikrine katılmıştı.²²

Bu çevrimiçi forumların ve ileti dizilerinin ürettiği veriler sistematik bilgi sunmaz, ancak daha fazla araştırma yapmadan bunu reddetmek hata olur. Birincisi, pornoyu bırakan insanları ve bırakmanın faydalarını görmek şaşırtıcı derecede çeşitlidir. Bu insanlar farklı geçmişlerden, kültürlerden gelmektedirler ve farklı dindarlık derecelerine sahiptirler. Bazıları psikotrop ilaçlar kullanır. Bazılarının ilişkileri vardır. Bazıları sigara içer ve keyif verici uyuşturucular kullanır. Bazıları vücut geliştiricidir, yaşları geniş bir yelpazeyi kapsar ve bu gibi özellikler.

Porno Kullanımını Kaldırılmasını İfade Eden Araştırmalar

Bu devasa gayri resmi deneyin değerli olmasının bir nedeni, katılımcıların genel olarak internet pornosu kullanımını değiştikeni ni kaldırmasıdır. Sadece bir avuç resmi çalışma ve vaka raporu katılımcılardan bunu yapmalarını istemiştir ve hepsi de önemli farklılıklar bildirmiştir.²³

Resmi porno araştırmalarının çoğu ilişkiseldir. Bize porno kullanımıyla hangi etkilerin ilişkili olduğu hakkında ilginç şeyler söyleyebilirler, ancak buna hangi ilgili faktörün neden olduğunu gösteremezler (veya bir etkinin çift yönlü olup olmadığını, yani aynı faktörün olup olmadığını, örneğin depresyon, bazılarında bir davranıştan kaynaklanabilir ve diğerlerinde bunu teşvik edebilir). İnternet pornosunun etkileri hususunda nedensellik kurmak kritik derecede önemlidir.

Bu neden önemlidir? Çünkü semptomları porno kullanımının sonucunda olan bir porno kullanıcısı, porno izlemekten vazgeçmek dışında iyileşme bulamaz. Psikologlar ve psikiyatristler tipik olarak belirli semptomların altında yatan patolojileri gösterdiğini ve bir maddenin veya davranışın sorunlu aşırı kullanımının bu nedenle bu bozuklukların bir sonucu olduğunu varsayma yönünde yönetilmişlerdir.

Çok az sayıda sağlık hizmeti uzmanına, internetin aşırı kullanımının bu semptomları şiddetlendirebileceğini ve hatta altında yatan bozukluklarınkine (sosyal anksiyete, depresyon, ilgisizlik, şiddetli odaklanma sorunları veya performans kaygısı) benzeyen geriye gidebilen semptomlara sebep olabileceğini hesaba katması tavsiye edilir. Altta yatan ruhsal bozuklukları olduğu gibi yanlış teşhis etme ve onlar için en iyi ihtimalle semptomlarını geçici olarak maskeleyen ilaçlar verme konusunda danışanları tehlikeye atarlar. İlaçların çoğu zaman yan etkileri olduğundan, semptomlarını gidermek için kullanmayı bırakması gerekenlerde porno kullanımını neden olarak belirlemek çok fazla felaketi önlenbilir.

Bu ayrıca önemlidir çünkü yalnızca sebepler doğru bir şekilde anlaşıldığında ebeveynler ve politikacılar, internet pornosuna ki-

min ve hangi yaşta erişmesi gerektiği konusunda sağlam kararlar verir. Bu kolay değil. Akademik araştırmalar son derece yavaş ve dardır (hatta rotadan saptığında kendi yoluna dönmesi daha da yavaştır). Buna karşılık, günümüzün pornografi olgusu yıldırım hızında geliyor ve etkileri geniş bir yelpazeye yayılan olaylara katkıda bulunuyor olabilir. Son on yılda, pornonun dağıtım teknolojisi (örneğin, pornografi akışı, gençlerin akıllı telefonlara erişimi ve şimdi de sanal gerçeklik pornografisi) o kadar hızlı bir şekilde değişti ki bir çalışma yayınlandıktan sonra bulguların hızla geçersiz hale gelmesine sebep olan kullanıcılar için tehlikeyi artırıyor. İyi tasarlanmış araştırmalar bile hızlı bir şekilde tarihe karışıyor, ancak akademisyenlerin sonraki araştırmalarda modası geçmiş varsayımlara dayanmaktan başka seçeneği de yoktur. Politikacılar da aynı şeyi yapıyor. Araştırmalar gerçeğin gerisinde kaldığı sürece, kötü kararları teşvik edebilir.

Tüm bu nedenlerle, nedenselliğin hangi yöne gittiğini ayırt eden araştırmalara hayati derecede ihtiyaç vardır. Araştırmacıların, pornonun kullanıcılar üzerindeki gerçek etkilerini ortaya çıkarabilmelerinin en pratik yolu, katılımcıların uzun süre porno kullanımından vazgeçtiği ve araştırmacıların bütün değişiklikleri ölçtüğü bir araştırma tasarlamaktır. Genç erkeklerin porno kullanımından vazgeçmenin tüm faydalarını deneyimlemeyi anlaması aylar, hatta birkaç yıl alabilir, ancak çoğu bundan çok önce bazı faydaları görür. Bunu yaşamayanlarda gerçekten altta yatan başka bozukluklar olabilir.

Porno Kullanımının Kaldırılmasını İfade Eden Araştırmalar Neyi Bulguluyor?

Pornonun etkilerini porno kullanımını kaldırarak ortaya çıkaran araştırmalar yapmanın önemi göz önünde bulundurulduğunda, akademik dergilerde sadece altı çalışmanın porno kullanımının etkilerini değerlendirmek için kaldırılması çağrısında bulunması üzücü. Hepsisi önemli değişiklikler bildirmiştir.

2015 yılında araştırmacılar, porno kullanıcılarını 30 günlük bir sürenin öncesinde ve sonrasında değerlendirdiklerinde, porno

kullanımını hazzı erteleme yeteneğinin azalmasıyla ilişkilendirdiler. Daha sonra katılımcıları ikiye böldüler. Yarıları en sevdikleri yiyeceklerden uzak duracaktı; yarıları pornodan uzak durmalıydı. Pornodan uzak duranlar, hazzı geciktirme yeteneklerinde daha iyi puan aldılar. Araştırmacılar, “Bulgu, internet pornografisinin diğer doğal ödüllerden farklı olarak gecikmeye katkıda bulunan cinsel bir ödül olduğunu gösteriyor. Bu nedenle, ödül, dürtüsellik ve bağımlılık çalışmalarında pornografiyi benzersiz bir uyarıcı olarak ele almak ve ayrıca paralel olarak bunu bireysel ve ilişkisel tedaviye uygulamak önemlidir.”²⁴

2012’de yapılan bir araştırma, katılımcıların üç hafta boyunca porno kullanımından kaçınmaya çalıştıklarında, daha yüksek düzeyde ilişki bağlılığı bildirdiğini ortaya koydu.²⁵ Bu iki çalışma, bağımlı olmayan, sadece kaçınmaya çalışan ve bunu sadece üç hafta gibi bir süre için yapanlarda bile, değişikliklerin önemli olduğunu gösteriyor.

İsrail’de yapılan bir vaka çalışmasında, eşcinsel ilişkide anormal derecede düşük arzudan, obsesyon ve ilişkide boşalamama sorunlarından mustarip bir erkek tedavi aradı. Cinsel müdahale, porno ve masturbasyondan 6 hafta uzak durmasını istedi. 8 ay sonra bu kişi, artan cinsel ilişki arzusu, başarılı cinsel ilişki, boşalma ve “cinsel şeylerden” zevk aldığını bildirdi.²⁶

ABD Donanma doktorları tarafından ortaklaşa yazılan porno kaynaklı cinsel sorunlarla ilgili literatüre dair 2016 yılında gerçekleştirilen inceleme, porno kaynaklı cinsel ilişki sorunları geliştiren erkeklerle dair üç klinik raporu içeriyordu.²⁷ Üç erkekte ikisi cinsel işlev bozukluklarını porno kullanımını ortadan kaldırarak iyileştirdi. Diğer erkek porno kullanımını ortadan kaldıramadı.

2016’da bir Fransız psikiyatrist, porno alışkanlıkları ile alakalı sertleşme bozukluğu ve/veya cinsel ilişki esnasındaki boşalma sorunları geliştiren 35 erkekle klinik deneyimini raporladı.²⁸ Onun terapötik yaklaşımı, erkeklerin porno kullanımlarıyla ilişkili masturbasyon alışkanlıklarını ‘öğrenmelerini’ içeriyordu. Otuz beş danışanın 19’unda cinsel işlev bozuklukları geriledi ve

bu erkekler tatmin edici düzeyde cinsel ilişkiden zevk alabildiler. On üç danışan süreci bırakırken, üç danışan ilerlemeye devam ediyordu. Ayrıca pornoyu bıraktıktan sonra gecikmiş boşalmandan kurtulan genç, erkek bir 'bileşik katılımcı'yı anlatan Birleşik Krallık'ta yapılan bir makale var.²⁹

Son olarak, 2016'da Avrupa'da yapılan bir araştırmacı, NoFap üyelerinin uyguladığı bir porno ve masturbasyon orucu döneminin etkilerinin araştırılmasına dair öncü bir çalışmanın ön sonuçlarını bildirdi.³⁰ Sonuçlar pornodan uzak kalmanın;

1. Ödülleri geciktirme yeteneğini artırdığını,
2. İnsanları risk almaya daha istekli hale getirdiğini,
3. İnsanları daha özgecil hale getirdiğini,
4. İnsanları daha dışadönük, daha vicdanlı ve daha az nevroitik hale getirdiğini gösteriyor.

Çevrimiçi forumlardaki binlerce iyileşme öz-raporu birlikte ele alındığında, bu çalışmalar, pornonun kullanıcıların yaşamları üzerindeki etkilerini göstermesi için internet pornosu değişkenini izole eden araştırmalar yapmanın önemini ortaya koymaktadır.

Araştırma Zorlukları ve Sonuçları

Araştırmacılar, ergenler, erkek dijital yerliler ve bekar porno kullanıcıları gibi bazı popülasyonların porno kullanımı ile ilgili daha fazla risk altında olduğunu kamuoyuna bildirmekte geç kaldılar.³¹ Bilim insanları çoğu zaman bir ülkenin genel nüfusu için bağımlılık ve cinsel işlev bozukluğu istatistiklerini yayınlıyorlar veya belirli yaş gruplarını araştırırlarsa, bildirilen oranlara kadınları da dahil ediyorlar. Örneğin, nadir bir 2017 bağımlılık oranı çalışması, bir üniversite popülasyonunda katılımcıların %10,3'ünün sanal bağımlılık için klinik aralığa düştüğünü ifade etti. Ancak, üniversite çağındaki erkeklerin hemen hemen her beşte birinin (%19), kadınların ise yirmide birden azının (%4) bağımlı olduğunu öğrenmek için araştırmalıyı ayrıntısıyla okumalısınız.³² Kesinlikle uygun tüm kullanıcılar üzerindeki etkileri

araştırmak önemlidir, ancak grup raporlaması, en çok risk altında bulunan erkek dijital yerlilerdeki porno ile ilgili sorunların ölçüsünü perdeler.

Erkek porno kullanıcılarını araştıran araştırmacılar, porno bağımlılığı oranlarının %28 civarında olduğunu tespit etmiştir.^{33,34} Ancak bu çalışmalar ve bir önceki paragrafta yer alan çalışmalar neredeyse ana akım basında bilinmiyor. Sonuç olarak, porno kullanan insanlar ergenlik döneminden bu yana ağır bir şekilde porno izleyen insanlar sosyal kaygı, depresyon veya zayıf boşalma gibi belirtiler ile porno izleme arasında nadiren bağlantı kuruyor. Ne kadar sefil durumda olursa olsunlar, mutsuzlar ve porno kullanımının iyi hissetmenin bir sorun kaynağından ziyade bir çözüm yolu olduğuna inanılıyor. Aslında, ikna edici bir kanıt olmamasına rağmen, popüler inanişaya göre sık sık mastürbasyon yapmak (bugünlerde porno destekli) prostat kanserini kesinlikle önlüyor.³⁵

Bütün bunlar, araştırmacıların katılımcılara porno kullanımının semptomlarına neden olup olmadığını sormalarının pek bir anlamı olmadığı anlamına geliyor. Çoğunun hiçbir fikri yok. Örneğin, bir kişiyle cinsel ilişkiye girmeyi denemedilerse, yeni başlayan porno kaynaklı cinsel işlev bozuklukları olanlar bile bunlardan habersiz olabilir. Çoğu bakire porno kullanarak boşalmak için mastürbasyon yapmayı başarır ve doğal olarak yatakta seksi kişi olacaklarını varsayar.

Porno izleyenlerin pornonun bazı belirtilere neden olabileceğinden şüphelenmeleri için çok az sebep belirtiliyor. Bunun yerine toplum, sorunlarını internetin aşırı kullanımını hesaba katmayan temiz küçük kutulara koydu. Günümüzün porno izleyicilerine, düzenli olarak sosyal kaygı, düşük benlik saygısı, odaklanma sorunları, motivasyon eksikliği, depresyon ve diğer sorunlar için teşhis konur ve tedavi verilir. Hatta porno olmadan kendi başlarına sertleşme veya boşalma yaşamazlarsa kendilerine problemlerinin kesinlikle performans kaygısı olduğu söylenebilir.

Bazıları, cinsel yönelimlerinin gizemli bir şekilde değişip değişmediğini düşünür ya da gizli sapık olmaları gerektiğini düşünür-

ler çünkü sonunda yasadışı veya sinir bozucu sapık porno siteleri tarafından baştan çıkarılırlar ya da cinsel işlev bozuklukları sebebiyle asla cinsel ilişki ve dolayısıyla yakınlık kuramayacaklarını düşünüp panikle, sessizce acı çekerler. Telaşlandırmak istemem ama daha önceki intihar düşüncelerinden bahseden çok iyileşme vakası okudum. Ne yazık ki, Oxford Üniversitesi'ndeki araştırmalar, orta veya şiddetli internet bağımlılığının kendine zarar verme riskinin artması ile ilişkili olduğunu buldu.³⁶ İşte üç erkeğin bu konudaki yorumları:

Bu sorunlar yüzünden hayatım boyunca intiharı ciddi olarak düşündüm ama sorunun porno olduğunu öğrenene kadar baş edebilme gücüm yetti. 115 gün sonra nihayet pornonun zincirlerinden kurtuldum. Hâlâ zor, ama eğer izlemezsem güzel kız arkadaşım ile ertesi gün cinsel ilişki kurabileceğimi biliyorum.

*

Pornodan uzak durmak gerçekten bir fark yaratıyor! Kendimi kırsılaştırma ve intiharı düşünme derecesinde pornoyu bırakmanın imkansız olduğunu düşünmüştüm. Aslında bana yardımcı olduğunu bilmediğim bir şey işte şöyle: 'Transeksüel' porno izleyen insanlar, tüm uyarılma nedeniyle bunu yapıyor, hatta yapımcılar bile bunu heteroseksüel bir izleyici için obsesyon haline getirdiklerini itiraf ediyor. Biseksüel/eşcinsel olabileceğime dair düşüncelerim daha çok görsel/psikolojik bir yanılsamaydı.

*

Çocukken son derece atletik, akıllı ve sosyaldim. Her zaman mutluydum ve bir sürü arkadaşım vardı. 11 yaş civarında KaZaA'yı indirdiğimde her şey değişti ve akla gelebilecek hemen hemen her tür pornoya (dominatrix, hayvan, ampute, vb.) ilerledi. Şiddetli depresyon ve anksiyete yaşamaya başladım. Hayatımın sonraki 15 yılı tamamen perişandım. İnanılmaz asosyaldim. Öğle yemeklerinde kimseyle konuşmuyor ve tek başıma oturuyordum. Herkesten nefret ediyordum. Hepsinde üst sıralarda olmama rağmen yaptığım tüm sporları bıraktım. Notlarım zar zor geçilebilir seviyeye düştü.

*Şimdi düşünmekten nefret etsem de, kendi 'Columbine tarzı' çıkışımı planlamayı düşünmeye bile başlamıştım.**

İnsanlar porno kullanmayı bıraktıktan sonra, bildirdikleri faydalar genellikle şaşırtıcıdır. Dolaylı olarak, deneyimleri, bazı beyinlerin günümüzün süper uyarıcı yüksek hızlı pornosundan derinden etkilendiğini gösteriyor. Göreceğimiz gibi, sebepler hâlâ tartışılırken bile, resmi araştırmalar artık bu insanların yaşadıkları şeyleri doğrulamaya başlıyor. Porno kullanımı veya sorunlu porno kullanımı ile forumlarda düzenli olarak görülen depresyon, kaygı, stres, sosyal kaygı, dikkat sorunları, gerçek eşlere olan ilginin kaybolması, cinsel işlev bozukluğu, cinsel ve ilişki doyumsuzluğu, değişen cinsel zevkler ve giderek aşırı porno izleme gibi birçok olgu arasında ilişkiler ortaya çıkıyor.

Dünya çapındaki bu forumlardan porno kullanımının ortadan kaldırılmasının derin etkilerini gösteren birincil şahıs tanıklığının ağırlığı göz önüne alındığında, vurgu gerçekte olup bitenlerin yapısına ışık tutan daha fazla araştırma üzerinde olmalıdır. Araştırmalar ayrıca çocukluk travması ve bağlanma sorunlarından kaynaklanan bozukluklar gibi sorunları pornodan kaynaklanan sorunlardan ayırmaya yardımcı olabilir. Herkesin sorunlarının internet pornosundan kaynaklanmayacağını söylemeye lüzum yok. Ayrıca yine söylemeye gerek yoktur ki, transseksüel insanlara arzu duymak, tahakküm altına alınmaya yönelik bir ilgi ve sayabileceğiniz diğer şeyler dayanıklı ve mutlu bir cinsel kimlik oluşturabilir. Sorun, arzu konularında insanların renkli çeşitliliğinin herhangi bir özel yönünde değil pornonun beyindeki etkilerindedir.

Ortak Göstergeler

Her ne kadar internet pornosunu bırakmaya yönelik ilk denemelerin çoğu, bozulan cinsel işlevi tersine çevirmek için umutsuz manevralar olsa da, bugün birçok insan bunun tüm fayda yelpazesini kazanmak için denemeler yapıyor. Bu bölümde, porno-

* Bu terim, iki çocuğun birkaç arkadaşını vurup öldürdüğü ve çok daha fazlasını yaraladığı 1999'daki Columbine Lisesi katliamını ifade eder. (ç.n.)

yu bıraktıktan sonraki gelişmelere dair, kategorilere ayrılmış bir öz-bildirim listesi bulacaksınız. Ancak birçok izleyici çok farklı ölçeklerde iyileşmeler yaşıyor. Örneğin, bu eski izleyici şunları yazıyor:

Pornoyu bıraktıktan sonraki iyileşmeler:

- *Sosyal kaygı büyük ölçüde iyileşti – güven, göz teması, rahat sosyal etkileşim, akıcılık, vb.*
- *Genel olarak daha fazla enerji*
- *Daha net, daha keskin zihin, daha fazla odaklanma*
- *Daha canlı görünen yüz*
- *Depresyon hafifledi*
- *Kadınlarla etkileşim kurma arzusu*
- *Cinsel sertleşmeler geri döndü!*

Başka bir erkek porno kullanımı sırasında kendini şöyle tanımlıyor:

- *Arkadaşlarım benden uzaklaşıyordu. Sosyalleşmeyi bıraktım ve odamda kendime zevk vermeye çalıştım.*
- *Ailem beni koşulsuz severdi ama onlarla birlikteliğimden hoşlanmazdı.*
- *Üniversitemde derslerime olduğu kadar işime de odaklanmakta zorlandım.*
- *Kız arkadaşım yoktu.*
- *İnsan etkileşimleriyle ilgili genel olarak çok büyük bir endişem vardı.*
- *Çılgınca çalıştım, ama hiçbir zaman bir şey kazanmamış gibi görünüyordum.*
- *Herkes bana zihnimin teslim alındığını söylüyordu. Hatta bir videoda kendimi bir anlığına yakaladım ve gözlerimde boş bir bakış görebiliyordunu. Evde kimse yoktu. Tuhaf bir tiptim.*
- *ENERJİ yok, ne kadar uyursam uyurum, YOK. HİÇBİR ŞEY YOK. Her zaman yorgunluk. Gözlerimin altında torbalar, soluk, akne ve kurumuşluk.*
- *Çok korkunç derecede moralim bozduktı.*
- *Porno kaynaklı sertleşme bozukluğum vardı.*

- *Stresliydim, endişeliydim, kafam karıştı ve kaybolmuştum.*
- *Yaşamıyordum ama ölü de değildim. Ben bir zombiydim.*

İnsanlar doğal olarak bu kadar farklı semptomların internet pornosu kullanımıyla nasıl ilişkilendirilebileceğini ve gelişmelerin arkasında hangi fizyolojik değişikliklerin olabileceğini merak ediyor. Ayrıca bazı izleyicilerin neden farklı sonuçlarla karşılaştığını veya bazılarının neden hiçbir sonuçla karşılaşmadığını merak ediyorlar. İnternet pornosunun etkileri altında yatan nedenler hakkındaki araştırmalar daha yeni başlıyor, ancak bir sonraki bölümde beynin esnekliği ve internet kullanımı konusunda halihazırda mevcut olan çok sayıdaki çalışma hakkında hipotezlerimi sunacağım.

Bu arada, insanların yaşadıklarıyla ilgili açıklamalarına daha yakından bakalım.

Hayatın Engellenmesi, Kontrolü Kaybetmek

Porno izlemeyi ve kişinin hayatına müdahale eden kullanımını kontrol edememek, bağımlılığın iki ana belirtisidir. Beyindeki daha sonra inceleyeceğimiz değişiklikler nedeniyle öncelikler değişti. Gerçekte, arkadaşlık, egzersiz ve başarı gibi hayatın doğal ödülleri pornonun sağladıkları ile artık rekabet edemiyor. Beyniniz artık Bilişim Teknolojilerinin (bu durumda internet pornosu kullanımının) önemli bir sorun olduğuna inanıyor ve onu hayata kalmanızla bağdaştırıyor:

Çoğu gün o kadar çok mastürbasyon yapardım ki günün sonunda orgazm olduğumda hiçbir şey çıkmazdı. Sertleşme bozukluğu ilk kez beni bir porno döngüsüne taşıdı. Kelimenin tam anlamıyla, uyanır, uzanır ve mastürbasyon yapar, bütün gün mastürbasyon yapar, sonra geceleri yine mastürbasyon yapar ve uyurdum. Günde 6 kez veya daha fazla, şaka değil. Hayatımın mutlak bir karmaşa olduğunu söylemek doğru olurdu, porno x 10 bütün etkileri ile. Porno ve mastürbasyonun beni etkilediğini biliyordum ama inkar ediyordum. "Mastürbasyon sana iyi geliyor değil mi? Porno bağımlısı olamazsın." diyordum kendime.

*

Porno ve sürekli erteleme nedeniyle eczacılık diplomamı ve aynı gün kız arkadaşımı kaybettiğim zaman dibi görmüştüm.

*

İzlemeyi zorlaştırmak için transseksüel pornoyu izledim, böylece heteroseksüel pornoyu bırakabilirdim. Farkına varmadan, birkaç yıl önce asla düşünemediğim bir sürü yasaklı ve aşırı porno izlemeye başladım. Kendimi bu noktaya getirdiğime inanamıyordum. Kendimi durduramamıştım.

*

(Kadın) Bir gecede orgazm olmak için saçma sapan bir şekilde bir sürü zaman kaybedebiliyordum çünkü kadınların biyolojik yapısı buna izin veriyor. Pek çok kadın (hepsi değil) pornoyla çok fazla zaman geçirmese de cinsel içerikli yazılarla geçirir. Erkekler daha çok görsel odaklıyken, biz kadınlar orgazm olmak için çok hayal kurarız. İnternet sayesinde, her yerde cinsel içerikli yazı bulmak çok kolay ve tamamen istediğiniz cinsel yazı türüne tahsis edilmiş forumlar var. En kötü ihtimalle, 7 veya 8 farklı site açar onlarla yaklaşık 3 veya 4 saat zaman geçirir veya orgazm olmak için daha iyi bir cinsel hikaye arardım.

*

Bu kadar çok porno izlememin cinsel istek artışından kaynaklandığını düşündüm. Şimdi yanıldığımı biliyorum. Bir bağımlılığım vardı. Zar zor dışarı çıkıyor ve kesinlikle hiçbir kadınla temas kurmuyordum.

*

Pornoyu bırakmadan önce 7/24 iğrenç hissediyordum. Sıfır enerji ve sıfır motivasyonum vardı. Her günün her saati uyuştuğum. Doğru düzgün yemek yemiyordum. Egzersiz yapmıyordum. Ders çalışmıyordum. Kişisel hijyen umurumda değildi. Umursayamazdım da. İçinde bulunduğum durumda, bırakın üretken bir şeyler yapmayı, 3 dakikadan fazla ayakta durmak son derece zordu. Şimdi bir aydan fazla oldu ve kendimi çok daha iyi hissediyorum.

*

Sosyal hayatımdan fiziksel sağlığıma kadar her şey bu bağımlılıktan zarar gördü. İşin en kötü yanı, sürekli olarak “bunun benim için sağlıklı” olduğunu düşünmem ve “en azından uyuşturucu bir madde değil” diyerek bunu kendimce haklı çıkarmamdı.

*

Porno bağımlılığımın doruklarındayken, hiçbir şeyi dört gözle bekleliyordum: işe gitmekten korkuyordum ve özellikle bana her şeyden daha fazla zevk ve heyecan veren porno ritüellerime kıyasla, arkadaşlar ve aile ile sosyalleşmeyi şu anki kadar harika görmemiştim. Bağımlılığın gitmesiyle birlikte, küçük şeyler beni gerçekten mutlu ediyor. Kendimi sık sık gülerken, sebepsiz yere gülümserken ve sadece iyi bir ruh halindeyken buluyorum.

*

Karamsar olduğumu sanıyordum ama aslında sadece bir bağımlıydım.

Cinsel İlişki Sırasında Orgazm Olamama

Yıllar süren porno kullanımı çeşitli cinsel sorunlara neden olabilir ki incelendiğinde çok geniş bir yelpazede görülebilir. Porno izleyicileri genellikle, gecikmeli boşalma veya orgazm olamamanın (anorgazmi) tam gelişmiş sertleşme bozukluğunun habercisi olduğunu bildirirler. Aşağıdakilerden herhangi biri, gecikmiş boşalma ve sertleşme bozukluğundan önce gelebilir veya bunlara eşlik edebilir:

- Eski porno türleri artık heyecan verici değildir.
- Tipik olmayan obsesyonlar gelişir.
- Porno izlemek, gerçek bir eşten cinsel açıdan daha heyecan vericidir.
- Penisin hassasiyeti azalır.
- Cinsel partnerden etkilenme seviyesi azalır.
- Cinsel organın içine girme girişiminde bulunulduğunda veya kısa bir süre sonra uyarılma kaybolur.

- Etkili cinsel ilişki artık uyarıcı değildir.
- Eşlerle uyarılma veya ilgiyi sürdürmek için porno fantezisi (hayal kurma) gerekli olur.

2015 yılında cinsel sorunlar üzerine olan bir kliniğin danışanlarıyla yapılan bir araştırma, mastürbasyon yapmak için haftada yedi saatten fazla porno izleyen erkeklerin %71'inin cinsel işlev sorunları ve %33'nün gecikmeli boşalma yaşadıklarını bildirdiğini ortaya koydu. Daha önce listelenen ve katılımcıların porno izlemeyi bıraktığı beş çalışmanın üçünde cinsel ilişki esnasında boşalma yaşayamama sorunu iyileşti. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, diğer yedi makale porno kullanımı ve düşük cinsel istek veya orgazm olma zorluğunu ilişkilendiriyor.³⁷

Forumlardan birkaç örnek:

Şu anda çok mutluyum! 25 yaşında bir erkeğim ve dün geceye kadar hiç bir kadının yanında orgazm olmadım. Cinsel ilişkiye girdim ama asla ama asla herhangi bir uyarıcı aracılığı ile orgazm olmadım. Çoğunuz gibi ben de 15 yaşından itibaren internet pornosu izlemeye başladım. Keşke kendime ne yaptığımı bilseydim.

*

(29 yaş) 17 yıl mastürbasyon ve 12 yıl aşırı/kompulsif pornografi. Gerçek cinsel ilişkiye olan ilgimi kaybetmeye başladım. Pornodan iyileşme ve kurtulma, artık cinsel ilişkide olduğundan daha güçlü hale geldi. Porno sınırsız çeşitlilik sunar. O an ne görmek istersem onu seçebiliyordum. Cinsel ilişki sırasındaki geç boşalma durumu o kadar arttı ki bazen hiç orgazm olamıyordum. Bu, cinsel ilişki için olan son arzumu da öldürdü.

*

Hayatım boyunca gecikmeli boşalma ile yaşadım ve bu bozukluğu bilen veya onu iyileştirmek için herhangi bir önerisi olan (doktorlar da dahil) hiç kimseyi bulamadım. Orgazm olmama yetecek kadar uzun süre uyarılmış kalmama yardımcı olması için Viagra ve Cialis kullanmaya başladım. Düzenli dozda pornonun da gerekli olduğunu sanıyordum. İyi haber: pornodan uzak durarak, üstelik sertleşme bozukluğu ilaçları olmadan hayatımın en tatmin edici

cinsel ilişkisini yaşıyorum ve çoğunuzun yirmi yıl önündeyim. Boşalmalarım daha sık, daha çok ve daha uzun sürüyor. Sevişmemiz rahatlatıcı ve ikimizin de istediği kadar devam ediyor.

*

(Porno olmadan 4 ay) Dün benim doğum günümdü. Kız arkadaşım ve ben cinsel ilişkiye girdik. Aylardır cinsel olarak aktifiz, ama ilişki sırasında düne kadar bir kez bile orgazm olmadım. Bu şimdiye kadarki en büyük duyuydu. Kız arkadaşım bu konu hakkında çok mahcup hissettiği için hem benim hem de onun omuzlarından büyük bir yük kalktı.

*

Önceki kız arkadaşım ile geç boşalma sorunları ile ilgili oldukça kötü durumlar yaşadım. Boşalmak için olan 2-3 saat süren cinsel ilişkiden bahsediyorum (bu yüzden genellikle çabayı bırakır, eve gider ve masturbasyon yapardım).

*

Başarım, yeniden başlamamın 10. haftasında devam ediyor.. hatta bu gece için bir hanımla olan daha iyi bir görüşmeyle. Başarımı yalnızca nispeten hızlı bir şekilde vites atarak değil (sertleşme bozukluğunu yenerek), genellikle bir işi bitirmek için yaptığım kadar zorlamadan kazandım. Tüm yolu daha önce hiç olmadığı kadar yavaş gittim ve bu harikaydı. Hatta sonuna doğru geri adım atmaya çalıştım diyebilirim çünkü bu kadar çabuk bitirmek istemedim! Yıllardır kötü bir sertleşme bozukluğu vakası olan biri için fena değil.

Cinsel Birliktelikler Sırasında Sağlıksız Orgazmlar

Belirtildiği gibi, çoğu forumda sertleşme bozukluğu, pornodan kurtulmak için bir numaralı motivasyondur. Ünlü ürolog Harry Fisch, muayenehanesinde pornoyla ilgili cinsel işlev bozukluklarına dair danışanları görüyor. The New Naked'da şöyle yazıyor:

Bir erkek sahip olduğu herhangi bir cinsel işlev bozukluğu hakkında samimi bir şekilde konuşmaya başlar başlamaz onun ne kadar

porno izlediğini söyleyebilirim... Sık sık mastürbasyon yapan bir erkek, partneriyle birlikteyken kısa sürede sertleşme sorunları yaşayabilir. Buna bir de porno eklerseniz cinsel ilişkiye giremez hale gelebilir... Hızlı boşalmaya neden olan belirli bir duyuma alışmış bir penis, farklı şekilde uyarıldığında aynı şekilde çalışmayacaktır.

1948 ve 2002 yılları arasında, 40 yaşın altındaki erkekler için geçmişteki sertleşme bozukluğu oranları tutarlı bir şekilde %2-3 idi ve 40 yaşından sonrasına kadar inanılmaz bir şekilde yükselmedi^{38,39}. Ancak, 2010 yılından bu yana altı çalışma, genç erkeklerde sertleşme bozukluğu oranlarını %14-33 şeklinde, son 15 yılda ise %1000 artış bulmuşlardır⁴⁰.

Cinsel işlev bozukluklarında benzeri görülmemiş bir artışa dair daha fazla kanıt, çeşitli Avrupa ülkelerinde çok sayıda erkeğe uygulanan bir cinsel işlev anketinden (Cinsel Tutumlar ve Davranışların Kapsamlı Çalışması) gelmektedir. Anket 2001-2002'de 29 ülkede 13.618 cinsel olarak aktif erkeğe uygulandı.⁴¹ On yıl sonra da, 2011'de Hırvatistan, Norveç ve Portekiz'de cinsel yönden aktif 2.737 erkeğe uygulandı.⁴² 2001-2002 grubu 40-80 yaşları arasındaydı. 2011 grubu 40 yaş ve altıydı. Tarihsel çalışmalara dayanarak, yaşlı erkeklerin genç erkeklerden çok daha yüksek sertleşme bozukluğu oranlarına sahip olması beklenir (yukarıya bakınız). Ancak, sadece on yıl içinde işler kökten değişti. Avrupa'da 40-80 yaş arası erkekler için 2001-2002 oranları yaklaşık %13 iken, 2011 yılına kadar 18-40 yaş arası genç Avrupalılarda sertleşme bozukluğu oranları %14 ile %28 arasında değişiyordu.

Kısacası, son on yılda çeşitli değerlendirme araçlarını kullanan çok sayıda çalışma ikili, gerçek cinsel ilişki sırasındaki zorlukların üç genç erkekten birini etkilediğine dair kanıtlar ortaya koyuyor.

Ergen erkekler orantısız bir şekilde acı çekiyor. 2016'da Kanadalı bir cinsellik uzmanının araştırması, cinsel işlevsellikteki sorunların ergen erkeklerde yetişkin erkeklere göre garip bir şekilde daha yüksek olduğunu gösterdi (yükselmeye devam ediyor). İki yıllık bir süre içinde (16-21 yaş arası) erkeklerin %78,6'sı cinsel ilişki sırasında cinsel sorunlardan birini bildirdi. Sertleşme bo-

zukluğu (%45), düşük cinsel istek (%46) ve orgazm olma zorluğu (%24) en yaygın olanlardı.⁴³

Bu arada, kadınların cinsel sorunları da yüksekti. Örneğin, kadınların yaklaşık yarısı (%47.9) cinsel ilişki sırasında ağrı yaşadığını bildirmişti. 2014 yılında, bir İngiliz ekibi 16-18 yaş arası katılımcılar üzerinde yapılan bir çalışmada çalışmada heteroseksüel anal cinsel ilişkiye girdiğini bildiren gençlerin sıklığından özellikle kadınlar için genellikle acı verici, riskli ve zorlayıcı görünüyordu.”⁴⁴

Genç erkeklerdeki yüksek oranda zayıf penis ve düşük cinsel isteğin herkesi son derece şaşırtmış olması gerek. Genç boğalarda ve aygırlarda bu koşulların ne kadar duyulmamış olduğunu hayal edin. Ergen çalışması için verileri toplayan cinsellik uzmanlarının neden bu kadar yüksek oranlar bulmalarına rağmen internet pornosunun aşırı kullanımından olası bir etki olarak bahsetmemesi anlaşılır değildir.

Yine de benim görüşüme göre, son yirmi yılda, gençlerdeki sertleşme bozukluğunda ve düşük cinsel istekte muazzam bir artışı hesaba katabilecek başka hiçbir değişken değişmedi. Örneğin, son 20 yıldaki obeziteye yol açan kötü beslenme, madde bağımlılığı ve sigara içme gibi sağlıksız yaşam tarzları (tarihsel olarak organik sertleşme bozukluğu ile ilişkili faktörler) orantılı olarak değişmedi veya azalmadı. 20-40 yaş arası ABD’li erkeklerde obezite oranları 1999 ile 2008⁴⁵ arasında sadece %4 arttı; 12 yaş ve üzeri ABD vatandaşları arasında yasadsışı uyuşturucu kullanım oranları son 15 yıldır⁴⁶ nispeten istikrarlı ve ABD’li yetişkinler için sigara içme oranları 1993’te %25’ten 2011’de %19’a düştü.⁴⁷

Bazıları anksiyete veya depresyonun söz konusu keskin yükselişi açıklayabileceğini öne sürüyor, ancak bunlar sertleşme bozukluğunun açık nedenleri değildir. Örneğin, bir çalışma, katılımcılarda kaygının cinsel ilgiyi %21 oranında artırdığını %28 oranında azalttığını buldu.⁴⁸ Depresyon ve sertleşme bozukluğuna gelince, çalışmalar sertleşme bozukluğunun depresyona yol açtığını, tam tersinin olmadığını gösteriyor.⁴⁹ 2017’de daha fazla genç erkeğin kaygı bozukluğuna sahip olması ve depresyona girmesine rağ-

men, 2001'e göre küçük olan bu artış, düşük cinsel istek, orgazm zorluğu ve sertleşme bozukluğu gibi cinsel zorluklardaki hızlı bir kaç kat artışı açıklayabilir mi? Belki de Kanadalı cinsel bilimciler, en az 23 çalışmanın porno kullanımı veya porno bağımlılığını, cinsel problemler ile ve geleneksel pornoya dair alt beyin aktivasyonundaki yavaşlama ile ilişkilendirdiği konusunda hiçbir fikre sahip değildiler.⁵⁰

Online platformlarda deneyimlerini anlatanlar arasında iki farklı iyileşme modeli gördüm. Bir kısmı nispeten kısa bir süre içinde kendini toparlar: yaklaşık 2-3 hafta. Belki de güçlükleri hafif koşullanmadan, aşırı mastürbasyondan (internet pornosu tarafından körüklenir) veya küçük bir duyarsızlaşma vakasından (bağımlılıkla ilgili bir değişiklik sonraki bölümde tartışacağız) kaynaklanmaktadır.

Erkeklerin büyük çoğunluğunun tamamen iyileşmesi için 2-6 ay (veya daha uzun) gerekir. Yeniden başlayan çoğu kişi hissizlik de dahil olmak üzere çeşitli yoksunluk belirtileri yaşarlar. Tipik olarak, bu kişiler internet pornosuna erken başlayan genç erkeklerdi. Bu talihsiz eğilimin, son derece esnek ergen beyinlerinin⁵¹ internet pornosu ile çarpışmasının doğal sonucu olduğundan şüpheleniyorum:

Bekaretimi kaybettiğimde gerçekten o kadar iyi hissetmedim. Aslında sıkılmıştım. Belki on dakika sonra sertleşme hissim gitti. O daha fazlasını istedi ama işim bitmişti. Bir dahaki sefere bir kadınlı cinsel ilişkiye girmeye kalkıştığımda, bu tam bir felaketti. İlk başta bir sertleşme yaşadım, ama daha içeri girmeden onu kaybettim. Prezervatif kullanımı söz konusu bile olamazdı çünkü yeterince sert bir orgazm olmazdı.

*

Hayatımın en kötü zamanı, kız arkadaşım (eski kız arkadaşım) için kendimi toparlayamadığım zamanlardı ki bu bir kez değil, ancak üç yıl süren ilişkimiz boyunca defalarca tekrarlanmıştı. Ayrıca hiç vajinal ilişkimiz olmamıştı. Doktorları ziyaret ediyordum; penis egzersizleri ile ilgili kitap satın alıyor, POV pornosuna (bağımlısı olduğum aşırı porno yerine) mastürbasyon yaparak alışkanlıkları

değiştirmeye çalışıyordum. Partnerim, her zaman beni tamamiyle destekledi (bu kız gerçekten beni tüm kalbiyle seviyordu). Hatta güzel iç çamaşırları alıyor ve 'yatak odasındaki çekici kadın' olmak için çaba sarf ediyordu. AMA bununla bile, cinsel arzumu uyandıramıyordu çünkü izlediğim porno bundan çok daha uç noktalardaydı (tecavüz, zorla cinsel ilişki).

*

Pornoda sertleşme sorunu yaşamadım, ama Cialis almaya başladım. Zamanla daha fazlasını aldım ve o zaman bile kısmen işe yaradığı zamanlar oldu. Peki pornoyla? Hâlâ pornoyla erekte olabilirim.

Buna karşılık, yaşlı erkeklerin çoğu solo-seks kariyerlerine bir katalog, bir dergi, bir video, grenli TV pornosu veya şaşırtıcı bir şekilde (bugünün genç erkeklerine göre) hayal güçleri ile başlamıştır. Ayrıca aşırı pornonun büyüüne kapılmadan önce genellikle gerçek bir partnerle bir süre cinsel ilişki yaşamış ya da en azından bir kadına kur yapmışlardır. Bu kişilerin 'gerçek cinsel ilişkiye giden' beyin yolları, internet pornosundan aşırı uyarılarak geçici olarak kapanmış olabilir, ancak bu yollar pornonun dikkat dağıtıcılığı ortadan kaldırıldıktan sonra yeniden çalışır duruma gelir:

(Evli, 52) Kemerimin altında onlarca yıllık porno var (deyim yerindeyse). Yaklaşık 4 haftadır hiç porno izlemedim ya da mastürbasyon yapmadım ve tek söyleyebileceğim şu ki değişim çok etkiliydi. Bu sabah hayatımda yaşadığım en yoğun ereksiyonlardan biriyle uyandım. Karım bunun farkına vardı ve sabah 7'den önce bana harika bir oral seks verecek kadar kibardı! Bundan önce, ergenliğim hariç, hiç böyle uyandığımı hatırlamıyorum. Ayrıca, duygu çok yoğundu, hatırladığım tüm porno yayınlarından çok daha iyiydi.

(Evli, 50 yaşında) Sertleşme bozukluğum olduğunu hiç düşünmedim. Karımla cinsel ilişkiye girmeyi başarıyordum. Yanılmışım! İyileştikten beri ereksiyonlarım çok daha fazla, daha dolgun ve

daha uzun oluyor, çok daha sıcak hissediyorum. Karım her seferinde iyi yorum yapıyor. Ayrıca boşaldıktan sonra bile dik kalıyorum ve bunu uzun süre devam ettirebileceğimi düşünüyorum. Sabahları da daha büyük ve dolgun oluyor. Gerçekten sertleşme bozukluğum vardı ve bunu fark edemeyecek kadar bağımlı olmuştum. Bu arada 50 yaşında olduğumu unutmayın.

4 ay boyunca porno izlememenin ödülü, karımla daha iyi bir cinsel yaşam oldu ve yaklaşık on beş yıl birlikte olduktan sonra, bu önemli bir ödül. Yaşasın sade "klasik" cinsel ilişki. Sanki eskisinden daha fazla hissediyorum.

Aşağıda internet pornosunun orta derecesi ile başlayan, ancak aşırısını izlemeyen bir erkek yetişkin:

13 yaşından itibaren çok fazla masturbasyon yaptım ve 14 yaşından itibaren porno izledim. Yavaş yavaş, beni tahrik etmesi daha fazla zaman almaya başladı: daha uç fanteziler ya da daha aşırı pornolar ve dokunmadan sertleşmeyi bıraktım. Cinsellik sırasında, özellikle cinsel ilişki için, sertleşme sağlamak veya bunu sürdürmek için mücadele ederdim. Son 7 yıldır bir ilişkim olmadı ve benim için asıl sebep bu sorun oldu. Şimdi, iyi haber: Nedenini anladığım anda hemen pornodan vazgeçtim. Son 6 hafta boyunca, mümkün olduğu kadar masturbasyon yapmaktan vazgeçtim. (En iyi rekorum 9 gündü!) Hepsi karşılığını verdi. Hafta sonu bir kızla çıktım ve bu en iyisiydi. Yıllar boyunca yaşadığım tüm kötü deneyimlerden dolayı hâlâ oldukça endişeliyim. Ama sadece şunu söyleyebilirim ki bu işe yaradı ve buna gerçekten değer!

Peki ya kadınlar? Porno kullanımı bazı kadınların cinsel duyarlılığını da etkiliyor gibi görünüyor:

Biz kızlar için pornoyla ilgili ılımlı bir 'sertleşme bozukluğunu' fark etmek zor, ama ben de erkeklerin tarif ettiği gibi aynı şekilde hissediyorum. Arzu var ama uyarılma yok. Hiçbir zonklama, çekme, ezici, klitoris ve alt karında hoş bir his yok, sadece orgazma doğru bir tür zihinsel his. Benim de EB [erken boşalma] sorunum var, ancak daha doğru bir şekilde EO [erken orgazm] olarak tanımlanabi-

lir: cinsel organlarda biriken bir tür endişe benzeri gerilim dışında oldukça vasat ve habersiz orgazm kalitesi ile uyarılma düşükken orgazm olmak.

Alışılmadık Erken Boşalma

Sertleşme bozukluğu veya gecikmeli boşalma ile karşılaştırıldığında nadir olsa da, aşırı porno kullanıcıları bazen porno kullanımını ortadan kaldırdıktan sonra bu semptomun düzeldiğini bildirir. Porno kullanımında erken boşalma mantıksız görünebilir. Akla iki olası açıklama geliyor. Bir erkek, sinir sistemini çok hızlı (veya kısmen ereksiyon halindeyken) boşalması için eğitmiştir. Tıpkı şu adamın tarif ettiği gibi:

Mastürbasyon/porno, özellikle genç yaşta başladığımızda sertleşme bozukluğuna neden olabilir. Yakalanma korkusuyla hızlı bir şekilde doruğa/orgazma ulaşmak istersiniz. Böylece zihninize, sertleştiğinizde işinizin hızlı boşalmak ve geçici hissini tadını çıkarmamak olduğunu öğretirsiniz.

Diğerleri için porno, porno ve boşalma arasındaki güçlü ilişki nedeniyle güçlü bir tetikleyici olabilir. Bu otomatik, yüksek uyarılma tepkisi, Pavlov'un köpeğinin zil sesi ile ağzından salya akıtmasına benzer:

İyileşmeden önce uzun yıllardır sahip olduğum aşırı sertleşme bozukluğunu artık yaşamıyorum. Bu gerçekten bir mucize, çünkü her zaman bunun genetik bir kusur olduğunu varsaymıştım. İpuçlarını muhtemelen porno kaynaklı olduğu için birleştirmemişim. İyileşme sürecinden önce, ereksiyon halindeki penisim çok hassas olurdu (aşırı duyarlı), bu da boşalmayı utanç verici derecede kolay (hızlı) hale getiriyordu. Penisim sertleşir ve saat 12'de hazır ol duruşuna geçirdi, deri bir trampet gibi gerilirdi. Penisim fırlatma rampasında duran yakıtlı bir roketti. Geri sayım 10 saniyede başladığı, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 ... 1, ORGAZM. 'Üzgünüm canım' sözleri benim sloganım olmuştu. Ama bugün, 52 gün sonra, penisim artık roket fırlatma rampasında değil. Saat 10 eğiminde duruyor. Daha yumuşak ama daha büyük bir ereksiyonum var. Beni yanlış anlamayın. Hâlâ çok sert ve vajinal kavrama yeteneğine sahip, sadece

daha esnek, daha az sert, daha az hassas ve patlayacak gibi değil. Karımla olan ilişkim için en önemlisi, daha uzun süre dayanabiliyor olmam. Her şeye yeniden başlamak, porno kaynaklı sertleşme bozukluğuna çok iyi geliyor!

Porno izlediğinde aşırı uyarılırsın ve boşalma bir vuruş ötededir. Benden büyük birçok erkekle konuştum ve onlara nasıl uzun süre dayandıklarını sordum. Birçoğu, doğal olarak uzun süre dayandığını ve porno izlemediğini veya mastürbasyon yapmadığını söyledi. 20-30 dakika dayandığını söyleyen kuzenim, porno izlemediğinde veya mastürbasyon yapmadığında daha uzun sürdüğünü söyledi.

Ayrılmadan önce eski sevgilimle 2 yıldır çıkıyorduk. Hiç cinsel problemim (sertleşme bozukluğu veya erken boşalma) olmamıştı. Ara sıra mastürbasyon yapmama rağmen porno bağımlısı değildim. Ayrıldıktan sonra düzenli olarak porno izledim ve mutlu sonla biten salonlarda masaja gitmeye başladım. 6 ay sonra aynı kızla tekrar birlikte oldum ve diğer aktivitelerimin sıklığını biraz azalttım. Kız arkadaşımınla cinsel ilişki berbattı (ya da en azından onun için öyleydi). Sertleşmede bir problem yaşamıyordum (belki birkaç kez hariç), ama bir dakikadan fazla dayanamıyordum. İlişkimiz bir yıl sürdü, bir kez bile onunla vajina ilişki kurmadım. 6 ay önce birden fazla orgazm olduğum aynı kızdı.

Bir başkası için, erken boşalma, zayıf ereksiyonlarla orgazmları zorlama geçmişiyle ilgili olabilir:

Sabah okuldan önce birkaç kez ve sonra birçok kez kendimi boşalmaya zorladım. Azgın ya da sert bile değildim, sadece kendimi boşalmaya zorlamaya devam etme dürtüsüyle hareket ediyordum. Mekanik porno alışkanlıklarım, orgazm eylemindeki tüm şehveti alıp onu kısa bir hamleye ve boşalmadaki kas hafızası seğirmesine dönüştürdü. Eğer porno kaynaklı erken boşalmanız varsa, pornoya başlamanız ile birlikte gelen yeni davranışları, duyguları ve hisleri düşünün. Önceleri orgazm kesinlikle olağanüstüydü (lanet olası dizlerim tam anlamıyla sallanırdı), ama şimdi mekanik bir

seğirme ile boşalıyorum ve cinselliğe karşı gerçek bir memnuniyet duymuyorum (ve kadınlara karşı da dahil). Bu, farklı ve kusurlu hissettiriyor.

Endişe Verici Porno Fetişi Eğilimi

Bir zamanlar erkekler, cinsel zevkleri veya yönelimleri hakkında bilmeleri gereken her şeyi onlara söylemek için penislerine güvenebilirlerdi. Bu, mevcut porno videolardan önceydi.

Beyinler esnektir. Gerçek şu ki, beynimizi her zaman eğitiyoruz, bilinçli olsun ya da olmasın. Porno izleyicileri için türden türe geçmenin, genellikle kişisel olarak rahatsız edici ve kafa karıştırıcı buldukları noktalara gelmenin alışılmadık bir durum olmadığı sayısız rapordan açıkça görülüyor. Bu olgunun arkasında ne olabilir?

Bir olasılık, gelişmekte olan ergen beyniyle karşılaşan can sıkıntısı veya alışkanlıktır. Gençler heyecan ararlar ve kolayca sıkılırlar. Yeniliği severler. Farklı olan daha iyidir. Bir genç erkek, bir eliyle videoları tıklarken diğer eliyle masturbasyon yaptığını anlatmıştır. Lezbiyen pornosu sıkıcı olmaya başlar, bu yüzden ensest pornosunu dener. Yenilik ve endişe ortaya çıkar ve her ikisi de cinsel uyarılmayı artırır. O farkına varmadan orgazm olur ve yeni bir bağlantı cinsel devrelerine işleme başlar.

Gelişmekte olan ergenler daha önce hiçbir zaman masturbasyon yaparken türden türe geçememişlerdi. Bu sıradan uygulama, günümüz pornosunun başlıca tehlikesi olabilir:

İnternet pornosu izlemeye başlamadan önce tuhaf şeylerle ilgilenmiyordum. Sadece benim yaşındaki gerçek kızlar vardı. Şimdi, BBB, BBW, MILF, Tranny, Crossdresser, Fat, Skinny ve Teen'i seviyorum. Bir keresinde biseksüel bir videonun birkaç saniyesini gördüm (bir kadın, iki erkek) ve o 'tabu' hissini hissetmeye başladım, ama buna izin vermedim, masturbasyon yapmadım ve videoyu değiştirdim. Bu yüzden biseksüel videoları izlemiyorum ve onlara karşı bir istek duymuyorum. Çünkü onlara bir şans vermedim.

Ama girdiğim her tür pornoya bir şans verdim. Büyükanne pornosuna bir şans vermiş olsaydım, şimdi istiyor olurdum.

Daha aşırı pornoya tırmanma eğilimi gençlerle sınırlı değil. İnternet öncesi bir çalışmada, katılımcılar birbirini izleyen altı haftanın her birinde bir saat boyunca ya yaygın, şiddet içermeyen pornolara ya da zararsız videolara maruz bırakıldı. İki hafta sonra kendilerine bir G dereceli, R dereceli ve X dereceli seçenekleriyle video kasetlerini gizlilik içinde izleme fırsatı verildi. Pornografi izlemiş olan katılımcılar, şiddet içermeyen porno izlemeye çok az ilgi gösterdiler, bunun yerine esaret, sadomazoşizm ve hayvanlarla cinsel ilişki içeren seçiyorlar. Bu tüketim tercihi, kadınlarda bir dereceye kadar mevcut olsa da, erkeklerde çok daha belirgindir.⁵²

İlgili araştırmanın erken bir incelemesinde, çalışmanın yazarlarından biri, pornografi tüketicilerinin, kendilerine sadomazoşist ve şiddet içeren cinsel davranışlar da dahil olmak üzere daha az yaygın cinsel uygulamaları içeren materyalleri tüketme fırsatı verildiğinde kendilerini sıradan pornolarla sınırlamalarının muhtemel olmadığı yorumunu yaptı. Ayrıca, katılımcıların pornografiye sık sık maruz kaldıktan sonra 'Ereksiyonların daha az belirgin olduğunu ve daha kötü durumda olduğunu' belirtmiştir. Aşırı porno izlemek, haliyle çekiciydi çünkü hâlâ cinsel heyecan yaratma imkanı veriyordu. Ancak, yeni pornonun takdimi, ilgiyi ilk seviyelere döndürmeyi başaramadı. Haz tepkileri sığıdı ya da hayal kırıklığı yaratıyordu ve bu tepkisizlik haftalar sürdü, ancak yavaş yavaş düzeldi.⁵³

Kısacası, 25 yıldan daha uzun bir süre önce, porno video izleyicilerinin alışkanlık geliştirmeye, azalan cinsel tepki, daha aşırı görsel uyaranlara ihtiyaç ve memnuniyetsizliğe doğru bir eğilim gösterdiğine dair kanıtlar zaten vardı, ancak bu kanıtlar cinsel sağlık uzmanları tarafından büyük ölçüde göz ardı edildi. Bugünün araştırmacıları nihayet bu olguyu yüksek hızlı porno kullanımı ve sınırsız yenilik ile bağlantılı olarak sormayı düşündüklerinde, porno izleyen erkek katılımcıların yarısının, "daha önce kendileri için ilginç olmayan veya iğrenç olduğunu düşündükleri" çevrimiçi materyale sarıldığını bildirdiği ortaya çıktı. Araştırmacılar

ayrıca sertleşmenin ve genel cinsel tatminin azaldığına dair kanıtlar buldular.⁵⁴

Porno zevklerine eğilimin artmasının ilgili bir nedeni, daha fazla uyarılmaya ihtiyaç duyan daha kalıcı bir bağımlılık süreci olan toleranstır. Toleransı bir sonraki bölümde tartışacağım.

Gördüğümüz gibi, cinsel içerikteki yenilik, zayıflayan uzvunuzun tekrar dikkatini çekmenin kesin bir yoludur. Bunu yeni bir porno yıldızı yapamıyorsa, toplu tecavüz veya vahşet pornosu denersiniz. Hayır, siz tecavüz etmezsiniz ya da kimseyi lime lime etmezsiniz, ancak artık istediğinizi elde etmek için aşırı şeylere ve temel kaygıya ihtiyacınız olabilir. Giriş bölümünden hatırlayacağınız gibi, psikiyatrist Norman Doidge de danışanlarında bu süreci gözlemlemiştir.

Bu olgu o kadar yaygın ve iyileşmeye dair kanıtlar o kadar güven verici ki, sizinle bir dizi kişisel raporu paylaşacağım:

Üniversitede porno kullanımım ilerledikçe, yavaş yavaş daha aşırı pornonun ağına düştüm, hayalini kurduğumda beni artık etkilemeyen gerçekten pornonun en uç noktasına. Hayallerimin normal, dünyada doğmuş ve yetiştirilmiş bir insanınkilere geri döndüğünü bilmek en muhteşem hislerden biri.

İnsanlardan 'Beğendiğini seversin' lafını duymaktan bıktım. İzlediğim çoğu şeyi beğenmiyorum. Artık normal şeyler izleyemiyorum. Birbirinin üzerine işeyen kızları izlerken mastürbasyon yapacağım hiç aklıma gelmezdi ve artık bu benim için işe yaramıyor. Cinsellik aldatıcı ve bence biz internet pornosunun insanlar üzerindeki etkilerine daha yeni dikkatimizi vermeye başladık. Hepimiz "kobayız" ve defalarca okuduklarıma göre artık insanlar değişiklikleri fark ediyor.

Tecavüz, cinayet ve cinayetle ilgili fantezilerim 18-22 yaş arasında aşırı içerikli porno izlemeden önce olmadığını kesinlikle söyleyebilirim. 5 ay boyunca pornodan uzak kaldığımda tüm o fantezi-

ler ve dürtüler gitti. Doğal cinsel zevkim yine klasik cinsel ilişkiydi ve hâlâ da öyle. Porno ile ilgili olan şey, boşalmak için daha heyecan verici ve 'yanlış', daha sert ve daha da sert şeylere, ihtiyacımız olmasıdır.

Normal cinsel ilişkiye girebileceğimi hiç düşünmemiştim. Her zaman beynimin sadece femdom fetişim [erkekleri küçük düşüren kadın egemenliği pornosu] tarafından harekete geçirilebileceğini düşündüm, tıpkı bir gey erkeğin sadece bir erkek tarafından tahrik edilebileceğine ve bir kadınla olan cinselliği takdir etmemesine benzer şekilde. Doğuştan olduğunu düşündüğüm fetişimin sadece porno izleme alışkanlıklarımın sonucu olduğu hiç aklıma gelmedi. Bu benim kendi yapımda vardı. 3 aylık pornodan uzak durmamdan sonra, en son cinsel birlikteliğim, pornoyu bırakmanın cinselliğe etkisi üzerine herhangi bir şüpheyi ortadan kaldırdı.

23 yaşında, fiziksel durumu iyi bir erkeğim. 15 yaşında, hızlı bir şekilde normal pornodan bukkake pornosuna [birçok erkek tarafından bir kadına tekrarlanan boşalma], transseksüel pornoya, femdom pornoya, ensest pornosu gibi aşırı içerikli pornoya geçen porno izlemeye başladım. 20 yaşında bekar etimi kaybedene ve boşalmada güçlükler yaşayana kadar kendime ne kadar zarar verdiğimin farkında değildim. Bu, ciddi anlamda özgüvenimi zedeledi ve cinsel ilişkiden korkmama neden oldu. Diğer kadınlarla benzer sonuçlarım oldu. Pornonun sıklığını ve uzunluğunu arttırmaya devam ederek daha rahatsız edici fetişlere sarıldım. Bir yıl sonra çekici bir kızla cinsel ilişkiye girmeyi denedim. Hiçbir şey yapamadım. Bir umutsuzluk deliğinden aşağı yuvarlandım. Lezbiyen pornosu ve ara sıra anal masturbasyon izlemeye başladım. Eşcinsel olabileceğimi düşündüm, ama eşcinsel pornosu benim için işe yaramadı. NoFap'i buldum ve pornoyu bıraktım. Birkaç tekrardan sonra, 90 güne damga vurdum. Tüm pornolara, özellikle de aşırı pornolara olan arzumu kaybettim. 87 günde, sanki yıllardır olmayan ilk randevuma çıktım. 96. günde, porno izlemeyi bıraktığımdan beri ilk oral cinsel ilişkim oldu. Hiç problem olmadı, bu inanılmazdı çünkü

oral ilişkide sıkılır ve ereksiyonumu kaybederdim. 113. günde cinsel ilişkiye girdim ve çok iyi bir sertleşme ile her zamankinden daha iyi performans gösterdim. Bana hayatta ikinci bir şans verilmiş gibi hissediyorum.

Herhangi bir porno bağımlısının bildiği gibi, tam olarak orgazm olmuş hissetmek için ne kadar çok porno izlerseniz, o kadar çoğuna ihtiyacınız olur ve o kadar fazlasına ihtiyaç duyarsınız. En kötü ihtimalle hayvanlarla, sık sık ensest sahnelerle ya da diğer aşırı içerikli pornolarla ilgileniyordum. Gerçek vajinal cinsellik asla çok tahrik edici değildi benim için. Oral veya diğer vajinal olmayan cinsel ilişki türleri çok daha çekiciydi. Kadını sadece zevk sağlayan bir nesneye dönüştürdüler. Aylarca süren “zihinsel detoks”tan sonra, eğer isterseniz ve birden fazla gerçek kadından sonra, alternatif cinsel ilişki türlerine olan fetişimi kaybettim. Artık vajinalar çekici geliyor. Kulağa komik geliyor, değil mi? Hâlâ diğer cinsel ilişki türlerinden zevk alıyorum ama bir kadının içinde olmanın mahremiyeti emsalsizdir. Cidden bu, şimdi çok daha seksi. Bu gerçek hayattaki bir kazan-kazan durumu. Porno izleme isteğim sürekliliği bir kükremeden ara sıra bir iniltiye dönüştü. Gerçekten abartmıyorum.

Erkekler uzun zamandır onları orgazma uyandıran şeyin cinsel yönelimlerinin sağlam bir kanıtı olduğuna inanmışlardır. Bu nedenle, sonunda cinsel yönelim konusunda şüphe uyandıran obsesif pornografiye sarılarak durumu tırmandırmak özellikle üzücü olabilir. Yine de beklenmedik bir şekilde böyle zevkler bugün şaşırtıcı derecede yaygın, özellikle de erken yaşlardan itibaren “her şey serbest” web sitelerinde amatörce gezinen gençler arasında:

Geç ergenliğimde internete kavuştuğumda fetiş içeriklere göre kategorize edilmiş YouTube benzeri birçok porno sitesi buldum. İlk başta zevklerim normal bir genç çocuğunki gibiydi, ancak yıllar geçtikçe agresif içeriğe dönüştü. Kadınlara yönelik şiddet temaları daha belirgin olmalı, özellikle de gerçek hayatta tasvir edilemeyecek kadar aşşağılık senaryolara sahip anime/hentai videoları olma-

lıydı. Sonunda bu şeylerden sıkıldım ve 20'li yaşlarımda yeni şeyler buldum. Bir yıl içinde, her biri bir öncekinden daha kısa bir zaman diliminde değişen birçok yeni fetiş edindim. Pornoyu bırakmayı deniyorum çünkü eğilimim artık beni gerçekten rahatsız ediyor. Cinselliğimle çatışıyor.

Daha da kötüsü, internette, internet pornosu kullanıcıların “cinselliklerini keşfetmelerini” sağladığına dair yaygın bir fikir var. Bazı cesur genç kaşifler, cinsel olarak kim olduklarını ortaya çıkardığı inancıyla bulabilecekleri en sıcak malzemeyi gayretle ararlar. Bir kişinin temel cinsel eğiliminin tek ölçüsünün bir boşalma olmadığının farkında değiller.

Örneğin, bağımlılık sürecinin kendisi, bağımlılığı daha aşırı malzemelere yönlendirebilirken, eskiden seksi görünen porno izlemek kafa karıştırıcı bir şekilde heyecan verici görünmüyordu.⁵⁵ Ayrıca kaygı yaratan malzeme cinsel uyarılmayı artırır. Bir araştırmacının açıkladığı gibi, hızlanan bir nabız, genişleyen göz bebekleri ve nemli cilt (vücudun adrenaline tepkisi) cinsel çekim ile karıştırılabilir. ‘Uyarılmamızı yanlış yorumluyoruz. Bu bir varsayım hatasıdır.’⁵⁶

Cinsel ilgi, koşulludur (değişebilir).⁵⁷ Aslında, birden fazla çalışma, başarılı bir şekilde, porno kullanıcılarının beyin tepkilerini karşılaştırmak için, katılımcıları erotik görüntüler ile koşullamıştır.⁵⁸ Bu arada, cinsel ilgi temel cinsel yönelimden farklıdır.⁵⁹

Bazı genç porno izleyicileri, boşalma durumlarını farklı porno türleri arasında geçiş yaparken takip ederek, cinsel kimlikleriyle çelişiklerini hissediyorlar:

Ben eşcinselim ama porno, kadınlara cinsel olarak ilgi duymamı sağlayabilir. Şey ... göğüsler değil, ama diğer kadın kısımları tahrik edici hale geliyor. Porno aşırı yüklü bir erotik atmosfer. Bütün sınırlamalar ortadan kalkıyor ve uyarılma arzusu baskın hale geliyor.

Yıllar geçtikçe gonzo artık zevk sağlamıyordu. Son zamanlarda, aslında eşcinsel pornosu izledim, çünkü sıkıldım. Sanki burada 28 yaşındayım ve tüm pornoları görmüş gibiyim, bu yüzden eşcinsel

pornosunu da izleyebilirdim. Bir an aklıma düştü, 'Bu cidden buna bir son vermelisin'. Tabii bunu yapmadım.

Reddit ve Empty Closets forumları, yönelimleri konusunda tamamen kaybolmuş ve kafası karışmış ve neden porno izledikten sonra farklı şeyler yapmak veya garip şeyler izlemek istedikleri konusunda çıldırmış eşcinsel/bi/heteroseksüel insanlarla dolu. Aşırı içerikli porno izleyicileri çevrimiçi oluyor ve cevap istiyorlar. Fransız forumlarında da durum aynı. Binlerce insan mesaj gönderiyor ve pek çoğu neden penis fetişi veya femdom bağımlılığı geliştirdiklerini bilmiyor. Ortak unsur internet kullanımı (porno, sohbet, tanışma siteleri).

2016'da yapılan bir araştırma, erkeklerin pornoyu belirtilen cinsel kimlikleriyle tutarsız olarak izlemelerinin artık yaygın olduğunu bildiriyor. Heteroseksüel olarak tanımlanan erkekler, eşcinsel erkek davranışları (%20,7) içeren porno izlediklerini ve eşcinsel olarak tanımlanan erkekler heteroseksüel davranışları izlediğini bildirmektedir (% 55.0).⁶⁰

Ne yazık ki, pornoyu bırakmanın fetişleri tersine çevirmesi ile ilgili cehaletle birlikte katlanan aşırı içerikli porno izleniminin ne kadar yaygın olduğuna dair cehalet, bir porno kullanıcıasını ciddi ölçüde endişelendirebilir. Porno izleyicileri cinsel yönelim şüphelerine takıntılı olduğunda, buna SOCD (sexual orientation obsessive-compulsive disorder) veya HOCD (homosexual obsessive-compulsive disorder) denir, yani 'cinsel yönelim (veya eşcinsel) obsesif-kompulsif bozukluk' tanısı alırlar:

(Yaş 19) Cidden eşcinsel olacağımı düşündüm. O zamanlar eşcinsel obsesif-kompulsif bozukluğum çok güçlüydü, kendimi o kadar depresif hissettim ki en yakın yüksek binadan aşağı atlamayı düşünüyordum. Kızları sevdiğimi biliyordum ve başka bir erkeği sevmezdim ama neden sertleşme bozukluğum vardı? Neden uyandırılmam için transeksüel/eşcinsel şeylere ihtiyacım vardı?

Yeni porno türlerini izlemeleri nedeniyle cinsel yönelimleri konusunda endişelenenlerin yalnızca heteroseksüeller olmadığını vurgulamama izin verin:

EOKB'ye sahiptim, bu anlamda gerçekten heteroseksüel olmaktan korktum, çünkü sadece heteroseksüel ve 'lezbiyen' porno tarafından uyarılıyordum. Evet, 'korktum' çünkü tüm sosyal kimliğim eşcinsel bir erkek olmaya dairdi ve ben bir erkekle evliyim. Eğer 'heteroseksüele geri dönsedydim' (kimsenin inanmayacağı ve bugünlerde olduğundan daha fazla tabu olan bir hareket eşcinsel olarak ortaya çıkmak) sosyal olarak dışlanmış olurdum. Sonunda, korkunun kendisi tarafından uyarıldığımı fark ettim.

OKB'nin herhangi bir biçimi potansiyel olarak ciddi bir tıbbi bozukluktur. Eşcinsel, heteroseksüel veya kararsızsanız, bu belirtilere sahipseniz OKB'nin kendinizi güvence altına almak için sürekli kontrol etme zorunluluğu olduğunu anlayan ve cinselliğinizi inkar ettiğiniz sonucuna atlamayacak bir sağlık uzmanından yardım isteyin.

Bir psikiyatriste gittim. OKB olduğumu doğruladı ve alprazolam (Xanax) reçete etti. Şimdi, EOKB belirtilerim çok hafif. Çok daha net düşünebiliyorum. İştahım açıldı ve hayatımın en iyi uykularını uyudum. Ayrıca, artık eşcinsel ya da biseksüel olmadığını biliyorum ve endişem azaldığı için pornoyu bırakmam çok daha kolay hale geldi. Öyleyse, biri size 'Porno bağımlılığı ne kadar ciddi?' diye bir soru sorarsa, ona pornoyu bırakmayı başarmak için Xanax kullanması gereken kişiyi tanıdığınızı söyleyin.

Gerçek Eşlere Duyulan Arzu Kaybı

Japan Times, genç Japon erkekler cinsel ilişkiye karşı kayıtsız ve hatta isteksiz hale gelirken evli çiftlerin gittikçe daha az cinsel ilişkiye girdiğini bildirirken, 2010 yılında yapılan bir ankete atıfta bulunarak, çarpıcı bir eğilim ortaya koyuyor. 16 ila 19 yaş arasındaki erkeklerin %36'sından fazlasının cinsel ilişkiye ilgisi yok, bu 2008'deki oranın %17,5'sinin iki katından fazla. 20 ile 24 yaş arasındaki erkekler benzer bir eğilim göstererek %11,8'den %21.5'e sıçradı, 45 ile 49 yaş arasındaki erkekler ise %8,7'den %22,1'e

sıçradı.⁶¹ Japonya yalnız değil. Fransa'da 2008 yılında yapılan bir anket, 18 ila 24 yaşındaki Fransız erkeklerin yüzde 20'sinin cinsel ilişkiye hiçbir ilgisi olmadığını ortaya koydu.⁶² Acaba günümüz pornosu bunu etkileyen bir unsur mu? 2015 yılında İtalya'da yapılan bir araştırma, haftada bir kereden fazla porno izleyen liseli erkeklerin %16'sının anormal derecede düşük cinsel istek bildirdiğini, izlemeyenlerin ise %0'ının düşük cinsel istek bildirdiğini söylüyor.⁶³ Tuhaf bir şey oluyor ve bu Amerika'yı da kuşatmış durumda. Şu anda cinsel olarak aktif olan ABD lise öğrencilerinin yüzdesi 1991'de %38'den 2015'te %30'a düştü.⁶⁴ Araştırmacılar, "pornografiye kolay erişim [ve] bilgisayar ekranında etkileşim kurmak için daha fazla zaman harcanmasını" olası nedenler olarak ileri sürdüler. 2016'da yapılan bir araştırmada, çok fazla porno izleyen genç erkeklerin, uyarılma ve cinsel ilişki sırasında bilgisayarı kullanma olasılıkları ve ikili cinsel ilişki sırasında pornoya güvenme olasılıkları daha yüksekti. Ayrıca, daha az porno izleyen erkeklere göre cinsel ilişkiden daha az zevk alıyorlardı.⁶⁵ 2017 yılında, cinsel heyecan için daha yüksek düzeyde porno kullanımının pornoyu insanlara tercih etmekle ilişkili olduğunu göstermektedir.⁶⁶

Pornodan iyileşme forumlarındaki kişilerin 'Benim cinselliğe ilgi duymadığımı mı düşünüyorsun?' Onlara mastürbasyon yapıp yapmadıkları sorulduğunda, cevap genellikle 'Evet, günde 2-3 kez pornoyla' cevabı alınır. Bu kişiler cinselliğe mi ilgi duymuyorlar yoksa sadece porno kullanımlarından mı etkileniyorlar? Pornonun hiç bitmeyen uyarımı gerçek hayattaki eşlerin etkisizleşmeye başlamasından çok uzun süre sonra bir vızıltı haline gelir.

Kadınları hâlâ güzel bulduğum için kesinlikle aseksüel değilim. Ama bilinçli olarak çekici olduklarımı bilsem de, cinsel ya da romantik olarak onlara arzu duymuyorum. Ateşli bir kıza baktığınızda o acıyı hissediyor musunuz? Boşalmak istersiniz ama yapamazsınız. Bu beni kızdırıyor.

(18 Yaş) 15 yaşında pornoya başlamadan önce son derece azgındım ve iki ayak üstündeki her şeyi kovalardım. Kızlarla sevişir ve boşalırdım. Porno beni mahvettikten sonra, kızlara karşı tamamen ilgisiz oldum ve asla boşalamadım. Bu genç yaşında bende kesinlikle bir sorun olduğunu biliyordum çünkü kadınlardan çılgınca etkilenmem gerekiyordu. 17 yaşında kendime format atmaya başladım. Dün sertleşme bozukluğu ilaçları olmadan başarıyla cinsel ilişkiye girdim ve ereksiyonum çok iyiydi.

Kadınları çevreleyen yeni bir ışık küresi var. Onlar güzel ve sevimli ve şenler. Tamam, evet, onlara bakmayı ve güzelliklerine ve çekiciliklerine hayran olmayı seviyorum çünkü biz erkeğiz; yaptığımız bu. Ama bu, ondan çok daha fazlası. Porno kullanmayı bırakmanın kadınlara ve onlarla geçirdiğim zamana çok daha sağlıklı bir şekilde değer vermeme sağlaması neredeyse tarif edilemez. Yıllarca haftada 5-12 kez porno izledikten sonra, cinsel ilişki utanç verici oluyor. Yeterli sürtüşme olmamasının yanı sıra 'yanlış' türde bir uyarım gibi hissettirdi. Altı ay sonra artık herhangi bir performans sorunun yok. Cinsel ilişki şimdi mastürbasyondan 20 kat daha tatmin edici. En yüksek uyarılmaya ulaşmak için ön sevişme gerekiyor şimdi ve partnerlerim buna kesinlikle bayılıyor. Ara sıra boşaldığımda kendime gülerim ve biraz hayal kırıklığına uğrarım.

(19 Yaş) Yıllarca azgın olduğum için porno izlediğimi düşündüm. Eğer benimle cinsel ilişkiye girecek bir kız bulabilirsem, mastürbasyon yapmak zorunda kalmazdım diye düşünüyordum. Ama geçenlerde birlikte çalıştığım bir kadınla cinsel ilişkiden iki kez vazgeçtim! Sonra lanet olası eve gidip onunla cinsel ilişki hayali kurarken bayıldım. Bununla ilgili en berbat şey, daha düne kadar nasıl bir durumda olduğumu anlamamış olmam. Demek istediğim, gerçekten cinsellik istediğim için çıldırmış olsaydım, bununla başa çıkabilirdim, değil mi? İnkâr ediyordum.

(46. Gün) Son üç gündür, dışarıdayken gerçek kadınlara karşı o güçlü, doğal cinsel çekimi hissediyorum. Sadece doğal olarak bir kadın figürü fark ediyorum ve bu, düşünmeme gerek kalmadan beni tahrik ediyor. Ah, işte böyle olması gerekiyordu! Kahretsin, porno sizi nasıl mahvediyor! Penis hassasiyetim de listelerin dışında kaldı. Doğrusu hiç böyle hissettiğimi hatırlamıyorum.

Arkadaşlarım arasında “kadınlara gerçekçi olmayan, yüksek standartlar uygulayan” biri olarak bilinirim, ama yine de zorlanıyordum. 40 gün sonra, her zamankinden daha fazla kıza sadece görünüşleri için değil, oldukları kişi için ve ne hakkında konuştukları için yaklaşıyorum. Eskiden kızlar özel değildi. Onlarda abartılacak bir nokta yoktu. Beynim gerçekçi olmayan fahişeler istiyordu ve hayatın bana sundukları ile mutlu olmak yerine kaç yılını fantezi ilişkileri peşinde koşarak boşa harcadığımı fark ettim (ki geriye dönüp baktığımda, tanıştığım kişiler tanıştığım en güzel kızlardan bazılarıydı).

Geçmişte elbette güzellik denen şeyi fark ettim ama hiçbir zaman bir kızla birlikte olmak İSTEMEDİM. Cinsel ilişkiye dair tüm dürtümü pornoya yönlendirmiştım. Benim için cinsel olan her şey pornoydu. Bir erkek olarak, gerçek bir kızla gerçek cinsel ilişki kurduğumu asla hayal edemezdim. Artık cinsel ilişkinin yapılacak en doğal şeymiş gibi olduğunu hissediyorum. ‘Evet, cinsel ilişkiye girmek benim için de mümkün. Benimle birlikte olmak isteyen bir sürü kız var!’ Birdenbire kendi kendini engelleyen düşünceler çok aptalca ve zaman kaybı gibi görünmeye başladı. Sonunda çoğu erkeğin hissettiğini hissediyorum. Bu harika.

Aşk İlişkileri Üzerine Etkileri

İlişkiler de porno kullanımından etkilenir. Çok fazla uyarılma bilim insanlarının partner bağları veya aşık olma dediği şeye müdahale ediyor olabilir. Bilim insanları tek eşli hayvanlara amfetamin verdiklerinde, doğal olarak tek eşli olan bu hayvanlar tek

eşliliğe doğru bir tercih sergilememiştir.⁶⁷ Yapay, anormal derecede yoğun uyarılma, bağlanma sistemlerini ele geçirir, onları tıpkı normal (rastgele) memeliler gibi bırakır ve beynin içinde kalıcı bağlar için olan devreler susturulur.

İnsanlarda yapılan araştırmalar ayrıca çok fazla uyarımın eşler arasındaki bağları zayıflattığını gösteriyor. 2007'de yapılan bir araştırmaya göre, sadece çok sayıda çekici kadın görüntüsüne maruz kalmak, bir erkeğin gerçek hayattaki partnerini değersizleştirmesine, eşini sadece çekicilik açısından değil, aynı zamanda yakınlık ve zeka açısından da değerlendirmesine sebep oluyor.⁶⁸ Ayrıca, porno izledikten sonra, her iki cinsiyetten katılımcılar da birbirlerine karşı daha az memnuniyet duyduklarını bildiriyorlar, partnerin sevgisi, görünüşü, cinsel ilgisi de dahil olmak üzere.⁶⁹ Hem erkekler hem de kadınlar duygusal bağ olmadan cinsel ilişkiye daha fazla önem veriyorlar.

Şu anda, internet pornosu kullanımını (veya sorunlu porno kullanımı) cinsel sorunlara, cinsel uyarılara karşı daha az uyarılmaya, azalan cinsel ve ilişki memnuniyetine bağlayan 70'ten fazla çalışma vardır.⁷⁰ Aslında, erkeklerde aşırı içerikli porno tüketimi, sürekli bir partnerle cinsel yakınlıktan alınan hazzın azalması ile ilişkilidir.

(125. gün) Uzun süreli bir ilişkim var ve pornoyu bırakmanın cinsel hayatımıza yardımcı olduğu gerçeğine kefil olabilirim. Sertleşme bozukluğuna, erken boşalma durumuna ya da cinselliğe dair herhangi bir sorunum olmadı, ama şu an sahip olduğumuzla karşılaştırıldığında, ben masturbasyon yaparken cinsel hayatımız ... sıkıcıydı. Şimdi ise sıkıcı olmaktan başka her şey ve ikimizin de eskisinden daha güçlü cinsel istekleri var. Pornoyu bırakmamın eşimin cinsel isteğini nasıl etkileyeceğinden tam olarak emin değilim, ama artık kesinlikle cinsel ilişki ile çok daha fazla ilgileniyor:).

(50 Yaş) Yıllar içinde karıma porno hikayelerindeki çeşitli etkinlikleri önerirdim. Bazılarında iyiydi, ama hiç tatmin edici değildi. Yaşımızdaki çoğu insana göre iyi bir cinsel hayatımız olmasına rağmen, porno senaryolarını her zaman gerçek hayatım ve gerçek

karımla karşılaştırırdım ve tatmin olmazdım. Şimdi işler değişiyor. Dün geceki ilişki sırasında birdenbire daha önce hiç yaşamadığım kadar çok yakın, neredeyse korkutucu derecede yakın, derin bir temas hissettim. Bana biraz şok edici geldi. Tarif edemediğim bir şekilde harikaydı, ama bir tür huşu içindeyim.

(19 Yaş) Porno izlememe rağmen hiçbir zaman gerçekten cinsel ilişki isteyen biri olmadım. İki erkek ilgimi çekmeyi başardı. Ancak, porno/mastürbasyonun ikisinden biri ile birlikte olma isteğimi bastırduğımı düşünüyorum. Pornoyu bıraktıktan sonra, bu iki kişiyi gerçekten sevdiğimi ve ikisinden biri ile olan ilişkimde kendimi tamamen mutlu görebileceğim farkındalığımı yaşadım. Birdenbire kalbim onlara uzanıyormuş gibi hissettim. Bunun yerine hayal kurarken vücudum 'Gidip bunu gerçek hayatta yapalım' der gibiydi. Birdenbire bu devasa, tuhaf çekim tipi enerji dalgasının üzerimde dalgalandığımı hissettim. [Kısa sürede bu erkeklerden biriyle bir ilişkisi başladı].

(30 Yaş) Geçmişte cinsel ilişki duygusal değildi. Bir düzeyde, sanki orada başka kimse yokmuş gibiydi, çünkü şu ya da bu nedenle her zaman kendi kafamın içindeydim (hayal kurma, geç boşalma sorunları, vb...). 20'li yaşlarımın ortasından 30'lu yaşlarımın başına kadar olan kız arkadaşlarım ne kadar iyi görünürlerse görünsünler, beni aşırı içerikli pornonun sunduğuna yakın derecede uyaramadılar. Tabii o zamanlar bu şeyleri tanıımıyordum, ama bu yolculuğa başladığımdan bu yana 4 ay oldu ve dürüstçe söyleyebilirim ki sabit porno kullanımını ortadan kaldırdığımızda kız arkadaşınızla olan cinsel ilişkinin ne kadar iyi olabileceğine şaşkıyım.

(200 gün) Artık inkar edilemez bir cinsel dürtüm var. Karımı her zamankinden daha çok istiyorum. Eğer cinsel ilişki uzun süre geçiyorsa olmadan zaman, bakılırsa gerçek olan bu 'cinsel gerginlik' denen şeyi hissediyorum. Size şunu söyleyeyim, bu noktaya geldiğinizde, gidebileceğiniz tek şeyin porno olduğunu düşündüğünüz

süper özel porno eğilimleri ne olursa olsun gerçekten umurunuzda olmayacak, çünkü sadece KADIN (ya da erkek ya da her neyse) sözcüğü size dürtüler hissettirecektir.

Cinsel arzum hiç bu kadar yüksek olmamıştı ve iyi bir kız arkadaş ve sonunda iyi anne olabilecek kadınlara karşı daha dikkatliyim. Artık bu tamamen güzellikleriyle ilgili değil.

Sorunun porno olduğunu fark etmeden önce, daha sağlıklı fanteziler edinmem gerektiğini düşünürdüm. Şimdi, pornoyu bıraktıktan neredeyse 8 ay sonra, kullandığım fanteziler artık bana çekici gelmiyor... hem de hiç. Fantezi olmadığında karım ve ben cinsel ilişkiden çok ama çok zevk alıyoruz. Artık erektil sorunlar olmadan, göz teması kurarak onunla yüz yüze sevişebiliyorum.

Sosyal Kaygı ve Öz Saygı

Kullanıcılar pornodan uzak durmayı başardıkça, başkalarıyla bağlantı kurma istekleri genellikle artar. Çoğu zaman, öz saygıları, başkalarının gözlerinin içine bakma yetenekleri, mizah anlayışları, iyimserlikleri, potansiyel eşlere çekimleri vb. de artar. Önceden şiddetli sosyal kaygıdan mustarip olanlar bile genellikle sosyal temas için yeni yollar keşfederler: iş arkadaşlarıyla gülmek ve şakalaşmak, çevrimiçi flört, meditasyon grupları, kulüplere, gece kulüplerine katılmak ve benzeri. Bazen bu durum aylar alır, ancak bazı kişiler için değişim o kadar hızlıdır ki onları bile şaşırtır.

PB, bu beklenmedik bağlantıyı kronikleştirme konusunda yalnız değildi. Ünlü psikolog Philip Zimbardo, ünlü TED konuşması “Erkeklerin Ölümü”nde, “uyarılma bağımlılığı”nın (porno, video oyunları) dijital yerliler arasında sosyal beceriksizlik ve kaygının artmasında önemli bir unsur olduğuna dikkat çeker.

Zimbardo'nun hipotezi, aşırı ekran süresinin normal sosyal becerilerin gelişimine müdahale edebileceğidir. Zaten on araştırma

porno kullanımını kaygıyla ilişkilendiriyor, on birincisi ise utançla ilişkilendiriyor.⁷¹ Ancak bu, porno izlemeyi bıraktıktan sonra özgüven ve dışa dönüklükteki artışı veya bazı erkeklerin neden bu kadar hızlı iyileştiğini açıklamıyor.

Psikiyatrist Norman Doidge, *Kendini Değiştiren Beyin*'de, günümüzün yoğun pornonun haraca bağladığı uyarımları aksi bir durumda sosyal bağları ödüllendirmeye adanacak "beyin gayrimenkulünü" yeniden yapılandırır. Gerçek insanlar daha az ödüllendirici olur ve sahte insanlar çok daha çekici hale gelir. Belki de pornoyu bırakmak, arkadaşlar ve partnerler gibi doğal ödüller için alanı yeniden açar. Bunu bir sonraki bölümde daha ayrıntılı inceleyeceğim.

Pornodan önce bir sürü arkadaşım, birkaç kız arkadaşım vardı ve kendimi dünyanın zirvesinde gibi hissederdim. Beni aşağı çekebilecek hiçbir şey yoktu. Olabilecek her şeye tepki vermek için kendi yöntemim varmış gibi hissediyordum. Sonra yeni bir bilgisayar aldım... Bir iki yıl sonra kendimi çok fazla esrar ve hayatımdaki ilginç olmayan her şeyle birlikte GERÇEKTEN derin bir sosyal kaygı içinde buldum.

Ben kendi kendine teşhis koymuş, sosyal açıdan garip bir penguende değilim. Bir keresinde psikiyatriste gittim, bana orta ila şiddetli sosyal kaygı tanısı kondu ve ilaç tedavisi verildi. Bir yabancı size yaklaştığında hissettiğiniz adrenalin patlamasını, bir derste veya toplantıda konuşmaya çalıştığımızda (sanki hiç konuşmamış gibi) hissettiğiniz neredeyse kalp krizini, başkaları ile ilgilenmemek için yaptığımız uzun yalnız yürüyüşleri, bir yabancıyla gözünün içine baktığımızdaki yersiz utancı, yabancılar arasına ördüğünüz devasa duvarı biliyorum. Terleme, titreme, panik ataklar, öz nefret, intihar dürtüleri, hepsini yaşadım. İki yıldır pornoyu bırakmayı deniyorum ve bu kaçındığım en uzun süre. Yukarıda anlattığım 'işken-ce'yi artık deneyimlemiyorum. Hayır, ben yeni değilim, sosyal bir kelebek değilim. Hâlâ kendimim ama sosyal fobi dediğimiz prangalardan kurtuldum. Bu son iki yılda, ilk 25 yılımda olduğundan daha fazla bağı kurdum, daha fazla kadınla tanıştım, daha fazla

arkadaş edindim. Kendi tenimde mutlu ve rahat hissediyorum ve kendimle diğer insanlar arasına ördüğüm duvar yıkıldı.

Sosyal etkileşim. 50 gün önce bu kavramdan tamamen korkuyordum ve bundan acizdim. Geçen hafta, porno kullanırken asla iletişim kuramayacağım insanlarla inanılmaz derecede sorunsuz ve zahmetsizce etkileşim kurdum. Eskiden insanların gözlerine bakamazdım. Garip konuşmaları önlemek için toplum içinde tanıdığım insanlardan kasten saklanırdım. Sohbetlere katılmazdım. Kadınlar, hatta şahsen tanıdıklarım bile, beni korkuturdu. Gün boyunca normal bir insan gibi etkileşim kurabilmenin hayalini kurardım... Bunların hepsi şimdi gözlerimin önünde ani bir şekilde değişiyor. Güvenle etkileşim kurabiliyorum, yani kendim olarak. Başkalarının gözlerinin içine gözlerimi hiç kaçırmadan bakabilirim. Uzak durmak ve ayrılmayı düşünmek yerine, aslında konuşmanın bir parçasıyım.

Tanıştığım yeni insanlar özgüvenimi beğendiklerini ve iyi bir konuşmacı olduğumu düşündüklerini söylüyorlar. Birkaç ay önce duymayı asla beklemediğim iltifatlar bunlar.

Kadınlarla olan ilişkilerim tamamen değişti. Daha fazla güce veya başka bir şeye sahip olduğunuza dair bilinçsiz bir kabul var gibi görünüyor. Açıklaması zor. Kadınlar görünüşüm ve vücudum hakkında bana iltifat ediyor. İnsanların beden dilini daha iyi okuyabiliyorum. İnsanlar beni eskisi gibi korkutmuyor. Öfkeleri bana yansımıyor ve ben dingin bir durumda kalıyorum.

Odaklanmada Zorluk

İyileşme sürecindeki bireyler genellikle “daha iyi odaklanma becerisine” sahip olduklarını, “artık beyinlerinin bulanık olmadığını” ‘daha net düşünme’ ve ‘gelişmiş hafızaya’ sahip olduklarını bildirirler. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, araştırmacılar pornonun

(veya erotik) izleme odaklanma sorunları⁷³, çalışma belleği yürütme işlevinde zayıflama⁷⁴ ve düşük akademik performans ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.⁷⁵ Birçok araştırma grubu artık porno kullanımını dürtüsellik veya hazı geciktirme becerisinin zayıflığıyla ilişkilendiriyor.⁷⁶ Bunun porno kullanırken yaşam hedeflerine ulaşmak için olumsuz etkileri var. Bu tür sonuçlar, bağımlı olmayanlar tarafından bile orta düzeyde porno kullanımının, beynin bilişsel işlevleri ile ilişkili bölgelerinde daralma olması ile bağdaştırıyor.⁷⁷

[Porno izlediğim dönemde] beynimde bulanıklık ya da sürekli akşamdan kalma hissi vardı, bu da odaklanmamı, insanlarla konuşmamı veya en basit günlük işlerimi yapmamı zorlaştırıyordu. Porno izlemeyi bıraktıktan 7-10 gün sonra bu duygu gitti. Zihnim çok netleşti, düşünceler kolayca kontrol edilebilir hale geldi ve genel olarak daha çok rahatladım.

34 yaşındayım ve birkaç ay önce ilk kez Adderall kullandım. Pornoyu bıraktıktan 2 ay sonra artık buna ihtiyacım bile yok. Denediğim faydalardan bazıları şöyle: Bilgileri çok daha iyi koruyabiliyor ve hatırlayabiliyorum. Geçmiş hayatımdaki olayları çok daha iyi hatırlıyorum. Sinirli değilim ve daha iyi odaklanabiliyorum. İşleri çok daha hızlı yürütebiliyorum.

Bir başka sonuç: yazım çok daha iyi. El yazısını kastetmiyorum (gerçi bu da daha iyi). Yani kelime seçimi, cümle yapısı vs. Mezuniyetimin ilk yılında (ki çok kısa bir süre önce bitirdim), yazmak gerçek bir angaryaydı. Şimdi, pornoyu bıraktıktan sonra, bu bir zevk. Çok kolay ve bedava. Daha fazla kelime biliyorum, muhtemelen hafızam genel olarak geliştiği içindir.

Hafızam her zaman iyiydi ama pornoyu bıraktıktan sonra tavan yaptı. 15 kişilik bir odaya girip 5 dakikadan kısa bir sürede odaklıların tüm telefon numaralarını öğrenebilir ve hatırlayabilirim.

Mükemmel sonuçlar. Sosyal kaygı ve olumsuz düşünmenin hiçbiri yok.

Üniversitede olanlar için NoFap bir beyin mucizesidir. Eskiden kendimi sınıfta odaklanmaya zorlardım ve yine de durum 'bir şeylere, hayallere, boşluğa dalmak' ile sonuçlanırdı. Artık neredeyse hiç sorun yaşamadan 3 saatlik bir derse odaklanabilirim.

Depresyon ve Diğer Sıkıntılar

Bilim insanları depresyonu düşük enerji ve yetersiz motivasyon durumu olarak görüyorlar. Yakın zamanda yapılan araştırmalar, depresyonda nörokimyasal dopaminin ana unsur olduğunu doğruladı.⁷⁸ Aslında, bozulmuş/restore edilmiş dopamin sinyali, iyileşen kullanıcılar tarafından bildirilen belirtilerin/iyileşmelerin çoğunun arkasındaki neden olabilir. Bir sonraki bölümde daha fazlasını konuşacağız:

Depresyon ve değersizlik duygularını çok daha az yaşadığımı görüyorum. Sabahları daha rahat kalkabiliyorum ve yatmadan önce lanet olası bulaşıkları yıkamak için daha çok motivasyon buluyorum.

Daha mutluyum. Çok, çok daha mutlu. Mevsimsel duygudurum bozukluğum var ve birkaç yıl önce ikincil klinik müdahale gerektiren depresyon teşhisi kondu, ancak bu sonbahar/kış harika hissediyorum. Daha fazla enerjim var.

Genetik depresyonu olan biri olarak, pornosuz olmak benim için şimdiye kadar aldığım tüm ilaçlardan, Wellbutrin, Zoloft ya da kullandığım diğerlerinden daha fazlasını yaptı. Sanki bu beni her zamankinden daha uyanık, dikkatli ve mutlu kılıyor.

Hayatım boyu süren (böyle düşünüyordum) kaygı, depresyon ve ruhsal sorunlar görünüşte dağıldı ve içimdeki kükreyen aslandan ürküüp geri çekildi. Geçmişte Lexapro kullandım ve son 2 yılda tamamen etkisini yitirdi. Bu 90 gün içinde şimdiye kadarki en yüksek ücretli ve en ödüllendirici işimi buldum, arkadaşlarım ve ailemle çok daha iyi ilişkiler kurdum ve asla mümkün olduğunu fark etmediğim bir enerji ve dinçlik yaşadım. Öz kontrolüm sayesinde artık para banka hesabımda. Başkalarından daha fazla saygı görüyorum çünkü sezgisel olarak kendime saygı duyduğumu biliyorlarmış gibi görünüyorlar.

Vazgeçmek, yaşam sorunlarının tamamı için bir iyileşme değildir, ancak temeldir, bir çoğumuzun bildiği, görünüşte kaçınılmaz görünen pornoyla ilgili umutsuzluk çukuruna düşmek ile gelen gizlilik ve utançla lekelenmeyen yeni bir geleceğin tohumlarını ekebileceğiniz sürülmüş bir tarladır. Umut ve güç dolu bir yaşamdır. Kıskançlık, acı, öz nefret, içerleme ve gerçekleşmemiş hayaller değildir.

Neredeyse bir düzine çalışma artık porno kullanımını veya sorunlu porno kullanımını depresyonla ilişkilendiriyor.⁷⁹ Bu çalışmalarda (veya diğerlerinde) porno kullanımıyla ilişkili bağlantılara psikotizm, paranoyak düşünme, stres⁸⁰, psikosomatik belirtiler⁸¹ ve narsisizm⁸² de dahil.

Bu geniş, gayri resmi deneyin ışığında, açıkça görülüyor ki, geniş çapta benimsenen görüşün, pornografinin, özellikle çevrimiçi pornografinin zararsız olduğu düşüncesinin acil bir durum olarak yeniden ele alınması gerekmektedir. Aşırı içerikli porno kullanımından kurtulduklarını anlatan binlerce insanın yanıldığını düşünemeyiz. Gerçekten de, şimdiye kadar yayınlanan araştırmalar ezici bir çoğunlukla bu deneyimleri doğrulamaktadır.

Daha sonra göreceğimiz gibi, tanımladıkları semptomların gerçek olması, çevrimiçi pornografi kullanımının bu belirtilere neden olması ve bu davranışı değiştirmenin önemli faydalar sağlayabileceği oldukça mantıklıdır. Her halükarda, yukarıda belirtilen türden semptomlardan muzdarip porno kullanıcılarının semptomlarının düzelişip düzelmediğini görmek için internet pornosunu birkaç aylığına bırakmaktan başka kaybedecek bir şeyleri yoktur.

Çıldırılmak İstiyorum



Seçim, hastalığın kurnaz bir şeklidir.

Don DeLillo, Koşan Köpek

Coolidge etkisini hiç duydunuz mu? Bu, amansız bir şekildeki cinsel yeniliğin davranışları nasıl yönlendirebileceğinin çarpıcı bir örneğidir. Etki, koçlardan sıçanlara kadar memelilerde görülür ve şöyle işler: Uysal bir dişi fare ile bir erkek fareyi kafese bırakın. İlk önce, bir çiftleşme çılgınlığı görürsünüz. Sonra, kademeli olarak, erkek dişi fareden sıkılır. Dişi fare daha fazlasını istese bile, erkek fare yeterince doymuştur.

Ancak, orijinal dişiyi yenisiyle değiştirirseniz erkek hemen canlanır ve cesurca onu döllemek için mücadele eder. Bu işlemi erkek fare yorulana dek yeni dişilerle tekrarlayabilirsiniz. Ne de olsa üreme, genlerin en büyük önceliğidir. Böylesine öfkeli bir çiftleşmeye girerek kendi bağışıklık sistemini yok eden ve ölen Avusturyadan fare benzeri bir yaratık olan antechinusu düşünün.

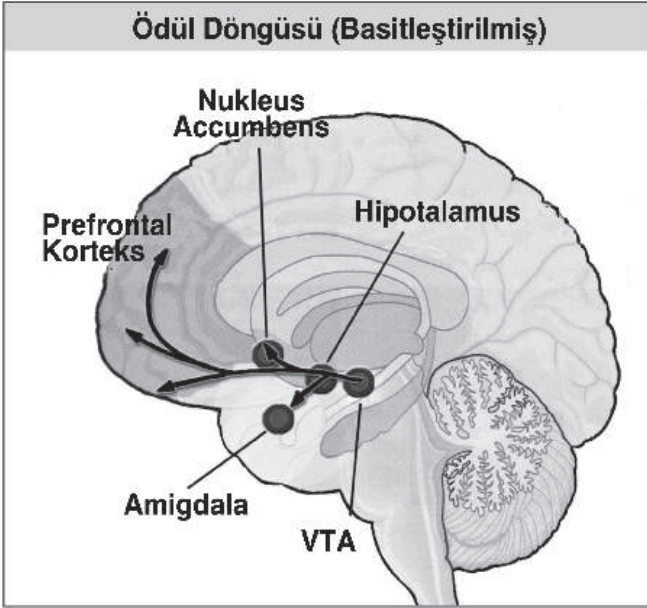
Açıkçası, insan çiftleşmesi genellikle daha karmaşıktır. Evvela biz uzun vadeli bağlar kurabilme kapasitesine sahip memeli türlerinin yüzde üç ila beşi arasındayız. Yine de cinsel yenilik bizi de büyülebilir.

Coolidge etkisi, adını ABD Başkanı Calvin Coolidge'den alıyor. O ve karısı bir zamanlar bir çiftliği geziyordu. Başkan başka bir yerdeyken, çiftçi gururla Bayan Coolidge' her gün tavuklarla bü-

tün gün çiftleşebilen bir horoz gösterdi. Bayan Coolidge, çiftçinin bunu Bay Coolidge'e söylemesini önerdi ve o da öyle yaptı. Başkan bir an düşündükten sonra, "Aynı tavukla mı?" diye sordu, "Hayır efendim," diye yanıtladı çiftçi. "Bunu Bayan Coolidge'e söyle," diye karşılık verdi başkan.

İyi, yeni bir partneri takdir etmek, internet pornosu kullanımını artırmaya yardımcı olur. En temel düzeyinde, bu dürtü, evrimin, hiçbir dişinin döllenmeden kalmamasını sağlama yoludur. Fiziksel düzeyde yeniliğin cazibesine güç veren nedir?

Beyindeki ilkel devreler duyguları, dürtüleri, arzuları ve bilinç-dışı kararları yönetir. Bu devreler işlerini o kadar verimli yaparlar ki, insanlar insan olmadan çok önce evrim onları değiştirme gereğini görmemiştir.⁸³ Cinsel ilişki arzusu ve motivasyonu, büyük ölçüde dopamin adı verilen nörokimyasaldan kaynaklanır.⁸⁴ Dopamin, bir beynin ödül devresi olarak bilinen ilkel kısmıdır. Arzu ve arzu deneyimlediğimiz ve bağımlı hale geldiğimiz yer burasıdır.

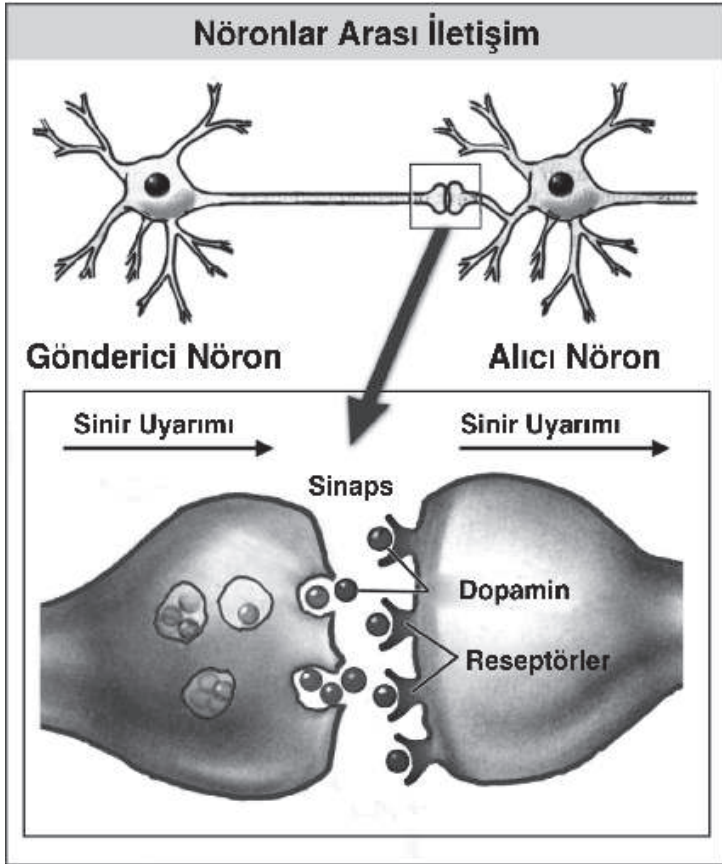


Bu eski ödül devresi, sizi hayatta kalmanızı ve genlerinizi aktarmanızı sağlayan şeyler yapmaya zorlar. İnsani ödül listemizin başında yemek, cinsel ilişki, aşk, dostluk ve yenilik vardır.⁸⁵ Bunlar bağımlılık yapan kimyasallarla (ki bu aynı devre) tanımlanan ‘doğal ödüllerdir’.

Dopaminin evrimsel amacı, sizi genlerinize hizmet eden şeyi yapmaya motive etmektir.⁸⁶ Sıçrama ne kadar büyükse, bir şeyi o kadar çok istersiniz, hatta canınız çeker. Dopamin yoksa sadece göz ardı edersiniz. Yüksek kalorili çikolatalı kek ve dondurma büyük bir sıçramadır. Kereviz ise pek değildir. Dopamin dalgalanmaları, herhangi bir deneyimin potansiyel değerini belirlediğiniz barometrelerdir. Neye yaklaşmanız veya nelerden kaçınmanız gerektiğini ve dikkatinizi nereye vermeniz gerektiğini söylerler. Ayrıca dopamin, beyninizi yeni veya daha güçlü sinir bağlantıları ile size neyi hatırlayacağınızı söyler.⁸⁷ Cinsel uyarılma ve orgazm, ödül devreniz için mevcut olan en büyük doğal dopamin ve opioid patlamasına katkıda bulunur.

Dopamin bazen “haz molekülü” olarak anılsa da, hazzın kendisi ile değil aslında aramak ve araştırmak ile alakalıdır. Böylece dopamin beklentiyle yükselir.⁸⁸ Potansiyel zevk veya uzun vadeli hedeflerin peşinden gitme motivasyonunuz ve dürtünüzdür.⁸⁹ Burada da gösterildiği gibi dürtüler elektriği uyarmak için reseptörlere bağlanarak sinir hücrelerinin sinapslarında çalışır.⁹⁰

Nihai ödül ya da haz duygusu olarak deneyimlediğimiz şey, endojen opioidlerdir. Bu morfin benzeri kimyasallar ayrıca ödül devresindeki reseptörlere de bağlanır. Boşalmanın hazzı, büyük bir opioid salınımından kaynaklanıyor gibi görünür. Daha az yoğun bir opioid deneyimi örneği, sıcak güneşli bir günde en sevdiğiniz tatlı veya soğuk su içmenin zevkinin tadını çıkarırken yaşadığınız ‘ohhhh’ hissi olacaktır. Buna karşılık, dopamin sıçramaları sizi aramaya, tatlıyı hazırlamaya veya bir çeşme bulmaya teşvik eder.



Bu işlevler beyinde bu kadar basit bir şekilde ayrılmamış olsa da⁹¹, dopamini “istemek”, opioidleri ise “sevmek” olarak düşünün. Psikolog Susan Weinschenk’in açıkladığı gibi⁹², ‘dopamin istememize, arzulamamıza, aramamıza ve araştırmamıza neden olur’. Ama ‘dopamin sistemi opioid sisteminden daha güçlüdür. Memnun olduğumuzdan fazlasını ararız... Tatmin olmuş bir sersemlik içinde oturmaktansa arayış bizi muhtemelen daha fazla hayatta tutar.’

Kronik aşırı uyarılma ve nihayetinde bağımlılıkla ilgili temel dengesizliklerden biri, zevk ve hoşlanma azalırken, istek ve hazların artmasıdır. Bağımlılar ‘o şeyi’ daha çok isterken yavaş yavaş

“o şeyi” daha az sevmeye başlarlar. Bağımlılık, çıldırmak istemek olarak düşünülebilir.⁹³

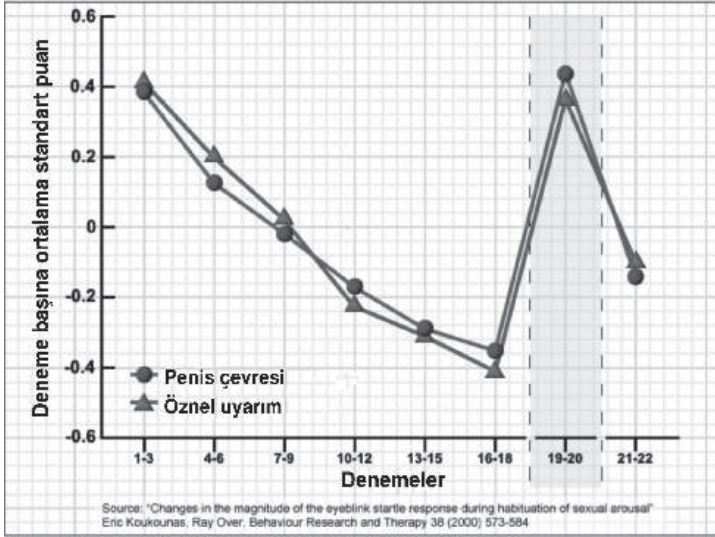
Yenilik, Yenilik, Daha Fazla Yenilik

Dopamin yenilik için yükselir.⁹⁴ Yeni bir araç, yeni çıkan bir film, en son cihaz... hepimiz dopaminin peşindeyiz. Dopamin düşerken heyecan kaybolur. Yukarıdaki örnekte, farenin ödül devresi, mevcut dişiye göre gitgide daha az dopamin salgılıyor ama yeni bir dişi için büyük bir dopamin dalgalanması yaratıyor.

Bu tanıdık geliyor mu? Avustralyalı araştırmacılar aynı erotik filmi tekrar tekrar gösterdiğinde, katılımcıların penisleri ve öznel bildirimlerin her ikisi de cinsel uyarılda ilerleyici bir düşüş ortaya koyuyor. “Aynı eski hikaye” sadece sıkıcı oluyor.⁹⁵ Alışmak dopamin seviyesinde düşüş gösteriyor. 18 kez görüntüledikten sonra, tıpkı katılımcıların başını salladığı gibi araştırmacılar 19. ve 20. gösterimler için yeni erotik filmi gösterdiler (aşağıdaki grafiğe bakın). Bingo! Katılımcılar ve penisleri dikkat kesildi. (Evet, kadınlar da benzer etkiler gösterdi⁹⁶). Erkekler ayrıca daha büyük hacimli ve daha hareketli sperm salgırlar ve yeni bir porno yıldızı gördüklerinde bunu daha hızlı yaparlar.⁹⁷ Görünüşe göre ilkel beyniniz, sümüklü böcekleri piksellere çektiğinizde gerçek insanları döllüymüşsünüz gibi algılıyor.

İnternet pornosu özellikle cezbedici çünkü yenilik her zaman sadece bir tık ötede. Bu yeni bir ‘arkadaş’, olağandışı sahne, garip cinsel eylem veya boşluğu siz doldurun. Popüler porno siteleri, her sayfada düzinelerce farklı klip ve tür sunarlar. Bizi tükenmez cinsel yeniliklerle meşgul ederler.

Birden fazla sekme açırken ve saatlerce tıklayarak, her on dakikada bir avcı-toplayıcı atalarımızın bir ömür boyu deneyimlediğinden daha fazla yeni şeyleri “deneyimleyebilirsiniz”. Elbette gerçek farklıdır. Zenginlik bereketi gibi hissettiren şey, başka bir yerde var olan bir şeyi arayarak bir ekranın önünde geçirilen zamandır.



Tarayıcımda her zaman çok sayıda sekme içeren birkaç pencere açık olurdu. Beni uyarın en önemli şey yenilik. Yeni yüzler, yeni bedenler, yeni 'seçimler'. Çok nadiren bir porno sahnesinin tamamını izlerdim ve bir filmin tamamını en son ne zaman izlediğimi hatırlamıyorum. Fazla sıkıcı. Hep YENİ şeyler istemişimdir.

Olağanüstü Uyarıcı

Cinsel kelimeler, resimler ve videolar uzun zamandır var, tıpkı nörokimyasalların yeni eşlere hücum etmesi gibi. Peki, günümüz pornosunu benzersiz bir şekilde çekici kılan nedir? Sadece bitmeyen yeniliği değil. Dopamin, çoğu zaman diğer duygular ve uyarınlar için de ateşlenir ki hepsi internet pornosunda öne çıkar:

- Şaşkınlık⁹⁸, şok (Günümüz pornosunda şok edici olmayan şey nedir?)
- Beklentilerin ihlali⁹⁹ ('Bu tür şimdiye kadar gördüğüm hiçbir şeye benzemiyor.')

- Kaygı¹⁰⁰ (Değerlerinizle veya cinselliğinizle tutarsız porno.)
- Aramak ve araştırmak¹⁰¹ (Bazı bilim insanları ödül devresine “araştırma devresi” derler.)

Playboy veya softcore videolarına ‘şok edici’ veya ‘endişe verici’ diyen var mı? Bunlardan herhangi birisi 13 yaşından büyük bilgisayar okuryazarı bir çocuğun beklentilerini ihlal eder mi? İki de çok sekmeli bir Google porno sekmesi ile karşılaştırılmaz. Bu aynı duygusal durumların çoğu (kaygı, utanç, şok, şaşkınlık) sadece dopamini yükseltmekle kalmaz, aynı zamanda stres hormonlarını ve nörotransmitterleri (norepinefrin, epinefrin, kortizol) yükseltir. Bu stres nörokimyasalları dopaminin zaten güçlü olan etkilerini güçlendirirken heyecanı artırıyor.¹⁰² Zamanla bir porno kullanıcısının beyni, kaygı¹⁰³ veya tehlike duygularını cinsel uyarılma duygularıyla karıştırabilir.¹⁰⁴ Bu, bazı porno kullanıcılarının neden her zamankinden daha aşırı içerikli olan pornoya dönüştüğünü açıklayabilir. Orgazm olmak için ekstra nörokimyasal etkiye ihtiyaçları var.

Aslında, internet pornosu bilim insanlarının olağanüstü uyarıcı dediği şeye çok benziyor.¹⁰⁵ Yıllar önce Nobel ödüllü Nikolaas Tinbergen kuşların, kelebeklerin ve diğer hayvanların sahte yumurtaları ve eşleri tercih edecek şekilde kandırılabilceğini keşfetti. Örneğin dişi kuşlar, Tinbergen’in gerçek olmayan, canlı benekli alçı yumurtalarına oturmak için mücadele ederken, kendi solgun, benekli yumurtaları bakımsız bir şekilde telef oldu. Erkek mücevher böcekleri, gerçek eşleri göz ardı ederek bira şişelerinin çukurlu kahverengi dipleriyle çiftleşmek için beyhude çabalar göstereceklerdi.¹⁰⁶ Bir böceğin gözünde bira şişesi gelmiş geçmiş en seksi dişi gibi görünür.

Başka bir deyişle, hayvanı çiftleşme oyunundan tamamen cezbetmeyen “tatlı bir noktada” duran içgüdüsel tepki yerine, bu doğuştan gelen programlama gerçekçi olmayan, sentetik uyarılara coşkulu tepkileri tetiklemeye devam ediyor. Tinbergen bu tür aldatmacaları “normal üstü uyarılar” olarak adlandırdı, artık genellikle “olağanüstü uyarılar” olarak anılıyor. Normal üstü uya-

ranlar, normal uyaranların özellikle (cinsel yenilik gibi) zorlayıcı bulduğumuz nitelikleri artıran abartılı versiyonlarıdır. İlginç bir şekilde, bir maymunun resimleri görüntülemek için gerçek eşler yerine görüntüleri seçmesi pek olası olmasa da, maymunlar (meyve suyu ödülleri geçip) dişi maymun popolarını görmeyi seçmişlerdir.¹⁰⁷ Belki de bugünün pornosunun içgüdülerimizi ele geçirmesi şaşırtıcı değil.

Yapay bir olağanüstü uyarı en büyük önceliğimiz yaptığımızda, bunun nedeni beynimizin ödül devresinde doğal emsalinden daha büyük bir dopamin patlamasının tetiklenmiş olmasıdır. Çoğu kullanıcı için, geçmiş yılların porno dergileri gerçek partnerlerle rekabet edemezdi. Bir Playboy dergisinde arka sayfada bulunan çıplak kadın fotoğrafı daha önce porno kullanıcılarının gerçek partnerlerle ilişkilendirmeyi öğrendikleri diğer nitelikleri kopyalamıyordu: göz teması, dokunma, koku, flört etme ve dans etme heyecanı, ön sevişme, cinsel ilişki ve benzeri.

Bununla birlikte, günümüzün internet pornosu, olağanüstü uyarılarla bağlanmıştır ve çoğu kullanıcı artık gerçek bir insanla cinsel bir harita oluşturmaya başlamadan önce bunu tüketir. İlk olarak, porno tek seferde sonsuz yeni seksi kadınlar sunar. Araştırmalar, ödül ve yenilik beklentisinin heyecanı artırmak ve beynin ödül devresini yeniden düzenlemek için birbirinizi güçlendirdiğini onaylamaktadır.¹⁰⁸ Gecenin üçüncü masturbasyon seansının ortasında, bir porno kullanıcısı azalan cinsel uyarılmayı ve azalan dopamini artırmak için yeni bir türe geçebilir.

İkincisi, internet pornosu sayısız yapay olarak geliştirilmiş göğüsler ve ilaca bağlı devasa penisler, abartılı arzu homurtuları, hard cinsel ilişki sahneleri, ikili veya üçlü ilişkiler, toplu boşalmalar ve diğer pratik olmayan ancak pekiştirici senaryolar sunarlar.

Üçüncüsü, çoğu insan için statik görüntüler, bırakın sanal gerçeklik (VR) bölümlerini günümüzün yüksek tanımlı cinsel ilişkiye giren insan videoları¹⁰⁹ ile karşılaştırılmaz. Çıplak kadın resimleriyle, sahip olduğunuz tek şey kendi hayal gücünüzdü. Her zaman bir sonraki adımda ne olacağını biliyordunuz ki bu, internet öncesi 13 yaşındaki bir çocuk için pek de fazla değildi.

Buna karşılık, sonsuz bir ‘Az önce gördüğüme inanamıyorum’ videoları akışı sürekli olarak beklentilerinizi aşar.¹¹⁰ Ayrıca, insanların başkalarını bir şeyler yaparken izleyerek öğrenmek için evrimleştiğini unutmayın, bu nedenle videolar bu işin “nasıl yapıldığını anlatan” güçlü derslerdir.

Tinbergen’e ‘Sana söylemiştim’ dedirten bilim kurgu tuhaflığı ile günümüz porno kullanıcıları genellikle dijital erotik filmleri gerçek partnerlerden daha teşvik edici bulur. Kullanıcılar, bir bilgisayarın önünde kambur bir şekilde ekrana bakarak ve dürtüsel olarak ekrana tıklayarak saatler harcamak isteyebilirler. Arkadaşlarıyla sosyalleşmek ve potansiyel partnerle tanışmak için zaman harcamayı tercih edebilirler. Yine de gerçeklik, özellikle de belirsizlikler ve sosyal etkileşimin tersine dönmesi hesaba katılırsa, beynin tepkisi düzeyinde rekabet etmek için mücadele eder. Noah Church’ün *Wack: Addicted to Internet Porn* anılarında belirttiği gibi: “gerçek cinsel ilişki istemediğimden değil, sadece bunun peşinden koşmak pornodan çok daha zor ve kafa karıştırıcıydı”. Bu, ilk ağızdan ifadelerde sayısız bir yankı bulur:

Çok az flört fırsatının olduğu bir bekarlık döneminden geçtim ve porno ile sık sık mastürbasyon yapmaya başladım. Ne kadar çabuk kandığıma şaşkınım. Günlerimi porno sitelerinde gezinerek kaybetmeye başladım. Bir kadınla yatakta olana kadar başıma gelenleri tam olarak anlayamadım ve sertleşmek için kendimi öfkeyle porno görüntüleri hatırlamaya çalışırken yakaladım. Bunun benim başıma gelebileceğini hayal etmemiştim. Neyse ki, pornodan önceki dönemde uzun bir sağlıklı cinsel ilişki sürecim olmuştu ve bana ne olduğunu anladım. Pornoyu bıraktıktan sonra tekrardan sık sık cinsel ilişkiye girmeye başladım. Kısa bir süre sonra eşimle tanıştım.

Bu günlerde, görünürde olağanüstü uyarımın sonu yok. Robotlar¹¹¹ ve cinsel oyuncakların porno veya diğer bilgisayar kullanıcıları ile senkronize edilmesi ile¹¹² rekabet eden sanal gerçeklik¹¹³, çevrimiçi pornonun geleceği olabilir. Bunun etkilerini inceleyen bilim insanları şunları söylüyor:

*Çoğu insan için bir sanal gerçeklik porno deneyimi potansiyelinin, görünüşte 'mükemmel' bir cinsel deneyimin, gerçek dünyada kim-
senin yaşayamayacağı bir senaryonun kapılarını açtığını bulduk. Diğerleri için bu, genellikle şiddetli görüntüler ile son derece açık ve
net bir şekilde sınırları zorlamak anlamına geliyordu. Porno üzeri-
ne yapılan mevcut araştırmalardan biliyoruz ki, bu içerik, zaman-
la bağımlılık yapma ve daha aşırı olma potansiyeline sahiptir.¹¹⁴*

Basitçe söylemek gerekirse:

- bir şey özellikle 'değerli', yani insanların karşı konulmaz bulmak için evrimleştiği bir şeyin abartılı versiyonu olarak kayıt altına alındığında,
- doğada bulunmayan, sınırsız bir şekilde uygun bir şekilde mevcut olduğunda,
- bir şey çok çeşitli olduğunda (bol yenilik),
- ve kronik olarak aşırı tükettiğimiz bir şey olduğunda tehlike pusudadır.

Ucuz, bol abur cuburlar da bu modele uyar ve evrensel olarak olağanüstü uyarıcı olarak kabul edilir. 32 onsluk bir meşrubat ve bir torba tuzlu atıştırma malıkları fazla düşünmeden hızlıca mideye indirebilirsiniz ancak bir de kalori eşdeğerlerini kurutulmuş ge-
yik eti ve haşlanmış köklerde tüketmeye çalışın!

Benzer şekilde, izleyiciler doğru videoyu bulmak için rutin olarak porno galerilerinde dolaşarak saatler harcıyor ve dopamini anormal derecede uzun süre yüksek tutuyor. Bir mağara duvarında aynı çöp adama saatlerce mastürbasyon yapan bir avcı-toplayıcı erkek tasavvur etmeye çalışın. Böyle bir şey olmamıştır.

Porno siteleri ile birlikte, bir kullanıcı dopaminini (ve dolayısıyla cinsel uyarılışını) bir tıkla veya parmak darbesiyle kontrol edebilir. Dopamin düşmeye başlar başlamaz, azalan dopamin seviyelerini artırmak için yeni bir klibe veya keşfedilmemiş bir porno türüne tıklayabilir. Bu daha önceki pornolarla yapılamazdı. Ne dergiler, ne VHS kasetleri, ne de yayın akışı hızlı olan tube sitelerinden önceki internetle bu yapılabilir değildi.

Porno, olağanüstü uyarılmanın ötesinde benzersiz riskler taşır. Birincisi, pornoya erişim kolaydır, 7/24 mevcuttur, ücretsizdir ve mahremdir. İkincisi, çoğu kullanıcı ergenlikten itibaren porno izlemeye başlar. Onların beyinleri dopamin duyarlılığı, esnekliği, bağımlılığa karşı savunmasızlıklarının ve cinsel hazların yeniden düzenlenmesine dair dikkatsizliklerin zirvesindedir.

Son olarak, yiyecek tüketiminin sınırları vardır: mide kapasitesi ve bir ısırık daha alamadığımızda ortaya çıkan doğal isteksizlik. Buna karşılık, uyku ve tuvalet molası ihtiyacı dışında internet porno tüketimine hiçbir fiziksel sınırlama yoktur. Bir kullanıcı, doyumluk veya isteksizlik duygularını tetiklemeden saatlerce pornoya yönelebilir (orgazm olmadan masturbasyon yapabilir).

Aşırı porno izlemek bir zevk vaad ediyor gibi geliyor, ancak dopaminin doyum olmadığı mesajını hatırlayın. “Devam edin, doyum çok yakındadır”:

Kendimi orgazma yakın uyandırır, sonra durur, porno izlemeye devam eder ve orta seviyelerde kalırdım, her zaman kenarda kalırdım. Zevk almaktan çok porno izlemekle ilgileniyordum. Porno, sonunda bitkin düşene ve orgazm olana kadar beni odak noktasına kilitledi.

Cinsel Uyarılma ve Bağımlılık Yapan İlaçların Nörolojik Mekanizmalarla Ortak Yanları Vardır

İlginç bir şekilde, fareler üzerinde yapılan araştırmalar metamfetamin ve kokainin cinsel koşullandırma için evrimleşen ödül merkezi sinir hücreleri ile aynı şeyi ele geçirdiğini gösteriyor.¹¹⁵ Aynı araştırmacılar ayrıca, boşalma ile cinsel ilişkinin (en az bir hafta boyunca) ödül devresi ile dopamin pompalayan hücreleri küçülttüğünü buldular. Aynı dopamin üreten sinir hücreleri, eroin bağımlılığı ile küçülür.¹¹⁶

Basitçe söylemek gerekirse, met ve eroin gibi bağımlılık yapan uyuşturucular ikna edicidir çünkü cinsel ilişki için evrimleşmiş kesin mekanizmaları harekete geçirirler. Diğer hazlar da ödül merkezini harekete geçirir, ancak bunlarla ilişkili sinir hücreleri

cinsellikle tamamen örtüşmez. Bu nedenle cinsel olmayan doğal ödüller farklı ve daha az çekici gelir.

Cinsel uyarılma ve orgazm, diğer herhangi bir doğal ödülde daha yüksek seviyelerde dopamin ve opioid sağlar. Fare çalışmaları, cinsel uyarılma ile ortaya çıkan dopamin düzeylerinin morfin veya nikotin verilmesiyle teşvik edilen cinsel uyarılmanın eşit olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Bilinçli farkındalığımızın altında başka farklılıklar vardır. Cinsel ilişki¹¹⁷ ve uyuşturucu kullanımı, her ikisi de, bağımlılıkla ilgili genleri aktive eden bir protein olan DeltaFosB'nin birikmesine¹¹⁸ yol açar. Ürettiği moleküler değişiklikler, hem cinsel koşullandırma hem de ilaçların kronik kullanımı için neredeyse aynıdır.¹¹⁹ Bağımlı olunan şey cinsellik veya uyuşturucular olsun, yüksek düzeyde DeltaFosB beyni "O" ne olursa olsun "O"nu arzulaması için yeniden düzenler. Böylece, bağımlılık yapan ilaçlar cinsel aktiviteyi arzu etmemizi sağlamak için evrimleşen aynı öğrenme mekanizmalarını birlikte seçerler.

Burada açıklanamayacak kadar karmaşık olmakla birlikte, orgazm¹²⁰ ile başka hiçbir doğal ödülle meydana gelmeyen çok sayıda geçici nörolojik ve hormonal değişiklikler meydana gelir. Bu değişiklikler şunları içerir: azalmış beyin androjen reseptörleri, artmış östrojen reseptörleri, artmış hipotalamik enkefalinler ve artan prolaktin. Ayrıca bunlar, beynimizin cips yemeyi orgazmdan ayırt etmesine yardımcı olurlar. Dopamin, arzu, haz, orgazm ve cinsel ilişki sonrası hassasiyet veya üzüntü deneyiminin temelini oluşturan karmaşık bir sistemdeki sadece bir elementtir.

Bu nedenle, akademik bir cinsel bilimcinin bu yorumunda olduğu gibi yaygın konuşma mevzuları altüst olur: "Pek çok aktivite dopamini yükseltir, bu yüzden internet pornosu gün batımını izlemek veya golf oynamaktan daha fazla bağımlılık yapmaz." Sık sık alıntılanan bir porno bağımlılığı karşıtı psikolog altta kalmamak için aşırı porno izlemenin nörolojik olarak sevimli köpek yavrularının görüntülerini izlemekten farklı olmadığını iddia ediyor. Bu temelsiz iddialar, halkı, tüm doğal ödüllerin biyolojik

ve psikolojik olarak eşit derecede zararsız olduğuna dair yanlış bir inanca yönlendirmektedir.

Bu arada, gün batımını izlemenin farklı olmadığı iddiası, 2000 yılında yapılan bir beyin taraması çalışmasında test edilmiş ve çürütülmüştür.¹²¹ Kokain bağımlıları ve sağlıklı denetmenler, 1) müstehcen cinsel içerik, 2) açık hava doğa sahneleri ve 3) krak kokain içen bireylerin filmlerini izledi. Sonuçlar: kokain bağımlıları hem porno hem de bir kokain sargısı görürken neredeyse aynı beyin aktivasyonu modeline sahipti. Ancak, tüm katılımcılar için doğa sahnelerini izlerken beyin aktivasyonu desenleri porno izlemenin desenlerinden tamamen farklıydı. Tüm katılımcılar, porno için aynı beyin aktivasyon modellerine sahipti. Önemli olan, ilaçların “cinsellik” nöronlarını harekete geçirebilmesi ve gerçek cinsel ilişki olmadan bir uyarımı tetikleyebilmesidir. Yani internet pornosu olabilir. Golf ve gün batımları olamaz.

Orgazm en güçlü doğal pekiştirici olduğundan ve üreme genlerimizin en önemli görevi olduğundan, porno videoları izlerken mastürbasyon yapmanın nörolojik bir karşılığı yoktur. Bunu söylüyorum çünkü porno kullanımının sorunlara ve bazen bağımlılığa neden olabileceğini kabul eden insanlar bile pornoyu hatalı olarak bağımlılık yapan uyuşturucular veya video oyunları ile karşılaştırıyor. Kesinlikle, davranışsal bağımlılıklar ve madde bağımlılıklarının bazı beyin değişiklikleri açısından ortak yönleri vardır. Yine de bu tür benzetmeler bariz gerçeği görmezden gelir: Beyin devrelerimiz için cinsel ilişki özellikle ergenlik döneminde savunmasızdır (ve kısmen de ömür boyu savunmasızdır).

Gençler, nasıl profesyonel suikastçı olunacağını öğrenmek için video oyunları oynamıyorlar. Fakat günümüzde gençler, beynin cinsel olan her şeyi öğrenmeye ve hatırlamaya hazır olduğu bir dönemde gerçekten cinsel ilişkiye giren gerçek insanları izliyorlar. Alkol, kokain ve birinci şahıs nişancıların tümü ödül merkezi dopaminini yükseltebilir (ki bu bağımlılıkla ilgili beyin değişiklikleri için gereklidir), ancak internet pornosunun aksine, hiçbiri kapsamlı cinsellik ve üreme beyin devremizi şekillendirme veya cinsel zevklerimizimizi değiştirme gücüne sahip değildir.

Ağır Basan Doyum

“Ağır mekanizma”, doyunluk mekanizmalarını geçersiz kılarak (“doydum”, “ok doluyum”) hayatta kalmanın artığı durumlarda evrimsel bir avantajdır.¹²² Ağırı yiyecek tüketimi veya cinsel iliğki beyne evrimsel ikramiyeyi vurduđunuzu¹²³ ve daha fazlası için nörokimyasal teğvik bildirir. Tek seferde sekiz kiloya kadar çok yemek yemesi gereken kurtları veya hamile kalınacak bir harem olduğunda iftleğe mevsimini düğünün.¹²⁴ Bu tür fırsatlar nadirdir, çabuk geçer ve ele geçirilmesi gerekir.

Ancak Şimdi internet, beynin ilkel bir bölümünün çok uyarıcı oldukları için değerli olarak algıladığı sonsuz “iftleğe fırsatları” sunuyor. Herhangi iyi bir memelinin yapacağı gibi, izleyiciler genlerini her yere yaymaya çalışırlar, ancak bir porno izleyicisinin iftleğe mevsiminin sonu yoktur. Neye mal olursa olsun dopamin pompalayarak süresiz olarak devam edebilir.

Tıkla, tıkla, uyarım, tıkla, uyarım, tıkla, tıkla. Seanslar bazen izleyicinin evrimleğmiş “ağır tüketim mekanizmasını” ağırı hıza göndererek her gün saatlerce sürebilir. Evrim beyni bu tür kesin-tisiz uyarım için hazırlamamıştır.

Süper uyarıcı bir ödüle sınırsız erişimi olan bir beyin ne yapmalıdır? Gördüklerini ve yaşadıklarını işlemek için evrimleğmiş midir? Bazı beyinler uyum sağlar ama bunun pek sağlıklı olduğu da söylenemez. İlk başta, porno kullanmak ve orgazm için mastürbasyon yapmak cinsel gerilimi giderir ve tatmin edici olarak görülür. Ancak kendinizi kronik olarak ağır uyarırsanız, beyniniz aleyhinize çalışmaya başlayabilir.

Hem Cinsel Koşullanma Hem de Bağımlılık, Hassasiyet Geliştirme İle Başlar

Cinsel uyarılma ve bağımlılık yapan ilaçların (met ve kokain) benzer mekanizmaları tetiklerken kullanıcının daha fazlasını istemesine neden olan aynı ödül sistemi sinir hücrelerini uyardığını zaten öğrendiniz. Bu nedenle, cinsel koşullanmanın (“beni

tahrik eden şey bu”) ve uyuşturucu kullanma isteği aynı beyin değişikliğini içerir: hassasiyet geliştirme.

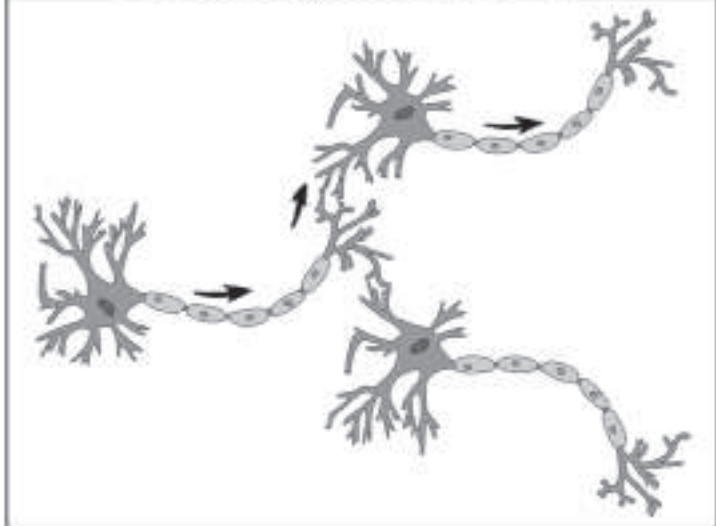
Duyarlılık yaratan nörokimyasal olayları harekete geçiren dopamin sivri uçludur¹²⁵, ancak duyarlılık üreten asıl moleküler anahtar, DeltaFosB proteindir.¹²⁶ Dopamin DeltaFosB'nin üretimini tetikler. Daha sonra, doğal olarak¹²⁷ (seks¹²⁸, şeker¹²⁹, yüksek yağ¹³⁰, aerobik egzersizi¹³¹) veya hemen hemen her tür uyuşturucu ile kronik olarak kendimizi şımarttığımızda salınan dopamin miktarıyla orantılı olarak ödül devresinde yavaşça birikir.

DeltaFosB, bilim insanlarının “transkripsiyon faktörü” dediği şeydir. Bu, ödül devresini fiziksel ve kimyasal olarak değiştiren çok özel bir gen dizisini çevreler.¹³² Dopamini bir şantiyede emirleri sayan ustabaşı olarak, DeltaFosB da çimentoyu döken işçiler olarak düşünün. Dopamin, ‘Bu aktivite gerçekten önemli ve bunu tekrar tekrar yapmalısın’ diye bağırıyor. DeltaFosB'nin görevi, aktiviteyi hatırlamanızı ve tekrar etmenizi sağlamaktır.

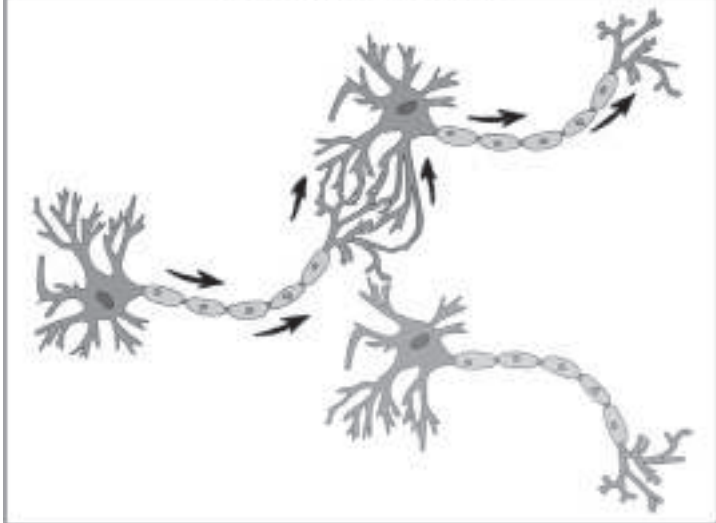
Bunu, beyninizi aşırıya kaçtığınız her şeyi istemesi için yeniden yapılandırarak yapar. Bu bir sarmal olabilir; isteme/arzulama yapmaya yol açar, yapmak daha fazla dopamin dalgalanmasını tetikler, dopamin DeltaFosB'nin birikmesine neden olur ve davranışı tekrarlama dürtüsü her döngüde daha güçlü hale gelir.

Hassasiyet, nörolojik ilkeye dayanır: “Birlikte ateşlenen nöronlar birbirine bağlanır”. Kısaca beyin, cinsel heyecan için olan (ödülde) sinir hücrelerini heyecanla ilişkili olayların anılarını depolayan sinir hücreleri ile (görüntüler, sesler, duyular, kokular ve duygular) birbirine bağlar. Tekrarlanan aktivite hücre bağlantılarını güçlendirir.

Birlikte Ateşlenen Nöronlar...



Birlikte Bağlanır



Nöronal bağlantılarda depolanan bu çağrışımlara uzmanlar tarafından ipuçları veya tetikleyiciler denir. Bu yolları harekete geçiren her şey, ödül devresi dopaminini artırarak dikkatimizi çeker. Evrim sırasında, ipuçlarına tepki verme yeteneği atalarımızın değerli fırsatları kaçırmamalarına yardımcı olmuştur.

Bir alkolik için bir barın yanında yürümek veya bira kokusu kullanmak bir ipucu olabilir. Bir eroin bağımlısı için bu ipucu bir şırınga olabilir. Bir porno kullanıcısı için akıllı telefonunu veya porno sitesinin adını görmek olabilir. İpuçları etkinleştirildiğinde, duyarlı nöral yollar ödül devresini bir elektriksel aktivitede ani bir artışla göz ardı edilmesi zor kullanma isteği yaratır.

Bütün bunlar bilinçsizce gerçekleşir. Tek bildiğiniz, anında porno izlemek için ezici bir 'ihtiyaç' hissetmenizdir. Bir ölüm kalım meselesi gibi hissedilebilir, öyle ki tüm kararlarınız uçuşa geçer. Uyuşturucu bağımlılarında, ipucunun neden olduğu dopamin artışı, aslında ilacı almak kadar yüksek olabilir¹³³ ve bu muhtemelen bazı porno kullanıcıları için de geçerlidir.

Geçen gün bir porno resmine göz attım ve beynimde belirgin bir vızıltı oldu, neredeyse sıcak bir flaş gibi. Neyse ki bu beni çabucak kaçacak kadar korkuttu.

DeltaFosB tarafından başlatılan beyin değişiklikleri, bizi aşırı tüketmeye itebilir veya internet pornosu durumunda, beynin Döllenme Şenliği olarak algıladığı şeye doğru perçinleyebilir. Ama bu gibi nörokimyasal dominoların bağımlılar yaratmak için evrimleşmediği açıktır. Bu, hayvanları "hâlâ yapabiliyorken yiyin"e sevk etmek için evrimleşmiştir.

Mesele şu ki, DeltaFosB birikimine yol açan yüksek dopamin mekanizması hem cinsel koşullanmayı hem de bağımlılığı başlatır (bağımlılık hakkında daha sonra açıklanacak). Her biri daha sonra güçlü bir "bunu tekrar yap!" dürtüsünü tetikleyen Pavlovcu bir süper haz hafızası (duyarlılık) ile başlar.

Bir bağımlı kullanmayı bıraktığında, DeltaFosB yavaş yavaş bozulur ve son aşırı tüketimden yaklaşık olarak iki ay sonra normal seviyelere geri döner. Bununla birlikte, hassasiyet kazandırılmış

yollar, belki bir ömür boyu orada kalır. Unutmayın, DeltaFosB'nin amacı tükettiğiniz her şeyden daha büyük bir patlama yaşamanız için beynin yeniden yapılanmasını desteklemektir. Bu hafıza veya derinden kökleşmiş öğrenme, tetikleyici olayların çok sonrasında bile kalır.

Pek mümkün değilmiş gibi görünse de, bu tek nörobiyolojik keşif, pornografinin bağımlılık olmadığı iddiasını yerle yeksan eder. Beynin ödül merkezinde biriken DeltaFosB artık hem davranışsal hem de kimyasal bağımlılıklar için sürekli bir moleküler geçiş olarak kabul edilir.

Beyin Savaşıyor: İki Taraflı Kılıç

Artan istek, kullanıcıyı pornoyu aşırı şekilde tüketmeye zorlarken, ödül devresinin aşırı uyarılması yerel bir isyana yol açar. DeltaFosB, tıknırcasına tüketmek için gaz pedalı ise, CREB molekülü, fren görevi görür. CREB, haz tepkimizi azaltır.¹³⁴ Dopamini dizginler. CREB, dinlenmenize izin vermek için aşırı tüketmenin keyfini çıkarmaya çalışıyor.

İşin garibi, yüksek dopamin seviyeleri hem CREB hem de DeltaFosB üretimini uyarır. Vücudumuz, bizi hayatta tutmak ve iyi işlemesi için sayısız geri bildirim mekanizması ile donatılmıştır. Memelilerin aşırı yemek yeme veya aşırı cinsel ilişki için bir fren sistemi geliştirmiş olmaları da son derece mantıklıdır. Devam edip çocuklara bakmanın ya da belki avlanmanın ve toplanmanın zamanı gelir. Ancak CREB/DeltaFosB dengeleme eylemindeki aksaklık, insanların viski, kokain, dondurma veya porno siteleri gibi güçlü güçlendiricilere maruz kalmadan çok önce evrimleşmiş olmasıdır. Hepsinin CREB'in frenleri de dahil evrimleşmiş doyma mekanizmalarını geçersiz kılma potansiyeli var.

Basitçe söylemek gerekirse, CREB'in olağanüstü uyarıcılar ve yaygın olarak bulunan reçeteli ve yasadışı uyuşturucular çağında pek şansı yok. CREB bir Big Mac, patates kızartması ve milkshake akşam yemeği, ardından 3 saatlik Mountain Dew yakıtlı Call of Duty seansı ve esrar içerken iki saat PornHub'da gezinme karşısında ne yapabilir? 19 yaşındaki avcı-toplayıcı bir çocuk dopa-

mininin yükselmesi için ne tür bir cazibe dizisi ile karşılaşmıştır? Belki de fazla pişmiş ikinci bir tavşan eti ya da doğumundan beri tanıdığı dört kızın bronzlaşmasını izlemekten yardım almıştır.

CREB tarafından uyarılmış uyuşmuş haz tepkisine genellikle duyarsızlaştırma denir. “Aynı etkiyi elde etmek için daha yüksek bir doza duyulan ihtiyaç” denilen toleransa yol açar. Tolerans, bağımlılığın temel bir özelliğidir, ancak tam gelişmiş bağımlılıkta görülen tüm beyin değişikliklerini geliştirmeden gerçekleşebilir. Madde bağımlıları, CREB’in etkilerinin üstesinden daha büyük miktarlarda dozlar alarak CREB’nin etkilerini aşmaya çalışır. Örneğin, kumar bağımlıları daha büyük bahisler oynayabilir.

Günümüzün internet pornosu kullanıcıları, beyinlerinin umutsuzca aradığı o şeyi elde etmek için daha fazla videoya, sanal gerçeklik pornosuna veya cam-2-camé ihtiyaç duyduklarını veya belki de fetişi olan biri gibi davrandıklarını görebilirler. Sık sık genellikle daha aşırı, hatta rahatsız edici yeni türlerle toleransın üstesinden gelmeye çalışırlar. Gördüğümüz gibi, daha yoğun uyarım dopamini (ve uyarılmayı) yükseltebilir.

Ancak CREB’in etkileri, kendilerini kullanıcının tercih ettiği “ilaç” ile sınırlamaz. Sosyalleşmek, film izlemek veya favori bir oyunu oynamak gibi bir porno izleyicisini iyi hissettirmek için olan diğer şeyler CREB’in donuklaştırıcı etkileri nedeniyle önemini yitiriyor. Hassasiyeti yitirmek bizi sıkıyor, daha az tatmin ediyor ve genellikle dopamini artıracak bir şey arıyoruz. Bu bir porno hayranını direk pornoya yönlendirebilir.

Doğa acımasız bir şaka yapıyor. CREB’in dopamin ve endojen opioidleri baskılama girişimi “müsamahakarları” ara vermeye teşvik etmek, kronik bir porno kullanıcısının aleyhine çalışır. Haz tepkisinin uyuşması, kişiyi genellikle klipten klibe kaydırarak dopamin seviyelerini geri getirecek daha aşırı malzeme aramaya itebilir. Basitçe söylemek gerekirse, CREB dürtüsel porno kullanımına ve aşırı porno izlemeye neden olabilecek toleransa sebep olur.

Kronik aşırı uyarılmanın görünürde zıt iki etkiyi nasıl tetikleyebileceğini merak ediyor olabilirsiniz. İlk olarak, dopamin akti-

vitesini artırabilir (DeltaFosB yoluyla duyarlılık). İkincisi, dopamin aktivitesini azaltabilir (CREB124 duyarsızlaştırma yoluyla). Cevap, çoğunlukla zamanlama hakkındadır. Ama aynı zamanda istemek ve hoşlanmak arasındaki nörolojik farklılıklarla da ilgilidir.¹³⁵

Hassasiyet, kullanım ile ilgili ipuçlarına ve tetikleyicilere yanıt olarak yüksek dopamin artışlarına yol açar. Dopamin artışları, ilacı almadan veya porno için mastürbasyon yapmadan önce meydana gelir ve kullanmaya karşı aşırı istek olarak deneyimlenir. Bununla birlikte, aynı eski uyaranlara maruz kalındığında daha az dopamin (ve daha az opioid) salınır (duyarsızlaştırma). Hazdaki bu azalma, uyuşturucu kullanımı sırasında veya porno ile mastürbasyon yaparken meydana gelir. Aktivite daha az zevkli olarak deneyimlenir, daha fazlası için istek artar.

Böylece, bir zamanlar hayvan atalarımız için faydalı olan iki mekanizmanın porno siteleri ve her yerde hazır nazır bu abur cubur çağında istenmeyen sonuçları olur. Hassasiyet daha fazla istemeye veya daha yoğun isteklere yol açar, duyarsızlaştırma ise daha az hoşlanmaya veya genel hazda düşüşe yol açar.¹³⁶ Bu eşitsizlik, dürtüsel kullanımı teşvik eden iki ucu keskin bir kılıç görevi görür: günlük aktivitelerden ve sorunlu davranışlardan daha az tatmin (duyarsızlaştırma) ile birleşen aşırı kullanım isteği (hassaslaştırma).Beyin taraması çalışmaları, porno bağımlılarının aşırma (craving) aşamasında daha fazla ödül sistemi aktivasyonuna sahip olduğunu doğruladı ancak pornoyu bağımlı olanlardan daha fazla sevmiyorlar.¹³⁷

Cinsel Koşullanma ve Ergenlik

Kronik porno kullanımının bir sonucu, beklenmedik cinsel koşullanmadır. Playboy dergileri kullanan 1946 ile 1964 yılları arasında doğan kuşak için pek olası değildi. Y kuşağı ise cinsel heyecanını kolayca bir ekran, sürekli yenilik, röntgencilik veya tuhaf davranışlar ile ilişkilendirebiliyor. En kötü durumda, bir erekسیون elde etmek veya uyarılmayı sürdürmek için sonunda hem porno içeriğine hem de bir tıklamayla erişime ihtiyacı oluyor.

Pornoyu bırakmadan önce başlangıçta çok zorlandım. Aslında gözlerimi kapatıp orgazm olana kadar SABİT bir porno akışı hayal etmek zorunda kalıyordum. Mastürbasyon yaparken zaman zaman kız arkadaşlarımın bedenlerini hayal ediyordum. Pornosuz uzun bir zamandan sonra, porno düşünmeden kolayca boşalabiliyorum. Bu bir mucizeydi. Şimdiye dek yaşadığım en iyi duyguydu.

Genç porno kullanıcıları ile ilgili haberler bilinçli öğrenmeye odaklanma eğilimindedir. Gençlere söylememiz gereken tek şeyin pornonun gerçek cinsel ilişki gibi olmadığıdır fakat gençler porno izlemeye devam ediyor ve böylece her şeyin düzeleceğini varsayıyorlar.¹³⁸ Bu çözüm, porno izlemenin bilinçsiz etkilerini yok sayıyor.

Genç Jamie, kadınların “sevgisi”nin yüzlerinden görüldüğünü bilinçli olarak öğreniyor olsa da kadınların yüzlerine boşalmanın onu cinsel olarak tahrik ettiğini bilinçsizce öğreniyor olabilir. Bu tür bilinçsiz, koşullu öğrenme pornoyu heyecan verici bulduğu zamanlarda her gün bir dereceye kadar gerçekleşir.¹³⁹ Elbette, Jamie’yi 14 yaşında tahrik eden şeyin, 16 yaşına geldiğinde uzman olduğu femdom veya ensest pornosu ile çok az ilgisi olabilir.

Yüzeysel koşullanma (veya öğrenme) şu şekilde özetlenebilir: ‘Demek insanlar böyle cinsel ilişkiye giriyor, öyleyse ben de böyle yapmalıyım.’ Bilinçsiz cinsel koşullanma, ‘Beni tahrik eden bu’ veya beyin düzeyinde, ‘Dopamin ve opioidlerimi yükselten şey bu’ olarak özetlenebilir. Bu, kızıl saçlıları tercih etmek kadar basit olabilir. Belki de zarif ayaklar veya göğüslerden daha çekici olan göğüs kaslarını.

Tercihlerimiz nasıl ortaya çıkarsa çıksın, beynimiz bizi neyin harekete geçirdiğini ve bizi hassaslaştıran şeyleri kaydedecek şekilde evrimleşmiştir. Yine de yeni bir ipucu canlandırdığımızda, bunun ne gelecekteki bir tepkiyi tetikleneceğini bilemezsiniz. Pavlov’un köpeği zile salya salgılamayı nasıl öğrendiyse, günümüzün porno kullanıcıları da ereksiyonlarına beklenmedik uyarıları bağlamayı öğrenebilirler. Beynin ilkel ödül devresi, zilin yiyecek olmadığının veya yeni pornonun ‘onun’ pornosu olma-

diğının farkında değildir. Onun aksiyomu basitçe ‘Uyarılma... Bunu istiyorum’ şeklindedir.

2004 yılı gibi erken bir tarihte İsveçli araştırmacılar, genç erkeklerin %99’unun pornografi izlediğini ve yarısından fazlasının da cinsel davranışlarının üzerinde pornografinin bir etkisi olduğunu hissettiğini bildirdi.¹⁴⁰ Belirtildiği gibi, 2016 yılında yapılan bir araştırma, erkeklerin %49’unun daha önce onlara farklı gelen ya da bir zamanlar ‘iğrenç’ olarak gördükleri pornografik içeriği izlediğini bildirdiğini buldu. İlginç bir şekilde, katılımcıların yüzde 20’si ayrıca ‘partneriyle uyarılmayı sürdürmek için’ porno izlediğini söyledi.

Daha hafif porno izliyor ve porno kaynaklı fetişler geliştirmemiş olsanız bile, hazlarınızı nasıl elde ettiğinizin sonuçları olabilir. Röntgenci rolü oynamak ya da dopamininizde en ufak bir düşüş için daha uyandırıcı bir şeye ihtiyaç duymak ya da orgazm için saatlerce doğru sahneyi aramak için kendini eğitiyor musunuz? Kambur bir şekilde mastürbasyon mu yapıyorsunuz veya uyumadan önce yatakta akıllı telefonunuzda porno mu izliyorsunuz?

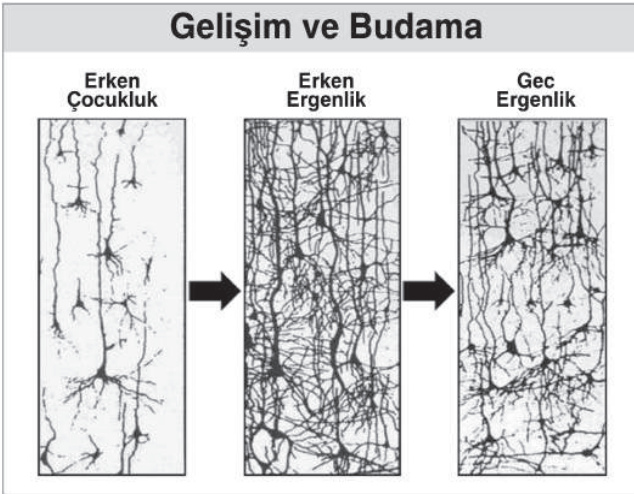
Bu ipuçlarının veya tetikleyicilerin her biri, cinsel ilişki vaadiyle ödül devresini aydınlatır... ki bu gerçek cinsel ilişki değildir. Sinir hücreleri daha sonra bağlantıları güçlendirmek için yeni dallar filizleyerek bu ilişkileri uyarılma ile pekiştirir. Sonuç? Sonunda bir röntgenci olmanız, yeni videolar bulmanız, uyumak için porno izlemeniz veya boşalmak için mükemmel sonlu olan pornoyu aramanız gerekebilir.

Ergenliğin (ergenlikten 24 yaşına kadar) başlıca evrimsel görevi, hem bilinçli hem de bilinçsizce cinsellik hakkında her şeyi öğrenmektir. Bunu başarmak için son derece esnek ergen beyni, ortamdaki cinsel ipuçlarına bağlanır.¹⁴¹ Ergenler deneyimleri ve uyarılmayı genç yetişkinlerin birkaç yıl içinde yapacağından çok daha hızlı ve daha kolay şekilde birbirine bağlar.¹⁴² Ergenler özellikle savunmasızdır çünkü ödül devreleri aşırı hızdadır.¹⁴³ İnternetteki yeniliklere yanıt olarak beyinleri daha yüksek dopamin artışları üretir ancak daha kolay sıkılır. (Sorunlu porno kullanıcılarında bu etki abartılıdır¹⁴⁴). Beyinleri de dopamine¹⁴⁵ daha

duyarlıdır ve daha fazla DeltaFosB üretir (“hatırlamak ve tekrarlamak için”).¹⁴⁷ Ergen beyninin ödüle aşırı duyarlılığı, ergen bireyin bağımlılığa karşı daha savunmasız olduğu anlamına gelir.

Cinsel yönden uyarıcı uyanlar, bir ergenin dünyasını, yetişkin bir beynin yapmayacağı şekilde sallayabilir ve bu durum, 2014 yılında yapılan bir Cambridge araştırmasında genç porno kullanıcılarının beyin taramalarında bile ortaya çıkmıştır.¹⁴⁸ Bu nörokimyasal gerçeklik genç beyinleri sarhoş ediyor ve onları en büyük cinsel çağrışımı sunan şeye göre cinsel yönelimi tanımlamaya teşvik ediyor.

Bu yeterince korkutucu gelmediyse, doğal bir şekillendirme sürecinin bir gencin seçimlerini yetişkinlikte daralttığını unutmayın.¹⁴⁹ Beyin, aslında 12 yaşından sonra milyarlarca sinir bağlantısı budanıp yeniden organize edildiğinden (resimde görüldüğü gibi) küçülür.¹⁵⁰ Kullanmazsan kaybedersin ilkesi, hangi sinir bağlantılarının hayatta kalacağını yönetir ve kahramanımıza hayata karşı etkili tepkiler verir.¹⁵¹ Böylece genç bir beyin, kendisini internet pornosuna şaşırtıcı bir kolaylıkla derinden koşullandırabilir, öyle ki sonunda gerçek cinsel ilişki bazılarında yabancı bir deneyim gibi gelir.



Yeni nöral ağlantılar oluştuğunda, genç beyinler bu çağrışımlara sıkı sıkıya tutunur. Aslında en güçlü ve kalıcı anılarımız, en kötü alışkanlıklarımızla birlikte ergenlikte ortaya çıkar.¹⁵² Yirmili yaşlarına geldiğinde genç ergenimiz, cinsel ilişki sırasında içine düştüğü cinsel koşullanmaya tam olarak bağlı olmayabilir ancak bu beyinde görmezden gelmesi veya yeniden yapılandırması zor derin bir rutubet gibi olabilir.

Karmakarışık Olmak

İnsanlarda cinsel tepkiyi koşullandırma üzerine yapılan araştırmalar sınırlıdır, ancak bazı araştırmalar cinsel uyarılmanın koşullu olduğunu¹⁵³ ve özellikle yetişkinlikten önce bu şekilde olduğunu göstermektedir.¹⁵⁴ Örneğin, erkekler porno izlerken aynı anda siyah çizme¹⁵⁵ veya bir kavanoz peni gibi seksi olmayan öğeleri gördükten sonra¹⁵⁶ müteakiben sadece bot ya da kavanoz gördüklerinde uyarıldılar (ve ereksiyon oldular). Bu durumda porno gerekli değildi.

Hayvanlarda cinsel performans ve çekim, meyve/fındık kokuları dahil olmak üzere küçük kemirgenlerin giydiği ceketler ve hatta aynı hemsinsi partnerler gibi normalde cinsel olarak uyarıcı olmayan bir dizi uyarana koşullandırılabilir.¹⁵⁷ Çarpıcı bir koşullandırma örneğinde, araştırmacılar cinselliğe açık dişi sıçanlara kadaverin (çürüyen et kokusu) püskürttü ve onları hevesli genç bakir erkeklerle birlikte kafeslere yerleştirdi. Normalde fareler çürüyen etten kaçınır. Bu doğuştandır ve öğrenilmiş bir davranış değildir. Normal koşullarda ölü arkadaşları ve kadavraya batırılmış tahta dübelleri gömeceklerdir. Ancak, önceden yükselen dopaminleri ile bu erkek fareler çiftleşti ve birkaç kez boşaldı.

Birkaç gün sonra, genç erkekler normal kokulu dişilerin ve ölü gibi kokan dişilerin olduğu büyük bir kafese yerleştirildiler. Kadaverinle şartlandırılmış fareler bunu ayırım gözetmeksizin kabul etti. Normal, deneyimli kontrol erkekleri, ölü gibi kokan dişilerin yanına yaklaşmazdı. Koşullandırma ne kadar derindi? Birkaç gün sonra, şartlı eski bakirler kadaverine doymuş ahşap bir dübel aldı. Tıpkı çikolata veya vajinal salgılar gibi normalde sevdikleri

bir şeyle oynayacakları gibi onunla oynadılar ve çoğu onu kemirdiler.

Kadınlarda porno izleme, iğrenme duygularını geçersiz kılma ve porno izlemeyen bir kadının kesinlikle itici bulabileceği bir şey yapma arzusunu artırma yeteneğine sahiptir.¹⁵⁸ Bu tür bulgular, genç erkeklerin bir zamanlar onları iğrendiren veya önceki cinsel zevklerine uymayan pornoya sarılmaları ile paralel olabilir. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde çalışmalar, porno kullanımının daha erken başlamasıyla aşırı içerikli porno izlemeyi ilişkilendirmektedir.¹⁵⁹

Cinsel koşullandırma, dürtüsel porno kullanıcılarının porno izlerken araştırmacılar tarafından beyin aktivitelerinin değerlendirildiği üç beyin tarama çalışmasında (fMRI) ortaya çıktı. Beklendiği gibi, dürtüsel porno kullanıcılarının beyin tepkisi, madde bağımlılarında meydana gelenleri yansıttı (daha yüksek ipucu-reaktivite veya duyarlılık). Ancak bu üç çalışma bir değişiklik sundu. Porno görüntülerinin sadece yanıp sönmeye yerine her görüntüden önce porno görüntüsü ya da porno olmayan bir görüntü (yani ağaç, sandalye) öngören bir sembol eklendi. Örneğin, katılımcılar pornonun belirmesinden bir saniye önce kare görebilirlerdi. Bu prosedürün birkaç turundan sonra, katılımcılar bilinçli olarak ve bilinçsizce bir kareyi porno ve cinsel uyarılma ile ilişkilendirir.¹⁶⁰ Tüm katılımcılar hızlı uyarılmalarını pornoyu öngören sembollere şartlandırdılar. Ancak kontrol grubundakilerle karşılaştırıldığında, dürtüsel porno kullanıcılarının ödül sistemleri ipuçlarına (sembollere) daha güçlü tepki verdi ve koşullandırma daha hızlı gerçekleşti.

Bilim insanları laboratuvarında duyarlılığı bu şekilde araştırırlar. Porno kullanıcılarında normalde cinsellik uyandırmayan öğelere uyarılma ve dopamin aktivasyonunu şart koşuyorlar. Bu tür araştırmalar cihazınızı açmanın veya anne babanızın evden ayrıldığını duymanın neden sizi içi içine sığmayan bir duruma getirdiğini açıklar. Porno izlemek için can atıyorsunuzdur.

Bu çalışmalardan biri, porno bağımlılarının cinsel görüntülere daha hızlı alıştığını da buldu. Ödül sistemleri tanıdık pornolar

için daha az tepki veriyordu. Porno bağımlısı yakınlığı önlemek için sürekli yeni bir porno kaynağı arar, belki de süreçte kendini yeni türlere şartlandırır.

7/24 porno yayınlarından önce, olağan cinsel ipuçları diğer gençler veya ara sıra bir orta sayfa dergi sayfası ya da belki 18 yaş üstü bir film. Sonuç oldukça tahmin edilebilirdi ve akranlar bir dönüm noktasıydı. Ancak şimdi:

25 yaşındayım ama yüksek hızlı internet erişimim var ve 12 yaşından beri porno videoları izlemeye başladım. Cinsel deneyimim çok sınırlı ve birkaç kez cinsel ilişkiye girdiğimde tam bir hayal kırıklığı oldu: boşalmadım. 5 aydır pornoyu bırakmaya çalışıyorum ve sonunda bıraktım. Cinsel dürtülerimin bir bilgisayar ekranına derinden bağlanmış olduğu bir noktaya şartlanmış olduğumun farkındayım. Kadınlar 2 boyutlu ekranda ve cam monitörümün arkasında olmadıkça beni tahrik etmiyorlar.

Özellikle aşırı aktif bir ergen beyninde, bu tür bilinçsiz bağlantılar cinsel zevklerde beklenmedik sonuçlara yol açabilir. Bir gencin masturbasyon seanslarının çoğunluğu porno kaynaklıysa, matematiksel olarak “Jessica” ile ilgili beyin haritaları kalabalık olabilir. Ekranda on sekme açıkken bir ekranın üzerine eğildiğindeki ilk öpücükten önce yıllar geçirmek, sol elinizle masturbasyon yapmak için şaibeli becerilerde ve babanızın hiç duymadığı cinsel eylemleri nasıl bulabileceğinizde ustalaşmak, sizi cinsel ilişkiden doyum almaya hazırlamak şöyle dursun tatmin edici bir cinsel ilişkiye dahi hazırlamaz.

2014 tarihli bir makalesinde Norman Doidge, “Cinsel yaşamda ve aşk hayatında tarihte eşine benzerine rastlanmayan bir devrimin ortasındayız, bu resmen çocuklar ve gençler üzerinde yapılan sosyal bir deney... Bu düzeyde pornoya maruz kalma oldukça yeni. Bu etkiler ve hazlar yüzeysel olacak mı? Yoksa gençlik yılları hâlâ biçimlendirici bir dönemde olduğu için yeni porno senaryoları kendilerini derinden yerleştirecek mi?” diye yazdı.¹⁶¹

Neyse ki, beyin esnekliği de bir başka şekilde çalışır. Birçok erkeğin pornoyu bıraktığını ve aylar sonra, silinmez olduğunu düşündükleri fetişlerin solup gittiğini anladıklarını görüyorum.

Sonunda, onlar bir zamanlar 18+ pornolarda (ve belki de sadece bunlara) orgazm olduklarına inanamıyorlar.

Ergenlik dönemindeki cinsel koşullandırma muhtemelen porno kaynaklı sertleşme bozukluğunun normal cinsel işlevi geri kazanmasının genellikle yaşlı erkeklere göre daha uzun sürdüğü gerçeğini de açıklamaktadır. Yaşlı erkekler, cinsel tepkilerini ekranlara bağlamakla hayata başlamamışlardır ve iyi gelişmiş 'gerçek eş' beyin yollarına veya uyarılma haritalarına sahip olabilirler. Tipik olarak onlar yüksek hızlı porno siteleri ile tanışmadan önce eşleri ile yıllarca güvenilir ereksiyonlar yaşamıştır. İnternetle büyüyen genç erkeklerin aksine, ikincisi basitçe yeniden öğrenmektedir.

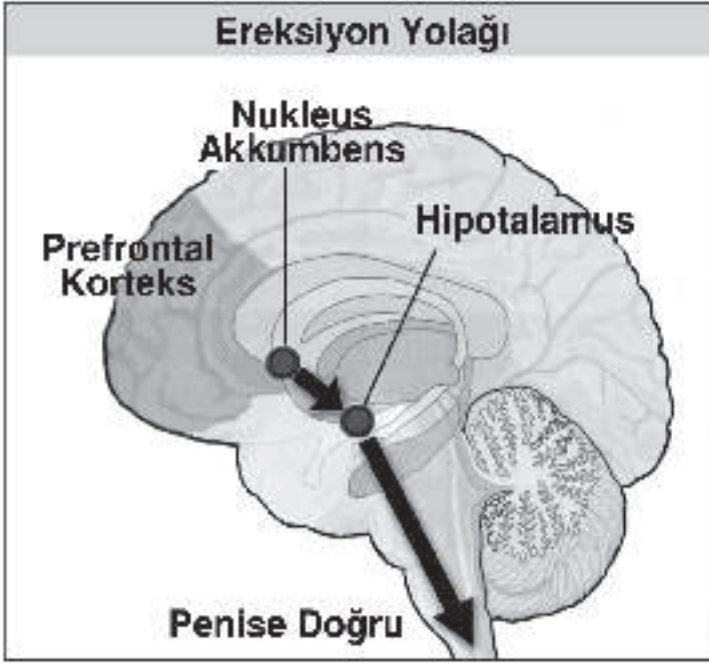
Porno Kaynaklı Cinsel İşlev Bozuklukları Hakkında Daha Fazlası

Sadece birkaç çalışma erkeklerin kronik cinsel ilişki bozukluklarını iyileştirmek için pornoyu bıraktığını belgelemiş olsa da, 19 çalışma, cinsel sorunları ve daha düşük uyarılmayı porno kullanımı ve porno bağımlılığı ile ilişkilendirdi. ABD Donanması doktorlarıyla yazdığım makalede, pornonun uyarılmış cinsel işlev bozuklukları, cinsel koşullandırma (duyarlılık) ve ödül sisteminin duyarsızlaşmasının bir kombinasyonundan kaynaklandığını ileri sürdük.¹⁶² Açıklandığı gibi, bir porno kullanıcısı, bir röntgencinin bakış açısı, sürekli arayış, yeni "cinsel partnerler" veya fetiş malzemesi silsilesi gibi porno kullanımıyla ilgili her şeyi cinsel uyarım duymak için koşullandırabilir.

Ancak, bunların hiçbiri gerçek cinsel etkileşimlere uymaz. Gerçek cinsel ilişki, bir röntgencinin gördüklerinin aksine dokunmak, dokunulmak, koklamak, bir insanla bağlantı kurmak ve etkileşime girmektir.

Dopamin ilginç. Beklenenden daha iyi bir şey olduğunda ortaya çıkıyor (beklentileri bozuyor), ancak beklentiler karşılanmadığında düşüyor.¹⁶³ Cinsel ilişkinin, internet pornosunun sürprizleri, çeşitliliği ve yenilik düzeyiyle eşleşmesi neredeyse imkansızdır. Böylece, genç bir erkek kendini pornoya iyice şartlandığında, gerçek cinsel ilişki onun bilinçsiz beklentilerini

karşılamayabilir. Karşılanmayan beklentiler dopamin ve ereksiyonlarda düşüşe neden olur (cinsel uyarılmayı ve ereksiyonları sürdürmek için sabit dopamin dalgalanmaları zorunlu). İster 25 ister 55 yaşında olsun, gerçek cinsel ilişki ile internet pornosu izlerken mastürbasyon yapmak arasındaki fark, porno kaynaklı cinsel işlev bozukluklarında önemli bir faktördür. Cinsel ilişkiye hazırlanmak için pornoya mastürbasyon yapmak Wimbledon'da yarışmak için yıllarca golf oynamak gibidir. Yanlış spor için antrenman yapmaktır.



Cinsel koşullandırma, porno kaynaklı sertleşme bozukluğundan sorumlu olan başlıca beyin değişikliği olsa da, erkeklerin yaşadığı tüm semptomları tek başına açıklayamaz. En yaygın fakat açıklaması zor belirtilerden iki tanesi sabah sertleşmesinin (gece ereksiyonları) kaybolması ve penisin korkunç enerjisizliğidir. Gece ereksiyonlarının olmaması genellikle pornoyu bırakmadan önce ortaya çıkar. Ürologların sıklıkla gece ereksiyonunun

yokluğunu psikolojik kaynaklı sertleşme bozukluğunu organik olandan (yani kan damarı veya sinir problemleri) ayırt etmede kullandıklarını belirtmek önemlidir. Sabah sertleşmesi olmadan porno kaynaklı sertleşme bozukluğu yaşayan bazı erkeklerin organik sertleşme bozukluğunun yanlış teşhis edilmesi olasıdır. Buna karşılık, penisteki geçici korkunç enerjisizlik, porno kullanımı ortadan kaldırıldıktan sonra ortaya çıkar. Bu tipik olarak cansız cinsel organlar, cinsel istek yoksunluğu ve gerçek insanlara karşı çekim kaybı olarak kendini gösterir.

Her iki belirti de, uyarılma ve ereksiyon ile doğrudan ilgili olan daha derin beyin yapılarındaki değişikliklere işaret eder. Araştırmalar, ereksiyonların ödül devresinde¹⁶⁴ ve erkek beyninin cinsel merkezinde yeterli dopamin gerektirdiğini ortaya koyuyor.¹⁶⁵ Kısa bir süre önce, İtalyanlar (bel altı sorunlardan kaynaklanan 'organik sertleşme bozukluğunun' aksine) psikojenik (psikojik kökenli) sertleşme bozukluğu yaşayan erkeklerin beyinlerini taradılar. Taramaları, beyin ödül merkezindeki (nükleus accumbens) ve hipotalamusun cinsel merkezindeki gri maddenin atrofisini (erime) ortaya çıkardı.¹⁶⁶ Kayıp gri madde, nöron dallarının ve diğer nöronlarla olan bağlantıların kaybına eşittir. Sekiz silindirli motorunuz sadece üç silindir üzerinde ateş almaktadır. Bu, düşük dopamin sinyaline dönüşür (düşük uyarılma).

Çalışma, psikojenik sertleşme bozukluğunun her zaman bireyin ruhsal durumundan (örneğin; performans kaygısından) kaynaklanmadığının kanıtıdır. Bu, sürekli olarak azaltılmış dopamin sinyaliyle sonuçlanan ödül devresindeki değişikliklerin bir sonucu olabilir. Bu, sabah sertleşmesinin yokluğunun ve penisin korkunç enerjisizliğinin genellikle porno kaynaklı cinsel işlev bozukluklarına eşlik etmesinin nedenini ve neden eskiye dönmesinin aylar alacağını açıklamaya yardımcı olabilir.

Bu bulgu, porno kullanıcıları üzerinde yapılan JAMA Psikiyatride yayınlanan bir Alman beyin taraması çalışmasının sonuçları ile tutarlıdır.¹⁶⁷ Her iki çalışma da ödül devresinde daha az gri madde olduğunu gösteriyor. Bu çalışmada¹⁶⁷, en çok porno kullanan katılımcıların beyininde daha az gri madde vardı ve seks içeren resimlere daha az uyarılma gösterdiler. Her iki çalışma da

uzun süredir devam eden duyarsızlaştırmanın arkasındaki yapısal değişiklikleri ortaya çıkarıyor olabilir. Asırlık soruyu cevaplamak için şimdi bir şeyler söyleyebiliriz. Gri madde söz konusu olduğunda, yapısal değişikliklerin boyutu önemlidir.

Duyarsızlaştırma ve kronik aşırı tüketimden kaynaklanan diğer beyin değişiklikleri genellikle beyin taramalarında tespit edildi, ancak cinsel koşullanma beyin taramalarında görünmüyor. Cinsel koşullanmanın varlığı, semptomların ve iyileşmelerin kişisel bildirimleri yoluyla anlaşılmalıdır. Genç erkeklerin genellikle iyileşmek için daha uzun süreye ihtiyaç duyduğu gerçeği, cinsel ilişki sırasında derin bir cinsel koşullanmaya işaret ediyor.

Gördüğümüz gibi, ergenlik, memeli beyinlerinin çiftleşme davranışlarını çevrede bulunan uyarıcı ipuçlarına uyum sağlamaya hazırlayan önemli bir gelişim dönemidir. Ardından beyin kullanılmayan devreleri budamaya başlar. Belki de bu dönem erkeklerin ergen atalarının tabii olarak geliştirip güçlendireceği gerçek ortakların peşinde koşmakla ilgili dönemdir.¹⁶⁸ Aşağıda cinselliği tamamen internet pornosu ile ilişkilendiren bir erkeğin açıklaması mevcuttur:

Muhtemelen merak ettiğiniz şey, 'Tanrı aşkına, sertleşme bozukluğu iyileşiyor mu yoksa sebepsiz yere kendime işkence mi ediyorum?' Bunu ben de merak ettim. Cevap iyileşiyor gibiydi, ardından 'Evet!' Cinsel ilişkiye girdiğinizde muhtemelen deneyimleyeceğiniz şey, beyninizin 'vay canına?' demesidir. Cinsel olmanın birincil yolu gerçek cinsel ilişki değildir. Gerçek temas beyninizdeki elektriksel aktiviteyi nöronlarla 'yeniden kablolama' sürecini başlatır. Kendinizi gerçek cinsel ilişkiye yeniden duyarlı hale getireceksiniz. Nöronal ağlarınızı yeniledikten ve kabloları yeniden kurduktan sonra cinsel ilişki DAHA İYİ hissettirir. Bu kelimelerle tarif bile edilemez. Önce ilerleme kaydedip birkaç kez geriye gidebilirsiniz ancak sonunda tüm silindirlere ateş edebileceğiniz bir yeniden yapılandırma süreci olacak. Peki, bugünlerde durum ne? Sıfır sertleşme bozukluğu, bunun hakkında düşünmeye bile gerek yok.

Porno kaynaklı sertleşme bozukluğundan başarıyla kurtulan erkekler ne önerir? Bir numaralı öneri pornoyu, porno yerine

geçen şeyleri ve porno izleme isteklerinizi ortadan kaldırmaktır. Ya da başka bir deyişle, tüm yapay cinsel uyarımları ortadan kaldırmaktır. Yapay derken pikselleri, sesleri ve porno edebiyatını kastediyorum. Facebook, Snapchat veya flört uygulamalarında, Craigslist'te gezinmeyi, iç çamaşırı reklamlarını, YouTube videolarını, 'erotik edebiyat' vb. gibi pornonun yerini tutan diğerlerini değil. Eğer gerçek hayatla ilgili bir şey değilse, pornografik öğeye sadece 'hayır' deyin. Burada içerik, beyninizi yeni, ekran tabanlı uyarılara ihtiyaç duymaya bağlayan davranışları içeriği taklit edip etmemeniz meselesi kadar önemli değildir. İkinci öneri, cinsel uyarılmanızı gerçek insanlara yeniden yönlendirmektir. Bu herkesin iyileşmesine yardımcı olurken, çok az veya hiç cinsel ilişki tecrübe etmemiş genç erkekler için önemli bir unsur olabilir. Bu, beyninizdeki nöronların yeniden bağlanması için cinsel ilişkiye girmeniz gerektiği anlamına gelmez. Aslında bu, yavaş yavaş gerçek bir insanın cinsellikte muhtemelen en iyi yol olduğunu bilmektir. Takılmak, dokunmak ve yardım etmek cinsel uyarılma ve sevgiyi gerçek bir kişiyle ilişkilendirir ve iyileşmek için gerekli olması muhtemeldir.

Porno Bağımlılığı

Aşırı porno tüketiminden kaynaklanabilecek ikinci bir sorun bağımlılıktır. Daha önce açıklandığı gibi, bağımlılık yapan ilaçlar sadece normal fizyolojik mekanizmaları artırır veya azaltır. Hepsinin bir özelliği: ödül merkezimizde dopamini önemli ölçüde yükseltme yeteneğidir (nukleus accumbens). Açıklandığı gibi, cinsel uyarılma, morfin ile karşılaştırılabilir dopamin seviyelerini tetikler (diğer doğal ödüllerin aksine), kokain ve met tarafından ele geçirilen aynı nöronları parlatır. Porno bağımlılarında bulunan beyin değişiklikleri madde bağımlılarında görülenlere en çok benzeyen durumda olabileceği için internet porno bağımlılığı, 'en gerçek' davranışsal bağımlılık olabilir. Araştırmacılar, farklılıklarına rağmen tüm bağımlılıkların yerleşik bir çekirdek beyin değişiklikleri dizisini beraberinde getirdiğini biliyorlar.¹⁶⁹ Bu değişiklikler de, şu standart bağımlılık değerlendirme testinde, tanınan işaretler, semptomlar ve davranışlar olarak ortaya çıkar:

1. Madde veya davranışı elde etme, kullanma veya kullanımından kurtulma ile ilgili *aşerme ve meşguliyet*;
2. Maddeyi kullanmada kontrolün kaybolması veya artan sıklık veya süre ile davranışta bulunma, istenen etkiyi elde etmek için daha büyük miktarlar veya yoğunluk veya kullanım;
3. Fiziksel, sosyal, mesleki, finansal veya psikolojik işlevsellik alanlarında olumsuz sonuçlar.

Porno bağımlılığı riski ne kadar büyük? Alkol veya kokain gibi dopamin yükselten maddelerin bağımlılık yaratabileceği yaygın bir bilgidir. Yine de bağımlılık yapıcı ilaçlar (nikotin hariç) kullanılan insanların veya farelerin yalnızca %10-15'i bağımlı hale gelir. Bu, geri kalanımızın bağımlılıktan korunduğu anlamına mı geliyor? Madde bağımlılığı söz konusu olduğunda, belki de evet.

Bununla birlikte, kesinlikle her tüketicisi bağımlı olmasa da, abur cubur gibi doğal ödüllerin süper uyarıcı sürümlerine sınırsız erişim söz konusu olduğunda¹⁷⁰, cevap tam tersidir.¹⁷¹ Yiyecek ve cinsel uyarılmanın son derece uyarıcı versiyonlarının bizi bağlayabilmesinin nedeni, başka türlü bağımlılığa yatkın olmasak bile ödül devremizin bizi uyuşturucu veya alkole değil, yiyecek ve cinsel ilişkiye yönlendirmek üzere evrimleşmiş olmasıdır. Bugünün yüksek yağlı¹⁷² ve şekerli gıdaları¹⁷³, yasadışı uyuşturucular dan çok daha fazla insanı yıkıcı davranış örüntülerine çekmiştir. Amerikalı yetişkinlerin %70'i aşırı kilolu, %37.7'si obezdir.¹⁷⁴

Porno kullanımını çevreleyen gizlilik ve kullanıcıların porno kullanımını mutlaka semptomlarıyla ilişkilendirmemeleri gerçeğini düşünürsek internet pornosu kullanımından kaç kişinin olumsuz etkilendiğini bilmiyoruz. Bununla birlikte, 2014 yılında 1.000 ABD'li yetişkinin katıldığı bir ankette, 18-30 yaş arası erkeklerin %33'ü ya porno bağımlısı olduklarını düşünüyordu ya da bundan emin değildi. Tam tersine, erkeklerin sadece %5'i (50 ila 68 katılımcı) bağımlı olduklarını veya olabileceklerini düşünüyorlardı.¹⁷⁵ Peki ya çalışmalar? 2016 yılında yapılan iki araştırma, erkek porno kullanıcılarına sorunlu porno kullanımı hakkında sorular sordu. Bir grup bağımlılık açısından değerlendirildi ve diğeri kendi kendini değerlendirdi. Her ikisinde de oranlar %28 idi.¹⁷⁶

Doğal ödüllerin olağanüstü versiyonları, beynimizin doygunluk mekanizmasını “ben doydum” hissini geçersiz kılma yeteneğine sahiptir. Dolayısıyla, sınırsız erotik yeniliğin, madde bağımlılığına duyarlı olmayacak pek çok kişi de dahil olmak üzere, nüfusun geniş kesimleri için zorlayıcı olması şaşırtıcı değildir.

Ara sıra içerim ama çok fazla içmem. Porno dışında hiçbir bağımlılığım yok. Bunun normal bir şey olduğunu ve herkesin yaptığını düşünerek büyüdüm. Bunun benim için iyi olabileceğini bile düşünüdüm.

Yıllarca porno bağımlılığıyla savaştım, sigarayı bırakmak tek bir karardı ve asla arkama bakmadım. Sigara içmenin aksine, porno bağımlılığı altta yatan bağımlılıkla birleşen ve her şeyi daha da zorlaştıran biyolojik ihtiyaca dayanıyor.

Bağımlılık-nörobilim alanı dışındaki bazı psikologlar ve klinisyenler, dürtüsel kumar gibi davranışları ve kontrol dışı internet pornosu kullanımını anlamak için bağımlılık bilimini kullanmanın hata olduğunu iddia ediyor. Bağımlılığın yalnızca eroin, alkol veya nikotin gibi maddeler hakkında konuşurken anlamlı olduğunu savunuyorlar. Bu görüş genellikle medyada kendisine yer buluyor. Ancak bağımlılığın doğasına ilişkin güncel araştırmalar bununla çelişiyor.

Farkında olmayabilirsiniz ama bağımlılık belki de en çok çalışılan ruhsal bozukluktur. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabında (DSM-5) listelenen çoğu ruhsal bozukluğun aksine, bağımlılık laboratuvar hayvanlarında istendiğinde yeniden üretilebiliyor. Araştırmacılar daha sonra nedensel mekanizmaları ve ortaya çıkan beyin değişikliklerini moleküler seviyeye kadar inceliyorlar.

İster cinsel davranış, kumar, alkol, nikotin, eroin, ister kristal met araştırılsın, binlerce beyin araştırması, tüm bağımlılıkların aynı temel beyin mekanizmalarını deđiřtirdiğini¹⁷⁷ ve bilinen bir dizi anatomik ve kimyasal değişiklik ürettiğini¹⁷⁸ doğrulamaktadır.

Bağımlılık uzmanları artık davranışsal ve madde bağımlılığının aynı bozukluk olduğundan şüphe duymuyorlar.

Halihazırda, internet bağımlıları üzerinde yapılan yaklaşık 230 beyin araştırması, madde bağımlılarında görülen aynı beyin değişikliklerinin varlığını ortaya koyuyor.¹⁷⁹ İnternet kullanımının kendisi potansiyel olarak bağımlılık yapıyorsa, o zaman internet pornosu kullanımının da bağımlılık yaptığı açıktır. Ayrıca internet pornosu kullanıcılarıyla yapılan beyin çalışmaları da artık bunu doğruluyor.

Bağımlılıkla ilgili dört ana beyin değişikliği, yakın zamanda Ulusal Alkol Kötüye Kullanımı ve Alkolizm Enstitüsü (NIAAA) Direktörü George F. Koob ve yardımcı yazarı, Ulusal Uyuşturucu Suistimali Enstitüsü (NIDA) Direktörü Nora D. Volkow tarafından yapılan incelemede özetlendi.¹⁸⁰ Bu inceleme ayrıca davranışsal bir bağımlılık olarak 'cinsel ilişkiden' de bahsetti:

Nörobilimim beyin hastalığı bağımlılık modelini desteklemeye devam ettiği sonucuna varıyoruz. Bu alandaki nörobilim araştırmaları, yalnızca madde bağımlılıklarının ve ilgili davranışsal bağımlılıkların tedavisi için (örneğin, yemek, seks ve kumar)... ve önlenmesi için yeni fırsatlar sunmakla kalmıyor.

Peki, bağımlılığın neden olduğu görünen dört temel beyin değişikliği nedir? Basit, çok geniş terimlerle, bunlar 1) Hassasiyet geliştirme, 2) Duyarsızlaştırma, 3) İşlevsel olmayan prefrontal devre (hipofrontalite) ve 4) Arızalı stres sistemidir. Porno kullanıcıları/cinsel ilişki bağımlıları üzerine yapılan çalışmalar artık bu değişikliklerin her birinin kanıtını buluyor (alıntılar her birinin ardından aşağıda listelenmiştir).

İlk ikisini, istenmeyen cinsel koşullanma ile ilgili semptomlarla eşit derecede alakalı oldukları için derinlemesine tartıştık.

1. Hassasiyet Geliştirme

Etkin hale getirildiğinde güçlü arzuları tetikleyen bilinçsiz bir üst haz hafızasıdır. Eşiniz alışverişe gittiğinde birdenbire daha azgın mı hissediyorsunuz? Olası değil. Ama belki de kendinizi

otomatik pilotta gibi ya da başka biri sizi kontrol ediyormuş gibi hissediyorsunuz. Belki bir kalp atışı, hızlı kalp atışı, hatta titreme hissediyorsunuz ve tek düşünebildiğiniz en sevdiğiniz porno sitesine giriş yapmak. Hassas bağımlılık yolları çılgık atıyor, ‘Yap şunu şimdi! Hadi! Dayanamıyorum.’ Ağustos 2017 itibariyle, porno kullanıcılarında/cinsel ilişki bağımlılarında duyarlılık veya işaret tepkisi bildiren 19 çalışma var.¹⁸¹

Yoksunluk sırasında hassaslaştırılmış nöral porno yollarının bir süre için daha da güçlendiğini bilmek önemlidir. Sanki ödül sisteminiz uyarılmak için çılgık atıyor ama sadece bağımlılık bunu yapacak. Bağımlılıkla ilgili ödül sinyallerini işleyen nöronlar üzerindeki dallar (dendritler) ‘süper dikenli’ hale gelir.¹⁸² Küçük yumruların bu aşırı büyümesi, daha fazla nöronal bağlantıya ve daha fazla heyecana sebep olur. Bu, omurilikten su alınırken fazladan dört çift kulak büyütme gibidir. İpuçları ödül devrenizi bozduğunda, aşerme ölçeğiniz on bire çıkar.

Hassasiyet güçlendirildiğinde, sinyaller, normal öğrenme ve hafıza ile ilgili mekanizmalarla aynı şeyi kullanan ödül merkezini etkinleştirir.¹⁸³ Sinyaller zayıflayabilirler ama inatla kalmaya devam ederler. Bilinçli istekler kaybolduktan çok sonra, hassaslaştırılmış porno yolları önceki kullanımla ilişkili herhangi bir şeyle (ipuçları, stres, vb.) etkinleştirilebilir. Faal olmayan bağımlılığın yeniden etkinleşmesi endişesi Adsız Alkolikler grubunun 12 adımlık bağımlı olunan şeyden tamamen uzak kalmayı tavsiye etmesinin nedenidir. İnternet, yemek ve erotik görüntüler gibi madde dışı bağımlılıklar söz konusu olduğunda ise ayıklığı tanımlamak daha zordur.

2. Duyarsızlaştırma

Hazza karşı uyuşmuş bir tepkidir. Azaltılmış dopamin ve opioid sinyali ve diğer değişiklikler, bağımlıyı günlük zevklere karşı daha az duyarlı hale getirir, dopamin yükselten faaliyetler ve maddeler için ‘susatır’. Duyarsızlaştırma, muhtemelen bağımlılıkla ilgili porno kullanıcılarının fark ettiği ilk beyin değişikliğidir. Aynı şeyi hissetmeleri için giderek daha fazla uyarılmaya ihtiyaçları vardır (‘tolerans’).

Daha önce kronik aşırı tüketimin dopamin ödül devresini engelleyen CREB'yi tetiklediğini söylemiştim. Ancak bağımlı kişi çekimser kalırsa, CREB seviyeleri hızla düşer. Bu nedenle CREB, bağımlının haz kaybını veya genellikle aylarca sürebilen depresyonunu açıklayamaz. İnsan ve hayvan çalışmaları, dopamin veya opioid reseptörlerindeki düşüşü ve gri madde kaybını daha kalıcı duyarsızlaşma nedenleri olarak tanımlamaktadır. Kendini korumak yerine nörokimyasal seviyeleri azaltarak aşırı uyarılmaya karşı beyin, reseptörlerin bir kısmını ortadan kaldırır, böylece ürettiğiniz opioidlere ve dopamine karşı daha az duyarlı olmanıza sebep olur.

Şöyle düşünün: biri bağırıma devam ederse kulaklarınızı kapatırsınız. Dopamin gönderen sinir hücreleri dopamin pompalamaya devam ederse, alıcı sinir hücreleri dopamin (D2) reseptörlerini azaltarak 'kulaklarını' kapatır (beş tip dopamin reseptörü vardır). Durumu daha da kötüleştirmek için, D2 alıcıları aşırı tüketimi frenlemeye yardımcı olur, bu nedenle onların kaybı şu anlama gelir: isteklere direnmek daha zordur. Duyarsızlaştırma 'hasar' değildir. Sinir hücreleri kaybolan dopamin veya opioid reseptörlerini bir anda yeniden oluşturabilir. Aksine, duyarsızlaştırma aşırı hızda olumsuz geri dönüt sistemini (muhtemelen epigenetik değişikliklerle korunur) temsil eder.

Alman araştırmacı Simone Kuhn şöyle açıklar, "Yüksek porno tüketimi olan katılımcıların, aynı miktarda ödül almak için artan uyarılmaya ihtiyaç duyduğunu kabul ediyoruz. Bu, ödül sistemlerinin artan uyarılmaya ihtiyaç duyduğu hipotezine mükemmel bir şekilde uyuyordu."¹⁸⁴

Bağımlılığın başlıca itici gücü, aşırı güçlü duyarlılığın neden olduğu porno kullanma istekleri ile aynı anda her gün daha az haz yaşarken duyarsızlaştırmanın neden olduğu faaliyetler arasındaki bu dengesizliktir.¹⁸⁵ Şimdiye kadar porno kullanıcılarında/cinsel ilişki bağımlılarında duyarsızlaşma veya alışkanlığa dair altı nörolojik çalışma rapor edildi.¹⁸⁶ Şimdi, bağımlılığın tartışmadığımız diğer iki yönüne dönelim.

3. İşlevsiz Prefrontal Devreler

Zayıflamış irade gücünün bağımlılık ipuçlarının hiper-reaktivite ile birleşmesi olarak kendini gösterir. Prefrontal korteks, bilim insanlarının “yürütücü işlev denetimi” dediği yerdir. Bu bölüm problem çözme, dikkat, planlama, sonuçları öngörme ve amaca yönelik davranışların düzenlenmesini sağlar. Bağımlılıkta önemli olarak, prefrontal korteks iradeyi yönetir ve daha sonra pişmanlık duyabileceğimiz davranışları engeller.

Dürtüleri kontrol etmemize yardımcı olmak için prefrontal korteks, ödül sistemimize iki tür sinir yolunu uzatır: “Bunun için gidin” yolları ve “durup bunun hakkında düşünelim” yolları. Bu yollar, ödül sistemi için bir gaz pedalı ve fren işlevi görür. Örneğin, ödül sisteminizdeki (amigdala) duygusal merkezler sizi patronunuza yumruk atmaya teşvik ederse, prefrontal korteksiniz sonuçları hızla hesaplar ve sizi engellemek için “bunu düşünün” yollarına mesajlar gönderir.

Bağımlılıkla birlikte, fizyolojik olarak zayıflamış ‘bir düşünün’ yolları, dürtülerimizi engellemekte daha da zorlanırken giderek daha güçlü hale gelen “git al” yolları, porno kullanma isteğini artırıyor. Bunlar bir omuzda şeytanın (King Kong’a benzeyen şeytan gibi) ve diğerinde meleğin nörolojik eşdeğeri.

fMRI çalışmalarında işlevsiz prefrontal devrelerin fiziksel kanıtları gözlemlenebilir ve spesifik psikoloji testleri, daha zayıf yürütücü işlevleri belirleyebilir. Porno kullanıcılarında/cinsel ilişki bağımlılarında değişen prefrontal devreleri veya daha zayıf yürütücü işlevleri (hipofrontalite) bildiren mevcut 13 çalışma vardır.¹⁸⁷

4. Hatalı İşleyen Stres Sistemi

Artan istekler, engellenemeyen irade ve sayısız yoksunluk belirtileri olarak kendini gösterir. Stres sistemimiz bizi yalnızca yaşamımız için savaşmaya veya tehlikeden kaçmaya hazırlamakla kalmaz, aynı zamanda beyni ve bedeni stres etmenlerine daha uzun süre dayanacak şekilde değiştirir. Bazı uzmanlar bağımlılığı bir stres bozukluğu olarak görüyor çünkü sadece dolaşımdaki

stres hormonları (kortizol ve adrenalin), beynin stres sisteminde aynı zamanda çoklu değişikliklere neden olur.

Bu değişikliklerden üçü, bağımlı olunan şeyi bırakmayı çok zorlaştırıyor.¹⁸⁸ İlk olarak, stres, dopamini ve kortizölü artırır, küçük stresleri bile şiddetli arzulara dönüştürür. İpuçlarının yokluğunda stres, duyarlı hale getirilmiş bağımlılık yollarını harekete geçirir. İkinci olarak, stres, prefrontal korteksi, dürtü kontrolü ve eylemlerimizin sonuçlarını tam olarak anlama yeteneği dahil olmak üzere yürütücü işlevleri engeller.

Son olarak en önemlisi, bir bağımlı beynini onarımdan mahrum bıraktığında, stres sistemi devreye girer. Kaygı, depresyon, yorgunluk, uykusuzluk, sinirlilik, ağrılar ve duygu durum değişimleri gibi bağımlılar tarafından bildirilen yaygın yoksunluk belirtilerinin çoğuna neden olur. Kişi kendini iğrenç hisseder, bu da onu sık sık bağımlılığa geri sürükler. Bugüne kadar, üç çalışma porno kullanıcıları/cinsel ilişki bağımlılarında işlevsiz stres sistemlerini göstermiştir.¹⁸⁹ İlginç bir şekilde, çalışmalardan biri cinsel ilişki bağımlılarının stres genlerindeki epigenetik değişiklikleri gerçekten ortaya çıkarmıştır.

Özetlemek gerekirse, bu dört nöroplastik değişiklik dile gelseydi, duyarsızlaşma ‘hiç tatmin olamıyorum’ diye inliyor olurdu. Aynı zamanda, hassasiyet, ‘hey, tam da ihtiyacım olana sahibim’ diyerek kaburgalarını dürtecektir ki bu da duyarsızlaşmaya neden olan şeydir. Hipofrontalite (işlevsiz prefrontal devre) omuz silker ve “bu kötü bir fikir, ama seni durduramam” diye iç çeker olurdu. Arızalı stres sisteminiz ‘Şu an zevk sağlayacak bir şeye İHTİYACIM VAR!’ diye bağırıyor olurdu.

Bu durumlar tüm bağımlılıkların merkezinde yer alır. İyileşen bir porno bağımlısı bunu şöyle özetliyor: ‘Beni tatmin etmeyen şeyden asla yeteri kadarını alamayacağım, asla tatmin olmuyorum.’ İyileşme, bu değişiklikleri tersine çevirir. Bağımlı kişi, yavaş yavaş normalde nasıl ‘istediğini’ yeniden öğrenir.

Bir zamanlar, karşıt fikirliler, çekilmeye ve toleransla (aynı etkiyi elde etmek için daha fazla uyarılmaya duyulan ihtiyaç) ilgili pornografi çalışmalarının yokluğunun ‘porno bağımlılığının olma-

dığı' anlamına geldiğini iddia etmişlerdi. Aslında, ne hoşgörü ne de acımasız geri çekilme semptomları bağımlılık için bir ön koşuldur. Örneğin, sigara ve kokain bağımlıları tamamen bağımlı olabilir, ancak sigarayı bırakma deneyimleri alkolikler veya eroin bağımlılarına kıyasla tipik olarak hafiftir.¹⁹⁰ (Bütün bağımlılık değerlendirme testlerindeki ortak nokta, negatif sonuçlara rağmen kullanmaya devam etmektir. Bu bağımlılığın güvenilir kanıtıdır.)

Ancak, forumlarda takip ettiğim eski porno kullanıcıları düzenli olarak ilaç kesilmesini anımsatan şaşkırtıcı derecede şiddetli yoksunluk belirtilerine dair bildirimlerde bulunuyor: uykusuzluk, kaygı, sinirlilik, duygu durum değişimleri, baş ağrıları, huzursuzluk, odaklanma sorunu, yorgunluk, depresyon, sosyal felç ve erkeklerin 'penisteki korkunç enerjisizlik' dediği ani cinsel istek kaybı (görünüşe göre bu pornoya özgüdür).

Öte yandan, 2017 yılında iki araştırma ekibi internet pornosu kullanıcılarına doğrudan yoksunluk belirtilerini sordu.¹⁹¹ Her ikisi de "sorunlu porno kullanıcılarında" yoksunluk belirtileri olduğunu bildirdi.¹⁹¹ Ayrıca Swansea ve Milan üniversiteleri, çoğunun pornoya veya kumara¹⁹² erişiminin olduğu internet bağımlılarının interneti kullanmayı bıraktıklarında tıpkı uyuşturucuyu bırakan insanlar gibi şoka girdiğini aktarmaktadır.¹⁹³

Hoşgörüye gelince, üç çalışma porno kullanıcılarına özellikle yeni türlere veya toleransa geçiş hakkında sorular sordu ve her ikisini de doğruladı.¹⁹⁴ İlaveten on dört çalışma, çeşitli dolaylı yöntemler kullanarak, 'düzenli porno' alışkanlığıyla veya daha aşırı ve olağandışı türlere sarılma ile tutarlı bulgular bildirdi.¹⁹⁵

Ama 'Porno Bağımlılığı' Onaylanmıyor, Değil mi?

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tanı kılavuzunda bağımlılık yapan veya dürtüsel porno kullanımı ile ilgili durumu sürünce-medede bıraktı. Kılavuzun en son 2013'te (DSM-5) güncellemesinde resmi olarak "internet porno bağımlılığı" dikkate almadı ve bunun yerine "hiperseksüel bozukluğu" tartışmayı seçti. Sorunlu cinsel davranış için ikinci çatı terim, sonraki yıllarda tüm DSM-5 Çalışma Gruplarının başkanları tarafından dahil edilmesiyle

önerildi. Ancak, on bir saatlik bir “ceza mahkemesi” oturumunda (bir Çalışma Grubu başkanına göre), DSM-5 Çalışma Grubu yetkilileri, mantıksız olarak nitelendirilen nedenleri öne sürerek hiperseksüaliteyi tek taraflı olarak reddetti.¹⁹⁶

Bu sonuca varırken, DSM-5, resmi kanıtları, yaygın raporları göz ardı etti. Hastalardan ve bu konudan muzdarip olanlarda bulunan dürtüsellik ve bağımlılıkla uyumlu belirti, semptom ve davranışları, Amerikan Bağımlılık Tıbbi Derneği’ndeki binlerce tıp ve araştırma uzmanının tavsiyelerini göz ardı etti.

2011’de ASAM cinsel davranış bağımlılıklarının kesin surette gerçek olduğunu ve bu bağımlılığın altta yatan beyin değişikliklerini gösteren birincil bir bozukluk olduğunu ifade eden sıkça sorulan sorulara dair kapsamlı bir Kamu Politikası Bildirisi hazırlamıştı.¹⁹⁷ ASAM’a sıkça sorulan sorulardan bazıları şu şekilde:

SORU: Bu yeni bağımlılık tanımı, kumar, yemek ve cinsel davranışların dahil olduğu bağımlılıkları kastetmektedir. ASAM gerçekten yemek ve cinsel ilişkinin bağımlılık yaptığını inanıyor mu?

CEVAP: Yeni ASAM tanımı, bağımlılığın ödüllendirici davranışlarla nasıl ilişkili olduğunu açıklayarak, bağımlılığı sadece madde bağımlılığı ile eşitlemekten ayırıyor... Bu tanım, bağımlılığın işlevi ve beyin devreleri ile ilgili olduğunu ve bağımlılığı olan kişilerin beyinlerinin yapısı ve işlevinin bağımlılığı olmayan kişilerin beyinlerinin yapısı ve işlevinden nasıl farklı olduğunu söylüyor... Yiyecek, cinsel davranışlar ve kumar davranışları, bağımlılığın bu yeni tanımında anlatıldığı gibi ‘patolojik ödül arayışı’ ile ilişkilendirilebilir.

DSM, altta yatan fizyolojiyi ve tıbbi teoriyi göz ardı etme ve teşhislerini sadece semptomlara dayandırma yaklaşımına itiraz eden Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü Müdürü Thomas Insel tarafından eleştirildi. İkincisi, düzensiz, gerçeğe karşı koyan politik kararlara izin vermeleridir. Örneğin, DSM bir zamanlar eşcinselliği yanlış bir şekilde ruhsal bir bozukluk olarak sınıflandırmıştı.

DSM-5’in 2013’te yayınlanmasından hemen önce Insel, ruh sağlığı alanını DSM’ye güvenmeyi bırakmasının zamanının geldiği

* American Association of Addiction Medicine (ASAM)

konusunda uyardı. “Zayıflığı, geçerliliğinin olmamasıdır ve DSM kategorilerini “altın standart” olarak kullanırsak başarılı olamayız” diye açıkladı. “Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsünün (NIMH), araştırmalarını DSM kategorilerinden uzaklaştırmasının sebebi budur” diye ekledi.¹⁹⁸ Başka bir deyişle, NIMH, araştırmaları yalnızca DSM etiketlerine (ve bunların yokluğuna) dayalı olarak finanse etmeyi durduracaktır.

DSM-5’in yayınlanmasından bu yana, yüzlerce daha internet bağımlılığı ve internet oyun bağımlılık çalışmaları, onlarca internet porno bağımlılığı çalışması çıktı. DSM-5’in konumunun etkinliğini azaltmaya devam ediyorlar. Bu arada, medyanın DSM-5’in duruşuna yanlı olmasına rağmen, sorunlu cinsel davranışları olanlarla çalışan uygulayıcılar bu tür sorunları tanılamaya devam ettiler. DSM-5’teki başka bir tanıyı (“belirtilmiş diğer cinsel işlev bozukluğu”) ve ayrıca Dünya Sağlık Örgütü’nün mevcut tanı el kitabından (ICD-10) bir tanıyı, (“madde veya bilinen fizyolojik nedenlerden kaynaklanmayan diğer cinsel işlev bozuklukları”) kullanırlar.¹⁹⁹

Bu metnin 2017 versiyonunu sonlandırdıktan sonra, Dünya Sağlık Örgütü, APA’nın aşırı ihtiyatlı yaklaşımını düzenledi. ICD-11, pornografiyle mücadele edenler için uygun olan “dürtüsel cinsel davranış bozukluğu” tanısını içerir.²⁰⁰ Ancak internet pornosunun etkilerini araştıran nörobilimciler, dürtüsel cinsel davranışın kumar gibi diğer davranış bozukluklarına nörobiyolojik açıdan benzerliği sebebiyle en iyi şekilde bağımlılık yapan bir bozukluk olarak yeniden sınıflandırılacağına inanıyorlar.²⁰¹

Bu bizi “dürtüsellığe” karşı “bağımlılık” tartışmasına getiriyor. Bağımlılık alanı dışında, kumar bağımlılığı, video oyunu bağımlılığı ve porno bağımlılığının bağımlılık değil, dürtü olduğu konusunda ısrar eden karşıt fikirlileri bulabilirsiniz. Bu bir hile. Bu karşıt görüşlülere, “bir şeyi kullanma zorunluluğunun nöral bağıntılar, bir şeye bağımlılığın nöral bağıntılarından nasıl farklılaşır?” diye sordum. (Nöral bağıntılar, bir bozukluğun altında yatan beyin devreler, nörokimyasallar, reseptörler ve genler anlamına gelir.)

'Dürtüsellik' savunucuları asla cevap vermezler çünkü aslında, kumar bağımlılığı ile kumar oynama dürtüsü arasında beyin düzeyinde fiziksel olarak hiçbir fark yoktur. Her ikisi de hassasiyet geliştirme içerir. Yalnızca bir ödül merkezi ve bir ödül devresi vardır. Ana beyin değişiklikleri davranışsal bağımlılıklarda görülen uyuşturucu bağımlılıkları ve dürtüsellikleri ile eşit oranda ortaya çıkmaktadır. Bunlar, hangi etikete göre olursa olsun, bağımlılık yapan davranışlarla ilişkili beyin değişiklikleridir. Bir şey ördek gibi yürüyor, konuşuyor ve vaklıyorsa ördektir (Elbette, belirli bağımlılıkların her birinin kendine has özellikleri vardır. Örneğin, eroin bağımlılığı özellikle şiddetli geri çekilme belirtilerine neden olabilen opioidi önemli ölçüde azaltır). ASAM'ın bağımlılık tanımında açıkladığı gibi:

Bu yeni tanım, bağımlılığın uyuşturucuyla ilgili olmadığını açıkça ortaya koyuyor. Bağımlılık beyinle ilgilidir. İnsanı bağımlı yapan, kullandığı maddeler değildir; miktar veya kullanım sıklığı bile değildir. Bağımlılık, bir kişi ödüllendirici maddelere veya ödüllendirici davranışlara maruz kaldığında o kişinin beyininde neler olduğuyla ilgilidir...

İnsan Çizgiyi Ne Zaman Aşar?

Birçok kişi şu soruyu sorar: 'Ne kadarı çok fazla olur?' Bu soru, pornonun etkilerinin iki koşullu olduğunu varsayıyor.²⁰² Yani, ya sorununuz yoktur ya da porno bağımlı olduğunuzdur (ya da porno kaynaklı başka sorunlarınız vardır). Ancak, çizgiyi nerede aştığınızı sormak, nöroplastisite ilkesini göz ardı eder. Beyin çevreye tepki olarak her zaman öğrenir, değişir ve uyum sağlar.

Araştırmalar, küçük bir miktar olağanüstü uyarının bile beyni hızla başkalaştırabileceğini ve davranışı değiştirebileceğini ortaya koyuyor. Örneğin, sağlıklı genç yetişkinlerde video oyunlarına belirgin bir hassasiyet geliştirmek sadece beş gün sürmüştür.²⁰³ Oyuncular (henüz) bağımlı olmamıştı, ancak yükselen beyin aktivitesi, oynamak için öznel arzuları yansıtıyordu. Başka bir deneyde, hemen hemen tüm sıçanlara yüksek yağlı, yüksek şekerli yiyecekleri tıknırcasına yemeleri için sınırsız erişim verildi.²⁰⁴

Siçanların dopamin reseptörlerinin azalması sadece birkaç günü aldı (azalan memnuniyet). Daha az tatmin, fareleri aşırı yemeye itti.

Peki ya porno kullanıcıları? Yine, Almanya'da yapılan bir beyin taraması çalışması (bağımlılar üzerinde olmayan) porno tüketimini bağımlılıkla ilgili beyin değişiklikleri ve pornoda daha az beyin aktivasyonu ile ilişkilendirdi.²⁰⁵ İtalya'da yapılan bir araştırma, haftada bir kereden fazla porno izleyen lise son sınıf öğrencilerinin %16'sının düşük cinsel istek yaşadığını bildirdi. (Porno izlemeyenlerin yüzde sıfırı düşük cinsel istek bildirdi).²⁰⁶ Buradan ölçülebilir beyin değişiklikleri veya olumsuz etkiler için bağımlılık şart değildir.

Cinsel çevremizi öğrenip bunlara uyum sağladıkça, cinsel kullanılma, hassasiyet geliştirme ve bağımlılıkla ilgili diğer beyin değişiklikleri, çeşitli şekillerde meydana gelir. Bu değişiklikler beynimizi, algılarımızı, önceliklerimizi ve hatta cinsel işlevimizi değiştirebilirler.

Bu yüzden 'Bu görsel, porno sayılır mı?' veya 'Ne kadar porno izlemek bir bağımlılığa neden olur?' soruları anlamsızdır. İlki, kumar bağımlılığına yol açanın slot makineleri mi yoksa blackjack mi olduğunu sormak gibidir. İkincisi, bir yiyecek bağımlısına kaç dakikada yemek yediğini sormak gibidir. Gerçek şu ki, beynin ödül merkezi pornonun ne olduğunu bilmez. Yalnızca dopamin ve opioid artışları yoluyla uyarılma seviyelerini kaydeder. İzleyen beyni ile seçilen uyarılar arasındaki etkileşim, onun bağımlı olup olmadığını belirler.

Neden ve Etkiyi Ayırmak

Bağımlılığa karşı çıkanlar, sorun yaşayan porno kullanıcılarının hepsinin depresyon, çocukluk çağı travması veya OKB gibi önceden var olan durumları olduğu konusunda sıklıkla ısrar ediyor. Aşırı porno kullanımının bu sorunların nedeni değil, sonucu olduğunu savunuyorlar. Tabii ki, bazı porno kullanıcılarının süregelen sorunları vardır ve ilave destek ihtiyacı duyarlar.

Bununla birlikte, hiç kimse kronik aşırı uyarılmaya girmeden bağımlılığa düşmez. Ayrıca araştırma, önceden var olan koşullara sahip olmayan gençlerin semptom geliştirme riski olmadan aşırı içerikli porno ile meşgul olabildiği varsayımını desteklememektedir.²⁰⁷ Örneğin, nadir bir boylamsal çalışma, genç internet kullanıcılarını bir süre izledi. Potansiyel karıştırıcı faktörler kontrol edilerek, “başlangıçta ruh sağlığı sorunu olmayan ama interneti patolojik olarak kullanan” gençlerin 2,5 kat daha fazla depresyon geliştirdiğini buldu.²⁰⁸

Batı’da tekrarlanması imkansız olan büyüleyici bir deney, Çinli araştırmacılar yeni gelen öğrencilerin ruh sağlığını ölçtüğünde başladı.²⁰⁹ Öğrencilerin bir alt kümesi üniversiteye gelmeden önce internette hiç vakit geçirmemişlerdi. On iki ay sonra bilim insanları internete yeni başlayanların ruh sağlığını yeniden değerlendirdi. 2.000 birinci sınıf öğrencisinin elli dokuzu çoktan internet bağımlılığı geliştirmişti. Araştırmacılar şöyle dedi:

Bağımlılıklarından sonra, internet bağımlılığı bozukluğunun sonuçları olduğu ileri sürülen depresyon, kaygı, düşmanlık, kişilerarası duyarlılık ve psikotizm boyutlarında anlamlı olarak daha yüksek puanlar gözlemlendi.

Bilim insanları, acemi bağımlıların ruh sağlığı puanlarını öncesi ve sonrası şeklinde karşılaştırarak şu sonuçları buldular:

- *İnternet bağımlısı olmadan önce depresyon, anksiyete ve internet bağımlılığı olan öğrencilere yönelik düşmanlık normdan daha düşüktü.*
- *Bağımlılıklarından sonra (bir yıl sonra), boyutlar... önemli ölçüde arttı ki bu depresyon, kaygı ve düşmanlığın internet bağımlılığının sonuçları olduğunu ve internet bağımlılığının habercisi olmadığını öne sürüyordu.*

Araştırmacılar ayrıca şunları aktardı:

İnternet bağımlılığı bozukluğu için sağlam bir patolojik ön gösterge bulamıyoruz. İnternet bağımlılığı, bağımlılara bazı patolojik problemler getirebilir.

Kısacası, öğrencilerin internet alışkanlıkları psikolojik semptomlara neden oldu. Son zamanlarda, Tayvanlı araştırmacılar, depresyon, benlik saygısı, aile desteği ve demografilerine bakıldıktan sonra bile genç intihar düşünce/girişimleri ve internet bağımlılığı arasında bir ilişki olduğunu gösterdiler.²¹⁰

Çinli araştırmacılar ayrıca, yüksek riskli internet bağımlılarının belirli depresyon semptomları (ilgi kaybı, saldırgan davranış, depresif ruh hali ve suçluluk gibi) duygular gösterdiklerini, kalıcı bir depresif özelliğe sahip olduklarına dair çok az kanıt ortaya koydular.²¹¹ Başka bir deyişle, semptomları önceden var olan, alta yatan bir bozukluktan değil, internetin kötüye kullanımından kaynaklanıyor olabilir.

Çin'de yapılan bir başka araştırma, depresyon, düşmanlık, sosyal kaygı ve internet bağımlılığını on iki ve on üç yaşında 2.293 katılımcıda bir yıl arayla iki kez ölçtü. Bağımlı hale gelenler bağımlı olmayan gruba kıyasla artan depresyon ve düşmanlık sergiledi. Ayrıca, bağımlı olarak başlayan ancak yıl sonunda artık bağımlı olmayanlar, bağımlı kalanlara kıyasla azalan depresyon, düşmanlık ve sosyal kaygıyı sergilediler.²¹²

2017'de yapılan iki araştırma, internet kullanıcılarının belirli internet uygulamalarından kaçınmasına neden oldu. Danimarkalı Facebook kullanıcıları, bir haftalık bir sürede yaptıkları perhiz ile yaşam memnuniyeti ve ruh halinde önemli gelişmeler görürken²¹³, Çinli kullanıcılar ise 3-6 aylık bir internet arasından sonra daha az istek ve depresyon yaşadı.²¹⁴ Psikiyatrist Victoria Dunckley interaktif cihaz kullanımına ara veren genç hastalarında benzer çarpıcı gelişmeler bildirdi.²¹⁵ Diğer taraftan, Belçikalı araştırmacılar 14 yaşındaki erkek çocukların akademik performansını farklı zamanlarda iki kez değerlendirdiklerinde, 6 ay sonra "internet pornografisinin artan kullanımının erkek çocukların akademik performansını azalttığını" buldular.²¹⁶

Bu bulgular, pornoyu bırakan ve duygu durumu, motivasyonu, akademik performansını, sosyal kaygı vb. açıdan faydalar gören binlerce iyileşme forumu üyesi tarafından gayri resmi olarak bildirilen sonuçlarla tutarlıdır. Ardından gözle görülür iyileşmelerin oldu-

ğu ciddi semptomlar, internet sorunlarının yalnızca önceden var olan bozuklukları ve bozukluk belirtileri olan kişilerde ortaya çıktığı iddiasını zayıflatmaktadır.

Bazı Porno Kullanıcıları Yanlış mı Teşhis Ediliyor?

Sertleşme bozukluğu, sosyal anksiyete, odaklanma sorunları gibi semptomlar ve depresyon oldukça farklı olmasına rağmen, bilimsel literatürde ortak bir bulguyu paylaşırlar. Daha önce açıklandığı gibi, meydana gelen beyin değişikliklerinden birisi duyarsızlaşmadır. Yine, bu terim, bir kişinin tüm zevklere verdiği yanıtın genel olarak aşağı çevrilmesi anlamına gelir: dopaminde temel bir düşüş ve azalan dopamin hassasiyeti. Duyarsızlaşma kanıtı orta derece porno kullanıcılarında bile bulunmuştur.²¹⁷

Dopamin sinyalinde bir düşüş şunlarla ilişkilidir:

- Enerjisiz ereksiyonların/boşalmaların olası bir nedeni olan cinsel davranışların azalması²¹⁸,
- Azalan risk alma²¹⁹ ve öfkeli aşırı tepki eğilimi ile birlikte artan kaygı²²⁰, bunlardan herhangi biri sosyalleşme isteğini azaltabilir,
- Odaklanma ve hafıza sorunları²²¹,
- Donukluğa²²³, ertelemeye yol açabilen ve depresyona katkıda bulunabilen motivasyon²²² ve sağlıklı beklenti eksikliği.²²⁴

Aslında, bir tıp öğrencisinin cesaretle bir ilaç kullanarak doktorların dopaminini kısaca tüketmesine izin verdiğinde, bakın ne olmuştur:

Bu durumda artan dopamin tükenmesi sırasında, bir dizi öznel deneyim ardı ardına belirdi ve kayboldu. Bu deneyimler olumsuz semptomları [motivasyon kaybı, donuk duyular, konuşmadaki akıcılıkta azalma, çökkün duygu durum, yorgunluk, zayıf odaklanma, kaygı, huzursuzluk, utanç duygusu, korku], obsesif-kompulsif belirtileri, düşünce bozuklukları, kaygı ve depresif belirtileri andırıyordu. [Parantez içindeki öğeler, alıntı yapılan makalenin başka bir yerinde numaralandırılmıştır.]²²⁵

Bağımlılık araştırmacıları, internet bağımlıları da dahil olmak üzere birçok bağımlının beyninde dopamin ve dopamin duyarlılığında bir düşüş ölçtüler.²²⁶ Öte yandan, dopamin ve ilgili nörokimyasallar uygun şekilde düzenlendiğinde cinsel çekim, sosyalleşme, odaklanma, cinsel duyarlılık ve refah duyguları daha zahmetsiz oluyor. Beyinde normal dopamin sinyaline dönüşün, neden birçok erkeğin döngüden çıktıktan sonra benzer çeşitli iyileşmeler bildirdiğini açıklamaya yardımcı olduğunu merak ediyorum. Yine, ön sonuçlar, dört haftalık bir pornodan uzak durma süresinin, insanları risk almaya daha istekli, daha dışa dönük, daha vicdanlı, daha özgecil ve hazzı ertelemeye daha yatkın hale getirdiğini ve daha az nevroitik yaptığını gösteriyor.²²⁷

Ne yazık ki, birçok sağlık hizmeti sağlayıcısı hâlâ porno kullanımının depresyon, beyin sisi, düşük motivasyon veya kaygı gibi semptomlara neden olamayacağını varsayıyor. Bilinçsizce, internet pornosu kullanıcılarına internet alışkanlıklarını sorgulamadan birincil rahatsızlığa sahip olduğu yanlış teşhisini koyuyorlar. Porno kullanıcıları daha sonra pornoyu bırakmanın semptomlarını çözdüğünü gördüklerinde şaşırıyorlar:

Toplumun internet pornosunun bir erkeğe gerçekte ne yaptığını bildiğini sanmıyorum. Pornoyu gerçekten ilişkilendirdikleri tek şey sertleşme bozukluğu. Porno, bir yetişkini korkmuş bir çocuğa dönüştürür. Sosyal açıdan garip, depresif, motivasyonu olmayan, odaklanamayan, aşırı güvensiz, zayıf kas tonusu olan biriydim, sesim daha zayıftı ve hayatım üzerinde kesinlikle hiçbir kontrolüm yoktu. Erkekler porno ve pornonun beyninize ve vücudunuza yaptıkları konusunda bütün ilaç çeşitlerini reçete etmeleri için doktora gidiyorlar. Şimdi pornodan kurtuldum ve yıllardır hissettiğimden daha iyi hissediyorum.

Bırakmaya ihtiyacım olan tek şey antidepresan. 9 ay önce 25 yaşında üniversite terk bir öğrenciydim, nefret ettiğim ve bunalımda olduğum bir işte çalışıyordum. Pornoyu bıraktıktan birkaç ay sonra süper güçlerime kavuştum. İlk defa bir çok şeyi yaptım, buna bir kızla tanıştıktan sonra saniyeler içinde onu öpmek ve başka bir

kızın dairesine davet edilmem de dahil. Artık depresyonum olduğunu sanmıyorum. Hâlâ yokuş aşağı inişlerim oluyor, ama eskiden olduğu gibi enerjisiz ve intihar düşünceleri ile dolu değilim. Benim sırrım ne? Geçen ay interneti belki bir saat ancak kullandım. Her şeyi kendim ödemek zorunda olduğum halde Eylül'de bir kez daha üniversiteye başlamaya karar verdim.

Porno kaynaklı cinsel sorunlarla ilgili olarak, aşırı içerikli porno kullanımı öncesinde eğitim almış olan profesyoneller genellikle cinsel hazların cinsel yönelim kadar doğuştan olduğu konusunda eğitildiler. Danışanları porno kaynaklı zevkleri tersine çevirmek için pornoyu bırakmayı denemeye teşvik etmek yerine, daha sert tedavi önerebiliyorlar:

2012 yılında profesyonel bir psikoterapist/cinsel ilişki uzmanından yardım almaya çalıştım. Terapist 20 yıllık kompulsif porno kullanımını sorunum olduğunu söyleme cesaretini topladım. Gelin görün ki anlayışsızlık duvarına tosladım. Bu psikoterapist beni yüksek cinsel isteğim (hiperseksüel bozukluk) ve geri dönüşü olmayan parafililerimin (anal seks ve hard porno sahneleri) olduğuna ikna etmeye çalıştı. Terapist porno bağımlılığının var olmadığını ve cinsel dürtüyü azaltmak için bana güçlü bir anti-androjen ilacı yazmak istediğini söyledi. İlacın jinekomasti [meme büyümesi] gibi yan etkilerinin farkında olduğumdan onunla aynı fikirde değildim.

Açıkcası, sağlık hizmeti sağlayıcıları sadece pornoyu bırakması gereken bazı genç erkeklere sertleşme bozukluğu ve geç boşalma sorunları için tedavi uyguluyor. Bir günde, buna dair iki yazı okudum. Kendisine porno kaynaklı sertleşme bozukluğunun imkansız olduğunu söyleyen ilk gencin amcası psikiyatristti. Genç adam yine de denemişti ve iyileşti. Diğeri 32 yaşında bir bireydi ve doktoru sonunda enjeksiyonlar işe yaramadığında (Viagra şöyle dursun) penis implant önermişti. Direndi, pornonun sertleşme bozukluğuna nasıl neden olabileceğine dair bilgiler keşfetti ve iyileşti. Başka bir erkek de benzer bir durumla karşı karşıya kalmıştı:

Tıp mesleği çağın çok gerisinde. Doktorlara, sertleşme bozukluğu konusunda uzmanlaşmış tanınmış bir ürolog dahil (bunun için

saatlerce seyahat etmesi gerekiyordu), binlerce dolar, binlerce test, binlerce hap harcadım. 'Pornoda boşalma, kafanın içinde olan bir şey ... Biraz Viagra al.' Hiçbir sağlık uzmanı bana 'Hey, çok fazla porno izlemek cinsel işlev bozukluğuna neden olabilir' demedi. Bunun yerine, sertleşme bozukluğu ile bağlantılı olduğu kanıtlanmayan ve tipik olarak benim için geçerli olmayan başka açıklamalar önerdiler (örneğin kaygı, stres... her ikisinin olduğunu göstermiyor olsan bile; diyet... kilon normal ve dengeli besleniyor olsan bile düşük testosteron ... uç örnekler dışında düşük T sertleşme bozukluğu ile bağlantılı olmasa da ve T'niz gerçekten düşük değilse de).

"Cinsel ilişki yanlısı" olmaya çok meyilli olan "cinsel ilişki uzmanlarından" kesinlikle korkunç tavsiyeler var. Sadece porno kullanımının potansiyel olumsuz sonuçlarını inkar etmekle kalmıyorlar, aktif olarak porno kaynaklı sertleşme bozukluğu kavramıyla alay ediyorlar.²²⁸ Porno ve cinsel ilişki arasındaki bağlantıyı kendim kurmadığım için kendimi aptal gibi hissetsem de, gerçek şu ki profesyonellerden tavsiye istedim ve porno bana olumlu bir bakış açısı dışında başka bir açıdan sunulmadı: 'Bunu herkes yapar, normaldir... sağlıklıdır.' Cerrahi müdahale olasılığını da düşündüm. Bu bana 25 bin dolar ile 30 bin dolar arasında mal olurdu ve sonuçlar cesaret verici değildi (penil revaskülarizasyon). Ertesi gün o randevuda bu bilgiye rastladım. Aman Allah'ım... ne büyük bir aydınlanma ve rahatlamaydı... ve işe yarıyor. %100 oranında değişim ama önemli ölçüde geliştim ve işler daha iyiye gitmeye devam ediyor. Tek yapmam gereken pornoya atlamayı bırakmaktı. Gerçek dışı. Dürüst olmak gerekirse, zor kazanılan paramı nezaketle kabul eden ancak bana kötü tavsiyeler veren uzmanlar da dahil olmak üzere profesyonellerden çözümler aradığım için biraz kızgınım.

Kaç erkek, ihtiyaç duymadıkları güncel olmayan bilgiler ve tedaviler alıyor? Normal cinsel tepkiye geri dönmek için beyinlerinin öncelikle dinlenmeye mi ihtiyacı var? Porno kaynaklı sorunlardan kurtulmak, kronik aşırı uyarılmadan vazgeçmenin doğal bir sonucu olabilir.

Sonuç olarak, davranış ve beyin fonksiyonu arasındaki bağlantılar hakkında bildiklerimiz düşünüldüğünde, gençlere internetin potansiyel aşırı kullanımını ele almadan psikotropik ilaçlar reçe-

te etmek pervasızca görünüyor. Ayrıca onlara internet pornosu kullanımını irdilemeden cinsel gelişim ilaçları reçete etmek de pervasızcadır.

Kontrolü Yeniden Kazanmak



Aşırlık yolu, bilgelik sarayına çıkar.

William Blake

İnsanlar iyileşmenin birçok faydası olduğunu bildirirse de, en büyük hediye hayatınızın kontrolünü yeniden kazanmaktır. İyileşen bir porno kullanıcısı şöyle açıklıyor:

Bazı insanların söylediklerinin aksine, ilk birkaç ay için gerçekten böyle hissedecek olsanız da, vazgeçmek sizi bir güven ve yetenek tanrısına dönüştürmez. Pornoyu bırakmak size kendi hayatınızın kontrolünü daha fazla verecektir. Bu biraz ergenlikten yetişkinliğe geçiş gibi. Dürtüye göre hareket etmek yerine, kendinize hakim olmayı ve hayatınızın her alanına akacak ve hayatınızın kararlarını tamamen size bırakacak en ilkel içgüdülerinizden biriyle farkındalığı öğreneceksiniz.

Buna 500 gün önce başladığımda, odaklanmakta güçlük çekiyordum. Tek seferde bir haftadan fazla bir hedefe bağlı kalamazdım. Ne zaman boş bir gün geçirsem, onu tembel bir müsamaha içinde zamanla daha fazlasını yapabileceğimi bilerek harcadım. Artık farkına bile varmadan haftalarca düzenli olarak 50, 60 saatlik işlerin üstesinden gelebilirim. Artık düzenli egzersiz yapabilir ve buna bağlı kalabilirim. Artık, şimdiye kadar yaşadığım hiçbir ilişkiye benzemeyen bir ilişki içindeyim çünkü sonunda partnerime bazen yaptığım gibi bir arzu nesnesi olarak değil, başka bir insan olarak yaklaşabiliyorum (Kendi arzularımın, göründükleri kadar önemli

olmadığını bizzat biliyorum). Şimdi, sadece yapmayı dilemek yerine sürekli kendimi geliştiriyorum.

Kontrolü yeniden kazanmanın ilk adımı, beyninizin birkaç ay boyunca her türlü yapay cinsel uyarılmadan dinlenmesini sağlamaktır. Dikkatinizi gerçek hayata çevirin. Diğer şeylerin yanı sıra, belirtilerinizin altında yatan şeyin bu kronik aşırı pornografî tüketiminin mi yoksa başka bir sorunun mu olduğunu belirlemenize yardımcı olur.

Aynı şekilde, uzatılmış bir zaman aşımı ayrıca şunları yapmanızı sağlar:

- beyninizin ödül devresinin hassasiyetini geri yükleyin, böylece günlük zevklerden tat alabilirsiniz,
- sizi pornoya iten “onu yapman gerekir” beyin yollarının yoğunluğunu azaltın,
- iradenizi yeniden oluşturun (beynin prefrontal korteksini güçlendirin),
- şiddetli istekleri tetiklemeyecek şekilde stresin etkisini azaltın.

Böylelikle tutarlı kalırsınız, çünkü ‘Şu anda porno izlemek istiyorum!’ nöral ağının daha az sıklıkta ortaya çıkması ve sonra sonra da tamamen yok olması birkaç ay, hatta birkaç yıl sürebilir.

Bazı insanlar bu sürece ‘yeniden başlatma’ diyor. Bu süreç hayatınızda porno olmadan neye benzediğinizi yeniden keşfetmenin bir yoludur. Buradaki ana fikir şu ki yapay cinsel uyarılmadan kaçınarak beyni kapatırsınız ve yeniden başlatırsınız, hatta orijinal fabrika ayarlarına geri getirirsiniz.

Bu metafor, mükemmel değil. Nitekim bir bilgisayarın sabit sürücüsünü temizlerken yaptığınız gibi “yükleme noktasına” geri gidemez veya tüm bilgileri silemezsiniz. Ancak, birçok insan beyne porno, porno fantezisi ve porno ikamelerinden hak ettiği bir dinlenme vererek pornoyla ilgili sorunlarını tersine çevirir. Öte yandan, bu metafor, sürecin faydalı bir parçasıdır. Nihayetinde, porno bağımlılığının sorunlu davranışları ve semptomları doğası gereği maddeye dayalıdır. Onlar beynin yapılarında yazı-

lıdır. Davranışı değiştirerek bu yapıları değiştiririz. Zamanla yeni yaşam biçimleri beyin fonksiyonlarındaki değişikliklere yansır.

Deneme yanılma yoluyla, yeniden başlatma yapanlar Facebook'ta gezinmenin, flört uygulamalarının veya erotik hizmet sitelerindeki görüntülerin, alkoliklerin hafif biraya geçişi gibi olduğunu keşfeder: ters etkili. Kısacası, yapay cinsel uyarım, beyninizin porno kullanırken kullandığı şekilde kullanabileceği her şeyi içerir: ekranda erotik karşılaşmalar, cinsel içerikli mesajlaşma, erotik yazı okuma, arkadaş bulma uygulamaları, porno senaryoları hakkında hayal kurma ... siz olayı anladınız.

şimdiki amaç, ekran olmadan gerçek insanlarla etkileşim kurmaktan zevk almak, yaşam ve aşk için iştahınızı uyandırmaktır. İlk başta, beyniniz gerçek insanları özellikle uyarıcı olarak algılamayabilir. Ancak, beyninizdeki porno yollarını etkinleştirmeyi sürekli olarak reddettiğinizde, beyninizin öncelikleri yavaş yavaş değişir.

Aslında bir porno sitesini bile ziyaret etmeden tam 6 ay geçirdim. Pornoyu sonradan gördüğümde ne kadar sevimsiz ve bayağı gö-ründüğüne şaşırdım. O zamandan beri, porno izlemeye pek ilgi duymadım. Pornoda cinsel ilişki, biri Ferrari sürerken ferrari fotoğrafına bakmaktır.

Dün bir konferanstan döndüğümde fiziksel ve zihinsel olarak bit-kindim. Ama bu sefer asla bulmayı ummadığım içsel bir enerji deposu keşfettim. Cinsel ilişkimiz inanılmazdı ve tutkuluydu. Kendimi yeniden 20 yaşında gibi hissettim. Cinsel ilişki için "çok yorgun" olduğum bu gibi zamanların olduğu 5 yıldan sonra, artık sorunun karımla aramdaki kimyayı kaybetmekle ilgili olmadığını, cinsel enerjimi sürekli pornoya atlayarak boşa harcamakla ilgili olduğunu biliyorum.

Başlangıçta yeniden başlatma işlemi zorludur. Beyniniz sizi bir arzu için çağırdığında "gereken" doz ortalarda görünmüyorsa beyniniz gergin olabilir. Ancak özgürlük, ona normal duyarlılığa dönmeye ve herhangi bir bağımlılık yolunu zayıflatmaya imkan

tanımakta yatar. Ancak o zaman kendi önceliklerinizi belirle-
mekte gerçekten özgür olacaksınız.

Bir erkek süreci şöyle anlattı:

Bir haz kaynağını beyinden uzaklaştırmak, bir masanın ayağını almak gibidir. Her şey sarsak ve kararsız hale gelir. Beynin iki seçeneği vardır: birincisi, aklına gelen her şekilde canınızı yakmak için sizi masa bacağını tekrar geri koymaya 'teşvik etmek' veya ikincisi, masa ayağının gerçekten gittiğini kabul etmek ve ayak olmadan nasıl yeniden düzenleyeceğini anlamaya çalışmak. Tabii ki, beyin önce ilk seçeneği dener. Ardından, bir süre sonra, birinci seçenek üzerinde ısrar ederken, ikinci seçenek üzerinde çalışmaya başlar. Sonunda, beyin yeniden dengelenir, birinci seçenekten vazgeçer ve ikinci seçenekte tamamen başarılı olur gibi görünür.

Bu bölüme iyileşme sürecine başlayanların sıklıkla birbirleriyle paylaştığı standart ipuçlarıyla başlayacağız. Ardından, en yaygın yeniden başlama zorluklarına ve tuzaklarına bakacağız. Son olarak, sık sık gelen birkaç soruyu ele alacağız.

Beyinlerin, geçmişlerin ve koşulların farklılık gösterdiğini unutmayın. Herkes için işe yarayan sihirli bir değnek yok. Beyninizi yeniden eğitmede size hizmet edebilecek ipuçlarını bulun. 'Bunu doğru mu yapıyorum?' sorusuna kendinizi kaptırmayın. Hedeflerinize ve mevcut durumunuza bağlı olarak yeniden başlama sürecinizin uzunluğuna ve parametrelerine siz karar verin. Yeniden başlayan birçok kişi (porno kaynaklı sertleşme bozukluğu olmadan) daha kısa aralara bölünen hedeflerle 100 gün veya üç ay hedefler. Sertleşme bozukluğu olanlar bazen çok daha uzun süreye ihtiyaç duyar.

Yeniden başlama süreciniz sizin laboratuvarınızdır. Planınız istediğiniz sonuçları vermiyorsa, değiştirin. Belirli bir yaklaşımın uygun olup olmadığını bilmenin genellikle birkaç ay sürdüğünü kabul edin, bu yüzden tekrar porno izlemeye dönmeden, en az birkaç ay seçtiğiniz yolda kalın.

Bunu yaparken öğrendikleriniz inanılmaz. Sanırım 'bilgi güçtür' sözünü şimdi tam olarak anlıyorum. Bir şeyin nasıl çalıştığını ve

sizi nasıl etkilediğini öğrendikten sonra, istediğiniz bir değişiklik yapmak için iradeyi toplamak çok daha kolay.

Size tavsiyem: Yeniden başlatma süreci, porno sorunları olan bir kişinin gelecekte güvenli bir şekilde internet pornosuna geri dönebileceğine dair garanti vermez. Birçok erkek bunu zor yoldan öğrenir. İyileşen ereksiyonlarının, porno veya porno ikamelerini kullanabilecekleri anlamına geldiğini düşünürler, ancak durum yine şiddetli semptomlarla sonuçlanır.

Tavsiye Edilen Öneriler

İyileşme forumlarında gördüğüm en yaygın önerilerden bazıları şunlardır:

Erişimi Yönetmek

Porno izlemeyi tamamen bırakmak

Tüm pornoları cihazlarınızdan silin. Bu derin bir ayrılık acısı verebilir, ancak bu eylem beyninize değiştirme niyetinizin sağlam olduğunu sinyalini verir. Yedekleri ve çöp kutusunu silmeyi unutmayın. Ayrıca porno sitesi yer imlerinden ve tarayıcı geçmişinizden kurtulun. Bir erkek asla ayrılamayacağı 'baba yadigarı bir pornosu' olduğunu iddia etmişti. Onu bir diske attı, sardı, paketi Coca-Cola'nın özel formülünü içeriyormuş gibi bantladı ve ulaşamayacağı bir yerde sakladı. Kendini toparladığında onu fırlatıp attı.

Mobilyalarınızın yerlerini değiştirin

Kullanımla ilişkili çevresel ipuçları, güçlü tetikleyiciler olabilir, çünkü bunlar duyarlı yolları tetikler. Uyuşturucu bağımlılarına önceki kullanımla ilişkili arkadaşlardan, mahallelerden ve etkinliklerden kaçınmaları söylenir.

Kendinizden kaçamazsınız veya uzaklaşamazsınız, ancak bazı değişiklikler yapabilir ve ardından beyninizi yeni yapılandırma porno kullanmamaya özen gösterebilirsiniz. Örneğin, çevrimiçi cihazlarınızı yalnızca porno kullanımıyla ilişkilendirmediğiniz

daha az özel konumlarda kullanmayı deneyin. ‘Mastürbasyon sandalyenizden’ kurtulun veya sadece mobilyalarınızın yerini değiştirin:

Aynı şeyleri hissetmediğim için dairemin yeniden planlanması harika oldu çünkü geçmiş düzende kurduğum bağlantıların hiçbirinde rahat hissetmiyordum. Her şeyi birkaç adım hareket ettirmenin ve nesnelere birkaç derece döndürmenin, takıntınızı çevreleyen enerjiyi nasıl değiştirebileceği gerçekten garip.

Bu konuda daha fazla fikir bulunabilir:

Masaüstü bilgisayarımı kaldırdım. Yıllardır masturbasyon yaptığım ve filtreleme konusunda en az güvenilir olan bu bilgisayardı. Porno ve zaman israfı dışında bir şey için kullanmıyorum. Yapmam gereken her şeyi dizüstü bilgisayarımda bitirebilirim.

Masamı ayakta duran bir masaya dönüştürdüm, bu da zayıf internet araştırma alışkanlıklarımda mucizeler yarattı. Koltukta rahat oturmadığım için bilgisayar kullanımım istediğim şeyler yerine yapmam gereken şeylere indirgendi.

Bir porno engelleyici ve bir reklam engelleyici kullanmayı düşünün

Porno engelleyiciler hatasız değildir. Hız kesici kasis gibidirler. Gerçekten yapmak istemediğiniz şeyi yapmak üzere olduğunuzu anlamanız için size zaman tanırırlar. İyileşmenin erken döneminde, öz kontrolünüz gelmeden önce, engelleyiciler oldukça yardımcı olabilir. Sonunda, onlara ihtiyacınız olmayacak. Ücretsiz porno engelleyiciler şu sitelerde mevcuttur:

Qustodio - <http://www.qustodio.com>

K-9 - <http://www1.k9webprotection.com>

Esafely.com - <http://www.esafely.com/home.php>

OpenDNS - <https://www.dnsfilter.com/>

OpenDNS veya başka bir tür web filtreleme hizmetini şiddetle tavsiye ederim, özellikle de yeni ayarların yürürlüğe girmesinden önce 3 dakikalık bir gecikmeyle geliyorsa daha da iyidir. Bu şekilde, bocalasanız bile, 3 dakika size bunu gerçekten yapmak isteyip istemediğinizi anlamanız ve bu ayarları kurmanız için size yeterli zamanı verir. Tüm cinsel, flört ve blog kategorilerini engelleyin. Tumblr, gevşemeyi göze alabileceğiniz en sinsi olanıdır.

Not: Bir video oyuncusuysanız, porno engelleyici kullanmak riskli olabilir. Beyniniz dopamin salınımlarının bir kısmını elde etmek için engellerin etrafından dolaşmaya alışkındır. Porno engelleyiciye farkına varmadan başka bir misafir gibi davranabilme ihtimaliniz vardır. Bu olursa, porno engelleyiciyi silin ve davranışı söndürme eğitimini (aşağıda) veya başka bir yaklaşımı deneyin.

Her durumda, bir reklam engelleyici kullanmayı düşünün. Bu şekilde, tatil planları yaparken veya vitamin sipariş ederken kenar çubuğunuzda kıpırdayan resimler görmek zorunda kalmayacaksınız. Birçok erkek, reklam engelleyicileri ayartmaları önlemede son derece yararlı buluyor. “AdblockPlus” ücretsizdir.

Bir gün sayacı kullanmayı düşünün

Çeşitli forumlar ücretsiz gün sayaçları sunar. Gönderilerinizin altında bir çubuk grafik hedefinize ulaşmada ilerlemenizi gösterir ve otomatik olarak güncellenir. Bazı insanlar, ilerlemelerini görsel olarak takip etmeyi çok tatmin edici buluyorlar.

Sayaçlar farklı yorumlar alıyor. Risk şu ki, biri porno kullanımına geri dönerse, günlerini oyun puanları olarak düşünebilir ve yeni azaltılmış gün sayısını rasyonelleştirmek için bir süre porno kullanmaya devam edebilir ‘çünkü birikmiş günlerini’ kaybetmeyecektir. Bu tarz tıknırcasına tüketim ilerlemeyi münferit olaylardan daha fazla aşındırır, bu nedenle bir gün sayacı alırsanız, uzun vadeli görünümü tercih edin. Porno içermeyen genel gün sayınızdan memnun olursunuz.

Nihayetinde önemli olan günler değil, beyin dengesidir. Beyinlerin hepsi belirli bir program ile dengeye geri dönmez ve beyin-

lerin yeniden toparlanması için kesinlikle zamana ihtiyacı olsa da, birikmiş günler hikayenin tümünü oluşturmaz. Beyin dengesi ayrıca egzersiz, sosyalleşme, doğada geçirilen zaman, yüksek öz kontrol, daha iyi kişisel bakım, meditasyon vb. etkinliklerden fayda görür.

Uzun vadeli bir gün sayısı hedefi belirlemenin bir alternatifi, kendinize küçük hedefler belirlemektir. Bu şekilde, daha uzak bir amaca doğru emeklerken bile tekrar tekrar ödüllendirici bir başarı duygusu elde edersiniz.

İpucunu yok etme eğitimi (herkes için uygun değildir)

Pavlov'un köpeğini hatırlıyor musunuz? Fark etmemiş olabilirsiniz ama Pavlov köpeğine sadece zil sesiyle salya akıtmayı öğretmedi. Daha sonra ona zili çalarak ve ardından eti alıkoyarak (tekrar tekrar) salya salgılamayı durdurmayı öğretti.

Bu süreç "ipucunun yok oluşu" olarak bilinir. Uyarıcı ve alışılmış bir tepki arasındaki bağlantıyı veya yolu zayıflatırsınız. Bazı porno kullanıcıları aynı prensibi kullanarak öz kontrollerini güçlendirebilirler:

(Yaş 16) Ne zaman bilgisayarımda olsam bir porno sitesi açardım. Site açıldığında irademi test edebilmek için siteyi kapatırdım. O ilk 2 hafta açık ara en zoruydu ve hâlâ bunu nasıl yapabildiğimi bilmiyorum. 30 gün sonra pornoyu unuttuğumu söyleyebilirim. Bugün 90 gündür temizim ve çok az aklıma geliyor. Yeni bir insan gibi hissediyorum. Bu 3 ay boyunca birkaç kez (5 civarında) masturbasyon yaptım ama hiç porno izlemedim. İlerlemek, her gencin ara sıra yapması gereken bir şeydir.

İpucunu yok etme eğitimi (bazen Maruziyet Yanıt Önleme Tedavisi olarak da bilinir) sizin için çok riskli olur çünkü porno sitelerine bir bakış atmak sizi aşırıya kaçırır, önce iradenizi güçlendirmek için dolaylı bir yaklaşım deneyin. Egzersiz (veya herhangi bir faydalı stres etkeni) ve meditasyon iyi seçimlerdir. Her ikisi de aşağıda tartışılmaktadır.

Destek

Bir foruma katılın, bir mesuliyet ortağı edinin

Başkalarının pornoyu bırakmayı denediği bir çevrimiçi topluluğa dahil olmak size ilham verebilir, size kendinizi ifade edebileceğiniz bir yer sunabilir, desteklerden gelen iyi duyguları besleyebilir ve ilerlemeyi hızlandırmak için yeni öneriler sağlar:

Bu mücadeleyi tek başınıza yapmayın. Sonunda, kendinizi başarıya iten siz olacaksınız, ama çevrimiçi bir topluluk, siz en dibi gördüğünüzde size biraz fazladan motivasyon sağlayabilir.

NoFap.com ve Reboot Nation gibi siteler hesap verebilirlik partnerleri bulmayı kolaylaştırır. Bu mahremiyeti korurken siz ve yaşitlarınızdan biri ile birbirinizi daha derinlemesine desteklemenin bir yolunu sağlar. Bire bir destek kesinlikle bazı insanlara fayda sağlar.

Hem hesap verebilirlik partnerlerinin hem de forum katılımının dezavantajı, çevrimiçi etkinlikler olmalarıdır. Sorunlu internet pornosu kullanımı internet tabanlı olduğundan, internette daha az zaman harcamanız gerekir, daha fazla değil. Çoğu insan, bir forumun iyileşmenin ilk aşamasında yardımcı olduğu konusunda hemfikir olsa da, bu forumlar sonunda gerçek hayattan kaçınmanın bir yolu haline gelebilir. Bu noktada, bazıları sadece cesaretlendirilmeye ihtiyaç duyduklarında bir foruma bakarlar.

Bağımlılığın iyileşmede olduğu gibi sosyal bir bağlamı vardır. Çevrimiçi veya çevrimiçi olan destek ve takdir bulup bulmadığınız, bulduğunuzdan daha az önemlidir.

Terapi, destek grupları, sağlık hizmeti

Günümüzün güçlü çevrimiçi cinsel yeniliğinin partnerlere olan cinsel tepkileri nasıl değiştirebileceğini ve davranışsal bağımlılıkların diğerleri kadar gerçek olduğunu anlayan iyi bir terapist çok yararlı olur. Bazı terapistler, pornoyu bırakmak için mücadele eden insanlar için destek gruplarını kolaylaştırıyor. Hem çevrimiçi hem de çevrimdışı olarak kendi kendinize takip edeceğiniz 12 Adımlı grupları da vardır.

Doğal olarak duygusal bağlanmayı zorlaştıran çocukluk travması, cinsel istismar veya aile gibi ek sorunlarla m¼cadele ediyorsanız, iyi bir psikolojik danışman sağlam bir yatırım olabilir.

Yine, obsesif kompulsif bozukluğunuz (OKB) olabileceğini d¼ş¼n¼yorsanız, pornografiyi bırakmaya çalıştığınızda geriye dönme kaygısını hafifletmek için ilaç tedavisine ihtiyaç duyabilirsiniz. Bir doktora görün¼n. OKB'li bir danışan şöyle söylemişti:

Antidepresanlar gerçekten yardımcı oldu. Beni itiyor ve durumu olumlu bakmam ve o kadar da sarsılmam için beni zorluyorlar.

G¼nl¼k tutun

İlerlemenizin kaydını tutun. Yeniden başlatma doğrusal bir süreç değildir. G¼zel g¼nler vardır, kötü g¼nler de vardır ve kötü g¼nlerde beyniniz sizi hiçbir ilerleme kaydetmediğinize ve kaydetmeyeceğinize ikna etmeye çalışacaktır. G¼nl¼đ¼n¼zden daha önceki yazdıklarınızı okumak, her şeyi hızlı bir şekilde yeniden doğru bir açıya sokabilir:

Canım çok istediğinde g¼nl¼đ¼me bakar ve bunu yapmak için nasıl ilerlediğimi gör¼rd¼m. Başka birinin bulmasını istemiyorsanız bir şifre koyun.

G¼nl¼kler, paylaşmaktan hoşlanmayacağınız şeyleri göđs¼n¼zden alır, sizi hafifletir. Alternatif olarak, bu şeyleri anonim, ancak halka açık çevrimiçi bir dergide paylaşabilirsiniz. Çeşitli forumlar ücretsiz olarak g¼nl¼k tutmanıza izin verir (NoFap.com, RebootNation.org, YourBrainRebalanced.com). Siz ve akranlarınız, g¼nl¼k yazılarınıza dayalı olarak birbirinize destek ve tavsiyelerde bulunursunuz.

Stresi Yönetme, Öz Kontrol¼ ve Öz Bakımı Geliştirme

Egzersiz ve faydalı stres etkenleri

İyileşme sürecindeki bireylerin denediği tüm teknikler arasında, egzersiz evrensel olarak faydalı olan gibi görün¼yor. Egzersiz, d¼rt¼lerden m¼kemmelenen bir dikkat dağıtır, kendine güveni ve zin-

deliği geliştirir ve 40 yaşın altındaki erkeklerde daha iyi erektil işlev ile bile ilişkilidir.²²⁹

Egzersiz sağlam bir duygu durum düzenleyicisidir. Bilim insanları, bağımlılığın hafifletilmesine yardımcı olabileceğini tahmin ediyorlar çünkü akut egzersiz nöbetleri dopamin etkileşimlerini artırır ve düzenli egzersiz, dopamin ve ilgili düzenlemelerde sürekli artışlara sebep olur.²³⁰ Bu, beyinleri yenilenmeden önce iyileşmekte olan bağımlıları rahatsız eden kronik olarak düşük dopamin sinyalinin etkisini azaltır.²³¹ İşte iki kişinin yorumları:

Şınavların önemini ne kadar vurgulasam azdır. Her zaman yapıyorum ve 20 şınav çekmesi yalnızca otuz saniye kadar sürer. Kalbinizi hızlandıracak ve vücudunuzun dikkatini neredeyse anında bu dürtülerden uzaklaştıracaktır. Dürtüler hâlâ devam ediyor, kollarımız düşecekmiş gibi hissedene kadar birkaç saniye ara vererek seriler yapın.

Ağırlık kaldırın. Yardımcı olur. Kendinizi bilinçli hissediyorsanız, dambıl yerine makineleri kullanın. Makineleri nasıl kullanacağını bilmiyorsanız, spor salonundaki personel size yardımcı olacaktır.

Egzersiz, “ faydalı stres etmeni” olarak bilinir. Yani, sisteminizi biraz zorlamak, gelişmiş sağlık duygularıyla yanıt vermesine neden olur. İyileşen kişilerden bazıları bunun faydalı olduğunu bildiriyor. Stres etmenleri beyin zevke duyarlılığını sıfırlar. Egzersizin aralıklı orucun, günlük soğuk duşların ardındaki fizyoloji için vbwww.gettingstronger.org adresini ziyaret edin.

İkincisine bir zamanlar Viktorya dönemi erillik teorisyenlerinin dayanak noktası olarak gülünüp geçiliyordu, ancak günlük soğuk duşlar, kaybedilen iradeyi ve duygusal dengeyi geri kazanmanın hızlı bir yolunu arayan birçok kişiden övgü dolu eleştiriler alıyor. Soğuk duşlar depresyon için tıbbi bir tedavi olarak bile önerilmiştir.²³²

Şu anda 81 günlük bir süreçteyim, alabileceğim en soğuk duşları alıyorum. Kaçma arzumu güçlü ama direniyorum ve sanki dünyanın kralıymışım gibi duştan çıkıyorum.

Unutmayın, bu sizin için neyin işe yaradığını bulmakla ilgili. Soğuk bir duş duygu durumunuzu iyileştiriyorsa ve sizi bir bilgisayarın önünde yığılmış olarak zaman harcamayı daha az çekici hale getiriyorsa, o zaman yararlıdır, özellikle de geri çekilme süreci ile mücadele ederken. Bir şeyi abartmak iyi bir fikir değil ama bunu zaten biliyordunuz.

Dışarı çıkın

Araştırmacılar, doğada geçirilen zamanın beyne iyi geldiğini buldular. Bu, yaratıcılığı, içgörüyü ve problem çözmeyi artırıyor.²³³ İyileşme sürecindekiler bunu da fark etmiş:

Deneyimlerime göre beyinde yeniden kablolamayı hızlandıran teknolojiden uzak ve doğal bir ortamda olmanın çok ama çok güçlü bir yanı var.

Bir şehirde yaşıyorsanız, parklarda yürüyün. Sheffield Üniversitesi'ndeki araştırmacılara göre, sakin, hayat dolu ortamlar insan beyin işlevlerini olumlu yönde etkileyebilir.²³⁴

Dışarıya doğal ışığa çıkın ve temiz hava soluyun. Parlayan dikdörtgenlere bakıp 7/24 geri dönüştürülmüş hava soluyun demek istemedik.

Sosyalleşmek

İnsanlar kabilelere bağlı, çiftlere bağlı primatlar olarak evrimleşmişlerdir. Beynimiz duygu durumumuzu kendi kendine en azından uzun süre kolayca düzenleyemez. Endişeli veya depresif hissetmek yalnız kalındığında (veya bir bağımlılık ile kendi kendine ilaç tedavisi) alışılmadık bir durum değildir.

Aynı şekilde insanlarla bağlantı kurmak, gezegenin sunduğu en iyi sağlık sigortalarından biridir. Stres altında bağışıklık sistemini zayıflatabilecek kortizol hormonunun azaltılmasına yardımcı olur. Psikolog/nörobilimci James A. Coan, New York Times gazetesine, "Orada bizi düzenlemeye yardımcı olacak birisinin olması, bizi çok daha az yıpratıyor" dedi.²³⁵

İyileşen kullanıcılar, dikkatlerini alışılmış “rahatlamalarından” uzaklaştırmaya zorladıklarında, ödül devreleri başka haz kaynakları arar. Sonunda dostça etkileşim, gerçek eşler, doğada zaman, egzersiz, başarı, yaratıcılık ve benzeri doğal ödülleri bulmak için gelişmiştir: Tüm aşırı istekleri hafifletir.

Asosyal hissediyorsanız, basitten başlayın:

Dışarıda olmaya ve insanlarla olmaya alışabileceğiniz tehditkar olmayan birçok yer var. Bir kütüphanede veya kitapçıda takılın, kitap okuyun ya da bir kafeye veya park bankına bir dergi götürün. Ya da dışarıda uzun yürüyüşler yapın. Bunlar benim kafamı dağıtmamı sağlıyor ve kendimi toplumun bir üyesi gibi hissettiriyor.

Ne zaman garip hissetsem gülümsüyorum, haha. İşe yarıyor.

Çevre edinme etkinliklerinde, kulüplerde vb. tanıştığım insanlarla ilişkiler kuruyorum. Haftada bir gönüllü danışmanlık işi yapıyorum ve tamamen yabancı olan biri için her gün en az bir “rastgele iyilik” yapmaya çalışıyorum. Bu kesinlikle biraz denge getirmeye yardımcı oluyor.

Diğer bir kolay seçenek ise Toastmasters veya dans dersi gibi belirli bir programı olan toplantılara katılmaktır.

Hangisini seçerseniz seçin, göz teması kurun. Yaşlı insanlarla başlayın. Bir oyun yapın. Her seferinde puanınızı iyileştirip iyileştiremeyeceğinize bakın. Doğal karizmanız otomatik olarak devreye girene kadar bir gülümseme, baş sallama veya sözlü selamlama ekleyin.

Meditasyon ve gevşeme teknikleri

Günlük meditasyon, geri çekilme stresiyle mücadele eden herkes için çok rahatlatıcı olabilir. Araştırmalar ayrıca rasyonel kısmın, prefrontal korteksin emirlere uymasına yardımcı olduğunu gösteriyor.²³⁶

Forum üyelerinin meditasyon hakkındaki düşünceleri şu şekilde:

Bağımlılığınızı bırakmayı düşünmemeniz gerektiğini duydum. Bunun yerine meditasyonun nasıl yapıldığını öğrenmelisiniz. Ne kadar çok meditasyon yaparsanız, zihniniz o kadar güçlenir ve bağımlılığınız o kadar zayıflar. Porno hakkındaki düşüncelerim büyük ölçüde azaldı.

Sürekli meditasyon yaptığımda, beynimin pornoyu geride bırakmam gerektiğini bilen kısmı (ön korteks) çok daha fazla etkiye sahip. Düzenli olarak meditasyon yapmadığımda, pornoyu can sıkıntısı ve stresle başa çıkmanın bir yolu olarak kullanmak için rasyonelleştirmelerle gelen aklımın kısmı daha fazla meyile sahip. Görünüşe göre pornonun üstesinden gelme savaşı, kelimenin tam anlamıyla beynin rasyonel, planlama işlevleri ile daha duygusal olan reaktif kısımları arasındaki bir savaş.

Yaratıcı arayışlar, hobiler ve yaşam misyonu

İlk birkaç hafta öncelikle bir dikkat dağıtma savaşıdır. Kendini yeniden başlatan birisi yeni şeyler keşfederek ve öğrenerek zamanınızı farklı bir şekilde doldurmanın önemini açıkladı:

Daha önce yaşadığımız yaşam tarzının aynısını yaşamayı (yani, kalkmak, biraz hareket etmek, çalışmak, internette gezinmek, biraz daha çalışmak, internette gezinmek, biraz daha çalışmak, yeniden internette gezinmek gibi) ve her şeyin değişmesini bekleyemezsiniz. Bu şablon bilinçli çaba olmadan sihirli bir şekilde kaybolmayacak.

Beyninize size teşekkür edecek. Tıpkı yeni şeyler öğrenmek gibi, yaratıcılık harika bir şeyi başarma beklentisi nedeniyle hem dikkatin dağıtıcı ve doğası gereği ödüllendiricidir:

Müzikten hoşlanıyorum ve pornoyu bırakmak hem müzik için yaratıcı yeteneğime hem de dinleme zevkime yardımcı oldu. Pornoyu bıraktığımdan beri son birkaç ayda kafamda muhtemelen 20 şarkı 'besteledim'. Ayrıca şakalarım ve sohbet konularında çok daha yaratıcıyım. Aniden olan konuşmalar müzik çalmak gibi geliyor. Üniversitede Improv Club'a katılmayı planlıyorum ve bununla ne

yapacağımı düşüneneğim. Sahne performansı artık hiç ürkütücü görünmüyor. Aksine heyecan verici görünüyor.

Ben bir yazar ve müzisyenim ancak son birkaç yıldır pornoya gömülürken sanatımı yarıda bıraktım. Kendime sözcükleri kağıda, notları dizelere koymaya izin veremediğim için aklıma yazacak birşey gelmeme durumu ile uğraştığımı sanıyordum. Ancak, bu yolculuğa başladığımdan beri, dördüncüsü çıkış yapacak olan başlayan üç şarkı üzerinde çalıştım.

Birçok kişi, kendini yeniden başlatma sürecinde yeni ve eski hobiler edindiğini bildiriyor.

İşte iki erkeğin yorumları:

Yemek yapmaya ve hazırlamaya başladım. Bu harika bir dikkat dağıtma, işim bittiğinde eğlenceli ve bir ödül alıyorum.

Yoga beni evden uzaklaştırıyor ve biraz ter atmama yardımcı oluyor. Orada bir sürü güzel kadın var. Çok güzel kadınlar. Himm... kadınlar.

Öneri: Sık, yoğun çalışma, video oyunları, abur cubur, kumar, Facebook'ta takılmak, Instagram, Tumblr, Twitter, Tinder, anlamsız TV vb. gibi "boş" dopamin yükselmelerine neden olan aktiviteleri sınırlandırın. Kısa vadede ödüllendirici olmasalar bile kalıcı, sürdürülebilir doyum üreten faaliyetlere yön verin: iyi bir sohbet, çalışma alanınızı düzenlemek, kucaklaşmak/sarılmak, hedef belirlemek, birini ziyaret etmek, bir şey inşa etmek veya bahçe işleri yapmak gibi. Kısacası, size bir bağlantı hissi veren veya sizi daha uzun vadeli hedeflere doğru yönlendiren herhangi bir şeye odaklanın.

İnternet pornosu gibi güçlü bir dikkat dağıtıcı, can sıkıntısı, hayal kırıklığı, stres veya yalnızlık için bir tür kendi kendine ilaç olabilir. Ancak bu kitabı okuyorsanız, muhtemelen olağanüstü derecede uyarıcı bir dikkat dağınıklığının kronik kullanımının

bu hedeflere ve iyi oluŖa zarar veren Ŗeytanla pazarlık içinde olduğunu fark edersiniz.

Kendinizi ne kadar iyi hissederseniz, kendi kendine ilaç tedavi-sine o kadar az ihtiyaç duyarsınız. Fit olmak ve sağlıklı yemek yemeyi renmek bir baŖlangıtır. Binlerce yıl boyunca insanlar, günümüzün ilaçları olmadan beyin dengesini korumuŖtur. Pek çoğu, artık internet üzerinden herkesin kullanımına açık sağdu-yulu, ilham verici zmler bıraktı. Tekerleği yeniden icat etme-ye gerek yok. AraŖtırın. Büyük dŖnn. Bir yaŖam felsefesi geliŖ-tirmek için zaman ayırın. Bu felsefeye göre hareket edin.

Tutum, Eğitim ve İlham

Kendinize karŖı Ŗefkatli olun

Nispeten kolaylıkla yeniden baŖlayanlar, mizah anlayıŖını ko-rurlar, insaniyetlerini kabul ederler, cinsel iliŖkiyi severler ama cinselliklerine saygı duyarlar ve yavaŖ yavaŖ kendilerini yeni bir kanala yönlendirirler. Kendilerine zarar vermez veya kendilerini ölüm cezasına mahkum etmezler.

Cinsellik temel bir dürtüdür ve düzenli porno kullanımının yo-đun uyarımından vazgeçmek beyniniz için büyük bir deđiŖimdir. GeiŖte yolunuzu kolaylaŖtırın, ayağınız kayarsa kendinizi affe-din (ancak aŖırıya kaçmaktan kaçının) ve devam edin. Kar kayağı veya srf yapmayı dŖnebilirsiniz. Esnek kalın. Bu bağlamda, kabul ve kararlılık terapisi, sorunlu porno kullanımının tedavisi için umut vaat ediyor.²³⁷

Beyninizde neler olup bittiği hakkında daha fazla bilgi edinin

Yeniden baŖlayanlar bilim hakkında çok fazla veya biraz bilgi sa-hibi olsalar da, genellikle buldukları yere nasıl geldiklerini ve rotayı nasıl deđiŖtireceklerini renmeye değer verirler:

Sadece beyinde neler olup bittiğini ve buna neyin sebep olduğunu bilmek bana bir rahatlama hissi veriyor. Zihninin seni bu kadar kurnazca kandırabilmesi çılgınca. Bu yeni bilgiyle, neler olduğunu anlayabileceğimi ve çok geç olmadan harekete geçebileceğimi his-sediyorum.

Oluşturduğum site, www.yourbrainonporn.com, bu konuyla ilgili bilim için bir takas odasıdır. Burada herkes tarafından anlaşılması kolay makaleler ve videolardan geniş koleksiyonlara kadar davranışsal bağımlılık ve pornonun cinsel yanıt verebilirliği nasıl değiştirdiği hakkında tıbbi özetler ve çalışmalar mevcuttur.

Kendinize ilham verin

Yeniden başlatma, çok zorlu bir görev olabilir ve bunlardan faydalanmak için düzenli, hatta günlük olarak bir ilham kaynağı bulmaya yardımcı olur. Belki de pek çok teşvikin olduğu bir çevrimiçi foruma sık sık rastlarsınız. Belki de rahatlatıcı ve canlandırıcı bulduğunuz favori bir filozofunuz veya manevi kitabınız vardır:

Benim favorim, başarmak istediğiniz bir hedefi kazanmak için yazılan bir kitaptır. Hedefe ulaşmak için atmanız gereken adımlara karar verin ve ne hissederseniz hissedin bunu yapın. Daha iyi bir sosyal hayata sahip olmaya karar verdim, bu yüzden canımın istemediği üniversite kulüplerine katıldım. Canım istemediğinde, bölümüm için bazı akademik kulüplere katıldım. Kendimi iyi hissetmediğim zamanlarda sınıftaki insanlarla konuşmaya başladım. İstemediğim zamanlarda bildiğim partilere gittim. İstemediğim halde beni davet ettiklerinde insanlarla barlara ve kulüplere gittim. Bu konuda gerçekten gergin olduğumda kızlara çıkma teknikleri ettim. Bu gerçekten zordu, ama sonunda gerçekten harika bir arkadaş grubum oldu.

Ayrıca www.yourbrainonporn.com sitesinde çeşitli forumlardan derlenen binlerce ilham verici öz bildirim var. “Yeniden Başlama” butonunun altındaki “Yeniden Başlama Öz Bildirimleri”ne tıklayınız.

Yeniden Başlamadaki Zorluklar

Yoksunluk

Belki de kültürümüzün günümüz pornografisinin bağımlılık yapıcılığının iyiliğe karşı dürüst fiziksel durumunu kabul etmekte

yavaş olması nedeniyle yoksunluk belirtilerinin şiddeti pornoyu bırakanları gafil avlayabilir.

Yoksunluk gerçekten berbat. Onlar hakkında yeterince konuşmuyoruz. Başarısız olmamızın nedeni onlar. Onlar bize yalvaran, tehdit eden, cezalandıran, neden porno kullanmamız gerektiğini mantıklı hale getiren beynin ödül merkezi. Yoksunluklar acı verici, bunlar fiziksel, zihinsel ve duygusal acılar. Gerginlikler, sarsıntılar, tıkanmışlıklar, tuhaf acılar ve pornoyu bırakırken hissettiğimiz beynin uyumsuzluğu beynimizin tüm bunları sadece küçük zararsız bir telafi ile ortadan kaldırdığını bize söyleme şeklidir. Yoksunluk sürecinden geçerken sinüs enfeksiyonum olduğunu hissettim ve dişlerim gerçekten acıdı. Sinüs enfeksiyonum yoktu ve dişlerim iyiydi, ama beynim, bir düzeyde, porno izleyerek rahatlamam için kendini kötü hissetmemi sağladı.

Tüm bağımlılıklarda kullanıma son vermek çok gerçek nörokimyasal olayları tetikleyebilir. Tipik olarak, eksik uyarılmanın yokluğunda bunlar abartılı bir stres tepkisini ve dünyanın umutsuzca gri ve anlamsız olduğuna dair güçlü bir hissi içerir. İlk iki hafta genellikle en zor süreçtir:

Meydan okumaya karar verdiğinizde size gerçeği söylememe izin verin: bunu başaramayacaksınız. Ya da bu en azından, her gün düşüneceğiniz bir şey olacak ve o kadar güçlü gelecek ki artık kaldıramayacaksınız. Yoksunluğun duygusal iniş çıkışlarından geçeceksiniz. Daha önce hiç bir dağa yürümemiş, yüksek bir dağa tırmanmaya hazırlanan biri gibisiniz. İlk başta imkansız gibi görünse de her gün biraz daha yürüdükçe kaslarınız yani irade gücünüz gelişecek ve bu mümkün hale gelecektir. Bu yüzden günü yaşayın. Yaptığınız şeye X gün boyunca bırakmak için bir savaş veriyormuş gibi bakmayın, yoksa kaldıramayacağınız kadar büyük görünür. Yaptığınızın bir zamanlar sadece 'hayır' demek olduğunun farkına varın. Bu dürtü ortaya çıktığında, 'hayır' dersiniz, bir yastığa çığlık atarsınız, içten bağırırsınız, bu düşünceleri bir kenara atarsınız, dikkatinizi dağıtırsınız, porno olmadan ne kadar iyi gittiğinizi ve başa dönerseniz ne kadar çok şey yapmanız gerektiğini ve belki de bu kadar ileri gidemeyeceğinizi farkedersiniz. Bu dürtünün hiçbir yere gitmesine izin vermiyorsunuz. Bu kadar. X günlük sürekli

bir irade değil, zamansız arzular geldiğinde ve sizi ele geçirmeye çalıştığında sadece sessiz bir “hayır” dediğiniz ince bir yaşam tarzı değişikliği.

Duygu durum değişimleri genellikle bir şeylerin değiştiğinin ilk işaretidir:

Beynim şu an tahterevalli gibi. Günüm birkaç saat içinde harika bir günden intihara meyilli bir güne dönüşebilir. Dayanmak zor ama bir şeylerin kendini düzeltmeye çalışıyor olması bana güven veriyor.

Yavaş yavaş renkler geri döner, coşku artar ve istikrar hüküm sürer. Psikolog Doug Lisle, TEDx konuşması “Haz Tuzağı”nda aşırı yiyenlerin aşırı yeme isteklerini oruç veya sadece meyve suyu dönemleri ile nasıl tersine çevirdiğine dair örnekler veriyor. Duyarlılığı artırmak için aşırı uyarımı ortadan kaldırmakla aynı ilke, internette mastürbasyon yapmak dahil tüm doğal ödülleri için geçerlidir.

Bazı porno kullanıcıları bir dizi yoksunluk semptomları bildiriyor. Diğerleri şiddetli yoksunluk belirtileri bildiriyor. İşte 26 yaşındaki, uzun süredir porno kullanan birinin paylaşımı:

İlk hafta hayal edilebilecek en kötü uykusuzluk tipini yaşadım. İlk 6 gün uyuduğumu hatırlamıyorum. Hell Week of Navy SEAL eğitimimin kolay görünmesini sağladı. Sonraki haftalarda işler biraz tersine dönmeye başladı ancak yaklaşık 3 ay sonra gerçekten fark edilir hale geldi. Aslında bir şeyler yapmak için enerjim gelmeye başladı.

Bazı insanların yoksunluğun çok acı verici olacağından şüphelenmek için hiçbir nedeni yoktu:

Büyük bir porno sorunu yaşamadığım için faydaların marjinal olacağını varsaydım. Ama bir bağımlılığınız olmadığını düşünüyorsanız, kendinizi durdurmayı deneyin ve ne olduğunu görün. Benim durumumda, oldukça cezalandırıcı bir yoksunluk belirtileri dönemi oldu. En az bir ay devam ettiler. Bir şey açıkça beni nörokimyasal olarak derinden etkiliyordu, çünkü 24 saatlik bir süre içinde bir tür parıldayan, coşkulu bir yerinde duramama hissinin

uç noktalarını ve ardından gelen can çekişen depresif karanlıkta bir coşkuyu deneyimleyebildim. Bir ay civarında kendimi önemli ölçüde daha iyi hissetmeye başladım ve taşlar yerine oturmaya başladı. İnsanlar bana karşı daha iyi eğilimli görünüyordu, beden dilim düzeldi, iş yerinde şakalaşmaya ve genel olarak hayatın daha hafif tarafını görmeye başladım.

Yaygın yoksunluk belirtileri şunları içerir: sinirlilik, kaygı ve hatta panik, alışılmamış ağlamalar, huzursuzluk, uyuşukluk, baş ağrısı, beyin bulanıklığı, depresyon, duygu durum değişimleri, yalnızlık arzusu, kas gerginliği, uykusuzluk ve şiddetli porno kullanma isteği.

Duygusal şeyler yoğun bir şekilde ortaya çıkar: depresyon, garip kaygılar ve değersizlik. Bunlar mücadele ettiğim her şeydi, hepsi aynı anda. İlk 10 gün gerçekten kötüydü. Tabii ki, azgınlık. Fantazilerinizi kontrol etmeyi gerçekten öğrenmeye başlıyorsunuz çünkü eğer bunu yapmazsanız, rahatsızlığı hissediyorsunuz.

Daha az yaygın, ancak olağandışı olmayan semptomlar şunları içerir: sık idrara çıkma, titreme, mide bulantısı, nefes almada zorluğa sebep olan göğüste gerginlik, umutsuzluk, ateş basması veya ateşin önünde bile üşüme, aşırı yeme veya iştahsızlık, alışılmadık erotik rüyalar, tuvalette meni sızıntısı ve testislerde dolgunluk, basınç veya ağrı (soğuk su yardımcı olur).

Duygu durumunuz 13 yaşındaki bir ergeninki gibi değişir. Düzgün görünümlü bir ağaç görür ve sonra da bunun için ağlarım. İnsan teması için yoğun, doyumsuz bir arzu... ama onu gerçekten elde etmekten korkunç bir korku. Doyumsuz yemek isteği... 24 saat içinde neredeyse bir pastanın tamamını yiyordum. Ben ÇABUK SİNİRLENİRİM, seni aptal! Ahahaha böyle hissettiğimde insanlara çok kötü davranıyorum. Bu da en kötü semptom.

Yoksunluk semptomları ile ilgili bir başka sinir bozucu şey, iyileşmenin doğrusal olmamasıdır. İyileşme inişli çıkışlıdır. Bazı insanlar sadece ilk iki veya üç hafta boyunca akut yoksunluk belirtileri yaşarlar. Bazıları, gayri resmi olarak “Post-Akut Yoksunluk Sendromu” veya “PAWS” (Post-Acute Withdrawal Syndrome) olarak adlandırılan aylarca yoksunluk belirtileri gösterir.

Bu saçmalıkla bağlantılı ruhsal sorunlarla mücadele edenlere biraz umut vermek istedim. Bir buçuk yıldan fazla bir süredir hiçbir şeyden zevk alamadım. Şimdi, müziği eskisi gibi hissetmeye başlıyorum. Artık bağımlılıkla ilişkili sosyal kaygı ile mücadele etmek yerine bir yabancıyla sohbet ederken tadını çıkarabilirim.

Basitçe söylemek gerekirse, her ne kadar bu son birkaç yıl bana cehennem yaşatmış olsa da, gerçekten geliyorum. Bu çok açık bir şekilde PAWS veya post-akut yoksunluk sendromudur. Kesinlikle şüphe yok. Semptomların 'inişli çıkışlı' doğası, iyileşmenin yavaaaa-aaaş doğası ve semptomların kendileri.

İyi günler giderek daha sık hale gelir, ancak beyin gerçekten normale dönmeye önce kötü günler daha uzun bir süre devam eder. İlerlemenizi başkalarının iyileşme süresine göre ölçmek akıllıca değildir. Bazı insanların beyin dengesini yeniden sağlamak için diğelerinden daha uzun süreye ihtiyacı vardır.

Penisteki ölümcül enerjisizlik

Genç bir erkek, penisteki ölümcül enerjisizliği “kişinin dayandığı ama asla bahsetmediği” bir durum olarak tanımlar. Bu, porno kaynaklı sertleşme sorunu olan erkeklerde standart bir yoksunluk belirtisidir ancak sertleşme bozukluğu olmayan bazılarında da pornoyu bıraktıklarında olur. Bu geçici etki hakkında daha önce yazmıştım, ancak söylenecek daha çok şey var. İşte penisteki ölümcül enerjisizliğin tipik bir açıklaması:

Birkaç gün süren beyin krizlerinden (istek) sonra penisimde haftalar süren ölümcül bir enerjisizlik yaşadım. Aslında ben kızlar, cinsel ilişki, her şey hakkında tamamen kayıtsız hissettim. Porno canavarlarından küçük bir ses aklımın bir köşesinde bana fısıldardı ama çoğunlukla umurumda değildi. Penisim çok cansız ve küçüktü. Sanki biri cinsel isteğimi sağlayan makinenin fişini çekmiş gibiydi. Hiç cinsel isteğim yoktu.

Erkeklerin bu noktada iyileşmeden vazgeçmeyi ve pornoya geri dönmeyi istediklerini söylemeye gerek yok. Penislerini kullanmazlarsa onu kalıcı olarak kaybedeceklerinden korkarlar. Ancak on yıl önce, 26 yaşındaki cesur bir Avustralyalı yola devam etti

ve yedinci hafta civarında bir yerde enerjisizliği sona erdi ve cinsel isteği (ve ereksiyonları) kükreyerek geri geldi.²³⁸ O zamandan beri, birçok erkek penisteki ölümcül enerjisizliğe göğüs gerdi ve iyileşmelerini belgelediler.

Penisteki ölümcül enerjisizliğe neyin sebep olduğunu henüz kimse bilmiyor, ama işte birinin teorisi:

Çok genç yaşta internet pornosu izleyerek mastürbasyon yapmaya başladık, aklımızı ve bedenimizi tüketene kadar bunu deli gibi yapmaya devam ettik. Yorgun olduğunuzda, beyniniz ve vücudunuz, yeniden uyarılmaya tepki verebilmek adına toparlanmak için uyku moduna girer (ölümcül enerjisizlik diyoruz). Dinlenmesine izin vermiş olsaydık, muhtemelen işler normale dönmeye önce sadece birkaç günlük bir enerjisizlik olurdu. Ama dinlenmesine izin vermedik. Peniste ölümcül bir enerjisizlik hissetmemize rağmen, dibi görene kadar devam etmek için porno izledik. Şimdi iyileşmesi birkaç gün sürmüyor. Bazı durumlarda birkaç ay veya daha uzun sürüyor. Ama geçiyor.

Herkesin enerjisizlik durumu, ciddiyet ve süre açısından biraz benzersizdir. Bazı erkeklerin cinsel istekleri ve ereksiyonları ya yavaş yavaş ya da topyekün aynı anda geri gelir. Diğer erkekler için cinsel istek, ereksiyondan önce geri döner veya tam tersi olur. Kökeni ne olursa olsun, penisteki ölümcül enerjisizlik kesinlikle tuhaftır. Yüksek hızlı pornodan önce, porno kullanımını kesmek cinsel istekte ciddi, geçici bir düşüşle ilişkili değildi. İkinci bölümde söylediğim gibi, beynin cinsel merkezlerinin etkilendiğinden şüpheleniyorum çünkü diğer türdeki bağımlılar bağımlılık kaynaklarını kullanmayı bıraktıklarında cinsel işlevlerini geçici olarak kaybetmezler.

Pornoyla ilgili cinsel performans sorunlarınız varsa, bunu eşinize söylemeli misiniz? Birçok erkek, bir partneri ölümcül enerjisizlik ve nedenleri hakkında eğitmenin gerçekten yardımcı olduğunu bildiriyor. İşte kendisiyle aynı yaştaki erkek arkadaşının normale dönmesi için 130 güne ihtiyacı olan 23 yaşında bir kadın:

Kız arkadaşınıza söyleyin. Bu üzerinizdeki baskıyı alır ve onu incitmekten kaçınmanıza yardımcı olur. PIED (Porn Induced Erec-

tile Dysfunction) [porno kaynaklı sertleşme bozukluğu] hakkında kötü hissedecek bir şey yok. Günümüzde porno gerçekten yaygın ve neredeyse her erkek porno kullanıyor veya bir ara porno kullanmış (ve her kız bunu bilir). Beyninizin darmadağın olması için aşırı içerikli porno kullanıcısı olmak zorunda olmadığından, bu herkesin başına gelebilir. Erkek arkadaşım gerçekten her şeyi açıklamaya çalıştı ve bunun için çok müteşekkirim! Neler olduğunu bilmek çok daha iyi hissettiriyor. Ayrıca partneriniz sizi böyle bir şeye dahil ettiğinde bu sizi birbirinize daha da yakınlaştırır çünkü o zaman bu birlikte üstesinden geldiğiniz bir şey haline gelir.

Pornoyu bırakan her erkek, iyileşme sırasında geçici bir cinsel istek kaybı (penisteki ölümcül enerjisizlik) yaşamaz. Bununla birlikte, peniste enerjisizlik bildirenlerin yüzdesi, sertleşme bozukluğu hastalarının aşırı içerikli porno izleyenlerin artan bir bölümünü oluşturduğu için yükseliyor gibi görünüyor. Şu erkeğin dediği gibi:

Bazı adamlar uzun süre penislerinde enerjisiz kalır, bazıları için bu geçerli değildir, bazıları da enerjilerini asla geri kazanmazlar. Herhangi bir şeyi hesaplamak zordur çünkü bu problem çok yeni. Umarım birkaç yıl içinde bazı eğilimler görmeye başlarız ve yeni bırakanlara daha iyi tavsiyelerde bulunabiliriz. Ne yazık ki bunun öncüsü bizleriz.

İnsomnia

Yorgunluk porno kullanımını tetikleyebileceğinden iyi dinlenmek önemlidir. Ancak, yeniden başlayan birçok kişi yıllardır uyku ilacı olarak porno ritüellerine güvenmiştir. Pornosuz uyku ilk başta zordur (uykusuzluk standart bir bağımlılık yoksunluk belirtisidir). Sizin için neyin işe yaradığını bulun.

Uyuyabilmenin tek yolunun şekerleme olduğunu sanıyordum, ama sadece 10 gündür harika uyuyorum. Başımı yastığa koyduğumda uykuya dalmak gerçekten harika.

Porno kullanımını alkolle değiştirmekten kaçının. Evet, bu uykuya dalmanıza yardımcı olur, ancak alkol sizi tam olarak dinlenmeden çok erken uyandırabilir. Ayrıca, bir bağımlılığı potansiyel

olarak bağımlılık yapan başka bir şeyle değiştirmek de iyi bir fikir değildir. İşte başkaları için işe yarayan bazı öneriler:

İlk hafta uyku kalitesi açısından benim için oldukça zor geçti. Ondan kurtulmak için yaptığım bir şey, dizüstü bilgisayarımı kullanmamak/yatakta okumamaktı. Mutfak masasının üzerine yerleştim ve sadece yorulduğumda yatakta uzandım.

Mutlaka okuma lambası edinin. Odada kitabınızın üzerinde parılayan tek bir ışığın yansıması sizi uykulu yapacak.

Gece geç saatlerde koşmaya başladım. Geri döndüğümde duş alıp kafayı vurup yatıyorum. Bu beni anında uyutuyor.

Zevk aldığım ve zihnimin odaklanabileceği müziği açarım. Neredeyse her seferinde beni uyutuyor.

Uyuyamazsam okumak bana iyi geliyor. Bu benim için bir 'pornoyla mastürbasyon yapmanın yerine geçen bir davranış'. Ayrıca kendime bir süredir uyuyamamanın dünyanın sonu olmadığını söylemeye çalıştım. Bu gerçekten yardımcı oldu.

Yaklaşımım düzenli egzersiz, mümkün olduğunca fazla güneş ışığı (doğal melatonin) ve "yatağınızı sadece uyku ve seks için kullanın" kuralına uymaktı ki bu bekar olan benim için "yatağınızı sadece uyumak için kullanın" anlamına geldi.

Huzursuzluk çok artarsa, gece yarısı bile Kegel egzersizleri [pelvik taban egzersizleri] yapıyorum. Enerjimi yeniden dağıtarak izlemek için olan isteği/yoksunluğu hafifletme eğilimindedir. Kegel egzersizi ile kaslar bir süreliğine biraz dikkat çeker ve kişi 'uyumaya geri dönme' eğilimindedir.

Erken kalkın. Sabah saatleri aynı zamanda bir antrenmana alışmak için en iyi zamandır. Akşam yatma vakti geldiğinde yorulacaksınız.

Benim için işe yarayan şey, düzenli saatlerde uyanıp yatmak ve uyumadan hemen önce yoğun fiziksel aktiviteden kaçınmak.

Sırt üstü yatın ve şükran duyduğunuz her şeyi listeleyin. Bunu ilk yapmaya başladığımda, şükran listem uzundu. Şimdi, arkadaşlarıma ve köpeğime minnettar olmayı zar zor sayabiliyor ve uykuya geçiyorum.

Bazıları takviyelerden, papatya gibi bitki çaylarından ve evde yapılan diğer ilaçlardan yararlanın.

Tetikleyiciler

Bir erkek, tetikleyicileri “kişiyi porno hakkında düşündüren dış faktörler” olarak tanımladı. Yaygın tetikleyiciler arasında şunlar yer alıyor: erotik içerikli TV ve filmler, pornoya geri dönüşler, sabah sertleşmeleri, eğlence amaçlı uyuşturucu veya alkol kullanımı, size bir porno sitesini hatırlatan kelimeler /aktörler ve müstehcen reklamlar. Bir erkek dedi ki:

Tekrar aynı şeyleri yapmaktan daha kötü hissettiren tek şey, çok sarhoş olduğunuz veya kendinizi kontrol etmek için aşırı uçmuş olduğunuz için tekrarlamanızdır.

Ancak duygu durumları da tetikleyici olabilir: can sıkıntısı, kaygı, stres, depresyon, yalnızlık,

reddedilme, yorgunluk, hüsrana, öfke, başarısızlık, kendine acıma, bir başarı için kendini ödüllendirme arzusu, aşırı güven, kıskançlık ve akşamdan kalma olma. Tüm bunlar tetikleyici olabilirler.

Erteleme ayrıca birçok nüksü tetikler. Sonuç “erteleme” olarak adlandırılır. Üretken bir şey yapma motivasyonuna sahip olma-

dığınız anlar için, başarmak istediğiniz şeylerin bir listesini ve risksiz faaliyetlerin bir listesini tutun.

Açıkçası, tetikleyciler her beyin için bir nebzer özgündür. İşte daha az yaygın olanlar: sıcak duşlar, çok fazla şeker veya çok fazla karbonhidrat, çok fazla kafein, Rus gelin reklamları, Stumbleupon, YouTube, Imgur ve Reddit gibi web siteleri, Facebookta eski romantik ilgi alanlarını takip etmek, saat başı 15 dakikalık aralar olmadan uzun süre bilgisayar başında olmak, video oyunları, dolu mesane, kendinle meşguliyet, cinsel organları ovuşturran giysiler, mastürbasyon, akıllı telefonlar ve açlık.

Tetikleyiciler hem sorun hem de çözümdür. Yeniden başlama sırasında (ilk başta) sizi çıldırtabilirler, ancak aynı zamanda ne zaman yüksek alarmda olmanız gerektiğini de gösterirler. Bazı yeniden başlayanlar, bir veya iki ay internetten kopmak gibi sert önlemler alırlar.

Kötü haber şu ki, tetikleme yolları, tamamıyla yeniden başlama sürecinden sonra bile bazen uzun süre etrafta kalır. Evet, zayıflarlar. Örneğin, 20 yıldır ayık olan bir alkolik, artık bira reklamları tarafından tetiklenemez. Yine de bir bira içerse, hassaslaşan tetikleme yolları aydınlanarak kontrolünü kaybetmesine neden olabilir. Benzer şeyler eski porno kullanıcılarına da olur. Eskiden riskli olan ipuçlarına karşı bağışık hale gelirler, ancak tekrar porno kullanırlarsa aşırıya kaçabilirler.

Tetikleyicilere uzun süre dikkat etmeniz gerekecek, bu yüzden sizin için bunların ne olduğunu bulmakta ve dikkatli olmakta fayda var. Ayrıca, karşılaştığınız zaman için önceden belirlenmiş bir yanıtınız olması gerekir.

Aşağıdaki erkekler, tetikleycileri kendi avantajlarına nasıl dönüştürdüklerini açıklıyor:

Bir gün ailem dışarı çıkmaya karar verdiğinde internette göz gezdiriyorum. Gitmek istemedim, bu yüzden işlerimi yapmaya devam ettim. Kapıyı kapattıklarında kafamda bir şimşek çaktı. Birdenbire büyük bir porno arzusu duydum. Bir kapının kapanmasıyla tahrik oldum! İlk kez 'ebeveynlerin evden ayrılmasının' benim için

bir tetikleyici olduğunu fark ettim. Belliydi ama ben fark etmemiştim. Şimdi, ailem evden her ayrıldığında, yürüyüşe çıkıyorum, bir arkadaşımı arıyorum ya da bilgisayarımı kullanmayı bırakıp işe yarar bir şeyler yapıyorum.

En büyük sorunum her zaman iPhone telefonumla yatakta yatmaktı. Kesinlikle kolay erişimli bir tetikleyici. Ayrıca neredeyse sadece geceleri porno kullanıyordum. Şimdi, saat 11'de tüm elektronik cihazları kapatır, dizüstü bilgisayarımı dolabıma koyar, alarmımı kurar ve yatağımdan uzağa koyarım. Gidip yüzümü yıkar, dişlerimi fırçalarım vs. Sonra günlük yazarım ya da yorulana kadar okurum. Bu, tüm tetikleyicileri ve arzuları ortadan kaldırır. Aklımı kendi kendine takılmaya bırakmak yerine kitap okurum.

Dürtü hissettiğinizde kendinize şunları sorun:

- Hangi duyguları hissediyorum?
- Saat kaç?
- Etrafta başka kimler var?
- Az önce ne yaptım?
- Neredeyim?
- Bunun yerine ihtiyaçlarımı karşılayacak ne yapabilirim?

Koşuya gidebilir, sağlıklı bir atıştırma hazırlayabilir, başka bir dilde yeni bir kelime öğrenebilir, yazmayı düşündüğünüz o roman üzerinde çalışabilir ya da bir arkadaşınızı arayabilir misiniz? Başarı, bağlantı veya öz bakım duygusu veren bir yanıt seçin.

Tetikleyiciyi belirledikten ve bu durum için alternatif bir ödüle karar verdikten sonra, planınızı kaydedin, ____ meydana geldiğinde (tetik), ____ (yeni rutin) yapacağım, çünkü bana ____ (ödül) sağlıyor. Ödüller daha fazla enerji, gurur duyulacak bir şey, daha iyi sağlık, mutluluk duyguları, işle ilgilenmenin verdiği doyum, artan mutluluk, güven, daha iyi bir duygu durum, gelişmiş hafıza, azalan depresyon, sosyalleşme arzusu, daha iyi ereksiyon vb. olabilir.

Sürekli olarak “yüzleşir ve değiştirirseniz”, yeni davranışınız sonunda otomatikleşecektir. Eğer bir sebeple yeni rutininize göre hareket edemezsiniz, olimpiik sporcuların yaptığını yapın ve kendinizi hedeflediğiniz şey üzerinde hareket ederken çok ayrıntılı bir şekilde hayal edin.

Duygular

Porno izlemeyi bırakan insanlar genellikle daha fazla duygu hissettiklerini söylerler. Bu zorluk neden? Çünkü tanıdık olmayan duygular, özellikle de hoş karşılanmıyorsa, başta bunaltıcı olabilir.

Açıklanamayan mutluluktan felç edici kedere kadar, artık daha önce hiç yaşamadığım duygular yaşıyorum. Porno izlerken mastürbasyon bu aşırı uçları uyuşturmuş, beni donuk ve kayıtsız bırakmış.

Yıllardır hissetmediğiniz, belki de daha önce hiç hissetmediğiniz duygularla karşılaşacaksınız. Daha önce sizin için önemli olmayan kızlar, birdenbire lanet yaşamınızın en önemli parçası olacaklar. Sınavdan kaldınız mı? Bundan sıvışamazsınız, ders notunuz için endişeleniyorsunuz ve final sınavının iki hafta sonra gelmesinden endişe ediyorsunuz. Bu iyi: cehennem harika. Bu öğrendiğiniz, büyümenizi sağlayan ıstıraptır. Evet, acıtacak. Bazı noktalarda üzgün hissedeceksiniz, belki kafanız karışacak, hatta depresyonda hissedeceksiniz. O tuzağa düşmeyin. Duygular geçer, anılar kaybolur ve siz daha da güçlenirsiniz. Unutmayın, gelecek yıllar boyunca duygusal büyüme ve olgunluk yaşayacaksınız. Kolay olmayabilir, rahat hissetmeyebilirsiniz ama inanın buna değer.

Bu kişinin işaret ettiği gibi, düşüşlerle yüzleşmeye istekli olmadan zirvelere yükselemezsiniz:

Porno, özünde diğer herhangi bir bağımlılık yapan madde veya davranışa çok benzer. Acımızı uyuşturur ama sorun hâlâ orada yatmaktadır. Görüyorsunuz, bir duyguyu diğer tüm duygu ve hisleri uyuşturmadan oluşturmazsınız. Yani bu şeyler kırılğanlığın,

yalnızlığım, üzüntünün, hayal kırıklığının ve korkunun acısını uyuyorsa da, aynı zamanda mutluluk, umut, neşe ve sevgi gibi olumlu duyguları da uyuşturur.

Takip edici

Takip edici terimi genellikle orgazmı takip eden yoğun istekleri tanımlamak için kullanılır. Yoksunluk semptomları gibi, takip edici bir kalp atışında yeniden başlama sürecini raydan çıkarabilir.

Takip edici etkisi mantıksız ama gerçek. Kız arkadaşım ülke dışındayken varken boşalmak için çok az dürtüm vardı, ama tekrar cinsel ilişkiye girmeye başlar başlamaz porno kullanma isteğim güçlendi.

Orgazmı takip eden günlerde bazen daha azgın hissediyorum. Böyle zamanlarda, diğer kadınlara karşı da güçlü bir çekim hissediyorum.

Bazı erkekler erotik rüyadan sonra bir takip edici etkisi de fark eder. Her durumda, bu orgazmdan sonraki yoğun, genellikle beklenmedik istekler, yeniden başlayan dikkatsiz bir kişiyi aşırıya kaçırabilir:

Yeniden başladıktan sonra biriyle ilişkim başladı. Yatağa gittik. Kıyafetlerini yırtmaya başladım ve hemen sertleştim (ohohoo!). Yaklaşık 2 buçuk saat cinsel ilişki kurduk ki bu benim için bir rekordu. Ama korkunç bir takip edici etkisini yaşadım. O duştayken mastürbasyon yaptığım sabah bir sonraki gün azgın hissettim. O günden sonra kendimi gerçekten depresif hissettim. Aslında, birkaç kez mastürbasyon yaptım.

Üç ay boyunca pornosuz kaldıktan sonra, yeni kız arkadaşım ve ben birbirimizi orgazma ulaştırdık ve şimdi, bir veya iki gün sonra, kesinlikle mastürbasyon yapmak ve tekrar porno izlemek için güçlü dürtüler fark ediyorum. Bu, çok çelişkili görünüyor, ama oluyor.

Daha çok mastürbasyon yapıyorum ve hatta baktım, dün ev yapımı amatör porno izledim.

Tıkınırcasına porno izledikten sonra, tekrar devam etmek için gerçekten kendini zorlamam gerektiğini fark ettim çünkü orgazm sizi daha azgın yapar. İlk üç gün zordur.

Takip edici muhtemelen bir boşalmanın takip ettiği doğal nörokimyasal dalgalanmaların güçlendirilmiş bir versiyonudur. Ne mutlu ki, bazen takip edici etkisi uzun bir penisteki ölümcül enerjisizlik arasından sonra cinsel isteği başlatmaya yardımcı olabilir:

68. günün sabahı, ergenlikten bu yana hiç yaşamadığım çok garip bir şey oldu: erotik rüya. 91. günden bu olaya dönüp baktığımda, bunun benim için adeta yeniden doğuş gibi dönüm noktası olduğunu hissediyorum. O zamandan beri gerçekten yeniden başlama sürecinin faydalarını görmeye başladım. Daha enerjğim ve sertleşme bozukluğum iyileşmiş gibi görünüyor.

İnsanlar bazen takip edici etkisinin zamanla azaldığını bildiriyor. Aslında, aşırı takip edici etkisinin kaybolması, yeniden başlama sürecinin ilerlediğinin bir işareti olabilir:

Pazar gecesi ilk defa sıfır uyarılma ile fantazi olmadan ve orgazm olurken şaşırtıcı derecede süreklilikle tam olarak sertleşmiş bir şekilde mastürbasyon yaptığımdan beri, biraz daha enerjik ve azgın hissediyorum. Aklım başımda, gerçek bir takip edici etkisi yok. Yükselişte olduğumu söylemek doğru olur.

Bu eş, takip edici etkisini özellikle iyi değerlendirdi:

Dün gece tatlı bir şekilde seviştiğimiz için, karım koridorda parmak uçlarına basıp bu sabah neye baktığımı görmeye karar verdi (takip edici etkisini biliyor). Ben de herhangi bir savaştımın yapacağı gibi yaptım. Ona takip edici etkisinin tam olarak ne olduğunu gösterdim! Ona artık sadece onu takip ettiğimi göstermek için onu yatak odasına kovaladım. İşe geç kaldı... Buna değer!

Rahatsız edici rüyalar, geçmişe dönüşler

İnsanlar genellikle pornoyu bıraktıktan sonra rüyalarını daha iyi hatırladıklarını söylerler. Bu eğlenceli olabilir de olmayabilir de:

Rüyalarımın geri geldiğini fark ettim. Son 10 yılda deli gibi mastürbasyon yaparken, dürüst olmak gerekirse, tek bir rüya görmemiştim ya da belki de sadece birkaç tane olmuştu.

Canlı rüyalar, nöral iyileşme sürecinin normal bir parçası gibi görünür. Genellikle insanlar tanıdık beyin döngülerini harekete geçirmeye çalışırken nüksettiğinde rüya görürler ancak sonunda bu tür rüyalar kaybolur.

İğrenç rüyalar görüyorum, kimseye anlatmaktan çekindiğim türden şeyler. Yoksunluk aracılığı ile beynimin iyileşmeye çalıştığını anlıyorum, ama umarım yakında biter. Gerçekten iyi bir gece uykusu için çıldırabilirim.

Pornoya dair dönüşler de yaygındır ve sıkıntıya neden olabilir:

Bir yabancı ya da arkadaşına, gerçekten nasıl görünüyorlarsa öyle bakmadığım çok zaman var. Sadece kızların ya da erkeklerin çıplak parlıklarını görüyorum. Normal insanların gerçekten sevdikleri birini hayal ettiklerini çok iyi anlıyorum (öğretmeninin çıplak nasıl göründüğünü düşündüğü için sınıfta dikkatini veremeyen genç bir çocuk bir örnek). Yani beni üzen değil insanları zihinsel olarak soymam değil. Bunun ÇOK SIK ve bu tür rastgele oluşumlara, tetikleyicilere ve istenmeyen tetikleyicilere yanıt olarak OLMASI. Kişiyi çekici bulmasam veya çekici bulmak istemesem bile oluyor. Yaşlılar veya daha küçük çocuklar. Zihnim arızalı. Sokakta birinin yanından geçiyorsam bununla başa çıkabilirim ve çabucak uzaklaşıp unutabilirim. Ama eğer sohbet ettiğim biri ise neredeyse panik atak haline geliyorum. Sohbeti çabucak bitiriyorum ve kendimi sakinleştirmek için sessiz bir yer buluyorum.

Geri dönüşler rüyaymış gibi davranmak en iyisidir. Yani, onları yeniden başlama sürecinin işe yaramadığına kanıt olarak değil, zihinsel temizlik olarak düşünün. Sadece kabul edin ve onlara herhangi bir anlam yüklemeyin geçmelerine izin verin. Duyu-

larınıza kulak verin ve dikkatinizi etrafınızda neler olup bittiğine çevirin. Rahatlayın ve derin nefes alın.

Not: OKB eğilimi olanlar için, geri dönüşleri reddetmek daha zordur. Hiçbir şeyin olmadığı yere önem atfederler. Onlar profesyonel yardım alabilirler.

Utanç döngüsü

Günümüzün internet pornosu kullanıcılarının çoğu, çevrimiçi erotik konularla büyüdü ve kullanımı konusunda oldukça bıkkın durumda. Utanma hissediyorlarsa, bu porno içeriği veya kullanımıyla ilgili değil, kullanımı kontrol edememeleri ile ilgilidir. Kontrolü tekrar ele geçirdiklerinde utançları uçup gider.

Ancak, porno kullanımınız zihninizde ebeveyn/eş/dini utandırma, tehdit veya cezalandırma ile ilişkilendiriliyorsa ya da mas-türbasyonla ilgili katı fikirlerle karmakarışık oluyorsa o zaman porno kullanımınıza ve benlik algınıza yeni bir açıdan bakmak için yardıma ihtiyacınız olabilir.

Dopamin, özellikle gençlerde, yeni bir şey yapmayı beklerken veya yasak bir şey yapmak da dahil olmak üzere risk alırken keskin bir şekilde yükselir. Bu nörokimyasal dürtü bizim ergen atalarımızı yeni topraklara girme riskini almalarına ve akrabalı çiftleşmeden kaçınmalarına teşvik etmiştir. Bu, “yasak meyvenin tadını en tatlı” yapar. Tekrarlamak gerekirse, araştırmalar kaygının aslında uyarılmayı arttırdığını gösteriyor.²³⁹

Tüm bu ekstra dopamin çılgınlıklarıyla, “Evet!” beynin ilkel ödül devresinin kınanmış faaliyetlere aşırı değer vermesi kolaydır. Aşırı uyaran olarak kaydolurlar, yani utanç geldiğinde geçici olarak rahatlatıcı bir unutkanlık sunarlar. Bu, bazı kullanıcıların nasıl bir “utanç-ayıp-utanç” döngüsüne düştüğünü açıklıyor.

Bağımlılık söz konusu olduğunda beyin kimyasına dair tüm hikayenin bilindiğini iddia etmek pervasızlık olur. Ancak nöroplastisitenin bu biyolojik çerçevesi ve yeniden başlama fikrindeki bilgisayarla kurulan benzerlik görsel cinsel uyarılara ilişkin muhafazakar kaygıdan ya da pornonun zararsızlığına dair cinsel-

likle ilgili liberal gönül rahatlığından çok konunun gerçeklerine daha yakın hale gelir.

İlginç bir şekilde, takip ettiğimiz forumlardaki insanlar (dini olanlar dahil) genellikle porno zorluklarını biyolojik terimlerle yeniden tanımladıktan sonra yeniden başlama sürecinde hızlı bir ilerleme gösterirler:

Artık bağımlılığımı şeytanların etkisi ya da kötü günahkar kalbimin doğal ifadesi olarak görmüyorum, cinsel yakınlık için olan çok insani, çok doğal (yanlış yönlendirilmiş olsa da) bir istek olarak görüyorum. Bu nörokimyasallarla desteklenmiş olan kötü bir alışkanlıktı, ama gizemli ya da ruhani bir şey değildi. Hareketlerimi kontrol etme gücüne zaten sahip olduğumu fark ettim. Ben de kontrolü sağladım. Yaşamak istediğim hayatın porno kullanımıyla bağdaşmadığını fark ettim ve bu kararı verdim. ‘Sade bir şekilde’ elbette kolay anlamına gelmez. Bu alandaki başarı, bana diğer zorluklarla mücadele etme güvenini verdi. 90 günlük seriye başladığımdan beri 20 kilodan fazla verdim, swing dansına başladım, bir müzik grubuna katıldım ve bir kızla görüşüyorum. Burada süper güçlerden bahsetmiyorum. Bütün bu potansiyel zaten içimde, porno alışkanlığımın arkasında sıkışıp kalmış. Aynaya bakıyorum ve pişmanlık hissetmiyorum. Bence normal insanlar böyle hiss ediyor. Suçluluk duyarak ve utanarak boşa harcadığım zamandan nefret ediyorum ama şimdi temiz bir vicdanla sabırsızlıkla bekliyorum. Hayatımı seviyorum.

Çözüm, çok fazla enerjiyi yapıcı eyleme ve öz şefkate kanalize etmek ve dayanılmaz ama yine de uyandırıcı, iç savaşlardan uzak durmak gibi görünüyor.

Aralıklı kullanım

Çok sık porno kullanımının riskleri birçok kullanıcıya aşınadır. Daha az bilinen, aralıklı kullanımın (örneğin, iki saatlik aşırı porno izlemesinin ardından birkaç hafta yoksunluk, yıkanma ve tekrarlama) kullanma dürtüsünü artırabilir. Bunun nedenleri biyolojiktir. Uyuşturucu²²⁴ ve abur cubur kullanımı da dahil olmak üzere aralıklı kullanım üzerine daha fazla araştırma mev-

cuttur.²⁴⁰ Yoksunluk dönemleri (2 ila 4 hafta) diğer kullanıcılarda oluşmayan nöroplastik değişikliklere yol açar.²⁴¹ Bu değişiklikler aşırı istekleri ve stres tepkilerini artırır²⁴² ve şiddetli yoksunluk belirtileri üretebilir.²⁴³

Bu nedenle, perhizin ara dönemlerinden sonra belki de deneyimin artan yoğunluğu sebebiyle aşırı izleme sizi daha çok etkileyebilir.²⁴⁴ Kısacası, aralıklı aşırı tüketim, sürekli kullanımla aynı şeyi yapabilir ve bazı durumlarda daha fazlasına sebep olabilir.

Pornoyu bırakmaya çalışan herkes için bu olguyu anlamak ve devamlılığın (ara sıra tek kullanımlık gecikmelerde bile) pornoyu bırakmayı neden aralıklı aşırı kullanımlardan çok daha kolay hale getirdiğini anlamak önemlidir. Bu olgu aynı zamanda bazı kullanıcıların neden nispeten daha az kullandığını bildiren kullanıcıların (örneğin, aralıklı kullanıcılar dindarlar) porno bağımlılığı/dürtüsü testinde daha yüksek puanlar aldığını da açıklar.²⁴⁵

Yaygın Gizli Tuzaklar

Eşiğine gelme durumu

Eşiğine gelme, orgazmın sınırına kadar, tekrar tekrar, boşalmadan (genellikle pornoya göz atarken) masturbasyon yapmaktır. Bu uygulama, insanların bazen sorunun boşalmaktan kaçınmak olduğuna ve porno kullanımının sorun olmadığına kendilerini ikna ettikleri forumlarda nadir değildir.

Yeniden başlayan bir kişi, eşiğine gelme durumunun neden akılcı olmadığını açıklıyor:

Orgazma ulaşmak ve onu bitirmek yerine, beyninizi nörokimyasalların uyarma konusunda saatlerce banyo yapmak için eğitirsiniz. Açık ara ile yapabileceğiniz en kötü şey budur. En kötüsüdür. Bence çoğumuz porno bağımlısı değildik, daha çok pornoya eşiklenmiştik.

Erkeklerde eşiğine gelme durumu prostatı strese sokar. Ayrıca, genellikle uzun süreli görsel uyarım, aralıksız yenilik, klipten klibe tıklama ve kendi elinizle (veya cinsel organınız) bağlantılı olduğu için sizi gerçek bir kadınla cinsel ilişki için iyi hazırlamaz.

Dopamin, orgazmın eşiğinde zirvesindedir. Bu nedenle eşiğine gelme durumu dopamini belki saatlerce doğal olarak gidebildiği kadar yüksek tutar. Beyin, ister bir fetiş isterse de sadece bir ekran olsun, uyarılma ile izleyicinin izlediği şey arasındaki ilişkileri güçlendirmek için güçlü sinyaller alır. Kronik olarak yükselmiş dopamin ayrıca hazza karşı duyarlılığın azalması gibi bağımlılıkla ilgili beyin değişikliklerine neden olma riskini de taşır.

İnternet öncesi günlerde, erkekler genellikle mastürbasyon yapar, orgazm olur ve birkaç dakika içinde boşalma yaşardı. Orgazm, dopamini bir süreliğine engelleyen nörokimyasal değişiklikleri tetikler. Normalde cinsel hayal kırıklığı için biraz rahatlama sağlar. Ancak, frene hiç basmadan ayağınızı dopamin gazına basmak, tatmin olmadan sürekli bir istek duyma durumuna neden olur:

Beni porno cehenneminden aşağı çeken şey, mastürbasyonu orgazm için yapmaktan orgazma götüren duyum için yapmaya başladığım zamandı.

İlk başta, tıpkı sizin uyarıcı porno olmadan mastürbasyonu orgazma yetecek kadar yeterli bulamayabileceğiniz gibi porno tatmini olmadan tek bir sefer dahi orgazm olamayabileceğinizi unutmayın. Bunun nedeni beyninizin ödülleri normal hissetmesidir. Kendinizi orgazma zorlamanıza gerek yok. Sabırlı olun.

Hayal kurmak

Zihinsel imgeleme üzerine yapılan araştırmalar, bir deneyimi hayal etmenin ya da hayal kurmanın bunu gerçekleştirirken gerçekleşen aynı nöral devrelerin çoğunu harekete geçirdiğini gösteriyor.²⁴⁶ Çoğu insan fanteziden kaçınmanın, bir partnerle cinsel ilişki sırasında da dahil olmak üzere yeniden başlama sürecinin erken safhalarında çok faydalı olduğunu çünkü bunu yapmanın aşırı istekleri azalttığını söylüyor. Bununla birlikte, birinin cinsel deneyimi azsa, sonunda beyni yeniden yapılandırmaya yardımcı olmak için gerçek potansiyel partnerler hakkında (ekranlar yerine) gerçekçi fanteziler kurmak yardımcı olabilir. Ne de olsa, insanlar çağlar boyunca cinsel fantezi kurmuşlardır. Bununla

birlikte, gerçek insanları en sevdiğiniz porno senaryolarına yerleştirmekten kaçın.

Fantezi riskli bir şey olarak kabul edilir çünkü ilk başta fantezilerimiz porno sahnelerinin değiştirilmiş versiyonlarından başka birşey değildir. Beyninizin haz için biraz uyuşmuş olması ve yaratıcılık, o seksi kızın nasıl çıplak görüneceğini açıkça hayal edemeyeceğiniz anlamına gelir. Yoksa aşk dolu, şefkatli bir cinsel ilişki nasıl olurdu? Çözüm: 'Bizi saatlerce eşişe getiren o porno sahnesini hatırlayalım'. Tehlike burada yatıyor. Biri hakkında doğal fanteziler kuran sağlıklı bir insan başını belaya sokmazken, porno geçmişine dayanarak sürekli fanteziler kuran bir porno bağımlısı sadece işleri daha da kötüleştirecektir. Benim fikrim, bir kez iyileşmeye başladığımızda, zihniniz aşırı veya gerçekçi olmadan kendi kendine hayal kurmaya başlarsa, buna izin vermelisiniz. Fantaziyi pekiştirmeyin, olmasına izin verin.

Bir fantezi pornoyu uzaktan bile andırıyorsa, yeniden başlama sürecinde tartışılmamalıdır. İki sebep söz konusudur:

1. *Porno fantezileri, nüksetmeye yol açabilir.*
2. *Yeniden başlama süreci ile düzeltmeye çalıştığımız bozuk nöral devreyi güçlendirebilirler. Beyniniz bir bilgisayar ekranından veya kendi zihninizden gelen görüntüler arasında bir ayrım yapmaz, bu nedenle beyninizde porno benzeri görüntüler çalıştırmak porno izlemekten çok az farklıdır.*

Bununla birlikte, tüm fantezilerin kötü ve verimsiz olduğunu düşünmüyorum. Yeniden başlama sürecinde, hemen hemen hayatımda ilk defa, kendiliğinden

yakınlık içeren ama cinsellik içermeyen, gülümsemek, el ele tutuşmak, sırt veya ayak masajı yapmak gibi şeylerin başka bir fantezi türü olduğunu keşfettim. Biliyorum kulağa sıkıcı gelebilir ama bu fanteziler aslında çok canlı ve keyifli. Aklıma gelmişken, bu tür fanteziler sırasında asla eşişe gelme durumu yaşamam veya masturbasyon yapmam (yapsaydım muhtemelen cinselleşirdi).

Pornonun yerini tutan şeyleri kullanmak (ikame)

Bu, yeniden başlama sürecinizi raydan çıkararak başka bir kolay yoldur. Porno izlemeyi bırakmaya çalışıyorsanız, bunun yerine tangalı modellerin resimlerine bakmak mantıklıdır. Sonuçta, bu porno değildir, öyle değil mi? Aslında beyninizin ilkel kısmı pornonun ne olduğunu bilmez. Sadece bir şeyin (sizin için) tahrik edici olup olmadığını bilir. (Beyniniz yalnız değil. 1964'te ABD Yüksek Mahkemesi'nden ünlü yargıç Potter Stewart bir şekilde pornografiyi tanımlayamıyor olsa da onu gördüğünde tanıdığını iddia etmişti.)

Bikini fotoğraflarının porno içerikli olup olmadığı konusundaki görüşler alakasız. Gerçekten önemli olan ödül devresi dopamininin ani artışları. Sorulması gereken soru, 'Ne tür bir beyin eğitimi, yaşadığım sorunlara ve bunu tekrarlıyor olmama yol açtı?'

Uyarıcı bulduğunuz için İmgur'a göz atmak, hassaslaştırılmış bağımlılık yollarını etkinleştirir ve porno sorununuzu güçlendirir mi? Kesinlikle. İki boyutlu cinsel yeniliğin peşinde ekrana tıklıyor ve internette geziniyorsunuz çünkü beyniniz uyarılmaya aç. Bu iyileşme sürecinizi yavaşlatabilir. Öte yandan, açık saçık görüntülere rastlayıp ardından hemen sayfayı kapatmanız aslında iradenizi güçlendirir. Unutmayın, amaç beyni yenilemek, böylece beyin gerçek olandan heyecanlanır.

İnternet porno bağımlılığı çıplak veya erotik olana bağımlılık değildir; yeniliği izlemek için olan bir bağımlılıktır. Bir erkek öğrendiklerini şöyle özetledi:

Neden şortla dans eden kızların YouTube videolarına bakıyorsun? Cinsel içerikli mesajlaşmaların, web kameralarının, telefonda cinselliğinin, sürekli hayal kurmanın, erotik hikayeler, flört uygulamalarına göz atmanın (kızlarla iletişim kurma niyeti olmadan), görsel aramada pornstar isimlerini yazmanın, sosyal medyayı kontrol etmenin vb. amacı nedir? Tüm bu faaliyetler, zayıflatmaya çalıştığımız yolları güçlendirir. Zihninizi cinsel düşünceler, göğüsler, popolar, cinsellik, ateşli hatunlar vb. ile meşgul ederler. Yeniden başlama sürecini daha zor ve daha acı verici hale getirirler. Ya cinsel ilişki kurmaya çalışın (potansiyel partnerlere yaklaşın, tarihler

ayarlayın, flört edin, arkadaşlarla iletişim kurun, dışarı çıkın) ya da cinsellikle tamamen alakasız bir şey yapın (iş, çalışma, egzersiz, gezinti).

Cinsel performansı zamanından önce zorlamak (Sertleşme bozukluğu, SB)

Geleneksel olarak, hem erkekler hem de kadınlar sıcak yakınlaşmaların bir partnerdeki cinsel sorunlara çözüm olduğunu varsayarlar. Bununla birlikte, pornoyla ilgili cinsel işlev bozukluğu olanlar genellikle cinsel isteğin cinsel performans olmadan doğal olarak yeniden uyanmasına izin vermelerinin daha hızlı iyileşmelerini sağladığını bulurlar. Bir erkek, kız arkadaşının desteğini şöyle anlattı:

Beni çok şaşırttı. Sertleşmek için ara sıra porno fantezisi kullanacağımı söyledim ve bana porno izlememdense sertleşmememi tercih ettiğini söyledi. Bunu bilmek aslında işi kolaylaştırdı ve birkaç hafta önce yaptığımız bu sohbetten beri porno aklıma bile gelmedi. Ayrıca, bunu doğal olarak çözmemi istediği için herhangi bir SB ilacı almama izin vermedi. İşte tavsiyelerim:

1. Partnerinizle konuşun. Bu açık ara en büyük yardımcıdır.
2. Acele etmeyin ve kendinizi rahat hissettiğiniz bir tempoda ilerleyin.
3. Takviyelerin hiçbir etkisi olmadı.
4. Aşırıya kaçmayı düşünmüyorsanız bile porno izleme tuzağına düşmeyin.

Tuhaf bir şekilde, kız arkadaşım bir süre önce çok fazla porno izledikten sonra benzer bir aşamadan geçti ve sonunda lezbiyen olmasına rağmen sadece kız kıza cinselliğin onu uyaracağını keşfetti. Bu yüzden pornoyu da bırakmak zorunda kaldı ve neler yaşadığını tam olarak anladı. Elbette, bazı düşüşlerimiz oldu. Bazı güvensiz duygular yaşadı. Kendimi yetersiz ve işe yaramaz hissettiğim korkunç akşamlar oldu ama sonunda her şeyi konuştuk ve daha da güçlendik. Sonra, geçen hafta sonu cinsel ilişkide gerçekten sertleşmeyi ve sert kalmayı başardım. Bu benim için ileriye doğru atılmış büyük bir adım, yeni bir cinselliğin başlangıcıydı ve harikaydı.

Orgazm, gözle görülür nörokimyasal dalgalanmalar başlatıyorsa veya sizi aşırıya kaçırıyorsa, kendinizi bir süre orgazmı sonlandırmak için zorlamayın. Cinsel aktivitenizi nazik ve alçakgönüllü tutun. Yani, tüm performans baskılarından kurtulurken, hazza karşı duyarlılığınız doğal olarak geri döner. Cinsel arzunuzu tüketmektense daha fazlasını istemekten vazgeçmek daha iyidir.

Gerekirse, sizi erken sertleştirmek için partnerinizden porno yıldızı gibi oynamamasını isteyin. Erkeksi çekiciliği olan tarzınıza döndüğünüzde kaybettiğiniz zamanı telafi edebilirsiniz.

Sadece birkaç hafta önce, vajinaya işleyen cinsel ilişki sırasında asla orgazm olamadığımı neredeyse kabul ediyordum. Dün gece eşimle iki kez cinsel ilişkiye girdim ve iki kere boşaldım. Bir kez öpüşmeye ve birbirimize dokunmaya başladığımızda, ona nüfuz etme isteğimi engelleyemedim. Çok doğal hissettiriyordu. Penisimdeki hassasiyet kesinlikle geri döndü, ayrıca daha fazlasının geleceğini hissediyorum.

Bir fetişin kalıcı olduğunu varsaymak

“Fetişlerime engel olamam, ben buyum” inancı internet pornosunu bırakmanın önünde ciddi bir engel olabilir çünkü cinsel tatmin için tek umudunuzu terk ediyormuş gibi hissedebilirsiniz. Gerçek şu ki, porno kaynaklı yüzeysel bir “fetiş” ile mi yoksa cinsel kimliğinizin özünden kaynaklanan bir fetişle mi uğraştığınızı yalnızca eleme süreciyle bileceksiniz.

Açıkçası, pornoyu bıraktıktan sonraki aylarda bir fetişiniz kaybolursa, o zaman bu, cinsel kimliğinizin ayrılmaz bir parçası değildir. Bu arada, aşırıya duyulan arzu sizi mutluluğun nerede olduğu konusunda aldatabilir. Genç bir erkek dedi ki:

2011 yazında yeni bir fetiş geliştirdim ve beynimde dopamini hissedebiliyordum. Vücutumun titrediği bu yeni porno türünü izlerken çok mutlu ve heyecanlıydım. O zamandan beri çok daha az mutluyum ve asla normale dönmedim.

Bazı porno kullanıcıları, geçmişteki heyecanlar ve şimdiki memnuniyetsizliğin bir araya gelmesiyle kafası karışmış durumday-

ken, giderek aşırıya kaçan türlere sarılıyor. Diğerleri cinselliklerini merak ediyor. Bazıları da eski şeyler daha az uyarıcı, yenileri ise daha çekici olurken cinsel yönelimlerinin değişip değişmediğini merak ediyorlar. Bazıları, farklı porno türlerini izlerken öfkeli bir şekilde masturbasyon yaparak umutsuzca bir şeyleri çözme çabasıyla kesinlik ararlar. Dürtüsel arayış, onları hiçbir şeyi netleştirmeden bir bağımlılık veya OKB benzeri davranışa sürükleyebilir. Yine de diğerleri, fetişlerini çok az tatminle sergilemeye çalışırlar.

Öneri: Bir çukurdaysanız kazmayı bırakın. İlk önce aşırı porno kullanımının bir neden olduğu fikrini dışlayın. Dinlenin, test etmeyin. Birkaç aylığına porno ve porno fantezisini bırakın. Dikkatli olun çünkü yoksunluk ya da penisteki ölümcül enerjisizlik, tatmin aslında dengeli bir beyinde (tersi yönde) yatsa bile, tatmini bulmak için daha uç senaryolara ihtiyacınız olduğuna sizi ikna edebilir. Bağımlılık yapıcı aktivite, onu doyurmaktan ziyade daha fazla aktiviteyi körükleme eğilimindedir.²⁴⁷

Pornografi, ancak aşırı görüntüler hayal ettiğimde beni tahrik edebildi. Hayat kadınları ile çok aşırı şeyler yaptım ama tamamen memnun kalmadım. Hatta transseksüel eskortlarla, yaptıkları hiçbir şey beni uyandırmadı. Orgazm olmak için aşırı porno düşünerek kendimi zorlamak zorunda kaldım. Ayrıca, evde videolar arasında geçiş yaptığım gibi birkaç dakikada bir farklı cinsel etkinlikler arasında geçiş yapıyordum. Porno kullanımım sırasında, çıplak bir kadının yanında (eskiden her şeyden çok sevdiğim ve şimdi tekrar sevdiğim bir şey) orgazm olmaktan kendimi alamadım. Bugün, biriyle yakınlaştığımda, bu gerçek bir bağlantı, olağanüstü oluyor, harika bir duygu. Zoraki fanteziler yok.

Günümüzün internet pornosu kullanıcıları, insan cinselliğinin herkesin fark ettiğinden çok daha esnek olduğunu gösteriyor. İzleyiciler, olağanüstü uyarılma durumları yaratmak için günümüzün hiper uyarıcı içeriğini kullanabilir ve bunu saatlerce sürdürebilir. Aşırı tüketim duyarsızlaştırmaya yol açtığı için, beyin yenilik, farklılık, yasak içerik vb. yoluyla daha fazla dopamin arar, o zaman eski porno zevkleri artık iş görmeyebilir.

Açıkça, derin çağrışımların az çok kalıcı olarak bağlanabileceği erken gelişim pencereleri vardır. Öte yandan, ergenlik döneminde kuşkusuz tüm erotik anılar güç kazanır ve uyarılma ile pekiştirilir. Beyinleri yüksek düzeyde esnek olan gençlerde hırslı porno kullanımı, cinsel hazların şaşırtıcı bir hızla değişmesine neden olabilir. Araştırmalar, insanların pornoyu kullanmaya başladığı yaş ne kadar küçükse, hayvanlarla cinsel ilişkiye girme veya çocuk pornosu izleme olasılıklarının da o kadar yüksek olduğunu gösteriyor.²⁴⁸ R/nofap'ta (çoğunluğu genç) insanların katıldığı gayri resmi 2012 yılındaki bir ankette, katılımcıların %63'ü "Zevklerim giderek "aşırı" veya "sapkın" hale geldi" düşüncesinde hemfikir-di.²⁴⁹ Yarısı endişeliydi, yarısı değildi. Ne olursa olsun, porno fetişleri genellikle porno izlemeyi bıraktıktan sonra dağılır.

Kötü dürtü

Kötü bir dürtüyle başa çıkmak için ideal zaman, ortaya çıkmadan önceki zamandır. Pornoju bıraktığınız ilk zamanlar, önceden planınızı yapın:

Mümkün olduğunca az evde kalmaya çalışın. İlk birkaç gün için planlayacak bir şey bulamıyorsanız, okumak için bir kütüphaneye, kitapçıya veya parka gidin. Evde ya da genelde mastürbasyon yaptığınız bir yerde olmamak, genellikle yoksunluğun ilk birkaç gününü aşmakta inanılmaz derecede yardımcı olacaktır.

Pornodan kaçınma nedenlerinizin (şimdi) bir listesini yapın ve o dürtü ortaya çıktığında ona danışın. Daha da iyisi, o dürtü geldiğinde okuyabileceğiniz bir not yazın:

Bir süre eşiğe gelme durumu yaşamaya başlayacaksınız. Şimdi geriye bakmak yok. Biraz daha... sonra biraz daha... aaa ve işte bitirdin. Büyük olasılıkla orgazm çok yoğun olmayacak. Her şeyden daha çok rahatlatıcı bir his hissedeceksin. 'Artık işime dönebilirim' diyeceksin. Bu çok da fena değildi. Utanç hissetmiyorum. Kendini bu kadar uç noktalarda inkar etmenin gerçekten bir anlamı yok.

Yaklaşık bir saat içinde, zihinsel bir sisin başlangıcı olan enerji düşüşünü hissetmeye başlayacaksınız. Bu kaygıya dönüşecek. Kaygı, mastürbasyon yüzünden değil. Bu, enerji düşüşüne doğal tepkin.

Sana kötü bir şey olmadı. Kimse seni azarlamadı. Kötü düşüncelerin yoktu. Bir saat öncesine kadar her şey yolundaydı. Şimdi, biraz kötü hissediyorsun. Pek iyi odaklanamıyorsun. Hiç çalışmak zorunda olmamayı dilerdin. Sadece arkana yaslanıp TV izlemek istiyormuş gibi hissediyorsun.

Günün sonunda, o gün için görevlerinizi tamamlamamış olacaksınız. Erteleme için savunma mekanizmaların devreye girecek. Ruhsal durumun artık tamamen dış faktörlerin insafına kalmış durumda. Ertesi gün ne kadar iş yapabilirsin? Herhangi bir barikatla karşılaşacak mısın? Depresyon başlıyor. Zihnin her şeyin daha da kötüleşmesi durumunda meşgul olmak istemiyor. İnsanlarla buluşmak istemiyorsun. Beynin "off" modda. Bir daha pes etmemeye karar veriyorsun.

Ardından, o dürtü ortaya çıktığında bunun yerine neler yapacağınızın bir listesini yapın.

Bazı insanlar 'Red X' tekniğini kullanır:

Yaklaşık dört hafta önce porno hakkında hayal kurmayı tamamen bıraktım. Ne zaman bir porno görüntüsü aklıma gelse, üzerinde büyük kırmızı bir X görüyorum ve yüksek sesli bir ambulans sireni hayal ediyorum. Porno görüntüsü ısrarcıysa, görüntünün kafamda patladığını hayal ediyorum. Önemli olan bunu hemen yapmaktır. Teknik zamanla daha otomatik hale gelir.

Başka ne yapacağınızı bilmiyorsanız, bekleyin ve hiçbir şey yapmayın. Kendi kendinize düşünün: "İşte istekler. Birden ortaya çıktılar ve benim üzerimde gerçek bir güçleri yok. Ben düşündüğüm şeyler değilim. Onları çağırmadım. Onları istemiyorum ve onlara göre hareket etmek zorunda değilim." Tipik olarak, düşünce iz bırakmadan kaybolur (bir süre için).

Tüm dürtüler, genellikle on beş dakika içinde kaybolur.

Dürtünüzden daha güçlü olduğunuzu ve bunun her zaman geçtiğini öğrendiğinizde, porno kullanımından kurtulma yolunda iyi olacaksınız. Daha önceki denemelerimde hep tek bir dürtüyle vazgeçerdim. Sonunda onunla savaştığımda, gelen herhangi bir kötü dürtüyü yenebileceğimi fark ettim. En zayıf olduğunuzu hissetti-

ğiniz, dürtünün sizi yeneceğini hissettiğiniz o an, güçlü kalmanız gereken andır. Bu dürtünün diğer tarafında sizin atılımınız var.

İşte bazı insanlar için işe yarayan diğer ipuçları:

Beyninizi porno kullanımını rasyonalize etmeye çalışacak çünkü bunu umutsuzca istiyor. Buradaki çözüm beyninizle tartışmamak. Sadece bu düşünceye sahip olduğunuzu kabul edin veya 'hayır' cevabını verin.

Uyuşturucularımı klozete attım ve elimle üzerine kepçe soğuk su döktüm. Bu kesinlikle aşırı istekleri kesiyor. Ayrıca testis ağrılarına da yardımcı olur.

Pantolonumun altındaki baskıyı dağıtmak için cinsel enerjiyi yukarı, göğsüme ve vücudumun üst kısmına çekmeye odaklanmaya çalışıyorum. Bu bana gerçekten güçlü hissettiriyor. Mastürbasyon yapma ihtiyacını gideriyor ve bana bu süper 'harekete hazır' hissi veriyor. Sanki gerekirse bir evi yıkabilir ya da bir kızı etrafa fırlatabilir ve tabii ki rızaya dayalı olacak şekilde eğlenceli bir şekilde onunla birlikte olabilirim. Bunu seviyorum.

Kendinize 'Son kez yapacağım' veya 'Bugün son kez' gibi bahaneler sunmaya devam ediyor musunuz? 'Sadece bugün yapmıyorum' olarak değiştirin.

Porno yokmuş gibi yaşayın. Tamamen unuttun gitsin. Gününüzü dürtülerle savaşarak geçirmeyin. 'Çok çabalamayın'. Hayatınızda bir daha asla porno izlemeyeceğiniz fikrine razı olun.

O dürtü belirdiğinde ve kontrolünüz olmadığını hissettiğinizde, kendinizi kapatın ve harekete geçmeden önce bir şeyler düşünün. Daha sonra harekete geçseniz bile, bunu bilinçli olarak yapacaksınız ve bu, davranışı değiştirmenin ilk adımıdır.

Asla vazgeçmeyin. Bir veya iki ay boyunca her gün sıfırlansanız da umurumda değil. Yapabileceğinizin en iyisi buysa, artık pornoyu daha önce yaptığımızın yarısı kadar sık izliyorsunuz. Duyduğum en ilham verici hikaye, 3 yıl uğraştıktan sonra 15 günlük galibiyet serisi yakalayan bir adamdı. Yeniden başlamaya devam ettiğiniz sürece başarısız olamazsınız çünkü bunun sizin iyiliğiniz için önemli olduğunu biliyorsunuz. Bu, nöral yollarımızı dönüştürene ve siz özgürleşene dek sadece bir zaman meselesidir.

Yaygın Sorular

Yeniden başlatma sürecim ne kadar uzunlukta olmalı?

www.yourbrainonporn.com'a bağlanan birçok web sitesi, 60 veya 90 günlük veya sekiz haftalık vb. reçeteler verir. Aslında, PB belirli bir süre önermez, çünkü gereken süre pornoyla ilgili sorunlarınızın ciddiyetine, beyninizin nasıl tepki verdiği ve hedeflerinize bağlıdır. Yeniden başlama ile ilgili paylaşımlarda zaman çerçeveleri düzensizdir çünkü beyinler farklıdır ve bazı erkeklerin porno kaynaklı inatçı sertleşme bozukluğu veya geç boşalma sorunu vardır.

Yeniden başlatmayı, gerçekte nelerinizin olduğunu ve cinsel işlev bozuklukları, sosyal kaygı, azgınlık, dikkat eksikliği bozukluğu, depresyon ya da her neyse pornoyla ilgili nelerinizin olduğunu keşfetmek olarak düşünün. Pornodan nasıl etkilendiğinizi net bir şekilde anladıktan sonra kendi geminizi yönetebilirsiniz.

Yeniden başlama sürecinde cinsel ilişkiye girebilir miyim?

Size kalmış. Bazı insanlar, tüm cinsel uyarılardan, beyne çok ihtiyaç duyulan bir dinlenme sağlayan ve iyileşmeyi hızlandıran bir mola verir. Öte yandan, günlük sevecen dokunuşlar, cinsel ilişki olsun ya da olmasın her zaman faydalıdır. Takip edici etkisinin sizi alt ettiğini hissediyorsanız cinsel ilişkiden sonra dengeyi sağlamak için, bir süre orgazm hedefi olmadan nazikçe sevişmeyi deneyebilirsiniz. Bu, beyninizin yoğun cinsel ilişkiden dinlenmesine izin verirken, size yakınlığın faydalarını sunar. Ancak, ye-

niden başlama uzun sürüyorsa, bir partnerle cinsel ilişki bazen cinsel ilişkiyi normale döndürmeye yardımcı olur.

Yine, porno kaynaklı sertleşme bozukluğu yaşadığınızı düşünüyorsanız, eşinizle kendiliğinden olan ereksiyonlarınızın arttığını hissedene kadar herhangi bir cinsel performansı zorlamazsanız daha iyi sonuçlar görebilirsiniz.

Yeniden başlama sürecinde mastürbasyonu tamamen bırakmalı mıyım?

Şart değil. Önce pornoyu, porno fantezisini ve porno yerine geçen şeyleri bırakmayı deneyebilirsiniz. Bazı insanlar için bu, dengeye geri dönmeye izin vermek için yeterlidir. Diğerleri mastürbasyonun porno yollarını etkinleştirmek için güçlü bir tetikleyici olduğunu düşünür, bu yüzden bir süre ara verirlerse daha iyisini yaparlar.

Kendime ne zaman sadece mastürbasyon yapacağımı ve asla pornoya dönmeyeceğimi söylesem, mastürbasyon biraz sıkıcı hale gelmeden önce bu uzun sürmedi. Gerçek hayattaki anıları hayal ederdim ama beynim çabucak porno sahnelerindeki anılara ve gerçekçi olmayan fantezilere atlardı. Oradan erotik kurguya, amatör görüntülere ve ardından doğrudan aşırı içerikli pornoya geri dönerdi.

Öte yandan, porno kaynaklı sertleşme bozukluğu mevcut olduğunda, yeniden başlayanların çoğu, mastürbasyonu ve orgazmı (geçici olarak) büyük ölçüde azaltma ihtiyacı duyarlar. Bir patolojiye sahip olduğunuz zaman, genellikle nedeni ortadan kaldırmaktan daha fazlasını yapmanız gerekir. Yani, porno kullanımıdır.

Örneğin, genellikle üzerine ağırlık koyarak bir bacağınızı kırmazsınız. Ancak, bir kez kırıldığında, dinlenmeniz, koltuk değneği kullanmanız ve iyileşirken yürümeyi bırakmanız gerekir. Aynı şey porno kaynaklı sertleşme bozukluğu için de geçerlidir. Alçı takmak zorunda değilsiniz, ancak beyninize yoğun cinsel uyarılma olmadan iyileşmesi için zaman vermelisiniz. Bununla

birlikte, daha uzun demek mutlaka daha iyi demek değildir ve bazıları bıraktıktan sonra uzun bir aradan sonra ara sıra porno içermeyen mastürbasyon yapmayı yararlı buluyor.

Not: Kendiliğinden olmuyorsa, fantezi veya diğer yardımcı araçları kullanarak kendinizi mastürbasyon yapmaya zorlamak istemezsiniz.

Normale döndüğümü nasıl anlarım?

Hedefler her insan için farklı olduğundan, bu sorunun basit bir cevabı olmadığı açıktır. Ortak hedefler sağlıklı ereksiyonların geri dönüşü, birlikte cinsel ilişki sırasında orgazm kolaylığı, normalleşen cinsel istek, porno kaynaklı fetiş zevklerini azaltma, iştahı yönetme vb. içerir. İnsanların yeniden başlamanın bitiminden çok sonra sürekli iyileştirmeler yaşaması nadir değildir. Şunlar bazı cesaret verici işaretlerdir:

- Çok daha çekici görünen potansiyel arkadaşlarınızla flört etmek istersiniz.
- Sık sık sabah sertleşmesi (veya 'yarı sertleşme') yaşarsınız.
- Yoğun bir takip edici etkisi olmadan orgazm olabilirsiniz.
- Bir partnerle ilişki harika hissettirir. (Not: Bir miktar erken boşalma veya gecikmeli boşalma yaşayabilirsiniz. Pratik yapmak mükemmelleştirir.)
- Cinsel istekleriniz değişir:

Cinsel isteklerim 6 ay boyunca kaybolmuştu. Fakat geri döndüğünde, daha çok sağlıklı bir istekti. Cinsel açıdan sapıkça porno izleme ve kadınlara cinsel olarak dik dik bakma arzusu gitmişti.

Sadece cinsel dürtümün yüksek olmadığını nasıl bilebilirim?

Pornodan ve porno fanteziden vazgeçin ve birkaç hafta sonra cinsel ilişki isteğinizin nasıl olduğunu görün. Yeniden başlayanların çoğunun mastürbasyonu bırakmak için pornoyu bırakmaktan daha az bir zamana sahip olduğuna tanık olmak şaşırtıcıdır. Birçok erkek için, mastürbasyon porno olmadan o kadar da ilginç değildir ve sürekli rahatlama arayışlarını yüksek cinsel ilişki istekleri değil pornonun yönlendirdiğini keşfettiklerinde şaşırmıyorlar. Elbette, internet pornosu olmadan mastürbasyon yapı-

mıyorsanız veya yaptığınızda kısmen sertleşmiş bir penisiniz varsa, azgın değilsinizdir veya ‘rahatlama’ya ihtiyacınız yoktur. Beyniniz bir onarım arar: geçici bir nörokimyasal yükselmeden kurtulma.

Porno kullanımına duyulan aşırı istek (beyin değişikliklerinin kanıtı ve patolojik öğrenme) ve sözde “yüksek cinsel istek” arasındaki karışıklık popüler basında bazı hararetle tartışmalara yol açıyor. Bununla birlikte, bilim insanları, aşırı istek ve doğal yüksek cinsel isteğin farklı olduğunu göstermiştir. Araştırmalar, sorunlu cinsel davranış eşiğini karşılayanlar ile gerçekten yüksek libidoya sahip olanlar arasında çok az örtüşme buluyor.²⁵⁰ Birincisi ipuçlarına karşı aşırı tepkisellik (duyarlılık) ve düzenleyici kontrol eksikliği (hipofrontalite) içeren bir işlev bozukluğudur (“kaygı” olarak teşhis edilir). Porno kullanıcıları söz konusu olduğunda, bu semptomlar genellikle birlikte cinsel ilişki arzusu eksikliği ile eşleştirilir. Öte yandan, yüksek arzu, sadece ortak cinsel ilişki de dahil olmak üzere cinsel aktiviteye duyulan bir çekimdir.

Son Söz



Hiçbir şey deneyimlenmeden gerçek olmaz.

John Keats

Porno kullanımınızın sizi olumsuz etkilediğinden şüpheleniyorsanız, hay hay, basit bir deney yapın: Bir süreliğine porno izlemeyi bırakın ve kendinizde ne fark ettiğinizi görün. Uzmanlar bir fikir birliğine varana kadar beklemeye gerek yok. Pornoyu bırakmak, denenmemiş bir tıbbi prosedüre dahil olmak veya riskli bir ilacın yutulması gibi kesin araştırmanın yalnızca mümkün değil, aynı zamanda gerekli olduğu durumlar gibi değildir. Bunu yapmaya çalışırsanız ve daha sonra rahatsızlık hissederseniz, porno bağımlılığının bir efsane olup olmadığını merak etmek çok cazip gelebilir. İnternetin ne olduğunu, sadece bunu söyleyen makul insanlar bulabileceksiniz. Doktorunuz bile endişelerinizi reddedebilir. Eğer pornodan uzak durmak kaygı veya cinsel isteğin azalması gibi olumsuz etkilere yol açarsa, herhangi bir şüphecilik daha inandırıcı görünecektir. Bedeli ne olursa olsun, bu tür belirtiler ve pornoya bakma ve bunu yapmak için bir gerekçe bulma arzunuz, internetin her yerde bulunan uyarılarını duygu durumunuzu yönetmekte nasıl kullanmaya başladığınızla ilgili önemli bir şey söylüyor olabilir. Pornonun sizin için bir sorun olup olmadığından emin değilseniz, durun ve başınıza gelenlere dikkat verin.

İnternet pornosunu bırakmak, rafine şeker veya trans yağları diyetinizden çıkarmakla eşdeğerdir. Basitçe, yakın zamana kadar kimsenin sahip olmadığı ve herkesin onsuz geçindiği bir eğlence biçiminin ortadan kaldırılmasıdır. Pornoyu bırakmak, tarihteki

neredeysse herkesin yaşadığı gibi yaşamaya başladığınız bir tür tarihi canlandırmadır. Bir porno kullanıcısının dediği gibi:

İşte şema:

1. *Para için heyecan verici, ancak uzun vadede kötü olan davranışlar sergilenir.*
2. *İnsanlar bağımlı hale gelir.*
3. *Kesin, bilimsel olarak desteklenen araştırmaların devreye girmesi onlarca yıl alır.*
4. *Bağımlı insanlar eğitime almaya başlar.*
5. *Davranışı yok etmeye başlarlar.*

Sorun şu ki, tüm bu döngü çok zararlı. Sigaralar 20. yüzyılın başlarında (yaygın olarak) tanıtıldı ve düzenlenmesi on yıllar aldı. Artık bazı gıda türlerinin zararlı olduğunu biliyoruz. Ancak yemek konusunda hâlâ 2-3. aşamadayız. Bilin bakalım pornografinin neresindeyiz? Yararlı bilimsel araştırma ancak birkaç yaşında.

Yüksek hızlı internet pornografisinin riskleri hakkında bir fikir birliği, Amerikan Üroloji Derneği'nin yıllık konferansları²⁵¹, ABD Donanması ekibi dahil porno ve cinsel işlev bozukluğu hakkındaki endişelerini kamuoyuna açıklayan ürologların çabalarına bakılmaksızın bir süreliğine vuku bulmayabilir.²⁵² Bu, 'Pornografiden çekilmek zor olsa da, normal cinsel heyecanın ve erektil fonksiyonun geri dönüşü ilaç olmadan tamamen mümkündür.' önerisini getiren İngiliz tıp doktoru Anand Patel gibi yüzlerce cinsel sağlık uzmanının uyarılarına rağmen böyledir.²⁵³ Ne yazık ki, pornonun yalnızca "cinselliğe doğru pozitif" olduğunda ısrar eden cinsel ilişki uzmanlarının uyanmak için daha uzun zamana ihtiyacı olacak.

Porno kaynaklı cinsel işlev bozukluğundan yeni kurtulan genç bir psikiyatrist²⁵⁴, internet pornosu olgusunun sadece 10 veya 15 yaşında olduğuna ve araştırmaların bundan çok daha gerisinde olduğuna dikkat çekti. Şunları not ediyor:

Tıbbi araştırmalar bir salyangoz hızında çalışır. Şansımız yaver giderse, bunu 20-30 yıl sonra... erkek nüfusun yarısının iktidarsız

olduğu bir zamanda çözeceğiz. İlaç firmaları pornoyu bırakan birinin ilaçlarını satamaz.

Belki de bu kadar karamsar olmak zorunda değiliz. Zaten üç düzine beyin var çalışmalar (ve bağımlılık nörobilimi uzmanları tarafından yapılan 12 inceleme²⁵⁵) bununla birlikte porno kullanımını ve sorunlu porno kullanımını cinsel işlev bozukluklarına, gerçek partnerlerle daha düşük uyarılma, porno ipuçlarına aşırı tepki verme ve cinsel ve ilişki doyumunun azalmasına bağlayan düzinelerce başka çalışma var. Bunlar, yıllardır takip ettiğim öz bildirimlerle tam olarak örtüşüyorlar.

İnternet pornosunun etkileri hakkında kesinlikle öğrenilecek daha çok şey var. Ama araştırmalar bunları ortaya çıkarmak için devam ederken kendi deneyiminize güvenin. Eski bir kullanıcının yazdığı gibi:

Porno hakkındaki gerçeği bir kez kendi başımıza deneyimledikten sonra, ister dindarlardan, ister liberallerden veya porno yapımcılarından gelsin, porno hakkındaki propagandalara artık aldanamazsınız. Hepsinin bir gündemi var, ancak artık bilginiz var ve sizin için en iyi olanı temel alarak kendi fikrinizi oluşturabilirsiniz.

Eksik Bilgilendirme Bilimini Anlamak

Etkilenenler ve sağlık görevlilerinin uyarılarına rağmen internet pornosunun etkileri konusunda neden henüz bir fikir birliği olmadığını merak ediyorsanız, “tütün savaşlarının” tarihini öğretici bulabilirsiniz. Yıllar önce, filmlerde oyuncular dahil çoğu insan sigara içerdi. İnsanlar tütürmeyi severdi. Sınırları yatıştırırdı, tahmin edilebilir bir rahatlama getirirdi ve bilgiç görünüyordu. Böyle harika bir aktivite nasıl gerçekten zararlı olabilirdi? Nikotin gerçekten bağımlılık yapar mıydı? Kadavra ciğerlerinde katran görüldüğünde, sigara içen güvensiz insanlar asfaltı suçlamayı tercih etti.

Nedensellik çalışmaları yapılamadı çünkü bunlar rastgele iki tane grup oluşturmayı ve bir gruptan yıllarca sigara içmesini isterken diğerinden sigara içmekten kaçınmasını istemeyi gerek-

tirebilirdi. Kesinlikle etik değildi bu. Bu arada, sigaranın sağlığa zararlı olduğuna ve insanların bırakmakta büyük zorluk çektiklerine dair başka tür kanıtlar da ortaya çıktı; korelasyon çalışmaları, doktorlardan ve hastalardan anekdot raporları vb. Sigara içme alışkanlıkları farklı olan bir grup benzer konuyu karşılaştıran ileriye dönük çalışmalar on yıllar aldı.

Bu süre zarfında, tütün endüstrisi tarafından desteklenen araştırmalar, herhangi bir zarar veya bağımlılık kanıtı bulamadı. Tahmin edilebileceği gibi, ne zaman zararlı olduğuna dair yeni bir kanıt ortaya çıksa, endüstri yetkililerin çatıştığı ve sigarayı bırakmak için çok erken olduğu izlenimini yaratmak için “kirli çamaşırları ortaya dökme çalışmaları” teşhir etti. Tütün Endüstrisi Araştırma Komitesi Başkanı, “Akciğerlerdeki duman kesin bir kanser nedeni olsaydı, hepimizde olurdu. Hepimiz uzun zaman önce buna sahip olurduk. Nedeni bundan çok daha karmaşık” dedi. Bağlantıların ‘nedenselliği’ kanıtlamadığı gerekçesiyle istatistikleri de reddetti.

Ancak nihayetinde gerçek inkar edilemezdi. Sigara içmek daha fazla kurban talep etti. Aynı zamanda, bağımlılık araştırmaları daha sofistike hale geldi ve nikotinin nasıl bağımlılık ürettiğiyle ilgili fizyolojiyi ortaya çıkardı. Sonunda, tütün endüstrisinin büyüsü bozuldu. Bu günlerde insanlar hâlâ sigara içiyor ama bunu risklerini bilerek yapıyorlar. Sigaranın zararsızlığına dair sahte boyama çabaları sona erdi.

Bu arada, çok fazla gereksiz hasar oldu. Ortak bilgi haline gelmesi birkaç yıl sürmesi gereken kritik öneme sahip sağlık bilgisi, uydurma belirsizlik tütün karlarını korurken onlarca yıl aldı.

Big Tobacco’nun sigara ve hastalık arasındaki bağlantı hakkında şüphe uyandıran kampanyası artık agnotoloji adı verilen bir bilimde klasik vaka çalışması: cehaletin kültürel üretiminin incelenmesi. Agnotoloji, bilimsel bir alana kasıtlı olarak yanlış bilgi ve şüphe ekilmesini araştırır. *Porned Out*’un yazarı Brian McDougal’ın dediği gibi,

Tüm bir neslin ne kadar zararlı oldukları hakkında hiçbir fikri olmadan peş peşe sigara içtiğini hayal etmek zor, ancak bugün aynı şey çevrimiçi pornografi ortamında oluyor.

İnternet pornosu yeni sigara mı? İnternet erişimi olan hemen hemen tüm genç erkekler porno izliyor ve kadın izleyicilerin yüzdesi artıyor. Ne zaman bir şey norm haline gelse, zararsız veya “normal” olması gerektiğine dair incelenmemiş bir varsayım vardır, yani bu anormal fizyolojik sonuçlar üretmez. Ancak, sigara içme konusunda durumun böyle olmadığı kanıtlandı.

Tıpkı sigarada olduğu gibi, nedensellik çalışmaları yapılamıyor. İki grup çocuk bulmak ve bir grubu “porno bakireleri” olarak tutmak, diğer grubu yıllardır gerçek partnerlere çekimini kaybedenlerin, sosyal olarak endişeli olanların veya porno kaynaklı cinsel işlev bozuklukları ve aşırı fetiş zevkleri geliştiren yüzdesini görmek için bugünün internet pornosunu izlemede serbest bırakmak etik olmaz.

Porno kullananları ve kullanmayanları takip eden çalışmalar hiç yapılamayabilir, özellikle de 18 yaşın altındakilere. Hatta porno kullanmayan bir grup ve kullandığını doğru şekilde bildiren başka bir grup bulmak bile zor. Aksine, sigarayı incelemek kolaydı. Ya içiyordunuz ya da içmiyordunuz ve hangi marka sigarayı, günde kaç tane ve ne zaman başladığınızı söylemekten son derece mutluydunuz.

Bu arada, resmi ve gayri resmi başka türden kanıtlar, bazı internet porno kullanıcılarının, bu kitap boyunca anlatıldığı gibi, ciddi sorunlar yaşadığını bildiriyor. Saygın araştırmacılar internet pornosu kullanımı ile depresyon, kaygı, sosyal rahatsızlık, bağımlılık/dürtüsellik, fetiş ve artan zevkler, cinsel ve ilişkisel işlevsizlik, tatminsizlik ve gerçek partnerler için düşük cinsel istek, ayrıca cinsel performans ve beden algısı ile ilgili artan endişeler arasındaki ilişkileri bildiriyorlar.²⁵⁶

Ne mutlu ki, insanlar pornoyu bıraktıktan sonra çeşitli semptomlarda şaşırtıcı iyileşmeler bildiriyorlar. Bununla birlikte, bağımlılık tedavi kuruluşları internet pornosu ile artırılmış bağımlılık artışları görüyor. Avukatlar, internet pornosu kullanımının

bir sebep olduğu boşanmalarda artışa dikkat çekiyor; bu, porno kullanımı ve artan boşanma olasılığı üzerine yapılan son araştırmalarla desteklenen bir iddia.²⁵⁷ 2016’da yapılan bir meta-analiz, porno kullanımını cinsel saldırganlıkla ilişkilendirdi.²⁵⁸ İlişkisel-lik nedensellik anlamı taşımaz. Ancak, gerekli olmayan bir arayış içinde ekran kaynaklı boşalma gibi olası yan etkileri göz ardı etmek istiyor muyuz?

Artçı Birlik Karşılık Veriyor

Her zaman olduğu gibi, yeni bir bilim alanında ilerleme, aynı zamanda bir dereceye kadar sesli direniş de ortaya çıkardı. Medya ve “seks yanlısı” cinsel ilişki uzmanları, düzenli olarak, internet pornosunun kullanıcılar üzerindeki potansiyel etkilerini anlama ve açıklama çabalarını, çeşitli cinsel davranışları patolojikleştirme girişimleri veya cinsel utandırma olarak nitelendirir ve bilimsel kanıttan uzaklaşmaya sebep olduğunu iddia eder.

Bu kişiler, nörobilim araştırmalarının porno kullanıcılarının beyinleri üzerindeki üstünlüğünü de kabul etmediler. Şimdi, internet pornosu ile ilgili nörobilim iddialarının daha bilinçli bir tüketicisi olmanıza yardımcı olması amacıyla daha yaygın muhalefet akımlarından birine bir göz atalım.

Yukarıda atıfta bulunulan otuz yedi beyin çalışmasından ikisi, tamamen porno bağımlılığı modelini çürütmek için (Steele ve diğerleri, 2013²⁵⁹ ve Prause ve diğerleri, 2015²⁶⁰) genellikle örnek gösterilir. Ancak, bu çalışmaların gerçek bulguları farklı bir hikaye anlatıyor. Aslında uzmanlar bu iki çalışmanın sonuçlarının esasında bağımlılık modeliyle uyumlu olduğunu öne sürüyor. Her ikisi de kafa derisindeki elektriksel aktiviteyi veya beyin dalgalarını ölçen EEG çalışmalarıydı. EEG teknolojisi yaklaşık 100 yıldır var olmasına rağmen, beyin dalgalarına gerçekte neyin sebep olduğu veya neyin neden olduğu veya beyin dalgalarının gerçekte neye işaret ettiği konusunda tartışmalar devam ediyor. Yine de, esrarengeiz olmalarına rağmen, beyin aktivitesi seviyeleri hakkında bize bir şeyler söylüyorlar.

Kinsey tarafından eğitilmiş cinsel ilişki uzmanı Nikky Prause, bu iki EEG çalışmasının sözcüsü olarak görev yaptı. 2013 ve 2015 çalışmalarının hem porno hem de cinsel ilişki bağımlılığını çürüttüğünü defalarca iddia etti. Cesur iddiaları, genellikle bilime başka bir bakış açısı katmada herhangi bir eksik olan makalelerde geniş çapta yayınlandı. Görünüşe göre Prause'un kendisi artık herhangi bir akademik kuruma bağlı değil.²⁶¹

Fakat bu çalışmalar aslında neyi ortaya koyuyor? Ayrıca bu çalışmalar için öne sürülen iddiaları ne kadar haklı çıkarıyorlar? Buna cevap vermeden önce, her birinin tek bir deney sürecinin sadece bir aşaması olduğunu aklımızda tutmalıyız. 2013 yılındaki araştırma, “porno izlemelerini düzenlemede sorun yaşayan bireylerde” beyin dalgalarını ölçtü. 2015 yılındaki çalışma, bir kontrol grubunun EEG yanıtlarını ölçtü ve ardından sonuçları 2013 katılımcılarından elde edilen verilerle karşılaştırdı. Başka bir deyişle, ilk çalışma yayınlandığında bir kontrol grubu yoktu.

2013 tarihli gazeteyle ilgili olarak, ekibin gerçek bulgularına doğrudan muhalefette manşetlere konu olan iki iddiada bulunuldu. İlk olarak, sözcü, katılımcıların ‘beyinlerinin, diğer bağımlılar gibi kendi bağımlılık uyuşturucularına tepki vermediğini’ iddia etti. Ayrıca, bulgularının porno bağımlılığının “yüksek cinsel arzudan” başka bir şey olmadığı görüşünü desteklediğini öne sürdü.²⁶²

Her iki çalışma da katılımcılar resimlere bakarken EEG okumalarını ölçtü. Bunlardan 38’i bir kadın ve bir erkeğin cinsel ilişkisini içeriyordu. Diğer 187’si cinsel olmayan resim hoş (ör. paraşütle atlama) veya nötr (ör. portre) veya hoş olmayan (örn., vücudun belirli bir bölgesi) olarak gruplandırılmış resimlerdi. EEG okumaları cinsel heyecanı veya ödül sisteminin aktivasyonunu değil, yalnızca resimlere dikkati değerlendirdi. 2013 araştırması (Steele ve diğerleri) birincil EEG bulgularına dair iki rapor verdi:

Birincisi, katılımcıların pornografik görseller için EEG okumaları diğer görsel türlerine göre daha yüksekti. Katılımcıların (bağımlı olsun ya da olmasın) cinsel ilişkiye giren çıplak bir çiftte, sandviç yiyen birinin resmine göre daha fazla dikkat etmesi normal

olduğundan, şaşırtıcı değil. Bu katılımcılardan hangisinin porno bağımlısı olduğu belirsiz olsa da, araştırmalar sürekli olarak P300 yükselmesinin (EEG ölçümü), bağımlıların bağımlılıklarıyla ilişkili ipuçlarına (işaret-reaktivite) maruz kaldıklarında ortaya çıktığını göstermektedir. Kısacası, bu katılımcıların erotik fotoğraflara dikkatleri kesinlikle bağımlı olmalarıyla tutarsız değildi.

Yine de porno bağımlılığını çürütmek için acele eden sözcü Prause, basın açıklamasında ve röportajlarında katılımcıların 'beyinlerinin bağımlı gibi görünmediğini' belirtti. Bu doğru değildi. Bu katılımcıların beyinleri bağımlılara çok benziyordu. Yani, dürtüsel davranışlarıyla ilişkili resimlere tepkilerinde dikkatlerinde bir artış gösterdiler. 2013 araştırmasında böyle bir iddiayı destekleyecek hiçbir şey yoktu ve araştırma ekibi henüz uyuşturucu bağımlıları arasında var olduğu iddia edilen 'beyin farkını' açıklamadı.

2013 araştırmasının ikinci bulgusu neydi? Daha fazla beyin aktivasyonu olan sorunlu porno kullanıcılarının, daha az beyin aktivasyonu olan sorunlu kullanıcılara kıyasla, bir partnerle cinsel ilişkiye girme arzusu daha düşüktü (ancak mastürbasyon yapma arzusu daha düşük değildi). Başka bir deyişle, daha fazla beyin aktivasyonu ve porno için aşırı isteğe sahip bireyler, gerçek bir insanla cinsel ilişkiye girmektense porno izlerken mastürbasyon yapmayı tercih ediyor. Bu kesinlikle bu insanlardan bazılarının gerçekten bağımlı olabileceği fikriyle tutarlı geliyor. Porno kullanımı konusunda endişelenen birçok kişi, sık sık mastürbasyon yaptığını, ancak gerçek bir insanla cinsel ilişkinin porno kullanımı kadar tahrik edici olmadığını bildiriyor.

Yine de sözcü, porno kullanıcılarının yalnızca 'yüksek cinsel isteğe' sahip olduğunu iddia ederek, kendi ekibinin bulduğunun tam tersini kamuoyuna açıkladı. Ama tekrarlamak gerekirse, katılımcıların porno kullanım istekleri arttıkça bir insanla olan cinsel ilişki arzusu düştü. En az beş hakemli makale çalışmanın bulgularının porno bağımlılığı modeliyle tutarlı olduğunu işaret etti.²⁶³

İki yıl sonra, 2015'te Prause ve ekibi gerçek bir kontrol grubunu 2013 yılındaki katılımcılarla karşılaştırdı ve ikinci bir çalış-

ma oluşturdu (Prause ve ark.)²⁶⁵ Kontrol grubu katılımcıları geleneksel cinsel ilişki pornosu görüntülerine baktıklarında EEG okumalarında öngörülebilir ani artışlar gösterdi ve bu ani artışlar, 2013'teki sorunlu porno kullanıcılarınıninkinden biraz daha yüksekti. Başka bir deyişle, hem kontrol grubundakiler hem de sorunlu porno kullanıcıları, pornoya tepki olarak EEG artışları kaydetti. Ancak sorunlu porno kullanıcıları kontrol grubundakilerden biraz daha az dikkat etti. Bu, beyinlerinin cinsel görüntüleri kontrol izleyicileri kadar ilginç bulmadığını öne sürüyor.

Geçen sefer, ekip sözcüsü, sorunlu kullanıcıların EEG okumalarındaki artışın, onların bağımlı olmadıkları anlamına geldiğini söyledi. şimdi, sorunlu porno kullanıcılarının (nispeten) daha düşük EEG okumalarının bir şekilde porno bağımlılığını 'çürütüğünü' söylüyor. Aslında, daha düşük EEG okumaları, sağıklı kontrol grubu katılımcılarıyla karşılaştırıldığında sorunlu kullanıcıların resimlere daha az dikkat ettiğini anlamına gelir. Basitçe söylemek gerekirse, sık sık porno kullanıcıları, geleneksel pornonun statik görüntülerine karşı duyarsızlaşmış (sıkılmış, alışmış) görünüyordu. Bu bulgu uzmanların bağımlılık modeliyle tutarlı bulunduğu internet pornosu kullanıcıları üzerinde yapılan diğer beyin araştırmalarıyla tam olarak örtüşüyor. Örneğın, Kühn & Gallinat²⁶⁵ ayrıca, geleneksel porno resimlerine yanıt olarak daha fazla porno kullanımının daha az beyin aktivasyonu ile ilişkili olduğunu buldu. Ayrıca Banca vd.²⁶⁶, porno bağımlılarının cinsel görüntülere daha hızlı alıştığını buldu. Bu araştırmanın yazarları, yavaş beyin tepkisinin daha aşırı pornografik materyal izlemeye neden olabileceğini konusunda uyardı. Bu bağımlılığın bir göstergesi olabilir.

Bazı kafa karışıklıklarının kaynağı, yüzeysel olarak, 2015 araştırmasının sorunlu porno kullanıcıları için daha düşük EEG artışları bildirirken, 2013 araştırmasının porno kullanıcıları için daha yüksek EEG artışları rapor etmesidir. Anahtar ayırım şudur: 'Kime kıyasla EEG artışları?' 2013 çalışması yalnızca sorunlu porno kullanıcılarını ölçtü ve porno için EEG artışlarını porno olmayan artışlarla karşılaştırdı. Porno için ani artışlar, diğer herhangi bir resim türüne olandan daha yüksekti. Buna mukabil,

2015 çalışması, sorunlu porno kullanıcılarının 2013 EEG artışlarını yeni oluşturulan kontrol grubunun EEG artışlarıyla karşılaştırdı. Sorunlu porno kullanıcılarının porno için yüksek ani artışları, kontrollerin porno için yüksek ani artışlarından biraz daha düşüktü.

İnternet pornosu çalışmaları ve yorumlanması, pornografik görüntüler izlemek (fotoğraflar veya videolar) yalnızca bir ipucu olmaktan ziyade bağımlılık yapan davranışın kendisi olduğundan karmaşıktır. Aksine, votka şişelerinin resimlerini izlemek bir alkolik için ipucudur (çünkü bir resmi yudumlayamazsınız). Bu ipucu, bir alkoliğin beynini kontrol grubundaki birinin beyninden daha fazla aydınlatılabilirken, bir alkolik, alkolik olmayanlarla aynı vızıltıyı hissi elde etmek için daha fazla alkol içmeye ihtiyaç duyar. Benzer şekilde, Kühn ve Prause araştırmalarındaki daha ağır porno kullanıcıları, görünüşe göre aynı hissi yaşamak için daha fazla uyarılmaya ihtiyaç duyuyordu. Sadece hareketsiz görüntülere normal tepki vermiyorlardı. Uzmanlar bunu tolerans kanıtı (ve altta yatan bağımlılıkla ilgili beyin değişiklikleri) olarak değerlendiriyor.

Şimdiye kadar, altı hakemli makale, sözcünün ekibinin ikinci makalesini yorumlamasına katılmıyordu.²⁶⁷ Hepsi, ekibinin 2015 araştırmasının sık porno kullananlardaki duyarsızlaştırma/alışkanlığı (bağımlılık modeli tahminleriyle tutarlı) bulunduğunu öne sürüyor. Ancak Prause, ekiplerinin bağımlılık modelini tahrif ettiğini iddia etmeye devam ediyor.

Hakem denetiminden geçmiş eleştirilerden bazıları, iki çalışmada da ciddi metodolojik kusurlara işaret ediyor. Birincisi, 2013 EEG çalışmasında karşılaştırma için “bağımlı olmayanlar”dan oluşan bir kontrol grubu yoktu, ancak türlü iddialarda bulunabilmek için bir kontrol grubu vazgeçilmezdi. İkincisi, deneylerdeki sorunlu porno kullanıcılarının çoğu aslında porno bağımlısı değildi. Araştırmalarda, bağımlıların ve bağımlı olmayanların beyin aktivasyon modellerini karşılaştırarak, kimin porno kullandığını ve kullanmadığını belirlemelisiniz. Porno bağımlılığı üzerine yapılan diğer beyin araştırmalarından farklı olarak, bu araştırmacılar, katılımcıları internet pornosu kullanım değerlendirme

aracıyla ön tarama yapmadı. Bunun yerine, Pocatello, Idaho'dan çevrimiçi reklamlar aracılığıyla 'cinsel görüntüleri izlemelerini düzenlemede sorunlar yaşayan' katılımcılar alındı. 2013'te yapılan bir röportajda, ekip sözcüsü bazı katılımcıların sadece küçük sorunlar yaşadığını kabul etti (yani bu kişiler bağımlı değillerdi). Bir kişi bağımlı oldukları düşünülen katılımcıları çalışmaya alıp araştırma yapmadan bağımlılık modelini nasıl 'yanlışlayabilir'?²⁶⁸

Üçüncüsü, araştırmacılar katılımcılarda ruhsal bozukluklar, kompulsif davranışlar veya diğer bağımlılıklar için tarama yapmadılar. Bu, bağımlılıkla ilgili herhangi bir beyin çalışması için kritik derecede önemlidir, böylece araştırmacılar, başka bir bozukluğun etkilerini değil, varsa bağımlılığın etkilerini ölçtükle-rinden biraz emin olabilirler.

Dördüncüsü ve belki de en ciddi, çalışma konuları heterojen değildi. Yedi heteroseksüel de dahil olmak üzere kadın ve erkek karışıktır, ancak hepsi muhtemelen erkek+kadın pornosuna ilgisiz, standart olarak gösterildiler. Bu tek başına herhangi bir bulgunun değerini azaltır. Niye? Bir sürü çalışma erkeklerin ve kadınların cinsel görüntülere veya filmlere önemli ölçüde farklı beyin tepkileri olduğunu doğrular. Bu nedenle ciddi bağımlılık araştırmacıları, katılımcıları dikkatlice eşleştirir. Sonuçları yorumlanamaz hale getiren bu kusurlar, bazı nörobilimcilerin neden bu makaleleri literatürün son incelemelerinden çıkardığını açıklayabilir.²⁶⁹

Prause'nin bu iki EEG çalışmasıyla 'porno bağımlılığının çürütüldüğü' veya 'tahrif edildiği' iddialarına dayanan çevrimiçi makaleler bulmak kolaydır. Ama bu iddiaları doğru değil. Onun çıkardığı sonuçları çalışmalar tarafından üretilen bilgiler desteklemez. Daha da kötüsü, metodoloji ile ilgili sorunlar, herhangi bir sonucu güvenilir bir şekilde desteklemediği anlamına gelir.

Prause'un geniş çapta duyurulan konuşma noktalarından bir diğeri, bağımlılığın mevcut olmadığıdır; ona göre sadece "cinsel davranışlarla ilgili cinsel utancı 'bağımlılık bozuklukları' olarak etiketlemeye yönelik kültürel bir eğilim vardır."²⁷⁰ Ayrıca çevri-

miçi iyileşme forumlarını ‘utanç verici forumlar’ olarak nitelendirirdi.

Utanç iddiası, birçoğunun eski dindar olduğu veya muhafazakar yetiştirilme tarzına tepki gösterdiği görülen en sesli blog yazarlarından ve araştırmacılardan birkaçı arasında yaygındır. Bununla birlikte, bu anlaşılabilir bir iddiadır çünkü en popüler çevrimiçi porno üyelerinin çoğunluğunun oluşturduğu iyileşme forumları agnostik veya ateist görünüyor²⁷¹ ve şiddetli semptomlardan endişe duymasalardı, yine de mutlu bir şekilde porno kullanıyor olacaktı. Hissettikleri herhangi bir utanç, cinsel utançtan değil, geçici olarak kullanımı kontrol edememelerinden kaynaklanmaktadır. Ayrıca forumlarda paylaşım yapan insanların birbirlerini utandırmakla ilgilendiğine dair çok fazla kanıt da yok. Reddit/nofap gibi sitelerin ziyaretçileri, üyelerin karşılıklı olarak ne kadar destekleyici ve iyi huylu olduklarına genellikle hayret eder.

Ayrıca, herhangi bir türden utancın saygın nörobilimcilerin porno kullanıcılarının beyinlerinde karşılaştıkları iyi kurulmuş bir bağımlılıkla alakalı beyin değişikliklerine yol açtığına dair hiçbir kanıt yoktur. Gerçekten de, bunların, bağımlılıkla ve istenmeyen cinsel koşullanma ile ilgili kendi bildirimlerinin ardındaki değişikliklerin ta kendisi olduğunu varsaymak için her türlü neden vardır.

Porno kullanımının zararsız, hatta faydalı olduğu konusunda ısrar eden, genellikle yalnızca kendi belgelerine güvenenler sadece yerel cinsel ilişki uzmanları değildir. Ayrıca cinsellik uzmanı psikolojik danışmanların da kendi görüşleriyle çelişen korelasyonel, boylamsal ve diğer çalışmaları reddetmeleri yaygındır.

Bazıları, iddia edilen zararları ciddiye almadan önce ‘çift körlemesine çalışmalar’ çağrısında bulunuyor. Bu kulağa son derece bilimsel geliyor olmasına rağmen (sonuçta kim bilimsel ‘çift körlemesine’ çalışmalara karşı olabilir ki?) aslında son derece aptalcadır. ‘Çift körlemesine’ yöntemi ne araştırmacının ne de katılımcının bir değişkenin değiştirildiğini bilmiyor olması anlamına gelir. Örneğin, kimin uyuşturucu veya plasebo aldığı ikisi de

bilmez. ‘Tek körlemesine’ yöntemi, araştırmacının bildiği ancak katılımcının bilmediği anlamına gelir. Porno kullanımı durumunda her iki tür çalışmanın da mümkün olmadığı açık olmalıdır. Katılımcı her zaman porno kullanmayı bıraktığını bilecektir. Bu bağlamda ‘çift körlemesine çalışma’ çağrısı yapan birilerini duyarsanız ne hakkında konuştuklarını bilmediklerinden emin olabilirsiniz.

Dediğim gibi, şu anda mümkün olan en aydınlatıcı nedensellik deneyi çeşitli çevrimiçi forumlarda binlerce insan tarafından yapılıyor. Porno kullanıcıları, hepsinde ortak olan tek bir değişkeni kaldırıyor: porno kullanımını. Bu “çalışma” mükemmel değil. Diğer değişkenler hayatlarında da iş başında. Ancak bu, örneğin antidepresanların etkileri gibi etkileri ölçen bilimsel araştırmalar için de geçerli. Katılımcıların her zaman farklı diyetleri, ilişkileri, çocuklukları vb. durumları olacaktır. Objektif akademik araştırmacıların artık öncülerin liderliğini çevrimiçi takip etmesi ve politikleştirilmiş yoruma açık olmayan nedensel yönü ortaya koyan araştırmaları tasarlamaları geçmişte kaldı.²⁷²

Bazı uzmanlar, porno bağımlılığı inkarcılarının tütün sanayisinin sahte kullanıcılarından farklı olmadığına inanıyor.²⁷³ Aradaki fark, dürtülerinin genellikle tehlikeli olmayan “cinsellik taraftarlığından” kaynaklanıyor gibi görünmesidir.

Eğitim

Nasıl ve Kim Tarafından?

Araştırmacılar, teorilerine dair sorular yerine gençlerin gerçekliğine dayalı sorular sorduğunda ne oldu? Veriler, bu kitaptaki anekdotlarla hemen örtüştü. 16 ila 18 yaş arasındaki kadın ve erkeklere yönelik bir anal ilişki çalışması²⁷⁴ İngiltere’deki üç farklı bölgeden büyük bir nitel örnekleme analiz etti. Araştırmacılar şunları söyledi: ‘Çok az genç erkek veya kadın anal ilişkiyi zevkli bulduğunu ve her iki cinsiyetin de anal ilişkinin kadınlar için acı verici olduğunu beklediklerini bildirdi.’

Her iki taraf da zevkli bulmadıysa, çiftler neden anal ilişkiye giriyordu? ‘Gençlerin neden anal ilişkiye girdiklerine dair sundukları

temel sebepler erkeklerin pornografide gördüklerini kopyalamak istemeleri ve bunun “daha sert” olmasıydı. “Bunu yaparlarsa, diğerleri beğeniyor olmalıydı” (kadınlar için acı verici olacağı yönündeki görünüşte çelişkili beklentiyle birlikte yapılmıştır).

Bu, ergen beyin eğitiminin mükemmel bir örneği gibi görünüyor. Ergenler şu mesajı alıyor: ‘Böyle yapılır; yapmam gereken bu.’ Ayrıca işte, ergenin akranlarına pornoda görülen eylemleri tekrarlayabilmesi ile övünme arzusu var.

Bununla birlikte, araştırmacılar bugünün porno kullanıcılarında bildirdikleri zevke karşı körelmiş duyarlılık (duyarsızlaşma) nedeniyle porno tüketicileri daha yoğun uyarım (“daha sıkı”) ve daha “cüretkar” cinsel uygulamalar arıyor olabilir. Eğer öyleyse, gençlerin “zevk, acı, rıza ve zorlama tartışmalarından” (anal ilişki araştırmacıları tarafından önerilir) daha fazlasına ihtiyacı var. Genç porno kullanıcılarının ayrıca kronik aşırı uyarılmanın beyinlerini nasıl değiştirebileceğini ve daha yoğun uyarılma için aşamalı bir arayışa neden olabileceğini öğrenmeleri gerekiyor.

Zaten gençler, pornonun hayatları üzerinde istenmeyen etkileri olduğunu anlamaya başladılar. 2014 yılında İngiltere genelinde 18 yaşındakilerle yapılan anket²⁷⁵ aşağıdakileri sonuçlara ulaştı:

- Pornografi bağımlılık yapabilir: Katılıyorum: %67 Katılmıyorum: %8
- Pornografi, gençlerin cinsellik veya ilişkiler hakkındaki görüşleri üzerinde zararlı etkilere sahiptir: Katılıyorum: %70 Katılmıyorum: %9
- Pornografi, kızlar veya genç kadınlar üzerinde belirli bir şekilde davranmaları için baskıya yol açtı: Katılıyorum: %66 Katılmıyorum: %10
- Pornografi, sekse karşı gerçekçi olmayan tutumlara yol açar: Katılıyorum: %72 Katılmıyorum: %7
- Pornografi izlemenin yanlış bir tarafı yok: Katılıyorum: %47 Katılmıyorum: %19

Kesintisiz porno yayınları ile büyüyen ve akranları üzerindeki etkilerini izleyen gençlerin, pornonun etkisi hakkında onları

eğitmeye çalışan cinsel ilişki uzmanlarından daha fazla bilmeleri mümkün mü? Gençlerin sadece %19'u pornografi izlemekte yanlış bir şey görmedi, ancak üçte ikisinden fazlası pornonun zararlı etkilerini algılıyor.

Bu sonuçlar, birçok gencin porno hakkında cinsel bilimin anlatısına uymadığını gösteriyor. Porno izlemenin yanlış olduğunu düşünmüyorlar. Yani, (muhtemelen) pürüten gerekçelerle veya "cinsellik olumsuzlayıcı" utançtan dolayı reddetmiyorlar. Yine de pornoya itirazı olmayanların çoğu, bunun ciddi sorunlara yol açabileceğine inanıyor. Kanıtlar göz önüne alındığında, olgular çok hızlı değiştiği için günümüzün kullanıcılarını ve akranlarını dinlememiz gerekiyor. Ergenleri açık materyalden tamamen uzak tutmaya çalışmak boşuna görünüyor ve zarar verme potansiyeli hakkında onları gerektiği gibi bilgilendirmemek sorumsuzcadır.

Öyleyse (potansiyel) porno kullanıcılarının, sigara içenler gibi, bilinç seçimler yapmaları için biz ne yapıyoruz? Belki de eğitimin çözüm olduğunu duymuşsunuzdur. Buna katılıyorum ama böyle bir eğitim ilgili beyin biliminde eğitim almış uzmanlar tarafından yapılmalıdır. Günümüzün internet pornosu kullanıcılarının bildirdiği semptomların yanı sıra beynin nasıl öğrendiği, kronik aşırı tüketimin onu nasıl daha da kötüleştirebileceği (cinsel kulllanma, bağımlılık) ve istenmeyen beyin değişikliklerini tersine çevirmek için gerekenler hakkında bilinçlenmesi gerekiyor.

Ayrıca, her yaştaki bireyler, beynin ilkel iştah mekanizmasının, ödül devresinin, evrim tarafından belirlenen önceliklere sahip olduğu bilgisinden yararlanabilir: hayatta kalmanın ilerletilmesi ve genetik başarı. Bu, olası sonuçları ne olursa olsun daha fazla kalori veya daha fazla "döllenme" fırsatı için "Evet!" oyu verir.

İnsanlar ayrıca ödül-devre dengesinin bilinçli farkındalığımız olmadan algılarımızı ve önceliklerimizi şekillendirme gücü nedeniyle hareket, fiziksel ve ruhsal iyilik halinin yaşam boyu vazgeçilmez olduğunu bilmelidir. Ayrıca insanlara yardımcı olan yöntemlerden haberdar olmak, ödül devresinde dengeye yön verir: egzersiz ve diğer faydalı stresörler, zaman doğa, arkadaşlık, sağlıklı ilişkiler, meditasyon vb.

Nöroplastisite hakkında net bir şekilde düşünmeye başladığımızda, kaçınılmaz olarak hayattan ne istediğimiz ve neyi iyi bir yaşam olarak düşündüğümüz sorusuna çekiliriz. Her birimiz buna kendimiz için cevap vermeliyiz. Ancak bunu en iyi, bazı tehlikeli maddelerin ve davranışların istediğimiz yaşamları seçme kapasitemize yönelik tehditleri anladığımızda yapabiliriz. Kendi kaderini tayin etme, kendimizi elimizden geldiğince iyi anlamamızı gerektirir.

Gençlerle uğraşırken, müstehcen cinsel materyalin oluşturabileceği riskleri anlamak için daha da büyük bir sorumluluğumuz var. Ergenler iyi bir yaşamı oluşturan şeyin ne olduğuna kendi kendilerine karar veremezler ve onların ödül devrelerinin bozulmasının yetişkinlerden daha fazla zarar verebileceğini düşünmek için makul gerekçeler vardır. Yani ben de ergen beyninin cinsel koşullanma ve bağımlılık hususunda benzersiz güvenlik açıkları hakkında yaygın eğitim görmek isterim. Ergen beyinleri yetişkin beyinlerinden daha esnektir ve evrimsel olarak konuşursak, onların en önemli işi cinsel çevrelerine uyum sağlamaktır ki böylelikle başarılı bir şekilde çoğalabilirler.

Çocukları kırsala götürün ve bunun onların üzerindeki fizyolojik etkilerini ölçmelerini sağlayın. Wi-Fi erişimi gerektirmeyen bağlantı ve eksik bir şeyi tamamlamayı gerçekleştirme olanaklarını takdir etmelerine yardımcı olun. Ekranlara bir mola vermelerine teşvik edin. Beynin nasıl çalıştığı hakkında birkaç yıl öncesine kıyasla çok daha fazlasını biliyoruz. Bu bilgiyi paylaşıyor olmayı ve yalnızlık ve bağımlılık kaynaklı servetlerin edinildiği bir kültürde gelişmelerine yardımcı olmayı gençlere borçluyuz.

Bunun yerine, bazen okulların çocuklara sadece rıza, zorbalık, farklı bireyler, cinsel utanç riskleri ve 'iyi porno' ile 'kötü porno' arasında nasıl ayırım yapılacağı ile ilgili bilgi vermesi gerektiğini duyarsınız. Örneğin, 2013'te Daily Mail, "öğretmenlerin pornografi hakkında çocuklara eğitim vermesi gerektiğini ve öğrencilere uzmanların "bütün pornoların kötü olmadığını" söylediklerini bildirmeleri gerektiğini iddia etti. İddia şu ki, pornodan zevk almayı bilmek için herkesin ihtiyacı olan şey, fantezi ve gerçeklik arasındaki farkı bilmektir.

Ne yazık ki, çocukları ‘iyi porno’ya yönlendirmenin sorunları önleyeceği veya onları bugüne hazırlayacağı fikrini destekleyen tek bir bilimsel kanıt yok. Böyle bir düşünce aslında yüzlerce internet bağımlılığı beyin bilimi çalışmasına ve internet pornosu kullanıcıları üzerine yapılan araştırmalara ters düşüyor.²⁷⁶ Hepsi internetin kendisinin, yani sonsuz baştan çıkarıcı uyarım talebi üzerine arzın en büyük tehlike olduğunu öne sürüyor. Porno kullanıcıları, izlemelerini “iyi porno” ile sınırlasalar bile, yine de ekranlara, röntgencilğe, yalnızlaşmaya ve istedikleri zaman daha fazla uyarana tıklama becerisine karşı cinsel tepkilerini istemeden şartlandırılırlarsa gerçek insanlara olan cinsel çekimlerini riske atarlar.

Sadece atletik kadınların fotoğraflarını kullanıyorum. Ama beni etkileyen o doğru kıızı veya imgeyi arıyorum, bu yüzden her oturduğumda yüzlerce fotoğraf görüntülüyorum. Şu anki kız arkadaşım aslında mastürbasyon yapmam için gereken isteklerime uyuyor. Ondan çok etkilenmiş olsam da, zayıf ereksiyonlar fark ediyorum. Beynimin kendimden başka kimseyi memnun etmek zorunda kalmamanın çeşitliliği ve rahatlığının yanı sıra ‘arama’ yönüne yeniden bağlandığına inanıyorum.

‘İyi porno’ izlemek, riskleri ortadan kaldırmaz ve izleyicileri, onları utandırmak korkusuyla bilimin ardındaki potansiyel zararlar konusunda cehalet içinde bırakmaz. Beyinleri aşırı uyarılmaya tepki olarak kolayca uyum sağlayanlar (ve sonuç olarak dengelyi kaybetmek) için cinsel açıdan tahrik edici görüntülere anında ve sonsuz bir şekilde erişilebildiği bir dünyada, ‘iyi’ dijital porno gibi bir şey var mı? Bir kaşık dolusu şekerin şeker hastalığına yol açmadığı gibi tek bir müstehcen görüntü sorunlara neden olmayacaktır. Ama internette her yerde şeker var. Dindar, önceden dindar veya dindar olmayan kullanıcılar için internetin bitmeyen erotik yeniliği, riskli bir olağanüstü uyarıcı ortamı oluşturmaktadır.

Ayrıca, “gerçek cinsel ilişkiyi” öğretmenin, gençlerin, kendi cihazlarıyla başbaşa bırakıldıklarında (kelimenin tam anlamıyla) aşırı içeriklere erişmesini engellemediği de açık olmalıdır. Genç beyinler, garip ve harika olana eğilimli olarak evrimleşmiştir;

yeniliğe ve farklı olana güçlü bir şekilde çekilirler. Böyle saf bir politika, bir genç Playboy'un eski bir sayısını verip ona şunu tek uygun içeriğin beş ila sekizinci sayfalar arasında olduğunu söylemek gibidir. Bir genç olarak, ilk hangi sayfaları açardınız?

Konuya kısaca değinmek gerekirse, iyi porno, kötü porno ve cinsel utanç hipotezleri, iyi bir niyetten kaynaklanmaz. Aksine, değerler hakkında sonu gelmeyen tartışmaların zeminini hazırlar. Bazı insanlar, eleştirilerin keyfi olarak 'utanç verici' olanı dayatmaya çalıştığını ileri süren yerel ve özverili gazetecileri, tercih ettikleri porno türlerinin uygunluğu için lobi yapmaya davet ediyorlar. Yine de açıkçası, araştırmaların gösterdiği gibi²⁷⁷, porno içeriği ve izleyicinin yönlendirmesi, pornonun sunuş yöntemiyle karşılaştırıldığında çok az önemli olabilir. Porno video kliplerinin akışının ortaya çıkmasından bu yana, aşırıya kaçan, cinsel zevklerini değiştiren bir dizi cinsel gerçek partnerlere yönelik işlev bozuklukları ve cinsel çekim kaybı, bütün grupların belli bir bölümünü etkiliyor gibi görünmektedir: eşcinseller, heteroseksüeller ve kararsızlar. Bu, kullanıcıların kendilerini aşırı uyarabilmelerinin yoludur.

Bu tehlikeden bahsetmişken, değerlendirmekte fayda var: sanal gerçeklik pornosunun ne getireceğini henüz kimse bilmiyor, ancak hem laboratuvarından²⁷⁸ hem de gerçek hayattan²⁷⁹ raporlar kaygı verici:

Gösterdiğim herkesin tepkisi aynı: 'Vay canına. Bu çok fena. Her şeyi değiştirecek.'

Sanal gerçekliği nispeten erken benimseyen biriydim ... ve 2015'te işler gerçekten değişmeye başladı. Sonuç olarak bağımlılığım da arttı. Hayatımda ilk defa kendimi porno için para öderken buldum çünkü torrentlerin kullanılabilir hale gelmesini beklemek istemedim!

42 yaşındayım ve yaklaşık 12 yaşımdan beri hemen hemen her gün porno kullanıyorum. Porno kaynaklı sertleşme bozukluğu ile hiç

sorun yaşamadım. Sadece birkaç aydır sanal gerçeklik pornosuna maruz kaldım, belki ayda iki kez. Ancak, sadece bu sınırlı maruz kalma bile porno kaynaklı sertleşme bozukluğu ile ilgili bazı sorunları tetikledi. Buna değmez.

Bu pislikle savaşmak için gerçekten bir şeyler yapmalıyız. Sanal gerçeklik dünyasında büyüyen çocuklar porno cehenneminden geçiyor olacak. Porno endüstrisi için kolay lokma olacaklar. Gelecek nesillere yardımcı olmak bilgi, deneyim ve imkana sahip olan bizlerin elinde. Enerjimizi bir araya getirirsek, pornoyu bitiren nesil olabiliriz. Fakat en azından mesajımızı bir dizi piksel meme kadar netleştirebilseydik, bir sonraki nesle bir mücadele şansı verebilirdik!

Şimdilik, tartışmayı bilimsel olmayan dikkat dağıtıcı şeylerden uzaklaştıralım ve porno kullanıcıları üzerindeki etkilere ve yaşadıklarının açıklamaya yardımcı olan pozitif bilime geri dönelim. Bu süreçte hepimiz insan cinselliği hakkında çok şey öğrenebiliriz.

En nihayetinde böyle bir odaklanma, porno kullanıcılarına da hizmet edecek. Sigara içenler gibi, bizimki gibi esnek beyinler için pornografi kullanımını hakkındaki risklerin tam bilgisinden haberdar bir şekilde bilinçli seçimler yapabilecekler.

Biz, tekrar tekrar yaptığımız şeyleriz.

Aristo

İlave Okumalar



Burnham, Terry and Phelan, Jay, *Mean Genes: From Sex to Money to Food Taming Our Primal Instincts*, New York: Basic Books, 2000.

Beynimizin ödül devresinin, bizi her zaman en üstün yararıma olmayan şeyleri yapmaya nasıl sevk edeceğine dair eğlenceli, bilgilendirici bir kitap.

Chamberlain, Mark, PhD and Geoff Steurer MS, LMFT, *Love You, Hate the Porn: Healing a Relationship Damaged by Virtual Infidelity*, Salt Lake City: Shadow Mountain, 2011.

Bir partnerin diğer partneri porno sebebiyle derinden üzdüğü evli çiftler için pratik rehber.

Church, Noah B.E., *Wack: Addicted to Internet Porn*, Portland: Bvrning Qvestions, LLC, 2014.

Porno kaynaklı cinsel işlev bozukluğundan iyileşen 24 yaşındaki bir kişinin açık, okunabilir ve kişisel tanıklığı.

Doidge, Norman, MD, *The Brain That Changes Itself*, New York: Viking, 2007.

Cinsel ilişki ve porno üzerine bir bölüm ile nöroplastisite hakkında büyüleyici bir kitap.

Fisch, Harry, MD, *The New Naked: The Ultimate Sex Education for Grown-Ups*, Naperville: Sourcebooks, Inc. 2014.

Pornoya dair sorular ile ilgili çiftler için standart bir kendine yardım kitabı.

Fradd, Matt, *The Porn Myth: Exposing the Reality Behind the Fantasy of Pornography*, Ignatius Press, 2017.

Fradd, porno bağımlılığına karşı çıkanların ortak argümanlarını ele alıyor.

Hall, Paula, *Understanding and Treating Sex Addiction: A Comprehensive Guide For People Who Struggle With Sex Addiction And Those Who Want To Help Them*, East Sussex: Routledge, 2013.

İngiliz bir terapist tarafından terapistler ve pornodan etkilenenler için yazılan pratik bir rehber. Yaynevimiz tarafından Türkçeye çevrilmiştir.

McDougal, Brian, *Porned Out: Erectile Dysfunction, Depression, And 7 More (Selfish) Reasons To Quit Porn*, Kindle ebook, 2012.

İyileşen bir porno kullanıcısının kısa ve faydalı kitabı.

Maltz, Wendy, LCSW, DST and Larry Maltz, *The Porn Trap: The Essential Guide to Overcoming Problems Caused by Pornography*, New York: Harper, 2010.

ABD’li terapistler tarafından kaleme alınan hem terapistler hem de pornodan etkilenenler için pratik bir rehber. Yayınevimiz tarafından Türkçeye çevrilmiştir.

Robinson, Marnia, *Cupid’s Poisoned Arrow: From Habit to Harmony in Sexual Relationships*, Berkeley: North Atlantic Books, 2011.

Pornoyla ilgili bir bölümle, cinselliğin beyin ve ilişkiler üzerindeki etkilerini tartışıyor.

Toates, Frederick, *How Sexual Desire Works: The Enigmatic Urge*, Cambridge: Cambridge University Press, 2014.

Open Üniversitesinde Biyopsikoloji Fahri Profesörü olan Toates, bağımlılık da dahil insan cinselliğinin, yaşamının neredeyse her yönü için nöroplastisitenin ilişki düzeyini ana hatlarıyla belirtir.

Referanslar



1. Compulsive sexual behaviour disorder. Available at: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1630268048>
2. Gola, M. & Potenza, M. Promoting, educational, classification, treatment, and policy initiatives. *J. Behav. Addict.* 7, doi.org/10.1556/2006.7.2018.51 (2018).
3. Lim, M. S. C., Agius, P. A., Carrotte, E. R., Vella, A. M. & Hellard, M. E. Young Australians' use of pornography and associations with sexual risk behaviours. *Aust. N. Z. J. Public Health* (2017). doi:10.1111/1753-6405.12678
4. Chinese way of nofap (https://www.reddit.com/r/NoFap/comments/28smcs/chinese_way_of_nofap/).
5. Sabina, C., Wolak, J., & Finkelhor, D. The nature and dynamics of Internet pornography exposure for youth. *CyberPsychology & Behaviour*, 11, 691-693 (2008).
6. Sun, C., Bridges, A., Johnson, J. A. & Ezzell, M. B. Pornography and the Male Sexual Script: An Analysis of Consumption and Sexual Relations. *Arch. Sex. Behav.* 45, 983-994 (2016).
7. Bkz. 3.
8. Bkz. 3.
9. Janssen, E. & Bancroft, J. The Psychophysiology of Sex., Chapter: The Dual-Control Model: The role of sexual inhibition & excitation in sexual arousal and behavior. in *The Psychophysiology of Sex* 197-222 (Indiana University Press, 2007).
10. LIVE BLOG: Porn-induced erectile dysfunction and young men | [Globalnews.ca](http://globalnews.ca/news/1232800/live-blog-porn-induced-erectile-dysfunction-and-young-men/). Available at: <http://globalnews.ca/news/1232800/live-blog-porn-induced-erectile-dysfunction-and-young-men/>.
11. Fisch MD, H. *The New Naked: The Ultimate Sex Education for Grown-Ups*. (Sourcebooks, Inc., 2014).
12. Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. *JAMA Psychiatry* 71, 827-834 (2014).

13. Voon, V. et al. Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without compulsive sexual behaviours. *PLoS One* 9, e102419 (2014).
14. Mouras, H. et al. Activation of mirror-neuron system by erotic video clips predicts degree of induced erection: an fMRI study. *NeuroImage* 42, 1142–1150 (2008).
15. Julien, E. & Over, R. Male sexual arousal across five modes of erotic stimulation. *Arch. Sex. Behav.* 17, 131–143 (1988).
16. Brand, M. et al. Watching pornographic pictures on the Internet: role of sexual arousal ratings and psychological-psychiatric symptoms for using Internet sex sites excessively. *Cyberpsychology Behav. Soc. Netw.* 14, 371–377 (2011).
17. Pagoto PhD, S. What Do Porn and Snickers Have in Common? Psychology Today Available at: <http://www.psychologytoday.com/blog/shrink/201208/what-do-porn-and-snickers-have-in-common>.
18. Links to Chinese forums: <http://www.jiiese.org/bbs/index.php>, <http://bbs.jiexieyin.org/forum.php> and <http://tieba.baidu.com>. Also see this forum post, 'Chinese way of nofap' June 22, 2014, http://www.reddit.com/r/NoFap/comments/28smcs/chinese_way_of_nofap.
19. Rodríguez-Manzo, G., Guadarrama-Bazante, I. L. & Morales-Calderón, A. Recovery from sexual exhaustion-induced copulatory inhibition and drug hypersensitivity follow a same time course: two expressions of a same process? *Behav. Brain Res.* 217, 253–260 (2011).
20. Medina PhD, J. J. Of Stress and Alcoholism, Of Mice and Men | Psychiatric Times. *Psychiatric Times* (2008). Available at: <http://www.psychiatristimes.com/articles/stress-and-alcoholism-mice-and-men>.
21. <http://www.reddit.com/r/NoFap>; <http://www.rebootnation.org>; <http://www.reddit.com/r/pornfree>; <http://www.yourbrainrebalanced.com>; <http://www.nofap.com>.
22. NoFap Survey, www.reddit.com/r/NoFap, March, 2014, <https://docs.google.com/file/d/0B7q3tr4EV02wbkPTTVk4R2VGbm8/edit?pli=1>.
23. Wilson, G. Eliminate Chronic Internet Pornography Use to Reveal Its Effects. *ADDICTA Turk J Addict* 3, 1–13 (2016).
24. Negash, S., Sheppard, N. V. N., Lambert, N. M. & Fincham, F. D. Trading Later Rewards for Current Pleasure: Pornography Consumption and Delay Discounting. *J. Sex Res.* 53, 689–700 (2016).
25. Lambert, N. M., Negash, S., Stillman, T. F., Olmstead, S. B. & Fincham, F. D. A Love That Doesn't Last: Pornography Consumption and Weakened Commitment to One's Romantic Partner. *J. Soc. Clin. Psychol.* 31, 410–438 (2012).

26. Bronner, G. & Ben-Zion, I. Z. Unusual masturbatory practice as an etiological factor in the diagnosis and treatment of sexual dysfunction in young men. *J. Sex. Med.* 11, 1798–1806 (2014).
27. Park, B. Y. et al. Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. *Behav. Sci.* 6, (2016).
28. Porto, R. Habitudes masturbatoires et dysfonctions sexuelles masculines. *Sexologies* (2016). doi:10.1016/j.sexol.2016.03.004
29. Blair, L. How difficult is it to treat delayed ejaculation within a short-term psychosexual model? A case study comparison. *Sex. Relatsh. Ther.* 0, 1–11 (2017).
30. Sproten, A. How Abstinence Affects Preferences, <http://www.alec-sproten.eu/language/en/2016/01/18/how-abstinence-affects-preferences/>. (2016).
31. Harper, C. & Hodgins, D. C. Examining Correlates of Problematic Internet Pornography Use Among University Students. *J. Behav. Addict.* 5, 179–191 (2016).
32. Giordano, A. L. & Cashwell, C. S. Cybersex Addiction Among College Students: A Prevalence Study. *Sex. Addict. Compulsivity* 24, 47–57 (2017).
33. Wéry, A. & Billieux, J. Online sexual activities: An exploratory study of problematic and non-problematic usage patterns in a sample of men. *Comput. Hum. Behav.* 56, 257–266 (2016).
34. Kraus, S. W., Martino, S. & Potenza, M. N. Clinical Characteristics of Men Interested in Seeking Treatment for Use of Pornography. *J. Behav. Addict.* 5, 169–178 (2016).
35. Aboul-Enein, B. H., Bernstein, J. & Ross, M. W. Evidence for Masturbation and Prostate Cancer Risk: Do We Have a Verdict? *Sex. Med. Rev.* 4, 229–234 (2016).
36. Daine, K. et al. The Power of the Web: A Systematic Review of Studies of the Influence of the Internet on Self-Harm and Suicide in Young People. *PLOS ONE* 8, e77555 (2013).
37. Janssen, E. & Bancroft, J. The Psychophysiology of Sex., Chapter: The Dual-Control Model: The role of sexual inhibition & excitation in sexual arousal and behavior. in *The Psychophysiology of Sex* 197–222 (Indiana University Press, 2007); Voon, V. et al. Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without compulsive sexual behaviours. *PloS One* 9, e102419 (2014); Blair, L. How difficult is it to treat delayed ejaculation within a short-term psychosexual model? A case study comparison. *Sex. Relatsh. Ther.* 0, 1–11 (2017); Pizzol, D., Bertoldo, A. & Foresta, C. Adolescents and web porn: a new era of sexuality. *Int. J. Adolesc. Med. Health* 28, 169–173 (2015); Daneback, K.,

- Traeen, B. & Månsson, S.-A. Use of pornography in a random sample of Norwegian heterosexual couples. *Arch. Sex. Behav.* 38, 746–753 (2009); Carvalheira, A., Træen, B. & Štulhofer, A. Masturbation and Pornography Use Among Coupled Heterosexual Men With Decreased Sexual Desire: How Many Roles of Masturbation? *J. Sex Marital Ther.* 41, 626–635 (2015); Wright, P. J., Sun, C., Steffen, N. J. & Tokunaga, R. S. Associative pathways between pornography consumption and reduced sexual satisfaction. *Sex. Relatsh. Ther.* 0, 1–18 (2017).
38. de Boer, B. J. et al. Erectile dysfunction in primary care: prevalence and patient characteristics. The ENIGMA study. *Int. J. Impot. Res.* 16, 358–364 (2004).
 39. Prins, J., Blanker, M., Bohnen, A., Thomas, S. & Bosch, J. Prevalence of erectile dysfunction: a systematic review of population-based studies. *Publ. Online* 13 Dec. 2002 101038sjjir3900905doi 14, (2002).
 40. Park, B. Y. et al. Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. *Behav. Sci.* 6, (2016).
 41. Nicolosi, A. et al. Sexual behavior and sexual dysfunctions after age 40: the global study of sexual attitudes and behaviors. *Urology* 64, 991–997 (2004).
 42. Landripet, I. & Štulhofer, A. Is Pornography Use Associated with Sexual Difficulties and Dysfunctions among Younger Heterosexual Men? *J. Sex. Med.* 12, 1136–1139 (2015).
 43. O'Sullivan, L. F., Byers, E. S., Brotto, L. A., Majerovich, J. A. & Fletcher, J. A Longitudinal Study of Problems in Sexual Functioning and Related Sexual Distress Among Middle to Late Adolescents. *J. Adolesc. Health Off. Publ. Soc. Adolesc. Med.* (2016). doi:10.1016/j.jadohealth.2016.05.001
 44. Marston, C. & Lewis, R. Anal heterosex among young people and implications for health promotion: a qualitative study in the UK. *BMJ Open* 4, e004996 (2014).
 45. Flegal, K. M., Carroll, M. D., Ogden, C. L. & Curtin, L. R. Prevalence and trends in obesity among US adults, 1999–2008. *JAMA* 303, 235–241 (2010).
 46. 2013 NSDUH'den sonuçlar: Summary of National Findings, SAMHSA, CBHSQ. Available at: <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/NSDUHresultsPDFWHTML2013/Web/NSDUHresults2013.htm#fig2.2>.
 47. Health, C. O. on S. and. Smoking and Tobacco Use; Data and Statistics; Tables, Charts, and Graphs; Trends in Current Cigarette Smoking. Smoking and Tobacco Use Available at: http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/tables/trends/cig_smoking/.

48. Bancroft, J. et al. The relation between mood and sexuality in heterosexual men. *Arch. Sex. Behav.* 32, 217–230 (2003).
49. Mathew, R. J. & Weinman, M. L. Sexual dysfunctions in depression. *Arch. Sex. Behav.* 11, 323–328 (1982).
50. Your Brain On Porn. Studies linking porn use or porn/sex addiction to sexual dysfunctions, lower arousal, and lower sexual & relationship satisfaction. Your Brain On Porn Available at: <https://yourbrainonporn.com/studies-reported-relationships-between-porn-use-or-porn-addictionsex-addiction-and-sexual>.
51. Harper, C. & Hodgins, D. C. Examining Correlates of Problematic Internet Pornography Use Among University Students. *J. Behav. Addict.* 5, 179–191 (2016).
52. Zillmann, D. & Bryant, J. Pornography's Impact on Sexual Satisfaction. *J. Appl. Soc. Psychol.* 18, 438–453 (1988).
53. Zillmann, D. Effects of Prolonged Consumption of Pornography. Pap. Prep. Surg. Gen. Workshop Pornogr. Public Health <https://profiles.nlm.nih.gov/ps/access/nnbckv.pdf>, (1986).
54. Wéry, A. & Billieux, J. Online sexual activities: An exploratory study of problematic and non-problematic usage patterns in a sample of men. *Comput. Hum. Behav.* 56, 257–266 (2016).
55. Wolchik, S. A. et al. The effect of emotional arousal on subsequent sexual arousal in men. *J. Abnorm. Psychol.* 89, 595–598 (1980).
56. Spencer, B. Why a hungry man loves a curvy woman: They have evolved to prefer people who seem to have better access to food. Available at: <http://www.dailymail.co.uk/news/article-2650221/Why-hungry-man-loves-curvy-woman-They-evolved-prefer-people-better-access-food.html>.
57. Brom, M., Both, S., Laan, E., Everaerd, W. & Spinhoven, P. The role of conditioning, learning and dopamine in sexual behavior: A narrative review of animal and human studies. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 38, 38–59 (2014).
58. Banca, P. et al. Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards. *J. Psychiatr. Res.* 72, 91–101 (2016); Gola, M. et al. Can Pornography be Addictive? An fMRI Study of Men Seeking Treatment for Problematic Pornography Use. *Neuropsychopharmacol. Off. Publ. Am. Coll. Neuropsychopharmacol.* (2017). doi:10.1038/npp.2017.78; Stark, R. & Klucken, T. Neuroscientific Approaches to (Online) Pornography Addiction. in *Internet Addiction* 109–124 (Springer, Cham, 2017). doi:10.1007/978-3-319-46276-9_7

59. Müller, K. et al. Changes in sexual arousal as measured by penile plethysmography in men with pedophilic sexual interest. *J. Sex. Med.* 11, 1221–1229 (2014).
60. Downing, M. J., Schrimshaw, E. W., Scheinmann, R., Antebi-Gruszka, N. & Hirshfield, S. Sexually Explicit Media Use by Sexual Identity: A Comparative Analysis of Gay, Bisexual, and Heterosexual Men in the United States. *Arch. Sex. Behav.* (2016). doi:10.1007/s10508-016-0837-9
61. Tomikawa, Y. No Sex, Please, We're Young Japanese Men - Japan Real Time - WSJ. *The Wall Street Journal* (2011). Available at: <https://blogs.wsj.com/japanrealtime/2011/01/13/no-sex-please-were-young-japanese-men/>.
62. Samuel, H. French women 'are the sexual predators now'. *The Telegraph* (2008). Available at: <http://www.telegraph.co.uk/news/worldnews/1581043/French-women-are-the-sexual-predators-now.html>.
63. Pizzol, D., Bertoldo, A. & Foresta, C. Adolescents and web porn: a new era of sexuality. *Int. J. Adolesc. Med. Health* 28, 169–173 (2015).
64. Researchers reveal that today's teens are having LESS sex than previous generations – and why - *Mirror Online*. Available at: <http://www.mirror.co.uk/science/researchers-reveal-todays-teens-having-8547144>.
65. Sun, C., Bridges, A., Johnson, J. A. & Ezzell, M. B. Pornography and the Male Sexual Script: An Analysis of Consumption and Sexual Relations. *Arch. Sex. Behav.* 45, 983–994 (2016).
66. Wright, P. J., Sun, C., Steffen, N. J. & Tokunaga, R. S. Associative pathways between pornography consumption and reduced sexual satisfaction. *Sex. Relatsh. Ther.* 0, 1–18 (2017).
67. Liu, Y. et al. Nucleus accumbens dopamine mediates amphetamine-induced impairment of social bonding in a monogamous rodent species. *Proc. Natl. Acad. Sci.* 107, 1217–1222 (2010).
68. Viegas, J. Flirty strangers sway how men see partners. *Discovery News/ABC Science* (2007). Available at: <http://www.abc.net.au/science/articles/2007/03/26/1881621.htm>.
69. Zillmann, D. & Bryant, J. Pornography's Impact on Sexual Satisfaction. *J. Appl. Soc. Psychol.* 18, 438–453 (1988).
70. Your Brain On Porn. Studies linking porn use or porn/sex addiction to sexual dysfunctions, lower arousal, and lower sexual & relationship satisfaction. *Your Brain On Porn* Available at: <https://yourbrainonporn.com/studies-reported-relationships-between-porn-use-or-porn-addictionsex-addiction-and-sexual>.

71. Studies linking porn use to poorer mental-emotional health & poorer cognitive outcomes | Your Brain On Porn. Available at: <https://www.yourbrainonporn.com/studies-linking-porn-use-poorer-mental-cognitive-health>.
72. Mitra, M. & Rath, P. Effect of internet on the psychosomatic health of adolescent school children in Rourkela - A cross-sectional study. *Indian J. Child Health* 4, 289–293 (2017).
73. Brand, M. et al. Watching pornographic pictures on the Internet: role of sexual arousal ratings and psychological-psychiatric symptoms for using Internet sex sites excessively. *Cyberpsychology Behav. Soc. Netw.* 14, 371–377 (2011).
74. Schiebener, J., Laier, C. & Brand, M. Getting stuck with pornography? Overuse or neglect of cybersex cues in a multitasking situation is related to symptoms of cybersex addiction. *J. Behav. Addict.* 4, 14–21 (2015); Messina, B., Fuentes, D., Tavares, H., Abdo, C. H. N. & Scanavino, M. de T. Executive Functioning of Sexually Compulsive and Non-Sexually Compulsive Men Before and After Watching an Erotic Video. *J. Sex. Med.* 14, 347–354 (2017); Leppink, E. W., Chamberlain, S. R., Redden, S. A. & Grant, J. E. Problematic sexual behavior in young adults: Associations across clinical, behavioral, and neurocognitive variables. *Psychiatry Res.* 246, 230–235 (2016).
75. Beyens, I., Vandenbosch, L. & Eggermont, S. Early Adolescent Boys' Exposure to Internet Pornography: Relationships to Pubertal Timing, Sensation Seeking, and Academic Performance. *J. Early Adolesc.* 35, 1045–1068 (2015).
76. Cheng, W. & Chiou, W.-B. Exposure to Sexual Stimuli Induces Greater Discounting Leading to Increased Involvement in Cyber Delinquency Among Men. *Cyberpsychology Behav. Soc. Netw.* (2017). doi:10.1089/cyber.2016.0582; Negash, S., Sheppard, N. V. N., Lambert, N. M. & Fincham, F. D. Trading Later Rewards for Current Pleasure: Pornography Consumption and Delay Discounting. *J. Sex Res.* 53, 689–700 (2016); Sproten, A. How Abstinence Affects Preferences, <http://www.alec-sproten.eu/language/en/2016/01/18/how-abstinence-affects-preferences/>. (2016).
77. Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. *JAMA Psychiatry* 71, 827–834 (2014).
78. Myers, B. A. Researchers both induce, relieve depression symptoms in mice by stimulating single brain region with light. News Center Available at: <http://med.stanford.edu/news/all-news/2012/12/researchers-both-induce-relieve-depression-symptoms-in-mice-by-stimulating-single-brain-region-with-light.html>.

79. Bkz. Örneğin; Voon, V. et al. Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without compulsive sexual behaviours. *PloS One* 9, e102419 (2014); Brand, M. Et al. Watching pornographic pictures on the Internet: role of sexual arousal ratings and psychological-psychiatric symptoms for using Internet sex sites excessively. *Cyberpsychology Behav. Soc. Netw.* 14, 371–377 (2011); Weaver, J. B. et al. Mental- and physical-health indicators and sexually explicit media use behavior by adults. *J. Sex. Med.* 8, 764–772 (2011).
80. Levin, M. E., Lillis, J. & Hayes, S. C. When is Online Pornography Viewing Problematic Among College Males? Examining the Moderating Role of Experiential Avoidance. *Sex. Addict. Compulsivity* 19, 168–180 (2012).
81. Mattebo, M. Use of Pornography and its Associations with Sexual Experiences, Lifestyles and Health among Adolescents. (2014).
82. Kasper, T. E., Short, M. B. & Milam, A. C. Narcissism and Internet pornography use. *J. Sex Marital Ther.* 41, 481–486 (2015).
83. Pfaus, J. G. Dopamine: helping males copulate for at least 200 million years: theoretical comment on Kleitz-Nelson et al. (2010). *Behav. Neurosci.* 124, 877–880; discussion 881–883 (2010).
84. Giuliano, F. & Allard, J. Dopamine and male sexual function. *Eur. Urol.* 40, 601–608 (2001).
85. Wise, R. A. Dual roles of dopamine in food and drug seeking: the drive-reward paradox. *Biol. Psychiatry* 73, 819–826 (2013); Pfaus, J. G. & Scepkowski, L. A. The biologic basis for libido. *Curr. Sex. Health Rep.* 2, 95–100 (2005); Young, K. A., Gobrogge, K. L., Liu, Y. & Wang, Z. The neurobiology of pair bonding: insights from a socially monogamous rodent. *Front. Neuroendocrinol.* 32, 53–69 (2011); Cell Press. Pure Novelty Spurs The Brain. ScienceDaily Available at: <https://www.sciencedaily.com/releases/2006/08/060826180547.htm>.
86. Angier, N. A Molecule of Motivation, Dopamine Excels at Its Task - The New York Times. The New York Times (2009).
87. Learning addiction: Dopamine reinforces drug-associated memories. *EurekaAlert!*
88. Salamone, J. D. & Correa, M. The mysterious motivational functions of mesolimbic dopamine. *Neuron* 76, 470–485 (2012).
89. Sapolsky, R. Dopamine Jackpot! Sapolsky on the Science of Pleasure – Video Dailymotion. FORA TV (2012). Available at: <http://www.dailymotion.com/video/xh6ceu>.
90. Kuehn, B. M. Willingness to Work Hard Linked to Dopamine Response in Brain Regions. *news@JAMA* (2012).

91. Berridge, K. C., Robinson, T. E. & Aldridge, J. W. Dissecting components of reward: 'liking', 'wanting', and learning. *Curr. Opin. Pharmacol.* 9, 65–73 (2009).
92. Weinschenk, S. 100 Things You Should Know About People: #8 — Dopamine Makes You Addicted To Seeking Information – The Team W Blog. *The Team W Blog* (2009).
93. Robinson, T. E. & Berridge, K. C. The incentive sensitization theory of addiction: some current issues. *Philos. Trans. R. Soc. B Biol. Sci.* 363, 3137–3146 (2008).
94. Cell Press. Pure Novelty Spurs The Brain. *ScienceDaily* Available at: <https://www.sciencedaily.com/releases/2006/08/060826180547.htm>.
95. Koukounas, E. & Over, R. Changes in the magnitude of the eyeblink startle response during habituation of sexual arousal. *Behav. Res. Ther.* 38, 573–584 (2000).
96. Meuwissen, I. & Over, R. Habituation and dishabituation of female sexual arousal. *Behav. Res. Ther.* 28, 217–226 (1990).
97. Joseph, P. N., Sharma, R. K., Agarwal, A. & Sirot, L. K. Men Ejaculate Larger Volumes of Semen, More Motile Sperm, and More Quickly when Exposed to Images of Novel Women. *Evol. Psychol. Sci.* 1, 195–200 (2015).
98. Kepecs, A. Big Think Interview With Adam Kepecs - Video. (2010).
99. Spicer, J. et al. Sensitivity of the nucleus accumbens to violations in expectation of reward. *NeuroImage* 34, 455–461 (2007).
100. Barlow, D. H., Sakheim, D. K. & Beck, J. G. Anxiety increases sexual arousal. *J. Abnorm. Psychol.* 92, 49–54 (1983).
101. Arias-Carrión, O. & Pöppel, E. Dopamine, learning, and reward-seeking behavior. *Acta Neurobiol. Exp. (Warsz.)* 67, 481–488 (2007).
102. Aston-Jones, G. & Kalivas, Brain Norepinephrine Rediscovered in Addiction Research. *Biol. Psychiatry* 63, 1005–1006 (2008).
103. Beggs, V. E., Calhoun, K. S. & Wolchik, S. A. Sexual anxiety and female sexual arousal: a comparison of arousal during sexual anxiety stimuli and sexual pleasure stimuli. *Arch. Sex. Behav.* 16, 311–319 (1987).
104. Wolchik, S. A. et al. The effect of emotional arousal on subsequent sexual arousal in men. *J. Abnorm. Psychol.* 89, 595–598 (1980).
105. Hilton, D. L. Pornography addiction – a supranormal stimulus considered in the context of neuroplasticity. *Socioaffective Neurosci. Psychol.* 3, (2013).

106. Eyal, N. How Technology is Like Bug Sex. Nir and Far (2013). Available at: <https://www.nirandfar.com/2013/01/how-technology-is-like-bug-sex.html>.
107. Deaner, R. O., Khera, A. V. & Platt, M. L. Monkeys pay per view: adaptive valuation of social images by rhesus macaques. *Curr. Biol. CB* 15, 543–548 (2005).
108. Krebs, R. M., Heipertz, D., Schuetze, H. & Duzel, E. Novelty increases the mesolimbic functional connectivity of the substantia nigra/ventral tegmental area (SN/VTA) during reward anticipation: Evidence from high-resolution fMRI. *NeuroImage* 58, 647–655 (2011).
109. Julien, E. & Over, R. Male sexual arousal across five modes of erotic stimulation. *Arch. Sex. Behav.* 17, 131–143 (1988).
110. Spicer, J. et al. Sensitivity of the nucleus accumbens to violations in expectation of reward. *NeuroImage* 34, 455–461 (2007).
111. Hanson, H. Robot Handjobs Are The Future, And The Future Is Coming (NSFW) | HuffPost. *Huffpost* (2013). Available at: http://www.huffingtonpost.com/2013/11/12/robot-handjobs-vr-tenga_n_4261161.html.
112. Weiss, R. Techy-Sexy: Digital Exploration of the Erotic Frontier. *Psychology Today* (2013).
113. Anorak | The FriXion Revolution: Virtual Sex Just Got Intimate. *Anorak News*
114. Newcastle University. The ‘reality’ of virtual reality pornography, <http://www.ncl.ac.uk/press/news/2017/05/vrporn/>. (2017).
115. Frohmader, K. S., Wiskerke, J., Wise, R. A., Lehman, M. N. & Coolen, L. M. Methamphetamine acts on subpopulations of neurons regulating sexual behavior in male rats. *Neuroscience* 166, 771–784 (2010).
116. Pitchers, K. K. et al. Endogenous opioid-induced neuroplasticity of dopaminergic neurons in the ventral tegmental area influences natural and opiate reward. *J. Neurosci. Off. J. Soc. Neurosci.* 34, 8825–8836 (2014).
117. Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with Δ FosB as a Key Mediator. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3865508/>.
118. Nestler, E. J. Transcriptional mechanisms of addiction: role of Δ FosB. *Philos. Trans. R. Soc. B Biol. Sci.* 363, 3245–3255 (2008).
119. Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with Δ FosB as a Key Mediator. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3865508/>.

120. Phillips-Farfán, B. V. & Fernández-Guasti, A. Endocrine, neural and pharmacological aspects of sexual satiety in male rats. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 33, 442–455 (2009).
121. Garavan, H. et al. Cue-induced cocaine craving: neuroanatomical specificity for drug users and drug stimuli. *Am. J. Psychiatry* 157, 1789–1798 (2000).
122. Christiansen, A. M., Dekloet, A. D., Ulrich-Lai, Y. M. & Herman, J. P. ‘Snacking’ causes long term attenuation of HPA axis stress responses and enhancement of brain FosB/deltaFosB expression in rats. *Physiol. Behav.* 103, 111–116 (2011).
123. Belin, D. & Rauscent, A. DeltaFosB: a molecular gate to motivational processes within the nucleus accumbens? *J. Neurosci. Off. J. Soc. Neurosci.* 26, 11809–11810 (2006).
124. Hedges, V. L., Chakravarty, S., Nestler, E. J. & Meisel, R. L. Delta FosB overexpression in the nucleus accumbens enhances sexual reward in female Syrian hamsters. *Genes Brain Behav.* 8, 442–449 (2009).
125. Doucet, J. P. et al. Chronic alterations in dopaminergic neurotransmission produce a persistent elevation of deltaFosB-like protein(s) in both the rodent and primate striatum. *Eur. J. Neurosci.* 8, 365–381 (1996).
126. Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with Δ FosB as a Key Mediator. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3865508/>.
127. Wallace, D. L. et al. The influence of DeltaFosB in the nucleus accumbens on natural reward-related behavior. *J. Neurosci. Off. J. Soc. Neurosci.* 28, 10272–10277 (2008).
128. Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with Δ FosB as a Key Mediator. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3865508/>.
129. Wallace, D. L. et al. The influence of DeltaFosB in the nucleus accumbens on natural reward-related behavior. *J. Neurosci. Off. J. Soc. Neurosci.* 28, 10272–10277 (2008).
130. Teegarden, S. L., Nestler, E. J. & Bale, T. L. Delta FosB-mediated alterations in dopamine signaling are normalized by a palatable high-fat diet. *Biol. Psychiatry* 64, 941–950 (2008).
131. Werme, M. et al. Delta FosB regulates wheel running. *J. Neurosci. Off. J. Soc. Neurosci.* 22, 8133–8138 (2002).
132. Nestler, E. J. Transcriptional mechanisms of addiction: role of Δ FosB. *Philos. Trans. R. Soc. B Biol. Sci.* 363, 3245–3255 (2008).

133. Schiffer, W. K. et al. Cue-induced dopamine release predicts cocaine preference: positron emission tomography studies in freely moving rodents. *J. Neurosci. Off. J. Soc. Neurosci.* 29, 6176–6185 (2009).
134. Nestler, E. J. Is there a common molecular pathway for addiction? *Nat. Neurosci.* 8, 1445–1449 (2005).
135. Berridge, K. C., Robinson, T. E. & Aldridge, J. W. Dissecting components of reward: 'liking', 'wanting', and learning. *Curr. Opin. Pharmacol.* 9, 65–73 (2009).
136. Berridge, K. C., Robinson, T. E. & Aldridge, J. W. Dissecting components of reward: 'liking', 'wanting', and learning. *Curr. Opin. Pharmacol.* 9, 65–73 (2009).
137. Voon, V. et al. Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without compulsive sexual behaviours. *PLoS One* 9, e102419 (2014); Gola, M. et al. Can Pornography be Addictive? An fMRI Study of Men Seeking Treatment for Problematic Pornography Use. *Neuropsychopharmacol. Off. Publ. Am. Coll. Neuropsychopharmacol.* (2017). doi:10.1038/npp.2017.78
138. The Mix. Porn vs Reality | The Mix. (2012).
139. Pfaus, J. G. et al. Who, what, where, when (and maybe even why)? How the experience of sexual reward connects sexual desire, preference, and performance. *Arch. Sex. Behav.* 41, 31–62 (2012).
140. Tydén, T. & Rogala, C. Sexual behaviour among young men in Sweden and the impact of pornography. *Int. J. STD AIDS* 15, 590–593 (2004).
141. Stokes, P. R. A. et al. Nature or nurture? Determining the heritability of human striatal dopamine function: an [¹⁸F]-DOPA PET study. *Neuropsychopharmacol. Off. Publ. Am. Coll. Neuropsychopharmacol.* 38, 485–491 (2013).
142. Selemon, L. D. A role for synaptic plasticity in the adolescent development of executive function. *Transl. Psychiatry* 3, e238 (2013).
143. Galvan, A. et al. Earlier development of the accumbens relative to orbitofrontal cortex might underlie risk-taking behavior in adolescents. *J. Neurosci. Off. J. Soc. Neurosci.* 26, 6885–6892 (2006).
144. Banca, P. et al. Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards. *J. Psychiatr. Res.* 72, 91–101 (2016).
145. University of Pittsburgh. Teen brains over-process rewards, suggesting root of risky behavior, mental ills. ScienceDaily Available at: <https://www.sciencedaily.com/releases/2011/01/110126121732.htm>.

146. Nestler, E. J. Transcriptional mechanisms of addiction: role of Δ FosB. *Philos. Trans. R. Soc. B Biol. Sci.* 363, 3245–3255 (2008).
147. Galvan, A. et al. Earlier development of the accumbens relative to orbitofrontal cortex might underlie risk-taking behavior in adolescents. *J. Neurosci. Off. J. Soc. Neurosci.* 26, 6885–6892 (2006).
148. Voon, V. et al. Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without compulsive sexual behaviours. *PLoS One* 9, e102419 (2014).
149. Doremus-Fitzwater, T. L., Varlinskaya, E. I. & Spear, L. P. Motivational systems in adolescence: possible implications for age differences in substance abuse and other risk-taking behaviors. *Brain Cogn.* 72, 114–123 (2010).
150. Weinberger, D. R., Elvevag, B. & Giedd, J. N. *The Adolescent Brain: A Work in Progress.* (June, 2005).
151. Doremus-Fitzwater, T. L., Varlinskaya, E. I. & Spear, L. P. Motivational systems in adolescence: possible implications for age differences in substance abuse and other risk-taking behaviors. *Brain Cogn.* 72, 114–123 (2010).
152. Flinders University. Best memory? You're likely to decide as a teen. *Medical Xpress* (2012). Available at: <https://medicalxpress.com/news/2012-07-memory-youre-teen.html>.
153. Brom, M., Both, S., Laan, E., Everaerd, W. & Spinhoven, P. The role of conditioning, learning and dopamine in sexual behavior: A narrative review of animal and human studies. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 38, 38–59 (2014).
154. Griffee, K. et al. Human Sexual Development is Subject to Critical Period Learning: Implications for Sexual Addiction, Sexual Therapy, and for Child Rearing. *Sex. Addict. Compulsivity* 21, 114–169 (2014).
155. Rachman, S. & Hodgson, R. J. Experimentally-Induced "Sexual Fetishism": Replication and Development. *Psychol. Rec.* 18, 25–27 (1968).
156. Plaud, J. J. & Martini, J. R. The respondent conditioning of male sexual arousal. *Behav. Modif.* 23, 254–268 (1999).
157. Pfaus, J. G. et al. Who, what, where, when (and maybe even why)? How the experience of sexual reward connects sexual desire, preference, and performance. *Arch. Sex. Behav.* 41, 31–62 (2012).
158. Borg, C. & Jong, P. J. de. Feelings of Disgust and Disgust-Induced Avoidance Weaken following Induced Sexual Arousal in Women. *PLOS ONE* 7, e44111 (2012).

159. Seigfried-Spellar, K. C. Deviant Pornography Use: The Role of Early-Onset Adult Pornography Use and Individual Differences. *Int. J. Cyber Behav. Psychol. Learn. IJCBPL* 6, 34–47 (2016).
160. Banca, P. et al. Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards. *J. Psychiatr. Res.* 72, 91–101 (2016); Gola, M. et al. Can Pornography be Addictive? An fMRI Study of Men Seeking Treatment for Problematic Pornography Use. *Neuropsychopharmacol. Off. Publ. Am. Coll. Neuropsychopharmacol.* (2017). doi:10.1038/npp.2017.78; Klucken, T., Wehrum-Osinsky, S., Schweckendiek, J., Kruse, O. & Stark, R. Altered Appetitive Conditioning and Neural Connectivity in Subjects With Compulsive Sexual Behavior. *J. Sex. Med.* 13, 627–636 (2016).
161. Doidge, N. Sex on the Brain: What Brain Plasticity Teaches About Internet Porn. *Hung. Rev.* V, (2014).
162. Park, B. Y. et al. Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. *Behav. Sci.* 6, (2016).
163. Steinberg, E. E. et al. A causal link between prediction errors, dopamine neurons and learning. *Nat. Neurosci.* 16, 966–973 (2013).
164. Giuliano, F. & Allard, J. Dopamine and male sexual function. *Eur. Urol.* 40, 601–608 (2001).
165. Pfaus, J. G. & Scepkowski, L. A. The biologic basis for libido. *Curr. Sex. Health Rep.* 2, 95–100 (2005).
166. Cera, N. et al. Macrostructural Alterations of Subcortical Grey Matter in Psychogenic Erectile Dysfunction. *PLOS ONE* 7, e39118 (2012).
167. Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. *JAMA Psychiatry* 71, 827–834 (2014).
168. Pitchers, K. K. et al. DeltaFosB in the nucleus accumbens is critical for reinforcing effects of sexual reward. *Genes Brain Behav.* 9, 831–840 (2010).
169. Olsen, C. M. Natural rewards, neuroplasticity, and non-drug addictions. *Neuropharmacology* 61, 1109–1122 (2011).
170. Johnson, P. M. & Kenny, P. J. Addiction-like reward dysfunction and compulsive eating in obese rats: Role for dopamine D2 receptors. *Nat. Neurosci.* 13, 635–641 (2010).
171. Szalavitz, M. Can Food Really Be Addictive? Yes, Says National Drug Expert. *TIME.com* (2012). Available at: <http://healthland.time.com/2012/04/05/yes-food-can-be-addictive-says-the-director-of-the-national-institute-on-drug-abuse/>.

172. Klein, S. Fatty foods may cause cocaine-like addiction - CNN.com. CNN.com (2010). Available at: <http://www.cnn.com/2010/HEALTH/03/28/fatty.foods.brain/index.html>
173. Lenoir, M., Serre, F., Cantin, L. & Ahmed, S. H. Intense Sweetness Surpasses Cocaine Reward. *PLOS ONE* 2, e698 (2007).
174. National Center for Health Statistics. Prevalence of Overweight, Obesity, and Extreme Obesity Among Adults Aged 20 and Over: United States, 1960–1962 Through 2013–2014. Centers for Disease Control and Prevention Available at: https://www.cdc.gov/nchs/data/hestat/obesity_adult_13_14/obesity_adult_13_14.htm.
175. ProvenMen. Pornography Survey Statistics (Conducted by Barna Group). Proven Men Available at: <https://www.provenmen.org/pornography-survey-statistics-2014/>.
176. Wéry, A. & Billieux, J. Online sexual activities: An exploratory study of problematic and non-problematic usage patterns in a sample of men. *Comput. Hum. Behav.* 56, 257–266 (2016); Kraus, S. W., Martino, S. & Potenza, M. N. Clinical Characteristics of Men Interested in Seeking Treatment for Use of Pornography. *J. Behav. Addict.* 5, 169–178 (2016).
177. Nestler, E. J. Is there a common molecular pathway for addiction? *Nat. Neurosci.* 8, 1445–1449 (2005).
178. Volkow, N. D. et al. Addiction: Decreased reward sensitivity and increased expectation sensitivity conspire to overwhelm the brain's control circuit. *BioEssays News Rev. Mol. Cell. Dev. Biol.* 32, 748–755 (2010).
179. Internet and Video Game Addiction Brain Studies. Your Brain on Porn Available at: <https://yourbrainonporn.com/list-internet-video-game-brain-studies>.
180. Volkow, N. D., Koob, G. F. & McLellan, A. T. Neurobiologic Advances from the Brain Disease Model of Addiction. *N. Engl. J. Med.* 374, 363–371 (2016).
181. Voon, V. et al. Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without compulsive sexual behaviours. *PloS One* 9, e102419 (2014); Brand, M. et al. Watching pornographic pictures on the Internet: role of sexual arousal ratings and psychological-psychiatric symptoms for using Internet sex sites excessively. *Cyberpsychology Behav. Soc. Netw.* 14, 371–377 (2011); Banca, P. et al. Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards. *J. Psychiatr. Res.* 72, 91–101 (2016); Gola, M. et al. Can Pornography be Addictive? An fMRI Study of Men Seeking Treatment for Problematic Pornography Use. *Neuropsychopharmacol. Off. Publ.*

Am. Coll. Neuropsychopharmacol. (2017). doi:10.1038/npp.2017.78; Schiebener, J., Laier, C. & Brand, M. Getting stuck with pornography? Overuse or neglect of cybersex cues in a multitasking situation is related to symptoms of cybersex addiction. *J. Behav. Addict.* 4, 14–21 (2015); Klucken, T., Wehrum-Osinsky, S., Schweckendiek, J., Kruse, O. & Stark, R. Altered Appetitive Conditioning and Neural Connectivity in Subjects With Compulsive Sexual Behavior. *J. Sex. Med.* 13, 627–636 (2016); Mechelmans, D. J. et al. Enhanced Attentional Bias towards Sexually Explicit Cues in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviours. *PLoS ONE* 9, (2014); Steele, V. R., Staley, C., Fong, T. & Prause, N. Sexual desire, not hypersexuality, is related to neurophysiological responses elicited by sexual images. *Socioaffective Neurosci. Psychol.* 3, (2013); Laier, C. & Brand, M. Empirical Evidence and Theoretical Considerations on Factors Contributing to Cybersex Addiction From a Cognitive-Behavioral View. *Sex. Addict. Compulsivity* 21, 305–321 (2014); Laier, C., Schulte, F. P. & Brand, M. Pornographic Picture processing interferes with working memory performance. *J. Sex Res.* 50, 642–652 (2013); Laier, C., Pawlikowski, M., Pekal, J., Schulte, F. P. & Brand, M. Cybersex addiction: Experienced sexual arousal when watching pornography and not real-life sexual contacts makes the difference. *J. Behav. Addict.* 2, 100–107 (2013); Laier, C., Pekal, J. & Brand, M. Cybersex addiction in heterosexual female users of internet pornography can be explained by gratification hypothesis. *Cyberpsychology Behav. Soc. Netw.* 17, 505–511 (2014); Snagowski, J., Wegmann, E., Pekal, J., Laier, C. & Brand, M. Implicit associations in cybersex addiction: Adaption of an Implicit Association Test with pornographic pictures. *Addict. Behav.* 49, 7–12 (2015); Laier, C., Pekal, J. & Brand, M. Sexual Excitability and Dysfunctional Coping Determine Cybersex Addiction in Homosexual Males. *Cyberpsychology Behav. Soc. Netw.* 18, 575–580 (2015); Snagowski, J., Laier, C., Duka, T. & Brand, M. Subjective Craving for Pornography and Associative Learning Predict Tendencies Towards Cybersex Addiction in a Sample of Regular Cybersex Users. *Sex. Addict. Compulsivity* 23, 342–360 (2016); Banca, P., Harrison, N. A. & Voon, V. Compulsivity Across the Pathological Misuse of Drug and Non-Drug Rewards. *Front. Behav. Neurosci.* 10, (2016); Albery, I. P. et al. Exploring the Relationship between Sexual Compulsivity and Attentional Bias to Sex-Related Words in a Cohort of Sexually Active Individuals. *Eur. Addict. Res.* 23, 1–6 (2017); Snagowski, J. & Brand, M. Symptoms of cybersex addiction can be linked to both approaching and avoiding pornographic stimuli: results from an analog sample of regular cybersex users. *Front. Psychol.* 6, (2015); Laier, C. & Brand, M. Mood changes after watching pornography on

- the Internet are linked to tendencies towards Internet-pornography-viewing disorder. *Addict. Behav. Rep.* 5, 9–13 (2017).
182. Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with Δ FosB as a Key Mediator. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3865508/>.
 183. Hyman, S. E. Addiction: a disease of learning and memory. *Am. J. Psychiatry* 162, 1414–1422 (2005).
 184. Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. *JAMA Psychiatry* 71, 827–834 (2014).
 185. Leyton, M. & Vezina, P. Striatal ups and downs: their roles in vulnerability to addictions in humans. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 37, 1999–2014 (2013).
 186. Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. *JAMA Psychiatry* 71, 827–834 (2014); Banca, P. et al. Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards. *J. Psychiatr. Res.* 72, 91–101 (2016); Albery, I. P. et al. Exploring the Relationship between Sexual Compulsivity and Attentional Bias to Sex-Related Words in a Cohort of Sexually Active Individuals. *Eur. Addict. Res.* 23, 1–6 (2017); Prause, N., Steele, V. R., Staley, C., Sabatinelli, D. & Hajcak, G. Modulation of late positive potentials by sexual images in problem users and controls inconsistent with “porn addiction”. *Biol. Psychol.* 109, 192–199 (2015); Kunaharan, S., Halpin, S., Sitharthan, T., Bosshard, S. & Walla, P. Conscious and Non-Conscious Measures of Emotion: Do They Vary with Frequency of Pornography Use? *Appl. Sci.* 7, 493 (2017); Seok, J.-W. & Sohn, J.-H. Neural Substrates of Sexual Desire in Individuals with Problematic Hypersexual Behavior. *Front. Behav. Neurosci.* 9, (2015).
 187. Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. *JAMA Psychiatry* 71, 827–834 (2014); Negash, S., Sheppard, N. V. N., Lambert, N. M. & Fincham, F. D. Trading Later Rewards for Current Pleasure: Pornography Consumption and Delay Discounting. *J. Sex Res.* 53, 689–700 (2016); Schiebener, J., Laier, C. & Brand, M. Getting stuck with pornography? Overuse or neglect of cybersex cues in a multitasking situation is related to symptoms of cybersex addiction. *J. Behav. Addict.* 4, 14–21 (2015); Messina, B., Fuentes, D., Tavares, H., Abdo, C. H. N. & Scanavino, M. de T. Executive Functioning of Sexually Compulsive and Non-Sexually Compulsive Men Before and After Watching an Erotic Video. *J. Sex. Med.* 14, 347–354 (2017); Leppink, E. W., Chamberlain, S. R., Redden, S. A. & Grant,

- J. E. Problematic sexual behavior in young adults: Associations across clinical, behavioral, and neurocognitive variables. *Psychiatry Res.* 246, 230–235 (2016); Cheng, W. & Chiou, W.-B. Exposure to Sexual Stimuli Induces Greater Discounting Leading to Increased Involvement in Cyber Delinquency Among Men. *Cyberpsychology Behav. Soc. Netw.* (2017). doi:10.1089/cyber.2016.0582; Klucken, T., Wehrum-Osinsky, S., Schweckendiek, J., Kruse, O. & Stark, R. Altered Appetitive Conditioning and Neural Connectivity in Subjects With Compulsive Sexual Behavior. *J. Sex. Med.* 13, 627–636 (2016); Laier, C., Schulte, F. P. & Brand, M. Pornographic picture processing interferes with working memory performance. *J. Sex Res.* 50, 642–652 (2013); Seok, J.-W. & Sohn, J.-H. Neural Substrates of Sexual Desire in Individuals with Problematic Hypersexual Behavior. *Front. Behav. Neurosci.* 9, (2015); Laier, C., Pawlikowski, M. & Brand, M. Sexual picture processing interferes with decision-making under ambiguity. *Arch. Sex. Behav.* 43, 473–482 (2014); Miner, M. H., Raymond, N., Mueller, B. A., Lloyd, M. & Lim, K. O. Preliminary investigation of the impulsive and neuroanatomical characteristics of compulsive sexual behavior. *Psychiatry Res.* 174, 146–151 (2009); Schmidt, C. et al. Compulsive sexual behavior: Prefrontal and limbic volume and interactions. *Hum. Brain Mapp.* 38, 1182–1190 (2017); Reid, R. C., Karim, R., McCrory, E. & Carpenter, B. N. Self-reported differences on measures of executive function and hypersexual behavior in a patient and community sample of men. *Int. J. Neurosci.* 120, 120–127 (2010).
188. Koob, G. F. & Le Moal, M. Addiction and the brain antireward system. *Annu. Rev. Psychol.* 59, 29–53 (2008).
189. Chatzittofis, A. et al. HPA axis dysregulation in men with hypersexual disorder. *Psychoneuroendocrinology* 63, 247–253 (2016); Jokinen, J. et al. Methylation of HPA axis related genes in men with hypersexual disorder. *Psychoneuroendocrinology* 80, 67–73 (2017); The role of neuroinflammation in the pathophysiology of hypersexual disorder. ResearchGate Available at: https://www.researchgate.net/publication/306419104_The_role_of_neuroinflammation_in_the_pathophysiology_of_hypersexual_disorder.
190. Hilt, P. J. Is Nicotine Addictive? It Depends on Whose Criteria You Use. *New York Times* (1994).
191. Böthe, B. et al. The Development of the Problematic Pornography Consumption Scale (PPCS). *J. Sex Res.* 1–12 (2017). doi:10.1080/00224499.2017.1291798; Out-of-control use of the internet for sexual purposes as behavioural addiction? 4th International Conference On Behavioral Addictions 6, 1–74 (2017).

192. Web addicts' withdrawal symptoms similar to drug users. BBC News (2013).
193. Romano, M., Osborne, L. A., Truzoli, R. & Reed, P. Differential Psychological Impact of Internet Exposure on Internet Addicts. *PLOS ONE* 8, e55162 (2013).
194. Böthe, B. et al. The Development of the Problematic Pornography Consumption Scale (PPCS). *J. Sex Res.* 1–12 (2017). doi:10.1080/00224499.2017.1291798; Out-of-control use of the internet for sexual purposes as behavioural addiction? 4Th International Conference On Behavioral Addictions 6, 1–74 (2017); Wéry, A. & Billieux, J. Online sexual activities: An exploratory study of problematic and non-problematic usage patterns in a sample of men. *Comput Hum Behav* 56, 257–266, (2016).
195. Studies Find Escalation (and Habituation) in Porn Users | Your Brain On Porn. Available at: <https://www.yourbrainonporn.com/studies-find-escalation-porn-users>
196. Hajela, R. & Love, T. Addiction Beyond Substances—What's Up with the DSM? *Sex. Addict. Compulsivity* 24, 11–22 (2017).
197. ASAM. Public Policy Statement: Definition of Addiction. (2011). Available at: <https://www.asam.org/advocacy/find-a-policy-statement/view-policy-statement/public-policy-statements/2011/12/15/the-definition-of-addiction>
198. Insel, T. Post by Former NIMH Director Thomas Insel: Transforming Diagnosis (Available at: <https://www.nimh.nih.gov/about/directors/thomas-insel/blog/2013/transforming-diagnosis.shtml>). National Institute of Mental Health (2013).
199. Krueger, R. B. Diagnosis of hypersexual or compulsive sexual behavior can be made using ICD-10 and DSM-5 despite rejection of this diagnosis by the American Psychiatric Association. *Addiction* 111, 2110–2111 (2016).
200. Disorders due to addictive behaviours. ICD-11 Beta Draft Available at: <http://apps.who.int/classifications/icd11/browse/f/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fcd%2fentify%2f499894965>
201. Potenza, M. N., Gola, M., Voon, V., Kor, A. & Kraus, S. W. Is excessive sexual behaviour an addictive disorder? *Lancet Psychiatry* 4, 663–664 (2017).
202. Of 'Voting Booth Moments' and Porn. PornHelp.org Available at: <http://www.pornhelp.org/1/post/2017/05/of-voting-booth-moments-and-porn.html>

203. Ahn, H. M., Chung, H. J. & Kim, S. H. Altered Brain Reactivity to Game Cues After Gaming Experience. *Cyberpsychology Behav. Soc. Netw.* 18, 474–479 (2015).
204. Johnson, P. M. & Kenny, P. J. Addiction-like reward dysfunction and compulsive eating in obese rats: Role for dopamine D2 receptors. *Nat. Neurosci.* 13, 635–641 (2010).
205. Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. *JAMA Psychiatry* 71, 827–834 (2014).
206. Pizzol, D., Bertoldo, A. & Foresta, C. Adolescents and web porn: a new era of sexuality. *Int. J. Adolesc. Med. Health* 28, 169–173 (2015).
207. Odgers, C. L. et al. Is it important to prevent early exposure to drugs and alcohol among adolescents? *Psychol. Sci.* 19, 1037–1044 (2008).
208. Lam, L. T. & Peng, Z.-W. Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health: a prospective study. *Arch. Pediatr. Adolesc. Med.* 164, 901–906 (2010).
209. Dong, G., Lu, Q., Zhou, H. & Zhao, X. Precursor or Sequela: Pathological Disorders in People with Internet Addiction Disorder. *PLOS ONE* 6, e14703 (2011).
210. Lin, I.-H. et al. The association between suicidality and Internet addiction and activities in Taiwanese adolescents. *Compr. Psychiatry* 55, 504–510 (2014).
211. Huang, A. C. W., Chen, H.-E., Wang, Y.-C. & Wang, L.-M. Internet abusers associate with a depressive state but not a depressive trait. *Psychiatry Clin. Neurosci.* 68, 197–205 (2014).
212. Ko, C.-H. et al. The exacerbation of depression, hostility, and social anxiety in the course of Internet addiction among adolescents: a prospective study. *Compr. Psychiatry* 55, 1377–1384 (2014).
213. Tromholt, M. The Facebook Experiment: Quitting Facebook Leads to Higher Levels of Well-Being. *Cyberpsychology Behav. Soc. Netw.* 19, 661–666 (2016).
214. Deng, L.-Y. et al. Craving Behavior Intervention in Ameliorating College Students' Internet Game Disorder: A Longitudinal Study. *Front. Psychol.* 8, (2017).
215. *Reset Your Child's Brain: A Four-Week Plan to End Meltdowns, Raise Grades, and Boost Social Skills by Reversing the Effects of Electronic Screen-Time*: Victoria L. Dunckley MD: 9781608682843: Amazon.com: Books. Available at: <https://www.amazon.com/Reset-Your-Childs-Brain-Screen-Time/dp/1608682846>.

216. Beyens, I., Vandenbosch, L. & Eggermont, S. Early Adolescent Boys' Exposure to Internet Pornography: Relationships to Pubertal Timing, Sensation Seeking, and Academic Performance. *J. Early Adolesc.* 35, 1045–1068 (2015).
217. Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. *JAMA Psychiatry* 71, 827–834 (2014).
218. Pitchers, K. K. et al. DeltaFosB in the nucleus accumbens is critical for reinforcing effects of sexual reward. *Genes Brain Behav.* 9, 831–840 (2010).
219. de Oliveira, A. R. et al. Conditioned fear is modulated by D2 receptor pathway connecting the ventral tegmental area and basolateral amygdala. *Neurobiol. Learn. Mem.* 95, 37–45 (2011).
220. PET Scans Link Low Dopamine Levels and Aggression | Diagnostic Imaging. Available at: <http://www.diagnosticimaging.com/nuclear-imaging/pet-scans-link-low-dopamine-levels-and-aggression>.
221. Volkow, N. D. et al. Evaluating dopamine reward pathway in ADHD: clinical implications. *JAMA* 302, 1084–1091 (2009).
222. Trifilieff, P. et al. Increasing dopamine D2 receptor expression in the adult nucleus accumbens enhances motivation. *Mol. Psychiatry* 18, 1025–1033 (2013).
223. Volkow, N. D. et al. Motivation deficit in ADHD is associated with dysfunction of the dopamine reward pathway. *Mol. Psychiatry* 16, 1147–1154 (2011).
224. Robinson, D. S. The Role of Dopamine and Norepinephrine in Depression. *Primary Psychiatry* (2007). Available at: <http://primarypsychiatry.com/the-role-of-dopamine-and-norepinephrine-in-depression/>.
225. de Haan, L., Booij, J., Lavalye, J., van Amelsvoort, T. & Linszen, D. Subjective Experiences During Dopamine Depletion. *Am. J. Psychiatry* 162, 1755–1755 (2005).
226. Kim, S. H. et al. Reduced striatal dopamine D2 receptors in people with Internet addiction. *Neuroreport* 22, 407–411 (2011).
227. Sproten, A. How Abstinence Affects Preferences, <http://www.alec-sproten.eu/language/en/2016/01/18/how-abstinence-affects-preferences/>. (2016).
228. Ley, D. An Erectile Dysfunction Myth. *Psychology Today* (2013). Available at: <http://www.psychologytoday.com/blog/women-who-stray/201308/erectile-dysfunction-myth>.

229. Hsiao, W. et al. Exercise is associated with better erectile function in men under 40 as evaluated by the International Index of Erectile Function. *J. Sex. Med.* 9, 524–530 (2012).
230. MacRae, P. G., Spirduso, W. W., Walters, T. J., Farrar, R. P. & Wilcox, R. E. Endurance training effects on striatal D2 dopamine receptor binding and striatal dopamine metabolites in presenescent older rats. *Psychopharmacology (Berl.)* 92, 236–240 (1987).
231. Smith, M. A., Schmidt, K. T., Iordanou, J. C. & Mustroph, M. L. Aerobic exercise decreases the positive-reinforcing effects of cocaine. *Drug Alcohol Depend.* 98, 129–135 (2008).
232. Shevchuk, N. A. Adapted cold shower as a potential treatment for depression. *Med. Hypotheses* 70, 995–1001 (2008).
233. Researchers find time in wild boosts creativity, insight and problem solving. The University of Kansas (2012). Available at: <https://news.ku.edu/2012/04/23/researchers-find-time-wild-boosts-creativity-insight-and-problem-solving>.
234. Tranquil scenes have positive impact on brain. *ScienceDaily* Available at: <https://www.sciencedaily.com/releases/2010/09/100914095932.htm>.
235. Parker-Pope, T. Is Marriage Good for Your Health? - The New York Times. Available at: <http://www.nytimes.com/2010/04/18/magazine/18marriage-t.html>.
236. The underlying anatomical correlates of long-term meditation: larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. - PubMed - NCBI. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19280691>.
237. Twohig, M. P. & Crosby, J. M. Acceptance and commitment therapy as a treatment for problematic internet pornography viewing. *Behav. Ther.* 41, 285–295 (2010).
238. “How I Recovered from Porn-related Erectile Dysfunction” | Your Brain On Porn. Available at: <https://yourbrainonporn.com/how-i-recovered-from-porn-related-erectile-dysfunction>
239. Barlow, D. H., Sakheim, D. K. & Beck, J. G. Anxiety increases sexual arousal. *J. Abnorm. Psychol.* 92, 49–54 (1983).
240. Avena, N. M., Rada, P. & Hoebel, B. G. Evidence for sugar addiction: Behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 32, 20–39 (2008).
241. Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with Δ FosB as a Key Mediator. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3865508/>.

242. Cottone, P. et al. CRF system recruitment mediates dark side of compulsive eating. *Proc. Natl. Acad. Sci.* 106, 20016–20020 (2009).
243. Becker, H. C., Diaz-Granados, J. L. & Weathersby, R. T. Repeated ethanol withdrawal experience increases the severity and duration of subsequent withdrawal seizures in mice. *Alcohol Fayettev. N* 14, 319–326 (1997).
244. Cameron, C. M., Wightman, R. M. & Carelli, R. M. One month of cocaine abstinence potentiates rapid dopamine signaling in the nucleus accumbens core. *Neuropharmacology* 111, 223–230 (2016).
245. Grubbs, J. B., Stauner, N., Exline, J. J., Pargament, K. I. & Lindberg, M. J. Perceived addiction to Internet pornography and psychological distress: Examining relationships concurrently and over time. *Psychol. Addict. Behav. J. Soc. Psychol. Addict. Behav.* 29, 1056–1067 (2015).
246. Why does a vivid memory ‘feel so real?’ ScienceDaily Available at: <https://www.sciencedaily.com/releases/2012/07/120723134745.htm>.
247. Toates, F. *How sexual desire works: The enigmatic urge.* (Cambridge University Press, 2014).
248. Seigfried-Spellar, K. C. Deviant Pornography Use: The Role of Early-Onset Adult Pornography Use and Individual Differences. *Int. J. Cyber Behav. Psychol. Learn. IJCBPL* 6, 34–47 (2016); Seigfried-Spellar, K. C. & Rogers, M. K. Does deviant pornography use follow a Guttman-like progression? 29, 1997–2003 (2013).
249. Reddit/NoFap. Porn Genre Survey April 2012 - Summary Results. pdf. Reddit/ NoFap Available at: https://docs.google.com/file/d/0B7q3tr4EV02wbkpTTVvk4R2VGbm8/edit?pli=1&usp=embed_facebook.
250. Miner, M. H. et al. Understanding the Personality and Behavioral Mechanisms Defining Hypersexuality in Men Who Have Sex With Men. *J. Sex. Med.* 13, 1323–1331 (2016); Štulhofer, A., Jurin, T. & Briken, P. Is High Sexual Desire a Facet of Male Hypersexuality? Results from an Online Study. *J. Sex Marital Ther.* 42, 665–680 (2016); Carvalho, J., Štulhofer, A., Vieira, A. L. & Jurin, T. Hypersexuality and high sexual desire: exploring the structure of problematic sexuality. *J. Sex. Med.* 12, 1356–1367 (2015).
251. Tarek Pacha, DO. Part #1: Porn Induced Erectile Dysfunction (PIED): problem and scope. (2016).
252. Thompson, D. Study sees link between porn and sexual dysfunction. Available at: <https://medicalxpress.com/news/2017-05-link-porn-sexual-dysfunction.html>.

253. Patel, A. This is the real reason young men suffer from erectile dysfunction. Netdoctor (2017). Available at: <http://www.netdoctor.co.uk/healthy-living/sexual-health/a26930/the-real-reason-young-men-suffer-from-erectile-dysfunction/>.
254. Ko, C.-H. et al. The exacerbation of depression, hostility, and social anxiety in the course of Internet addiction among adolescents: a prospective study. *Compr. Psychiatry* 55, 1377–1384 (2014).
255. Park, B. Y. et al. Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. *Behav. Sci.* 6, (2016); Stark, R. & Klucken, T. Neuroscientific Approaches to (Online) Pornography Addiction. in *Internet Addiction* 109–124 (Springer, Cham, 2017). doi:10.1007/978-3-319-46276-9_7; Love, T., Laier, C., Brand, M., Hatch, L. & Hajela, R. Neuroscience of Internet Pornography Addiction: A Review and Update. *Behav. Sci. Basel Switz.* 5, 388–433 (2015); Phillips, B., Hajela, R. & Hilton, D. L. JR. Sex Addiction as a Disease: Evidence for Assessment, Diagnosis, and Response to Critics. *Sex. Addict. Compulsivity* 22, 167–192 (2015); Kraus, S. W., Voon, V. & Potenza, M. N. Neurobiology of Compulsive Sexual Behavior: Emerging Science. *Neuropsychopharmacology* 41, 385–386 (2016); Kraus, S. W., Voon, V. & Potenza, M. N. Should compulsive sexual behavior be considered an addiction? *Addiction* 111, 2097–2106 (2016); Kühn, S. & Gallinat, J. Neurobiological Basis of Hypersexuality. in (ed. Neurobiology, International Review of Neurobiology) (Academic Press); Griffiths, M. D. Compulsive sexual behaviour as a behavioural addiction: the impact of the internet and other issues. *Addiction* 111, 2107–2108 (2016); Brand, M. & Laier, C. Cybersexsucht. *Suchttherapie* 16, 173–178 (2015); Kraus, S. W., Voon, V., Kor, A. & Potenza, M. N. Searching for clarity in muddy water: future considerations for classifying compulsive sexual behavior as an addiction. *Addiction* 111, 2113–2114 (2016); Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K. & Potenza, M. N. Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 71, 252–266 (2016); Hilton Jr., D. L., Carnes, S. & Love, T. L. The Neurobiology of Behavioral Addictions. in *Neurobiology of Addiction* 176–190 (Oxford University Press, 2016).
256. Goldsmith, K., Dunkley, C. R., Dang, S. S. & Gorzalka, B. B. Pornography consumption and its association with sexual concerns and expectations among young men and women. *Can. J. Hum. Sex.* (2017). doi:10.3138/cjhs.262-a2

257. Perry, S. L. & Schleifer, C. Till Porn Do Us Part? A Longitudinal Examination of Pornography Use and Divorce. *J. Sex Res.* 1–13 (2017). doi:10.1080/00224499.2017.1317709
258. Wright, P. J., Tokunaga, R. S. & Kraus, A. A Meta-Analysis of Pornography Consumption and Actual Acts of Sexual Aggression in General Population Studies. *J. Commun.* 66, 183–205 (2016).
259. Steele, V. R., Staley, C., Fong, T. & Prause, N. Sexual desire, not hypersexuality, is related to neurophysiological responses elicited by sexual images. *Socioaffective Neurosci. Psychol.* 3, (2013).
260. Prause, N., Steele, V. R., Staley, C., Sabatinelli, D. & Hajcak, G. Modulation of late positive potentials by sexual images in problem users and controls inconsistent with “porn addiction”. *Biol. Psychol.* 109, 192–199 (2015).
261. Nikky Prause (client). media 2x3 Available at: <http://media2x3.com/category/nikky-prause/>.
262. New Brain Study Questions Existence of “Sexual Addiction”. *Psychology Today* Available at: <http://www.psychologytoday.com/blog/the-sexual-continuum/201307/new-brain-study-questions-existence-sexual-addiction>.
263. Park, B. Y. et al. Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. *Behav. Sci.* 6, (2016); Banca, P. et al. Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards. *J. Psychiatr. Res.* 72, 91–101 (2016); Kunaharan, S., Halpin, S., Sitharthan, T., Bosshard, S. & Walla, P. Conscious and Non-Conscious Measures of Emotion: Do They Vary with Frequency of Pornography Use? *Appl. Sci.* 7, 493 (2017); Love, T., Laier, C., Brand, M., Hatch, L. & Hajela, R. Neuroscience of Internet Pornography Addiction: A Review and Update. *Behav. Sci. Basel Switz.* 5, 388–433 (2015); Hilton, D. L. ‘High desire’, or ‘merely’ an addiction? A response to Steele et al. *Socioaffective Neurosci. Psychol.* 4, (2014).
264. Prause, N., Steele, V. R., Staley, C., Sabatinelli, D. & Hajcak, G. Modulation of late positive potentials by sexual images in problem users and controls inconsistent with “porn addiction”. *Biol. Psychol.* 109, 192–199 (2015).
265. Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. *JAMA Psychiatry* 71, 827–834 (2014).
266. Banca, P. et al. Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards. *J. Psychiatr. Res.* 72, 91–101 (2016).

267. Park, B. Y. et al. Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. *Behav. Sci.* 6, (2016); Kunaharan, S., Halpin, S., Sitharthan, T., Bosshard, S. & Walla, P. Conscious and Non-Conscious Measures of Emotion: Do They Vary with Frequency of Pornography Use? *Appl. Sci.* 7, 493 (2017); Love, T., Laier, C., Brand, M., Hatch, L. & Hajela, R. Neuroscience of Internet Pornography Addiction: A Review and Update. *Behav. Sci. Basel Switz.* 5, 388–433 (2015); Kraus, S. W., Voon, V. & Potenza, M. N. Neurobiology of Compulsive Sexual Behavior: Emerging Science. *Neuropsychopharmacology* 41, 385–386 (2016); Kraus, S. W., Voon, V. & Potenza, M. N. Should compulsive sexual behavior be considered an addiction? *Addiction* 111, 2097–2106 (2016); Gola, M. Decreased LPP for sexual images in problematic pornography users may be consistent with addiction models. Everything depends on the model. (Commentary on Prause, Steele, Staley, Sabatinelli, & Hajcak, 2015). *Biol. Psychol.* 120, 156–158 (2016).
268. Gola, M. Decreased LPP for sexual images in problematic pornography users may be consistent with addiction models. Everything depends on the model. (Commentary on Prause, Steele, Staley, Sabatinelli, & Hajcak, 2015). *Biol. Psychol.* 120, 156–158 (2016).
269. Stark, R. & Klucken, T. Neuroscientific Approaches to (Online) Pornography Addiction. in *Internet Addiction* 109–124 (Springer, Cham, 2017). doi:10.1007/978-3-319-46276-9_7; Kühn, S. & Gallinat, J. Neurobiological Basis of Hypersexuality. in (ed. Neurobiology, International Review of Neurobiology) (Academic Press).
270. ICD-11 Beta Draft, Comment by Nicole Prause. (2017). Available at: <http://apps.who.int/classifications/icd11/browse/f/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentfity%2f1630268048>.
271. NoFap April 2012 Survey - Summary Results.pdf. NoFap 20112 Survey -Google Docs Available at: https://drive.google.com/a/reuniting.info/file/d/0B7q3tr4EV02weTFmV0oySnpJZjA/view?usp=drive_web&usp=embed_facebook.
272. Wilson, G. Eliminate Chronic Internet Pornography Use to Reveal Its Effects. *ADDICTA Turk J Addict* 3, 1–13 (2016).
273. Hatch, L. The Bogus Sex Addiction ‘Controversy’ and the Purveyors of Ignorance. *Psych Central.com* Available at: <http://blogs.psychcentral.com/sex-addiction/2014/03/the-bogus-porn-addiction-controversy-and-the-purveyors-of-ignorance/>
274. Marston, C. & Lewis, R. Anal heterosex among young people and implications for health promotion: a qualitative study in the UK. *BMJ Open* 4, e004996 (2014).

275. Researchers find time in wild boosts creativity, insight and problem solving. The University of Kansas (2012). Available at: <https://news.ku.edu/2012/04/23/researchers-find-time-wild-boosts-creativity-insight-and-problem-solving>.
276. Banca, P. et al. Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards. *J. Psychiatr. Res.* 72, 91–101 (2016).
277. Janssen, E. & Bancroft, J. The Psychophysiology of Sex., Chapter: The Dual-Control Model: The role of sexual inhibition & excitation in sexual arousal and behavior. in *The Psychophysiology of Sex* 197–222 (Indiana University Press, 2007); Downing, M. J., Schrimshaw, E. W., Scheinmann, R., Antebi-Gruszka, N. & Hirshfield, S. Sexually Explicit Media Use by Sexual Identity: A Comparative Analysis of Gay, Bisexual, and Heterosexual Men in the United States. *Arch. Sex. Behav.* (2016). doi:10.1007/s10508-016-0837-9278
278. Blair, O. Virtual reality pornography could raise issues about consent, researchers warn | The Independent. Available at: <http://www.independent.co.uk/life-style/love-sex/porn-virtual-reality-pornography-consent-issues-reality-fantasy-tech-a7744536.html>.
279. Zolo, M. I tried VR porn, and we are F**KED. | Naughty Nomad, Available at <http://naughtynomad.com/2016/11/02/i-tried-vr-porn-and-we-are-fked>.

