

Uzależnienie od pornografii i masturbacji niszczy życie

22 października 2019

Ruch Nofap jest ideą masowej rezygnacji z oglądania pornografii i wynikającej z niej masturbacji, a powodem jest świadomość wyniszczających skutków uzależnienia od tych czynności. Dlaczego urosło to w ideę? Otóż dzisiejsza pornografia jest zupełnie inna, niż kiedyś. Dostępna 24 godziny na dobę, w każdym smartfonie i komputerze (jeśli masz dostęp do Internetu) i w wysokiej jakości. Można ją do tego oglądać bez końca, a gdybyście chcieli obejrzeć wszystkie dostępne, seksualne materiały to nie starczyłoby ci na to czasu. I właśnie. Czy w ogóle nasze mózgi są dostosowane do tak dużej ilości obrazów i „filmów dla dorosłych”? Dlaczego pornografia, czy masturbacja jest szkodliwa i powoduje problemy, o których możesz nie mieć pojęcia? Co z ludźmi, którzy zaliczyli solidny odwyk?

Temat oczywiście jest wstydlivy, ciężko o nim rozmawiać (aczkoby trzeba, bo jest problematyczny).

Zapraszam do lektury, by odpowiedzieć na te i inne pytania.

Jak powstała idea i na czym polega opisywany odwyk od pornografii, czyli Nofap?

Ideę Nofapu zapoczątkował kilka lat temu niejaki Alexander Rhodes. Zrobił to przypadkowo, gdy przeczytał, że przy abstynencji seksualnej trwającej 7 dni poziom testosteronu rośnie o 43 procent. Zachęcił on innych internautów do sprawdzenia tych wyników na sobie.

Fap to wyraz dźwiękonaśladowczy, który w internetowym slangu

oznacza masturbację. Zatem Nofap był początkowo zakazem masturbacji na okres 7 dni.

Szybko okazało się jednak, że trudno jest zachować taki post, a dzisiejsi mężczyźni mają problem z nadmierną masturbacją przez jedną ważną rzecz – internetową pornografię. I tak naprawdę to ona jest problemem, który stoi za licznymi uzależnieniami od masturbacji, czy oglądania pornografii. Kompulsywna masturbacja do materiałów pornograficznych przestała być tylko chwilą przyjemności, a z czasem u wielu młodych ludzi stała się koniecznością i przekleństwem istotnie wpływającym na życie. Negatywny jej wpływ szybko zauważyli sami poszkodowani. Ruch Nofap wzrastał, bo młodzi ludzie odkryli, że przez wszechobecną pornografię tracą zainteresowanie partnerkami seksualnymi, wchodzeniem w relacje z innymi osobami, a także doświadczają zaburzeń erekcji (czy to jeśli chodzi o brak wzwodu, zbyt szybki, lub niemożliwy do osiągnięcia wytrysk), gdy pragnęli odbyć stosunek seksualny w rzeczywistości.

Idea Nofap więc nabrała nowego znaczenia – stała się rezygnacją na zawsze z oglądania pornografii i ograniczeniem masturbacji na okres 90 dni lub więcej, jeśli zachodzi taka potrzeba. Dozwolone są tylko kontakty seksualne z realnymi partner(k)ami. W wersji hardmode, gdy osoby zmagają się z ED (Erectile dysfunction – problemy z erekcją) również kontakty seksualne są zawieszane na kilka miesięcy, by szybciej doświadczyć ozdrowienia.

Nofap zaczął być traktowany jako odwyk od pornografii i zyskał wielu zwolenników w wielu krajach na świecie. Uczestnicy definitywnie zrywali z oglądaniem pornografii i masturbacji do niej, a także dzielili się swoimi spostrzeżeniami na stronie „Reddit”, która publikuje linki do ciekawych wiadomości. W tej chwili tag Nofap na Reddit.com obserwuje 497 tysięcy ludzi, czyli blisko pół miliona. Co chwila pojawiają się opisy i relacje ludzi, którzy po skończonym odwyku Nofap zauważyli zanik obniżonego samopoczucia, wzrost energii, zanik ciągłego

zmęczenia i braku motywacji. Dodatkowo wyleczyli swoje zaburzenia erekcji i teraz cieszą się prawidłową erekcją i udanym życiem erotycznym. Zbiorowe placebo? Na początku mogłoby się wydawać, że owszem, gdyż zachodzi pytanie jakim cudem oglądanie pornografii może tak negatywnie działać na młodych ludzi? Setki badań naukowych szybko wyjaśniły kwestię lepszego samopoczucia u tysięcy ludzi, którzy zaprzestali całkowitego oglądania treści pornograficznych. Co ciekawe, pierwsze osoby na odwyku Nofap nie musiały znać badań naukowych, bo na własnym przykładzie szybko przekonały się, że nadmierne oglądanie pornografii źle na nich wpływa. Do tego dochodzi uzależniający charakter pornografii i jej dostępność na wyciągnięcie ręki, a raczej myszki komputerowej, bądź smartfona.

Dlaczego pornografia internetowa jest dziś problemem?

Naukowcy i lekarze zaczęli badać wpływ nadmiernego oglądania pornografii przez ludzi. Mimo, że wielu ludzi wprost zauważyło, że obejrzenie kilkudziesięciu filmów z nagimi kobietami w ciągu kilkunastu minut nie jest naturalne dla ludzkiego mózgu, część krytyków czekało na dowody w postaci badań.

Po pierwsze badacze zauważyli że uzależnienie od pornografii działa na mózg dokładnie na tej samej zasadzie, co uzależnienie od alkoholu i kokainy. Skan mózgu osoby uzależnionej od kokainy, jak i od pornografii wygląda tak samo.

Dowiedzieliśmy się, że z uzależnienia od oglądania pornografii wyjść jest ciężko, bo podobnie jak z uzależnienia od alkoholu, czy narkotyków. Potwierdzają to relacje tysięcy ludzi, którzy musieli wiele przetrzeć żeby skończyć z tym upadlającym nałogiem. Niektórzy zrobili to sami, niektórzy przy pomocy specjalisty, a część niestety mimo kilku lat dalej jest

pogrążona w nałogu. Oni dalej nie potrafią wytrzymać tygodnia, czy miesiąca bez pornografii, a 3 miesiące bez porno i masturbacji to dla nich wysiłek niczym zdobycie góry K2 dla zwykłego Kowalskiego.

Niemieccy naukowcy potwierdzili w badaniach, że częste oglądanie pornografii prowadzi do kurczenia się mózgu, a szczególnie w obszarach odpowiedzialnych za motywację i nagradzanie.

[Badanie](#) przeprowadzono na 64 mężczyznach w wieku od 21 do 45 lat. Odkryto, że zachodzą zmiany w obrębie [istoty szarej](#).

Brak motywacji i chęci do odnoszenia sukcesów w życiu wykazywało wiele osób na stronie reddit i forum nofap.com. Badania potwierdziły dlaczego ci ludzie tak się czuli – wiecznie bez energii, chęci do działania, przymuleni i nie potrafiący cieszyć się z małych przyjemności.

Ciągle jednak ktoś może spytać dlaczego tak wiele uzależnionych jest akurat dzisiaj, bo przecież pornografia 20-30 lat temu także była obecna? Owszem, ale raczej na rzadkich, kasetach VHS i w postaci papierowej – dostępność ich była dużo mniejsza, niż w postaci internetowej.

Więc właśnie, w czym tkwi największy problem w dzisiejszej konsumpcji filmów dla dorosłych?

Odpowiedzią jest: efekt ciągłej nowości. Dziś, gdy praktycznie każdy ma dostęp do internetu, w ciągu kilku minut każdy może zobaczyć tyle różnych nagich kobiet, ile nasz dziadek nie widział w ciągu całego swojego życia. To upośledza układ nagrody w bardzo dużym stopniu. Co się dzieje dalej? Podczas oglądania porno dosłownie zalewamy dużą ilością dopaminy receptory dopaminergiczne. Po pewnym czasie mózg nie jest w stanie tego wytrzymać i broniąc się przed nadstymulacją zmniejsza ilość tych receptorów dopaminergicznych. Skutkuje to potem tym, że zwykłe rzeczy jak poranna kawa, spacer, wyjście ze znajomymi, słuchanie muzyki, hobby nie sprawia już takiej

przyjemności jak dawniej, ponieważ brakuje nam wystarczającej ilości receptorów. Nasz mózg broniąc się przed nadstymulacją (w postaci zalewania dużą ilością dopaminy) zmniejsza ilość receptorów. Czy jest fajnie żyć z niskim poziomem dopaminy i niską ilością receptorów dopaminergicznych? Zdecydowanie nie! Jest to trochę jak wegetacja, a nie życie. Człowiek jest obojętny na wszystko, nie okazuje emocji i nie umie się z niczego cieszyć.

Aby jeszcze lepiej to zrozumieć obejrzyj ten krótki wykład człowieka, który doskonale opisał te mechanizmy:



Negatywny wpływ pornografii na życie (a przede wszystkim zdrowie) człowieka

Brak motywacji do działania, obojętność, obniżone poczucie własnej wartości, brak pewności siebie, zaćmienie umysłu, problemy w koncentrację i w końcu zaburzenia erekcji – to główne i nie jedyne skutki uzależnienia od pornografii. Ludzie raportują jeszcze inne negatywne efekty jak nieśmiałość, brak ochoty na kontakty międzyludzkie, randki itp. Jednak chyba najgorsza jest taka pętla nałogu, która nie pozwala wyzwolić się z uzależnienia i sprawia, że nie można przestać oglądać tych materiałów. Chociaż zerwanie z tym jest ciężkie to 90 dni abstynencji pozwala wyjść na prostą i zauważyć masę korzyści z porzucenia nałogu.

Wyjście z nałogu i udane relacje osób, które tego dokonały

Porzucenie przyjemnego, ale niszczącego nas nałogu nigdy nie należy do prostych rzeczy. Uzależnienie od alkoholu jest

katastrofalne w skutkach dla organizmu człowieka, natomiast przy uzależnieniu od pornografii najmocniej cierpi nasz mózg. I tym samym cierpimy my sami, gdyż nie osiągamy celów, żyjemy bez emocji i radości.

Największą motywacją dla każdego uzależnionego powinno być odzyskanie kontroli nad swoim życiem. To niezwykle istotne. Dużą dawką motywacji są historie osób, którzy wykonali odwyki i zauważyły w swoim życiu zmiany na lepsze.

To krótka relacja jednej z osób, która opisuje swoje doświadczenia na odwyku Nofap: „Jeżeli chodzi o „większe zainteresowanie ze strony płci pięknej”, to na początku kompletnie w to nie wierzyłem. Dla mnie to były jakieś banialuki i wymysły napalonych nastolatków. A jednak będąc na 60 dniu nofapu zaczęły dziać się bardzo dziwne rzeczy. Moja znajoma, która zna mnie bardzo dobrze powiedziała mi, że: „nie wiem dlaczego, ale stałeś się od pewnego czasu bardzo atrakcyjny i masz ten błysk w oku”. Potem powiedziała, że: „Nie potrafię powiedzieć co w Tobie zaszło, ale coś się w Tobie pozytywnie zmieniło i działasz jak magnes na moje koleżanki”. Nie był to sarkazm z jej strony, ale szczerze, normalne stwierdzenie. Ludzie z bliskiego otoczenia również mówili w bardzo podobnym tonie, że „dobrze wyglądam i zmieniłem się na korzyść”. Potem miałem inne bardzo dziwne tego typu doświadczenia. Nigdy w życiu czegoś podobnego nie doświadczyłem na taką skalę. Po całej sytuacji czytając reddit dowiedziałem się, że bardzo wiele facetów, którzy odstawili porno i masturbację miała podobne doświadczenia. Także to nie był to u mnie efekt placebo.”

Następnie dodał: „Na pewno w tamtym okresie bardzo obniżył mi się głos, wzrosła pewność siebie, cera wyglądała świetnie, włosy stały się gęstsze i bardziej świejące. Potem sam zauważyłem, że mam też „świejące/szkliste oczy”. W ogóle zmieniły mi się rysy twarzy na bardziej męskie. Zwiększyła mi się też siła i wydolność na treningach, czego wcześniej nie doświadczyłem w tak szybkim tempie. Ciężko w to uwierzyć, ale

dokładnie to samo potwierdza tysiące ludzi na „Reddicie” i na innych forach. Dawniej w to nie wierzyłem, ale ze swojego doświadczenia mogę potwierdzić, że „coś” w tym wszystkim jest dziwnego i nie jest to efekt placebo.”

Kolejna opinia innej osoby po skończonym odwyku: „Oglądanie pornografii już mnie nie pociąga i uważam, że oglądanie jej i masturbowanie się jest wysoce infantylne i świadczy raczej o niedojrzałości. Dla większości pewnie mój wniosek będzie dziwny, aczkolwiek serio – nie widzę niczego ciekawego w masturbacji i pornografii.

Pornografia połączona z onanizmem to straszny nałóg który wyniszcza i zabija... zabija wewnętrznie, tłumi emocje i maskuje problemy jednocześnie nie rozwiązując ich. Zamyka nas przed ludźmi, stajemy się nieśmiali i stronimy od ludzi, zamykamy się w piwnicy.

Pornografia spacza światopogląd na temat kobiet, seksu. Mężczyźni oglądający porno robią krzywdę sobie jak i ewentualnym partnerkom, a także w skrajnych przypadkach może to powodować zaburzenia erekcji, impotencję czy różne dziwne fetysze lub dewiacje.

Największą krzywdę według mnie robią sobie osoby młode, czyli takie które nie uprawiały seksu, a jedyną wiedzę na ten temat w ich przypadku zapewnia pornografia, która o zgrozo ma niewiele wspólnego z seksem. Później takie osoby próbują odwzorować to co widziały na filmach traktując je w pewien sposób za wzór.

Przejdźmy teraz do części przyjemniejszej czyli Benefits. Nie widzę sensu rozpisywania się, więc może po prostu potwierdzę to co wypisują inni:

- Tak, stajemy się pewniejsi siebie.
- Tak, stajemy się bardziej otwarci.
- Tak, zmniejsza się nieśmiałość.

- Tak, kontakt z kobietami jest łatwiejszy.
- Tak, głos staje się niższy.
- Tak, zarost rośnie szybciej.
- Tak, mamy więcej energii.

Trudno mi opisać tutaj wszystko z osobna, bo na część przestaję zwracać uwagę, bo są po prostu zwykłą częścią mojego życia i nie zachwycają mnie tak jak na początku wyzwania, ale poprawa jest znacząca. Komfort życia wzrósł niesamowicie – Góry można przenosić... po prostu żyć i cieszyć się życiem z innymi, z rodzicami, z kolegami, z przyjaciółmi, z koleżankami, z szefem w pracy, z dziewczyną i każdemu podarować swój uśmiech, bo życie jest niesamowicie piękne i pełne emocji, bodźców i doświadczeń. Brzmi to trochę utopijnie, ale tak po prostu jest. Lubię poprawiać humor ludziom uśmiechając się do nich... rozumiecie? Ja ex-nieśmiały facet potrafię się uśmiechnąć do obcych osób bez powodu – Dla innych pewnie nie jest to nic nadzwyczajnego, ale dla mnie jest to na nowo odkrywanie życia, bawienie się nim jak kostką rubika... robię ruch i patrzę jak to się wszystko układa.

Czuję się jak dziecko które zachwyca się bez powodu, że po prostu jest.

Kurcze... wzruszyłem się. Wcześniej nigdy mi się to nie zdarzało. Byłem pancerny, zimny jak kamień. Nie jestem w stanie opisać tak trywialnej rzeczy jak to, że życie ma kolory.

Ech. Właśnie czytacie wywód dwudziestojednoletniego mężczyzny który przewyciężył samego siebie. Nie wiem czy wiecie jakie to wspaniałe uczucie mieć nad sobą kontrolę, nad swoim zachowaniem i jednocześnie fascynować się tym, że jest się tak potężnym. Pokonać swoje uzależnienie jest cholernie ciężko, ale warto. Warto przejść przez to morze sraki."

Takich historii są tysiące. Zainteresowanych odsyłam do świetnej anglojęzycznej strony, gdzie ludzie z całego świata i w różnym wieku opisują swoją przygodę z Nofap – YourBrainonPorn.com

Jeśli teraz zastanawiasz się czy jesteś nieśmiały w kontaktach z innymi, brakuje ci energii, nic cię w życiu nie cieszy, a jednocześnie wiesz, że regularnie oglądasz filmy porno lub oddajesz się masturbacji – spróbuj Nofapu. Kilka tygodni abstynencji pozwala zmienić kierunek myślenia na wiele spraw w życiu.

Jeśli chcesz bardziej poznać temat i rozwiązać swoje wątpliwości odwiedź stronę NaDopaminie.pl.

To kompletny przewodnik od A do Z, w którym znajdziesz odpowiedzi na swoje pytania. To także miejsce do dyskusji dla każdego, kto zмага się z problemem nadmiernej masturbacji lub nadmiernej konsumpcji treści dla dorosłych.

Często ucieczka w pornografię jest niemożnością poradzenia sobie z życiowymi problemami lub ze swoimi uczuciami. Jest ucieczką od złej sytuacji, słabej jakości życia i odskocznią od problemów. Pamiętaj jednak, że ta rzekoma i chwilowa „przyjemność” niczego nie rozwiązuje, a jedynie pogłębia twój problem. Może on wynikać z jakiejś młodzieńczej traumy czy wychowania w dzieciństwie. Jeśli czujesz, że wpadłeś w nałóg kompulsywnej masturbacji czy pornografii koniecznie zasięgnij pomocy specjalisty – psychologa lub psychoterapeuty.

Nie ma się co wstydzić, bo ten problem jest naprawdę duży, wielu ludzi się z nim zмага, a u terapeuty nie zostaniesz kimś wyśmianym, a dostaniesz pomoc i empatię, której może brakować innym w Twoim otoczeniu.

Tyler Durden z filmu „Fight Club” powiedział ciekawe słowa: „Jesteśmy niewolnikami w białych koszulach. Reklamy zmuszają nas do pogoni za samochodami i ciuchami. Wykonujemy prace, których nienawidzimy, aby kupić niepotrzebne nam gówno.

Jesteśmy średnimi dziećmi historii. Nie mamy celu ani miejsca. Nie mamy wielkiej wojny, wielkiej depresji. Naszą wielką wojną jest wojna duchowa”.

Taka właśnie wojna duchowa występuje w dzisiejszym świecie. Mnóstwo natychmiastowych gratyfikacji tylko czeka na moment, by im ulec. Dla przykładu Ruch MGTOW rośnie w siłę, wiele młodych ludzi całkowicie rezygnuje ze związków mądrze twierdząc, że nie da im to szczęścia. Ale wtedy pojawia się też pokusa by dać się ponieść wirtualnemu życiu i wirtualnym kobietom, zamiast realnym relacjom intymnym z żywą osobą. Pornografia jest najgorszym wyjściem, bo stymuluje dopaminę w bardzo silny sposób i tym samym po pewnym czasie już zwykłe filmiki zaczynają oglądającego nudzić. Ucieka on w coraz ostrzejsze, czy dziwniejsze gatunki filmów dla dorosłych, by poczuć jakąkolwiek przyjemność. Wiele osób według ich relacji kończy na pornografii zoofilskiej, czy naprawdę ostrym seksie przemocowym, który ma za zadanie upokorzyć partnera(kę), a przecież nie o to w seksie ma chodzić. To właśnie zjawisko habituacji skłania każdą uzależnioną osobę do szukania nowych treści i filmików, a więc przekraczania granic „norm” seksualnych, byle tylko nowość obrazów dała im nowy zastrzyk dopaminy, której brak głównie uzależnionym. Tak samo jest w alkoholizmie, gdzie wraz z postępem choroby tolerancja na alkohol się zwiększa i alkoholik potrzebuje coraz wyższych dawek alkoholu, by czuć się upojonym.

Być może dzięki badaniu wpływowi pornografii i hormonów na mózg człowieka dowiemy się w przyszłości dlaczego powstają inne zaburzenia seksualne.

Z uwagi na uzależniający charakter pornografia nie powinna być oglądana w nadmiernych ilościach i przed tym właśnie przestrzega powyższy tekst. Jeśli masz jakieś pytania, czy sugestie podziel się nimi w komentarzach.

Autorstwo: Swiadomosc-Zwiazkow.pl

Źródło: WolneMedia.net