

# Explicatii stiintifice despre efectele negative ale pornografiei



# PORNOGRAFIA E CA UN DROG

*La prima vedere, cocaina si pornografia nu par sa aiba prea multe in comun, dar studiile arata ca pornografia pacaleste creierul sa elibereze aceleasi substante chimice asociate cu placerea, precum drogurile. Mai mult, creierul reconecteaza structurile neurologice din cauza stimулarii artificiale. Poate ca suna nebuneste, dar este adevarat.*

Cocaina si pornografia nu par sa aiba prea multe in comun. Prima e cumparata din spatele blocurilor, de pe alei intuncoase, iar cealalta o poti descarca gratuit de pe internet. Primul obicei poate deveni costisitor foarte rapid, pe cand celalalt este aproape gratis, fiind necesara doar o conexiune la Internet.

Si atunci, unde e asemanarea dintre cele doua dependente? In creier. [1]

In cazul in care nu ai cunostinte de neurologie, uite pe scurt cum functioneaza creierul. In interiorul lui, exista asa numitul "mecanism de recompensare". [2] Si tu ai unul. Pisica ta are unul. Toate mamiferele au. Rolul acestui mecanism este sa te ajute sa ramai in viata, facand exact ceea ce promite: te recompenseaza atunci cand faci ceva pentru a-ti sustine traiul, precum mancatul sau atingerea unui obiectiv pentru care ai lucrat mult. [3] Si modalitatea prin care o face este eliberand niste substante in creier – in principal dopamina [dar si oxytocina, vezi Pornografia e o minciuna] [4]

In mod normal, aceste substante sunt foarte utile. Ne ajuta sa simtim placere si sa cream legaturi cu oamenii din jur si ne motiveaza sa revenim la activitatile ce ne fac fericiti. [5] Problema este ca uneori acest traseu al substantelor poate fi perturbat. [6]

Modul in care cocaina si alte droguri de mare risc provoaca o stare de euforie este prin stimularea Nucleului Accumbens din creier, ce elibereaza cantitati anormale de dopamina fara ca persoana respectiva sa depuna vreun efort sau sa munceaasca pentru a o merita. [7]

Vrei sa stii ce altceva mai are acelasi efect? Pornografia. [8]

Cantitatea aceea anormala de dopamina nu produce doar placere. Pe masura ce se elibereaza in creier ajuta la crearea unor noi conexiuni neuronale ce faciliteaza repetarea aceliasi comportament care a provocat eliberarea. [9]

Cu cat mai mult o persoana se drogeaza sau primeste pornografie, cu atat mai puternice devin acele structuri neurologice din creier, facand din ce in ce mai simplu ca acea persoana sa se intoarcă la acelasi comportament, fie ca vrea fie ca nu. [10]

Cu timpul, eliberarile constante de dopamina provoaca si alte schimbari in creier. La fel ca un drobat care are nevoie de o cantitate din ce in ce mai mare de droguri pentru a simti euforia, consumatorii de pornografia dezvolta rapid toleranta deoarece creierul lor se adapteaza la nivelurile ridicate de dopamina. [11] Cu alte

Acest lucru se intampla deoarece creierul incercă sa se protejeze de acea supradоза inchinandu-si unii din receptorii dopaminei [12] (care actioneaza ca "niste degetele mici ce prind dopamina eliberata"). Cu mai putini receptori, creierul crede ca s-a eliberat mai putina dopamina si astfel, consumatorul nu mai simte aceasi reactie intensa. Astfel, ei trebuie sa vizioneze mai multa pornografia, mai des si scenarii mai extreme pentru a stimula eliberarea unei cantitati mai mari de dopamina si a simti placerea. [13]

Si odata ce creierul unui consumator de pornografia s-a obisnuit cu aceste cantitati mari de substante chimice, incercarea de a inceta dintr-o data comportamentul poate duce la sevraj, la fel ca in cazul consumatorilor de droguri. [14]

In timp ce unii oameni se gandesc la pornografia ca la un lucru ce a existat din totdeauna, versiunea din ziua de azi a pornografiai e cu total alta poveste. Datorita internetului, pornografia amesteca acum cele mai puternice substante pe care corpul le poate produce in mod natural cu diverse alte elemente – o multime de noutati, socuri si suprize – toate acestea stimuland eliberari si mai mari de dopamina. [15] Si pentru ca pornografia online ofera o varietate foarte mare de filme, consumatorul poate sa schimbe imaginile rapid de cate ori euforia lui incepe sa

se disipeze, mentinand astfel un nivel ridicat de dopamina pentru ore intregi.

Descriind efectele pornografiei in senatul American, Dr. Jeffrey Satinover de la Universitatea din Princeton spunea:

„E ca si cand am conceput o forma de heroina de 100 de ori mai puternica decat inainte, pe care cineva o poate injecta prin intermediul ochilor direct in creier, in intimitatea caminului sau” [16]

## Referinte

- [1] Pitchers, K. K., Vialou, V., Nestler, E. J., Laviolette, S. R., Lehman, M. N., and Coolen, L. M. (2013). Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with DeltaFosB as a Key Mediator. *Journal of Neuroscience* 33, 8: 3434-3442; Hilton, D. L. (2013). Pornography Addiction—A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 3:20767; Hilton, D. L., and Watts, C. (2011). Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective. *Surgical Neurology International*, 2: 19. (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3050060/>)
- [2] Hilton, D. L., and Watts, C. (2011). Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective. *Surgical Neurology International*, 2: 19; (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3050060/>) Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings* 83, 2: 226–230; Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445–1449; Leshner, A. (1997). Addiction Is a Brain Disease and It Matters. *Science* 278: 45–7.
- [3] Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings* 83, 2: 226–230; Balfour, M. E., Yu, L., and Coolen, L. M. (2004). Sexual Behavior and Sex-Associated Environmental Cues Activate the Mesolimbic System in Male Rats. *Neuropsychopharmacology* 29, 4:718–730; Leshner, A. (1997). Addiction Is a Brain Disease and It Matters. *Science* 278: 45–7.
- [4] Hedges, V. L., Chakravarty, S., Nestler, E. J., and Meisel, R. L. (2009). DeltaFosB Overexpression in the Nucleus Accumbens Enhances Sexual Reward in Female Syrian Hamsters. *Genes Brain and Behavior* 8, 4: 442–449; Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings* 83, 2: 226–230; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 108; Mick, T. M. and Hollander, E. (2006). Impulsive-Compulsive Sexual Behavior. *CNS Spectrums*, 11(12):944-955; Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445–1449; Leshner, A. (1997). Addiction Is a Brain Disease and It Matters. *Science* 278: 45–7.
- [5] Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings* 83, 2: 226–230; Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 75; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 107; What Is Oxytocin, *Psychology Today*, <http://www.psychologytoday.com/basics/oxytocin>
- [6] Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 106;
- Kauer, J. A., and Malenka, R. C. (2007). Synaptic Plasticity and Addiction. *Nature Reviews Neuroscience* 8: 844–858; Mick, T. M. and Hollander, E. (2006). Impulsive-Compulsive Sexual Behavior. *CNS Spectrums*, 11(12):944-955; Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445–1449; Leshner, A. (1997). Addiction Is a Brain Disease and It Matters. *Science* 278: 45–7.
- [7] Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 106; Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445–1449.
- [8] Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 106;
- Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445–1449.
- [9] Hilton, D. L. (2013). Pornography Addiction—A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 3:20767; Pitchers, K. K., Vialou, V., Nestler, E. J., Laviolette, S. R., Lehman, M. N., and Coolen, L. M. (2013). Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with DeltaFosB as a Key Mediator. *Journal of Neuroscience* 33, 8: 3434-3442; Hedges, V. L., Chakravarty, S., Nestler, E. J., and Meisel, R. L. (2009). DeltaFosB Overexpression in the Nucleus Accumbens Enhances Sexual Reward in Female Syrian Hamsters. *Genes Brain and Behavior* 8, 4: 442–449; Hilton, D. L., and Watts, C. (2011). Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective. *Surgical Neurology International*, 2: 19; (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3050060/>) Miner, M. H., Raymond, N., Mueller, B. A., Lloyd, M., Lim, K. O. (2009). Preliminary Investigation of the Impulsive and Neuroanatomical Characteristics of Compulsive Sexual Behavior. *Psychiatry Research* 174: 146–51; Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). *The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery*. *Disease-a-Month* 54: 696–721; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 107.
- [10] Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). *The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery*. *Disease-a-Month* 54: 696–721; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 102.
- [11] Pitchers, K. K., Vialou, V., Nestler, E. J., Laviolette, S. R., Lehman, M. N., and Coolen, L. M. (2013). Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with DeltaFosB as a Key Mediator. *Journal of Neuroscience* 33, 8: 3434-3442; Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). *The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery*. *Disease-a-Month* 54: 696–721; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 105; Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 75.

[12] Hilton, D. L., and Watts, C. (2011). Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective. *Surgical Neurology International*, 2: 19; (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3050060/>) Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery. *Disease-a-Month* 54: 696–721.

[13] Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery. *Disease-a-Month* 54: 696–721; Zillmann, D. (2000). Influence of Unrestrained Access to Erotica on Adolescents' and Young Adults' Dispositions Toward Sexuality. *Journal of Adolescent Health* 27, 2: 41–44.

[14] Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery. *Disease-a-Month* 54: 696–721; Berridge, K. C. and Robinson, T. E. (2002). The Mind of an Addicted Brain: Neural Sensitization of Wanting Versus Liking. In J. T. Cacioppo, G. G. Bernston, R. Adolphs, et al. (Eds.) *Foundations in Social Neuroscience* (pp. 565–72). Cambridge, Mass.: MIT Press.

[15] Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Holt and Co., 75; Caro, M. (2004). The New Skin Trade. *Chicago Tribune*, September 19; Brosius, H. B., et al. (1993). Exploring the Social and Sexual "Reality" of Contemporary Pornography. *Journal of Sex Research* 30, 2: 161–70.

[16] Satinover, J. (2004). Senate Committee on Commerce, Science, and Transportation, Subcommittee on Science, Technology, and Space, Hearing on the Brain Science Behind Pornography Addiction and Effects of Addiction on Families and Communities, November 18.



## PORNOGRAFIA SCHIMBA CREIERUL

*La fel ca oricare substanta ce provoaca dependenta, pornografia inunda creierul cu dopamina. Acea cascada de dopamina care se elibereaza in mod constant schimba structura fizica a sistemului de recompensare si astfel modul in care functioneaza creierul. Acest lucru poate sa aiba ca efect un apetit crescut pentru pornografia.*

Da, asa este! Pornografia iti schimba fizic creierul.

**U**na dintre cele mai importante evolutii in ultimii 20 de ani in domeniul neurologiei o reprezinta descoperirea neuroplasticitatii creierului. Neuro inseamna creier, iar plasticitatea reprezinta capacitatea de schimbare a acestuia. Cu alte cuvinte, oamenii de stiinta au descoperit ca, aproape ca un joc interminabil de tetris, creierul adauga constant noi straturi de structuri neuronale bazate pe experientele ce le train. [1] Pentru a explica modul in care functioneaza, neurologii au o vorba: Neuronii care emit impreuna, se leaga impreuna. [2]

Daca te intrebi ce este un neuron si ce emite, afla ca neuronul este o celula a creierului, care de fiecare data cand este activata de catre ceva ce vezi, auzi sau mirosi, elibereaza niste substante chimice si emite un impuls electric ce ajuta formarea legaturilor dintre mai multi neuronii. [3] De exemplu, daca mananci ceva delicios, creierul elibereaza dopamina, o substanta chimica ce iti da o stare de bine. [4] Daca te tii de mana cu cineva la care tii, creierul elibereaza o alta substanta denumita oxytocina, ce te ajuta la crearea legaturilor cu cei din jur. [5]

Daca de fiecare data cand ti-ai vizitat bunica, aceasta te imbratisa si te scoate la o inghetata, probabil incepi sa o placi foarte mult, deoarece creierul tau a creat anumite "cai" neuronale care de fiecare data cand iti vei intalni bunica, se vor activa si iti vor da senzatia de iubire si fericire. Aceste cai ale creierului se formeaza pentru orice experienta din viata noastră precum mersul pe bicicleta, mancatul unei ciocolate etc. Tot astfel se intampla si cand te uiti la filme porno: se creeaza diferite cai neuronale care iti provoaca anumite senzatii. [6]

La fel ca toate substantele adictive, pornografia inunda creierul cu dopamina. [7] Si deoarece creierul este coplesit de supradoza repetata care se elibereaza in timpul vizonarii constante de pornografia, riposteaza inchizand unii dintre receptorii dopaminei. [8]

Cu mai putini receptori, chiar daca in creier sunt eliberate aceleasi cantitati de dopamina ca raspuns la pornografia, consumatorii nu mai simt la fel de intens efectele ei. [9] In consecinta pornografia pe care o privesc nu mai pare atat de excitanta si interesanta, si astfel ajung sa 'vaneze' din ce in ce mai multa pornografia sau variante hardcore, pentru a obtine aceleasi efecte pe care obisnuiau sa le obtina altadata. [10]

Din cauza nivelului de dopamina foarte mare liberat de Nucleul Accumbens atunci cand vizioneaza pornografia, utilizatorii nu vor mai simti placere pentru activitati obisnuite care altadata nu faceau fericiti. Acest lucru provoaca o schimbare in starea lor emotionala si ii va face sa creada ca singurul fel in care pot simti din nou placere e vizionand pornografia. [11] Acesta este unul dintre motivele pentru care pornografia provoaca o dependenta puternica. [12]

Si in momentul in care dependenta s-a instalat, utilizatorul are un nou set de probleme, deoarece adictia vatameaza acea parte a creierului care te ajuta sa faci alegerea potrivita in anumite situatii. [13] De mai bine de 10 ani, studiile in domeniu au aratat faptul ca dependenta de droguri poate afecta Cortexul Prefrontal, [14] acea parte a creierului care controleaza rezolvarea logica a problemelor, analiza con-

Partea cea mai infricosatoare este urmatoarea: cu cat privim mai multa pornografia, cu atat mai mult afectam fizic creierul, si este mult mai dificil sa scapam de aceasta dependenta.

## Referinte

- [1] Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, preface.
- [2] Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 63.
- [3] Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings* 83, 2: 226–230; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 63.
- [4] Hilton, D. L., and Watts, C. (2011). Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective. *Surgical Neurology International*, 2: 19; (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3050060/>) Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 107; Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Holt and Co., 75; Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445–1449.
- [5] Schneiderman, I., Zagoory-Sharon, O., Leckman, J., and Feldman, R. (2012). Oxytocin During the Initial Stages of Romantic Attachment: Relations to Couples' Interactive Reciprocity. *Psychoneuroendocrinology* 37:1277–1285.
- [6] Hilton, D. L. (2013). Pornography Addiction—A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 3:20767; Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery. *Disease-a-Month* 54: 696–721. Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 108.
- [7] Hilton, D. L. (2013). Pornography Addiction—A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 3:20767; Georgiadis, J. R. (2006). Regional Cerebral Blood Flow Changes Associated with Clitorally Induced Orgasm in Healthy Women. *European Journal of Neuroscience* 24, 11: 3305–3316.
- [8] Hilton, D. L., and Watts, C. (2011). Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective. *Surgical Neurology International*, 2: 19; (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3050060/>) Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery. *Disease-a-Month* 54: 696–721; Mick, T. M. and Hollander, E. (2006). Impulsive-Compulsive Sexual Behavior. *CNS Spectrums*, 11(12):944-955; Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445–1449.
- [9] Hilton, D. L., and Watts, C. (2011). Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective. *Surgical Neurology International*, 2: 19; (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3050060/>) Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery. *Disease-a-Month* 54: 696–721; Mick, T. M. and Hollander, E. (2006). Impulsive-Compulsive Sexual Behavior. *CNS Spectrums*, 11(12):944-955.
- [10] Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery. *Disease-a-Month* 54: 696–721; Zillmann, D. (2000). Influence of Unrestrained Access to Erotica on Adolescents' and Young Adults' Dispositions Toward Sexuality. *Journal of Adolescent Health* 27, 2: 41–44.
- [11] Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Holt and Co., 90.; Berridge, K. C. and Robinson, T. E. (2002). The Mind of an Addicted Brain: Neural Sensitization of Wanting Versus Liking. In J. T. Cacioppo, G. G. Bernston, R. Adolphs, et al. (Eds.) *Foundations in Social Neuroscience* (pp. 565–72). Cambridge, Mass.: MIT Press.
- [12] Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 107; Berridge, K. C. and Robinson, T. E. (2002). The Mind of an Addicted Brain: Neural Sensitization of Wanting Versus Liking. In J. T. Cacioppo, G. G. Bernston, R. Adolphs, et al. (Eds.) *Foundations in Social Neuroscience* (pp. 565–72). Cambridge, Mass.: MIT Press.
- [13] Hilton, D. L., and Watts, C. (2011). Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective. *Surgical Neurology International*, 2: 19; (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3050060/>) Leshner, A. (1997). Addiction Is a Brain Disease and It Matters. *Science* 278: 45–7.
- [14] Lyoo, K., Pollack, M. H., Silveri, M. M., Ahn, K. H., Diaz, C. I., Hwang, J., et al. (2005). Prefrontal and Temporal Gray Matter Density Decreases in Opiate Dependence. *Psychopharmacology* 184, 2: 139–144; Thompson, P. M., Hayashi, K. M., Simon, S. L., Geaga, J. A., Hong, M. S., Sui, Y., et al. (2004). Structural Abnormalities in the Brains of Human Subjects Who Use Methamphetamine. *Journal of Neuroscience* 24, 26: 6028–6036; Franklin, T. E., Acton, P. D., Maldjian, J. A., Gray, J. D., Croft, J. R., Dackis, C. A., et al. (2002). Decreased Gray Matter Concentration in the Insular, Orbitofrontal, Cingulate, and Temporal Cortices of Cocaine Patients. *Biological Psychiatry* 51, 2: 134–142.
- [15] Hilton, D. L. (2013). Pornography Addiction—A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 3:20767.
- [16] Yuan, K., Quin, W., Lui, Y., and Tian, J. (2011). Internet Addiction: Neuro-imaging Findings. *Communicative & Integrative Biology* 4, 6: 637–639; Zhou, Y., Lin, F., Du, Y., Qin, L., Zhao, Z., Xu, J., et al. (2011). Gray Matter Abnormalities in Internet Addiction: A Voxel-Based Morphometry Study. *European Journal of Radiology* 79, 1: 92–95; Miner, M. H., Raymond, N., Mueller, B. A., Lloyd, M., Lim, K. O. (2009). Preliminary Investigation of the Impulsive and Neuroanatomical Characteristics of Compulsive Sexual Behavior. *Psychiatry Research* 174: 146–51; Schiffer, B., Peschel, T., Paul, T., Gizewski, E., Forshing, M., Leygraf, N., et al. (2007). Structural Brain Abnormalities in the Frontostriatal System and Cerebellum in Pedophilia. *Journal of Psychiatric Research* 41, 9: 754–762; Pannacciulli, N., Del Parigi, A., Chen, K., Le, D. S. N. T., Reiman, R. M., and Tataranni, P. A. (2006). Brain Abnormalities in Human Obesity: A Voxel-Based Morphometry Study. *NeuroImage* 31, 4: 1419–1425.



## PORNOGRAFIA CREEAZA DEPENDENTA

*Pana nu de mult, cercetatorii considerau ca o adictie e provocata exclusiv de o substanta ce provine din mediul exterior si este introdusa fizic in corp - precum tigarile, alcoolul sau drogurile. Dar acum lucrurile s-au schimbat.*

**N**orman Doidge (MD – The Brain that changes itself) sustine ca industria pornografiei promite placere si eliberarea tensiunii sexuale, insa ceea ce ofera este dependenta, toleranta si chiar scaderea placerii. [1]

Dupa cum am mentionat, inainte se considera ca o adictie este provocata doar de substance din exterior ce sunt introduse in corp, [2] insa odata ce au inceput cercetarile mai amanuntite asupra creierului si modului in care functioneaza dependentele, totul s-a schimbat. [3] Tigariile, alcoolul si drogurile au mai multe in comun decat poti crede. Aparent sunt diferite: una este fumata si alta e turnata in pahar sau injectata in venă, dar descooperarea este ca, odata ce substantele au patruls in organism au acelasi efect asupra creierului, adica stimuleaza eliberarea dopaminei. [4] Dopamina e cea care creeaza dependenta, si la fel se intampla si in cazul pornografiei. [5]

Creierul este echipat cu un mecanism de recompensare. [6] In mod normal, treaba lui este sa te motiveze sa faci lucruri care te mentin pe tine si genele tale in viata, ca de exemplu mancatul sau sexual pentru reproducere. [7] Si modul in care o face este eliberand dopamina, o substanta care iti ofera senzatia de placere. [8]

Cu toate acestea, nu toate lucrurile pe care le facem si ne dau o senzatie de placere sunt lucruri folositoare. De exemplu, creierul produce o cantitate mai mare de dopamina cand mananci ciocolata decat atunci cand mananci cereale integrale. [9] De ce? Pentru ca acum 2000 de ani, alimentele bogate in calorii nu erau atat de des intalnite ca acum, iar cand predecesorii nostri le gaseau, era foarte important sa le consume in cantitati cat mai mari, cat inca mai erau comestibile. [10] Insa, in zilele noastre, ciocolata poate fi cumparata de la orice chiosc la colt de strada, si mancata in cantitati mari ne poate afecta grav sanatatea.

Pornografia poate fi asemanata cu junkfood-ul sexual. Atunci cand te uiti la ponografie, creierul tau este pacalit, crezand ca vede un potential partener sexual si inunda creierul cu dopamina. [11] Spre deosebire de o persoana reala cu care intretii relatii sexuale sanatoase, pornografia ofera o varietate fara sfarsit de imagini hipersexuale, ce

stimuleaza eliberarea unei cantitati anormale de dopamine la fiecare click. [12] [vezi Efектul Coolidge]

Desi tu simti o stare de placere atunci cand vizionezi pornografie, la fel ca in cazul abuzului de mancaruri daunatoare sanatatii, ceea ce pare placut, nu este si benefic. Avand in vedere nivelurile ridicate de dopamina, creierul incepe sa reactioneze si isi inchide receptorii dopamnergici. [13] Ca rezultat, ponografia care candva excita o persoana, inceteaza sa mai aliba acelasi efect, impingand consumatorul sa se uite mai des, sa caute cat mai multe filme si eventual variante hardcore (mai violente) pentru a putea simti aceeasi senzatie din nou. [14]

Odata ce creierul se obisnuieste cu dozele urias de dopamina, consumatorul realizeaza ca nu se mai pot simti normal fara aceste cantitati. [15] Astfel, lucruri mici ce odata ii faceau fericiti, precum intalnirile cu prietenii sau activitati fizice, nu mai par atat de interesant deoarece privul pornografiei le da o senzatie mult mai puternica. Iar daca inceteaza se se mai uite, se vor simti anxiosi si demoralizati. [16]

Si in plus, la nivel neurologic, dopamina nu "calatoreste" singura. Cand creierul primeste o doza de dopamina, incepe sa construiasca noi conexiuni neurologice cu ajutorul unei proteine numita „iFosB”(delta-fos-B). [17] Aceasta proteina lasa o "urma" printre conexiunile neuronale. In esenta, inseamna ca iti reaminteste sa faci lucruri care iti provoaca placere sau sunt importante. [18] In timp ce dopamina te motiveaza sa faci anumite lucruri si te recompenseaza pentru ele, iFosB lasa acea "urma" care faciliteaza repetarea lor. [19]

Chiar si o mica doza din substantele addictive e suficiente pentru a declansa iFosB sa creeze acele "urme" neurologice, iar cantitatile urias de dopamina care se elibereaza in timpul vizionarii de pornografie cu siguranta declanseaza iFosB sa creeze conexiunile care faciliteaza repetarea comportamentului. [20]

Cu cat mai mult un consumator priveste pornografie, cu atat mai multa iFosB se acumuleaza, [21] "batatorind" caile neuronale care fac reintoarcerea la acelasi comportament sa fie din ce in ce mai usoara, fie ca vrea fie ca nu vrea. [22] In cele din urma, daca se acumuleaza destula iFosB, poate cauza o intoarcere genetica, cauzand schimbari irreversible in creier si favorizand instalarea dependentei. [23]

La tineri, in special, risurile sunt foarte mari, pentru ca in aceasta perioada raspunsul sistemului de recompensare este de 4 ori mai mare decat cel al unui adult – ceea ce inseamna ca la un adolescent sau tanar se elibereaza cantitati si mai mari de dopamina. [24] Creierele tinerilor produc de asemenea cantitati mai mari si de iFosB (delta-fos-B), facandu-i foarte vulnerabili in fata dependentei. [25]

## Referinte

- [1] Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 107.
- [2] Holden, C. (2001). Behavioral Addictions: Do They Exist? *Science* 294: 980.
- [3] Garcia, F. D. and Thibaut, F. (2010). Sexual Addictions. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse* 36, 5: 254–260; Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery. *Disease-a-Month* 54: 696–721; Grant, J. E., Levine, L., Kim, D., and Potenza, M. N. (2005). Impulse Control Disorders in Adult Psychiatric Inpatients. *The American Journal of Psychiatry* 162, 11: 2184–2188.
- [4] Hilton, D. L. (2013). Pornography Addiction—A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 3:20767; Hedges, V. L., Chakravarty, S., Nestler, E. J., and Meisel, R. L. (2009). DeltaFosB Overexpression in the Nucleus Accumbens Enhances Sexual Reward in Female Syrian Hamsters. *Genes Brain and Behavior* 8, 4: 442–449; Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings* 83, 2: 226–230; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 108; Mick, T. M. and Hollander, E. (2006). Impulsive-Compulsive Sexual Behavior. *CNS Spectrums*, 11(12):944-955; Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445–1449; Leshner, A. (1997). Addiction Is a Brain Disease and It Matters. *Science* 278: 45–7.
- [5] Hilton, D. L. (2013). Pornography Addiction—A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 3:20767; Garcia, F. D. and Thibaut, F. (2010). Sexual Addictions. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse* 36, 5: 254–260.
- [6] Hilton, D. L., and Watts, C. (2011). Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective. *Surgical Neurology International*, 2: 19; (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3050060/>) Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery. *Disease-a-Month* 54: 696–721.
- [7] Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings* 83, 2: 226–230; Balfour, M. E., Yu, L., and Coolen, L. M. (2004). Sexual Behavior and Sex-Associated Environmental Cues Activate the Mesolimbic System in Male Rats. *Neuropsychopharmacology* 29, 4:718–730; Leshner, A. (1997). Addiction Is a Brain Disease and It Matters. *Science* 278: 45–7.
- [8] Hedges, V. L., Chakravarty, S., Nestler, E. J., and Meisel, R. L. (2009). DeltaFosB Overexpression in the Nucleus Accumbens Enhances Sexual Reward in Female Syrian Hamsters. *Genes Brain and Behavior* 8, 4: 442–449; Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings* 83, 2: 226–230; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 108; Mick, T. M. and Hollander, E. (2006). Impulsive-Compulsive Sexual Behavior. *CNS Spectrums*, 11(12):944-955; Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445–1449; Leshner, A. (1997). Addiction Is a Brain Disease and It Matters. *Science* 278: 45–7.
- [9] Johnson, P. and Kenny, P. (2010). Dopamine D2 Receptors in Addiction-Like Reward Dysfunction and Compulsive Eating in Obese Rats. *Nature Neuroscience* 13: 635–641.
- [10] Linden, D. J. (2011). Food, Pleasure and Evolution. *Psychology Today*, March 30.
- [11] Hilton, D. L. (2013). Pornography Addiction—A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 3:20767; Pfau, J. (2011). Love and the Opportunistic Brain. In *The Origins of Orientation*, World Science Festival, June. Georgiadis, J. R. (2006). Regional Cerebral Blood Flow Changes Associated with Clitorally Induced Orgasm in Healthy Women. *European Journal of Neuroscience* 24, 11: 3305–3316.
- [12] Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 106; Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445–1449.
- [13] Hilton, D. L., and Watts, C. (2011). Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective. *Surgical Neurology International*, 2: 19; (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3050060/>) Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery. *Disease-a-Month* 54: 696–721; Zillmann, D. (2000). Influence of Unrestrained Access to Erotica on Adolescents' and Young Adults' Dispositions Toward Sexuality. *Journal of Adolescent Health* 27, 2: 41–44.
- [14] Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery. *Disease-a-Month* 54: 696–721; Berridge, K. C. and Robinson, T. E. (2002). The Mind of an Addicted Brain: Neural Sensitization of Wanting Versus Liking. In J. T. Blum, M. G. Compton, & C. M. Mazure (Eds.), *Handbook of Substance Abuse Treatment Approaches for Clinical Practice* (pp. 11–28). Washington, DC: American Psychological Association.
- [15] Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery. *Disease-a-Month* 54: 696–721; Berridge, K. C. and Robinson, T. E. (2002). The Mind of an Addicted Brain: Neural Sensitization of Wanting Versus Liking. In J. T. Blum, M. G. Compton, & C. M. Mazure (Eds.), *Handbook of Substance Abuse Treatment Approaches for Clinical Practice* (pp. 11–28). Washington, DC: American Psychological Association.

Cacioppo, G. G. Bernston, R. Adolphs, et al. (Eds.) Foundations in Social Neuroscience (pp. 565–72). Cambridge, Mass.: MIT Press.

[16] Paul, P. (2007). Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families. New York: Henry Holt and Co., 90.

[17] Nestler, E. J. (2003). Brain Plasticity and Drug Addiction. Presentation at Re-programming the Human Brain Conference, Center for Brain Health, University of Texas at Dallas, April 11.

[18] Hilton, D. L. (2013). Pornography Addiction—A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 3:20767.

[19] Hilton, D. L. (2013). Pornography Addiction—A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 3:20767.

[20] Wallace, D. L., Vialou, V., Rios, L., Carle-Florence, T. L., Chakravarty, S., Kumar, A., et al. (2008). The Influence of DeltaFosB in the Nucleus Accumbens on Natural Reward-Related Behavior. *The Journal of Neuroscience* 28: 10272–7; Nestler, E. J. (2003). Brain Plasticity and Drug Addiction. Presentation at Reprogramming the Human Brain Conference, Center for Brain Health, University of Texas at Dallas, April 11.

[21] Nestler, E. J. (2008). Transcriptional Mechanisms of Addiction: Role of Delta-FosB. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 363: 3245–56. (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2607320/>)

[22] Nestler, E. J. (2008). Transcriptional Mechanisms of Addiction: Role of Delta-FosB. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 363: 3245–56. (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2607320/>)

[23] Nestler, E. J., Barrot, M., and Self, D. W. (2001). DeltaFosB: A Sustained Molecular Switch for Addiction. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 98, 20: 11042–6.

[24] Sturman, D. and Moghaddam, B. (2011). Reduced Neuronal Inhibition and Coordination of Adolescent Prefrontal Cortex during Motivated Behavior. *The Journal of Neuroscience* 31, 4: 1471–1478.

[25] Ehrlich, M. E., Sommer, J., Canas, E., and Unterwald, E. M. (2002). Periadolescent Mice Show Enhanced DeltaFosB Upregulation in Response to Cocaine and Amphetamine. *The Journal of Neuroscience* 22: 9155–9159.



# PORNOGRAFIA ITI SCHIMBA GUSTURILE SEXUALE

*Multi consumatori de pornografia ajung sa se excite la lucruri care inainte ii dezgustau sau care sunt in dezacord cu ceea ce cred ei ca e moral. Si atunci cand incep sa vizioneze acte sexuale extreme sau periculoase, consumatorilor de pornografia li se induce ideea ca acele comportamente sunt normale si mult mai obisnuite decat sunt in realitate.*

**A**i auzit vreodata fraza "Maimuta face ce vede"? Sună banal, dar de fapt este o ilustrație a unor descoperiri științifice foarte complexe despre creier. Vezi tu, maimutele, oamenii și alte mamifere au ceva în creier ce se numește mecanism de recompensare. [1] Rolul principal al acestui mecanism este să asigure supraviețuirea, recompensându-te pentru orice te tine în viață (ex. mâncatul) sau ceea ce produce viață (ex. sexul). [2] [3]

Acest mecanism te recompensează eliberând niște substanțe chimice în creier, în principal dopamina [vezi Pornografia schimba creierul]. [4] Dopamina te face să te simți extraordinar, și în timp ce te simți bine, creează și niște conexiuni neurologice în creierul tau care te fac să repeti acel comportament care a produs eliberarea. [5]

Atunci când cineva se uita la pornografia, în timp ce are impresia că doar se distrează, creierul sau lucrează de zor pentru a construi legături neurologice între ceea ce vede pe ecran și senzația de excitare. [6] Uite căre este pericolul: tipul de pornografia pe care un consumator îl urmărește poate să se schimbe în timp, și de obicei asta se întâmplă. [7] Așa că, în timp ce creierul lor continua să creeze noi legături între ceea ce vad pe ecran și sentimentul de excitare, se modifică și tipul de lucruri care îi excita. [8]

Acum cativa ani, un cercetator pe nume Jim Faust a facut un experiment cu sobolanii. [9] Dupa cum probabil banuiesti, sobolanilor nu le place să simtă mirosul morții. Dar Faust a gasit o modalitate să schimbe acest instinct. Aceasta a pus într-o cusă sobolani masculi virgini împreună cu femele pe care pulverizase un lichid ce mirosea a cadavrului, provenit de la sobolani în putrefactie. Dupa cum s-a observat, instinctul de imperechere a fost mai puternic decât instinctul de a evita mirosul, asa că sobolanii s-au imperecheat.

Odata ce masculii au invatat să asocieze sexul cu mirosul morții, Faust i-a pus într-o cusă cu niște capcane imbibate cu același miros al morții.

In mod considerabil, sobolanii au inceput să se joace cu acele capcane crezând că miroșul să le place.

Dacă te întrebă cum e posibil că sobolanii să fie antrenați să reacționeze împotriva unui instinct puternic de supraviețuire: evitarea morții, răspunsul este dopamina. Pentru că în timpul sexului se eliberează dopamina, în creierul sobolanilor s-au creat conexiuni neurologice între placerea provocată de dopamina și mirosul morții.

Suna cam scarbos, nu? Ei bine, uite căre e treaba – îți amintesc că am spus că mamiferele au același mecanism de recompensare în creier? Preferințele acestor sobolani au fost restructurate în creier prin același proces pe care pornografia îl aplică consumatorului. [10] Si foarte des, pornografia asociază excitarea sexuală cu imagini din ce în ce mai dure și extreme. [11]

Intr-un studiu din 2012 realizat pe 1500 de bărbați, 56% au afirmat că gusturile lor sexuale au devenit "din ce în ce mai extreme și deviantă". [12] Creierul consumatorilor de pornografia se acomodează rapid cu tipul de pornografia pe care îl privesc, astăzi ca pentru a obține aceeași excitare sexuală trebuie să se îndrepte în mod constant către alte forme mai extreme și degradante. [13] În consecință, precum sobolanii din experiment, consumatorii de pornografia ajung în situația în care se simt excitati sexual de lucruri care obisnuiau să-i dezguste sau care sunt dincolo de ceea ce consideră a fi moral și corect. [14]

Să odată ce începe să urmărească variante extreme și periculoase de acte sexuale, consumatorului de pornografia îl se induc ideea că acele tipuri de comportamente sunt mai normale decât sunt în realitate. [15] Un studiu a arătat că oamenii care se expun îndelungat la pornografia, consideră normale activitățile precum sexul cu animale sau sexul violent. [16]

Si atunci cand oamenii cred ca unele lucruri sunt normale, sunt sanse foarte mare sa le si incerce. [17]

In plus, cercetarile au aratat ca vizionarea pornografiei degradante creste comportamentul dominant si dur al consumatorului asupra femeii [18] si reduce nivelul de compasiune pentru victimele violurilor. [19] Consumatorii de pornografia sunt mai susceptibili in a exprima atitudini care incurajeaza violenta impotriva femeii [20] – ceea ce este infricosator pentru ca cei care sustin violenta sexuala sunt mult mai inclinati sa practice acel tip de violenta in viata reala. [21] [vezi Pornografia duce la violenta]

In mod evident nu toti cei care privesc pornografia se transforma in violatori [vezi cazul Ted Bundy], dar cercetarile au aratat ca pana si o singura expunere la pornografia poate incepe sa schimbe idei si atitudini, si sa conduca la schimbari comportamentale

## Referinte

- [1] Hilton, D. L., and Watts, C. (2011). Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective. *Surgical Neurology International*, 2: 19; (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3050060/>) Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings* 83, 2: 226–230; Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445–1449; Leshner, A. (1997). Addiction Is a Brain Disease and It Matters. *Science* 278: 45–7.
- [2] Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings* 83, 2: 226–230; Balfour, M. E., Yu, L., and Coolen, L. M. (2004). Sexual Behavior and Sex-Associated Environmental Cues Activate the Mesolimbic System in Male Rats. *Neuropsychopharmacology* 29,4:718–730; Leshner, A. (1997). Addiction Is a Brain Disease and It Matters. *Science* 278: 45–7.
- [3] Hedges, V. L., Chakravarty, S., Nestler, E. J., and Meisel, R. L. (2009). DeltaFosB Overexpression in the Nucleus Accumbens Enhances Sexual Reward in Female Syrian Hamsters. *Genes Brain and Behavior* 8, 4: 442–449; Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings* 83, 2: 226–230; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 108; Mick, T. M. and Hollander, E. (2006). Impulsive-Compulsive Sexual Behavior. *CNS Spectrums*, 11(12):944-955; Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445–1449; Leshner, A. (1997). Addiction Is a Brain Disease and It Matters. *Science* 278: 45–7.
- [4] Hilton, D. L. (2013). Pornography Addiction—A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 3:20767; Pitchers, K. K., Vialou, V., Nestler, E. J., Laviolette, S. R., Lehman, M. N., and Coolen, L. M. (2013). Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with DeltaFosB as a Key Mediator. *Journal of Neuroscience* 33, 8: 3434–3442; Hedges, V. L., Chakravarty, S., Nestler, E. J., and Meisel, R. L. (2009). DeltaFosB Overexpression in the Nucleus Accumbens Enhances Sexual Reward in Female Syrian Hamsters. *Genes Brain and Behavior* 8, 4: 442–449; Hilton, D. L., and Watts, C. (2011). Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective. *Surgical Neurology International*, 2: 19; (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3050060/>) Miner, M. H., Raymond, N., Muel-ler, B. A., Lloyd, M., Lim, K. O. (2009). Preliminary Investigation of the Impulsive and Neuroanatomical Characteristics of Compulsive Sexual Behavior. *Psychiatry Research* 174: 146–51; Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery. *Disease-a-Month* 54: 696–721; Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings* 83, 2: 226–230; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 107.
- [5] Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 109.
- [6] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Cline, V. B. (2001). Pornography's Effect on Adults and Children. New York: Morality in Media; Zillmann, D. (2000). Influence of Unrestrained Access to Erotica on Adolescents' and Young Adults' Dispositions Toward Sexuality. *Journal of Adolescent Health* 27, 2: 41–44; NoFap Survey [http://www.reddit.com/r/NoFap/comments/updy4/rnofap\\_survey\\_data\\_complete\\_datasets/](http://www.reddit.com/r/NoFap/comments/updy4/rnofap_survey_data_complete_datasets/)
- [7] Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 95.
- [8] Pfaus, J. G., Kippin, T. E., and Centeno, S. (2001). Conditioning and Sexual Behavior: A Review. *Hormones and Behavior* 40: 291–321. ([http://www.pphp.concordia.ca/fac/pfaus/Pfaus-Kippin\\_Centeno\(2001\).pdf](http://www.pphp.concordia.ca/fac/pfaus/Pfaus-Kippin_Centeno(2001).pdf))
- [9] Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 109.
- [10] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Cline, V. B. (2001). Pornography's Effect on Adults and Children. New York: Morality in Media; Zillmann, D. (2000). Influence of Unrestrained Access to Erotica on Adolescents' and Young Adults' Dispositions Toward Sexuality. *Journal of Adolescent Health* 27, 2: 41–44; NoFap Survey [http://www.reddit.com/r/NoFap/comments/updy4/rnofap\\_survey\\_data\\_complete\\_datasets/](http://www.reddit.com/r/NoFap/comments/updy4/rnofap_survey_data_complete_datasets/)
- [11] NoFap Survey [http://www.reddit.com/r/NoFap/comments/updy4/rnofap\\_survey\\_data\\_complete\\_datasets/](http://www.reddit.com/r/NoFap/comments/updy4/rnofap_survey_data_complete_datasets/)
- [12] Zillmann, D. (2000). Influence of Unrestrained Access to Erotica on Adolescents' and Young Adults' Dispositions Toward Sexuality. *Journal of Adolescent Health* 27, 2: 41–44.

- [13] Paul, P. (2010). From Pornography to Porno to Porn: How Porn Became the Norm. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 3–20). Princeton, NJ.: Witherspoon Institute.
- [14] Zillmann, D., and Bryant, J. (1984). Effects of Massive Exposure to Pornography. In N. M. Malamuth and E. Donnerstein (Eds.) *Pornography and Sexual Aggression*. New York: Academic Press.
- [15] Zillmann, D., and Bryant, J. (1984). Effects of Massive Exposure to Pornography. In N. M. Malamuth and E. Donnerstein (Eds.) *Pornography and Sexual Aggression*. New York: Academic Press.
- [16] Layden, M. A. (2004). Committee on Commerce, Science, and Transportation, Subcommittee on Science and Space, U.S. Senate, Hearing on the Brain Science Behind Pornography Addiction, November 18; Cline, V. B. (2001). Pornography's Effect on Adults and Children. New York: Morality in Media; Zillmann, D., and Bryant, J. (1984). Effects of Massive Exposure to Pornography. In N. M. Malamuth and E. Donnerstein (Eds.) *Pornography and Sexual Aggression*. New York: Academic Press.
- [17] Barak, A., Fisher, W. A., Belfry, S., and Lashambe, D. R. (1999). Sex, Guys, and Cyberspace: Effects of Internet Pornography and Individual Differences on Men's Attitudes Toward Women. *Journal of Psychology and Human Sexuality* 11, 1: 63–91; Allen, M., Emmers, T., Gebhardt, L., and Giery, M. A. (1995). Exposure to Pornography and Acceptance of the Rape Myth. *Journal of Communication* 45, 1: 5–26.
- [18] Milburn, M., Mather, R., and Conrad, S. (2000). The Effects of Viewing Rated Movie Scenes that Objectify Women on Perceptions of Date Rape. *Sex Roles* 43, 9 and 10: 645–64; Weisz, M. G. and Earls, C. (1995). The Effects of Exposure to Filmed Sexual Violence on Attitudes Toward Rape. *Journal of Interpersonal Violence* 10, 1: 71–84; Ohbuchi, K. I., et al. (1994). Effects of Violent Pornography Upon Viewers' Rape Myth Beliefs: A Study of Japanese Males. *Psychology, Crime, and Law* 7, 1: 71–81; Corne, S., et al. (1992). Women's Attitudes and Fantasies About Rape as a Function of Early Exposure to Pornography. *Journal of Interpersonal Violence* 7, 4: 454–61; Check, J. and Malamuth, N. M. (1985). An Empirical Assessment of Some Feminist Hypotheses About Rape. *International Journal of Women's Studies* 8, 4: 414–23.
- [19] Hald, G. M., Malamuth, N. M., and Yuen, C. (2010). Pornography and Attitudes Supporting Violence Against Women: Revisiting the Relationship in Nonexperimental Studies. *Aggression and Behavior* 36, 1: 14–20; Berkel, L. A., Vandiver, B. J., and Bahner, A. D. (2004). Gender Role Attitudes, Religion, and Spirituality as Predictors of Domestic Violence Attitudes in White College Students. *Journal of College Student Development* 45:119–131; Allen, M., Emmers, T., Gebhardt, L., and Giery, M. A. (1995). Exposure to Pornography and Acceptance of the Rape Myth. *Journal of Communication* 45, 1: 5–26.
- [20] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute.



## DEPENDENTA DE PORNOGRAFIE SE INTENSIFICA

*Din cauza naturii ei addictive, pentru a se simti normal, un individ are nevoie sa mareasca consumul de pornografia. De asemenea, si tipul de materiale pe care le vizioneaza se schimba. In timp, poftele lui il imping catre variante hardcore pentru a putea obtine acelasi nivel de excitare sexuala ca inainte.*

**T**e-ai intrebat vreodata cum raman in afaceri producatorii de pornografia care cer bani pentru materialele lor, cand exista atata pornografia gratuita? Avocatul Wendy Seltzer de la Yale University explică: "Odata ce un consumator devine dependent, o sa vrea din ce in ce mai mult. Vizionatul de pornografia nu face decat sa creasca apetitul pentru mai mult. Odata ce este agatat de pornografia gratuita, va dori sa treaca si la servicii platite." [1]

Din fericire pentru producatorii de pornografia, tiparul acesta n-o sa se schimbe in curand, de vreme ce motivul pentru care se intampla acest lucru e impregnat bine in creier. Cercetatorii au constatat ca un consumator se obisnuieste cu pornografia pe care o urmareste si apoi nu-l mai excita. De ce? Pentru ca raspunsul creierului la placere a fost "amortit". [2]

Cand o persoana se excita vizionand pornografia, Nucleul Accumbens din creier elibereaza dopamina, o substanta ce il face sa se simta bine. [3] In timp ce dopamina e eliberata prin creier, lasa in urma o "carare" creata de o proteina numita iFosB (delta-fos-B), [4] care formeaza asocierea dintre starea de placere si pornografia. [5] In principiu, dopamina spune „ooh, asta se simte foarte bine, hai sa facem in asa fel incat sa ne amintim cum sa simtim din nou acelasi lucru” si iFosB incepe sa construiasca legaturi in creier astfel incat persoanei sa-i fie usor sa repete acelasi comportament. [6]

Problema e ca, atunci cand o persoana se uita in mod constant la pornografia, creierul ei este inundat in mod constant cu niveluri anormale de dopamina. Un creier sanatos nu este obisnuit cu asta, iar raspunsul de aparare al lui este sa inchida o parte din receptorii dopaminei care capteaza aceasta substanta. [7] Cu mai putin receptori, consumatorul nu mai poate sa simta efectele dopaminei atat de intens, si dintr-o data pornografia care obisnua sa-l excite, acum devine plictisoare. [8]

Pentru a obtine acelasi nivel de excitare sexuala si entuziasm, consumatorii de pornografia au nevoie de o eliberare si mai mare de dopamina, si pentru asta trebuie sa se uita la si mai multa pornografia, sa se uite mai des sau la variante cu scenarii mai extreme. [9] Vezi tu, nu doar excitarea sexuala in sine creste nivelul de dopamina, ci asta se intampla si atunci cand creierul observa ceva nou, socant sau surprinzator. [10] Tocmai de asta consumatorii cauta imagini din ce in ce mai dure. [11] Pe deasupra, pentru ca au dezvoltat o toleranta mare la materiale explicite, pentru a se simti totusi excitati, consumatorii au nevoie sa combine excitarea sexuala cu sentimente de agresivitate. [12] Tocmai din aceasta cauza in pornografia hardcore sunt o multime de scenarii in care femeia este brutalizata si ranita fizic. [13] Acesta este si motivul pentru care consumatorii incep sa se uite la imagini care obisnuiau sa-i dezguste sau pe care le considerau imorale. [14]

In plus, fata de nevoia de a cauta materiale din ce in ce mai dure, dependentii incep sa poftesc pornografia din ce in ce mai des. [15] Acest lucru se intampla pentru ca in timp ce se elibereaza cantitati mari de dopamina, se acumuleaza si mai multa iFosB. [16] Cu cat mai multa iFosB, cu atat mai tare creierul utilizatorului il conduce catre a se uita din nou, chiar daca nu ii plac materialele pe care le vizioneaza. [17]

Pe masura ce dependenta se instaleaza mai bine, consumatorii nu doar ca devin mai impulsivi si cedeaza mult mai usor poftelor, dar si de fiecare data cand se intalnesc cu o situatie de stres, simt ca nu-i pot face fata decat daca vizioneaza pornografia pentru a le distraje atentia temporar. [19] Cu cat mai mult se intorc la obiceiul lor, cu atat mai puternice devin conexiunile neurologice in creier, iar acest cerc al dependentei devine mult mai greu de distrus. [20]

## Referinte

- [1] Schwartz, J. P. (2004). The Pornography Industry vs. Digital Pirates. *New York Times*, February 8.
- [2] Pitchers, K. K., Vialou, V., Nestler, E. J., Laviolette, S. R., Lehman, M. N., and Coolen, L. M. (2013). Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with DeltaFosB as a Key Mediator. *Journal of Neuroscience* 33, 8: 3434-3442; Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery. *Disease-a-Month* 54: 696-721; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 105; Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Holt and Co., 75.
- [3] Hedges, V. L., Chakravarty, S., Nestler, E. J., and Meisel, R. L. (2009). DeltaFosB Overexpression in the Nucleus Accumbens Enhances Sexual Reward in Female Syrian Hamsters. *Genes Brain and Behavior* 8, 4: 442-449; Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings* 83, 2: 226-230; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 108; Mick, T. M. and Hollander, E. (2006). Impulsive-Compulsive Sexual Behavior. *CNS Spectrums*, 11(12):944-955; Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445-1449; Leshner, A. (1997). Addiction Is a Brain Disease and It Matters. *Science* 278: 45-7.
- [4] Nestler, E. J. (2003). Brain Plasticity and Drug Addiction. Presentation at Re-programming the Human Brain Conference, Center for Brain Health, University of Texas at Dallas, April 11.
- [5] Hilton, D. L. (2013). Pornography Addiction—A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 3:20767; Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery. *Disease-a-Month* 54: 696-721. Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 108.
- [6] Hilton, D. L. (2013). Pornography Addiction—A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 3:20767.
- [7] Hilton, D. L., and Watts, C. (2011). Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective. *Surgical Neurology International*, 2: 19; (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3050060/>) Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery. *Disease-a-Month* 54: 696-721; Mick, T. M. and Hollander, E. (2006). Impulsive-Compulsive Sexual Behavior. *CNS Spectrums*, 11(12):944-955; Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445-1449.
- [8] Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery. *Disease-a-Month* 54: 696-721; Zillmann, D. (2000). Influence of Unrestrained Access to Erotica on Adolescents' and Young Adults' Dispositions Toward Sexuality. *Journal of Adolescent Health* 27, 2: 41-44.
- [9] Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery. *Disease-a-Month* 54: 696-721; Zillmann, D. (2000). Influence of Unrestrained Access to Erotica on Adolescents' and Young Adults' Dispositions Toward Sexuality. *Journal of Adolescent Health* 27, 2: 41-44.
- [10] Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Holt and Co., 75; Caro, M. (2004). *The New Skin Trade*. Chicago Tribune, September 19; Brosius, H. B., et al. (1993). Exploring the Social and Sexual "Reality" of Contemporary Pornography. *Journal of Sex Research* 30, 2: 161-70.
- [11] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57-68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Cline, V. B. (2001). Pornography's Effect on Adults and Children. New York: Morality in Media; Zillmann, D. (2000). Influence of Unrestrained Access to Erotica on Adolescents' and Young Adults' Dispositions Toward Sexuality. *Journal of Adolescent Health* 27, 2: 41-44; NoFap Survey [http://www.reddit.com/r/NoFap/comments/updy4/rnofap\\_survey\\_data\\_complete\\_datasets/](http://www.reddit.com/r/NoFap/comments/updy4/rnofap_survey_data_complete_datasets/)
- [12] Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 112.
- [13] Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 112.
- [14] Paul, P. (2010). From Pornography to Porno to Porn: How Porn Became the Norm. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 3-20). Princeton, NJ: Witherspoon Institute.
- [15] Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 108.
- [16] Nestler, E. J. (2008). Transcriptional Mechanisms of Addiction: Role of Delta-FosB. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 363: 3245-56. (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2607320/>)
- [17] Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 108.
- [18] Mick, T. M. and Hollander, E. (2006). Impulsive-Compulsive Sexual Behavior. *CNS Spectrums*, 11(12):944-955.
- [19] Goldstein, R.Z. and Volkow, N. (2002). Drug Addiction and Its Underlying Neurobiological Basis: Neuroimaging Evidence for the Involvement of the Frontal Cortex. *The American Journal of Psychiatry* 159: 1642-52.
- [20] Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery. *Disease-a-Month* 54: 696-721.



## PORNOGRAFIA UCIDE DRAGOSTEA

*In viata reala, dragostea adevarata necesita persoane reale. Cercetarile au scos la iveala faptul ca barbatii care se expun la pornografia se considera mai putin indragostiti de partenerele lor decat cei care nu vizioneaza pornografia. Pe deasupra, alte studii au gasit ca dupa expunerea la pornografia, oamenii sunt mult mai critici cu felul in care arata partenerii lor, cu performantele si expresiile de afectiune.*

**P**roducatorii de pornografia sustin ca ceea ce vand ei este "Dragoste 2.0". E la fel ca dragostea, spun ei, doar ca mai simplu.

Vezi tu, in viata reala, dragostea necesita persoane reale care gandesc, au idei, emotii si talente. Poate sunt amuzante si distractiv sa fii pe langa ele. Sau poate te asculta si mereu te intreaba cum te simti. Poate canta bine si cand sunteți impreuna prinzi curaj si cantati si va distrati impreuna. Fiecare persoana in parte are un amestec de trasaturi unice si este extraordinar faptul ca ne indragostim exact de acest amestec.

Producatorii de pornografia nu pot oferi prin intermediul filmelor aceste trasaturi ale persoanei reale si de aceea promoveaza ideea ca, o relatie in lumea reala, cu o persoana reala, vine impreuna cu o multime de complicatii inutile.

In viata reala, sunt sanse foarte mari ca partenerul sa aiba o zi proasta si sa nu aiba chef de anumite chestii. Poate e obosit sau stresat si nu are timp sa faca exact ce iti doresti tu. La randul lui, partenerul tau are nevoie sale personale care trebuie de asemenea luate in considerare. In pornografia, toate aceste lucruri pot fi editate cu doar cateva click-uri: orice urme fizice de epuizare pot fi photoshopeate. [1] Indiferent de cum se simt in realitate, actorii de pe ecran par intotdeauna ca au o zi grozava [2] si nu dau niciun indiciu ca ar avea si ele nevoi personale, opinii sau sentimente. [3] In plus, daca privitorul observa ceva ce nu este pe placul sau, poate oricand sa treaca la ceva nou, ce de multe ori este doar la un click distanta. [4]

Nu prea seamana cu viata reala sau dragostea adevarata, nu-i asa? Uite care e treaba: pornografia nu numai ca e doar o fantezie, dar face ca unui consumator sa-i fie foarte greu sa-si faca o relatie de dragoste adevarata. [5]

De ce? Pentru ca la fel ca in multe alte industrii de miliarde de dolari, producatorii hrانesc consumatorii cu asteptari complet nerealiste, tocmai pentru a se reintoarce si a consuma si mai mult. [6]

Cu cat mai mult vizioneaza pornografia, cu atat mai putin satisfacatoare li se par relatiile reale, [7] ceea ce le da un motiv puternic pentru a reveni la vechile obiceiuri. Si cu cat mai mult se afunda in pornografia, cu atat mai tare se indoctrineaza cu perspectiva pornografiai asupra relatiilor si cum ar trebui ele sa fie. [8]

De vreme ce pornografia prezinta femeia doar ca pe un obiect sexual care trebuie sa fie dominat, [9] nu e deloc surprinzator ca utilizatorii incep in scurt timp sa priveasca femeile din viata reala in acelasi mod. [10] Intr-un studiu despre efectele pornografiai, cercetatorii au impartit un grup in trei. Primul grup a fost expus la o cantitate mare de pornografia, al doilea la o cantitate medie si ultimul grup la mai putina. Apoi li s-a dat un chestionar in care sa raspunda ce gandesc despre femei. [11] Rezultatele au aratat ca, cu cat mai mult un barbat este expus la pornografia, cu atat mai probabil acesta considera ca femeile ar trebui sa se subordoneze si sa asculte ordinele barbatilor. Si, de vreme ce femeile din cultura noastră au asteptari ca dragostea sa fie construita pe egalitatea dintre sexe si respect, a vedea femeia subordonata nu e tocmai un inceput fericit pentru a crea o relatie de dragoste de durata. [12]

Pentru cei destul de noroci si sa-si gaseasca pe cineva special, pornografia poate sa strice lucrurile foarte rapid. Cercetarile au scos la iveala faptul ca barbatii care se expun la pornografia se considera mai putin indragostiti de partenerele lor, decat cei care nu privesc deloc. [13] Pe deasupra, alte studii au demonstrat ca dupa expunerea la pornografia, oamenii sunt mult mai critici cu felul in care arata partenerii lor, cu performantele si expresiile de afectiune. [14]

Cu timpul, cei care vizioneaza in mod constant pornografia incep sa-si piarda de tot interesul in gasirea dragostei adevarate. Consumul frequent de pornografia e asociat cu sentimentul de cinism despre dragoste in general, pierderea increderii in partenerii romantici, si gandul ca o casatorie este limitativa. [15]

Pornografia nu-i face niciun favor nici partenerului. Pornografia pentru barbati se concentreaza pe ceea ce doreste barbatul, ignorand complet orice este bine si sigur pentru femeie sau relatie, si atunci sotiile sau prietenele deseori simt ca partenerii lor nu le pretuiesc cum ar trebui. [16] Foarte multe dintre partenerele consumatorilor de pornografia ajung la depresie, anxietate si sentimentul ca niciodata nu se vor ridica la nivelul astepatarilor lor. [17]

Desigur, producatorii de pornografia nu se deranjeaza sa mentioneze nimic din toate aceste aspecte. Partea periculoasa a fantiei din pornografia e ca un consumator poate sa traiasca in ambele lumi – poate sa aiba o relatie de dragoste reala si poate in acelasi timp sa aduca in acea relatie mii de parteneri sexuali, atat timp cat sunt in spatele unui ecran.

In realitate, viciul pornografiai poate sa influenteze enorm abilitatea consumatorului de a oferi cuiva dragoste adevarata si sincera [18] - ceea ce ar inseamna mult mai mult decat ceea ce poate sa ofere ecranul unui computer. [19]

## Referinte

- [1] Hilton, D. L. (2013). Pornography addiction—a supranormal stimulus considered in the context of neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology*, 3, 20767; Paul, Pamela. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Holt and Co., 145.
- [2] Bridges, A. J., Wosnitzer, R., Scharrer, E. Chyng, S., & Liberman, R. (2010) Aggression and sexual behavior in best selling pornography videos: A content analysis update. *Violence against Women*, 16, 10. 1065-1085; Mosher, D. and Maclan, P. (1994). College men and women respond to x-rated videos intended for male or female audiences: gender and sexual scripts. *Journal of Sex Research*, 31, 2. 99-112.
- [3] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Paul, Pamela. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Holt and Co., 80.
- [4] Estellon, V., and Mouras, H. (2012). Sexual Addiction: Insights from Psycho-analysis and Functional Neuroimaging. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 2: 11814.
- [5] Paul, P. (2010). From Pornography to Porno to Porn: How Porn Became the Norm. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 3–20). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*.
- [6] Hilton, D. L. (2013). Pornography addiction—a supranormal stimulus considered in the context of neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology*, 3, 20767; Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Holt and Co., 91.
- [7] Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Holt and Co., 91.
- [8] Paul, P. (2010). From Pornography to Porno to Porn: How Porn Became the Norm. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 3–20). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Carroll, J. S., Padilla-Walker, L. M., and Nelson, L. J. (2008). Generation XXX: Pornography Acceptance and Use Among Emerging Adults. *Journal of Adolescent Research* 23, 1: 6–30; Layden, M. A. (2004). Committee on Commerce, Science, and Transportation, Subcommittee on Science and Space, U.S. Senate, Hearing on the Brain Science Behind Pornography Addiction, November 18; Marshall, W. L. (2000). Revisiting the Use of Pornography by Sexual Offenders: Implications for Theory and Practice. *Journal of Sexual Aggression* 6, 1 and 2: 67; Mosher, D. L. and Maclan, P. (1994). College Men and Women Respond to X-Rated Videos Intended for Male or Female Audiences: Gender and Sexual Scripts. *Journal of Sex Research* 31, 2: 99–112; Bro sius, H. B., et al. (1993). Exploring the Social and Sexual “Reality” of Contemporary Pornography. *Journal of Sex Research* 30, 2: 161–70.
- [9] Woods, J. (2012). Jamie Is 13 and Hasn’t Even Kissed a Girl. But He’s Now On the Sex Offender Register after Online Porn Warped His Mind. *Daily Mail* (U.K.), April 25; Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Holt and Co., 80.
- [10] Ward, L. M. and Friedman, K. (2006). Using TV as a Guide: Associations Between Television Viewing and Adolescents’ Sexual Attitudes and Behavior. *Journal of Research on Adolescents* 16, 1: 133–56.
- [11] Burns, R. J. (2002). Male Internet Pornography Consumers’ Perception of Women and Endorsement of Traditional Female Gender Roles. Austin, Tex.: Department of Communication Studies, University of Texas, p. 11.
- [12] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute.
- [13] Bridges, A. J. (2010). Pornography’s Effect on Interpersonal Relationships. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 89–110). Princeton, NJ: Witherspoon Institute.

[14] Zillmann, D. and Bryant, J. (1988). Pornography's Impact on Sexual Satisfaction. *Journal of Applied Social Psychology* 18, 5: 438–53.

[15] Zillmann, D. (2000). Influence of Unrestrained Access to Erotica on Adolescents' and Young Adults' Dispositions Toward Sexuality. *Journal of Adolescent Health* 27, 2: 41–44.

[16] Paul, P. (2010). From Pornography to Porno to Porn: How Porn Became the Norm. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 3–20). Princeton, N.J.: Witherspoon Institute.

[17] Steffens, B. A. and Rennie, R. L. (2006). The Traumatic Nature of Disclosure for Wives of Sexual Addicts. *Sexual Addiction & Compulsivity* 13, 2 and 3: 247–67; Wolf, N. (2004). The Porn Myth. *New York Magazine*, May 24; Wild-mom-White, M. L. and Young, J. S. (2002). Family-of-Origin Characteristics Among Women Married to Sexually Addicted Men. *Sexual Addiction & Compulsivity* 9, 4: 263–73.

[18] Paul, P. (2010). From Pornography to Porno to Porn: How Porn Became the Norm. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 3–20). Princeton, N.J.: Witherspoon Institute; Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Holt and Co., 155–156; Burns, R. J. (2002). Male Internet Pornography Consumers' Perception of Women and Endorsement of Traditional Female Gender Roles. Austin, Tex.: Department of Communication Studies, University of Texas, p. 11; Zillmann, D. (2000). Influence of Unrestrained Access to Erotica on Adolescents' and Young Adults' Dispositions Toward Sexuality. *Journal of Adolescent Health* 27, 2: 41–44.

[19] Paul, P. (2010). From Pornography to Porno to Porn: How Porn Became the Norm. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 3–20). Princeton, N.J.: Witherspoon Institute.



## PORNOGRAFIA E PLINA DE MINCIUNI

*In pornografia, totul - incepand cu felul in care arata oamenii pana la felul in care fac sex - e o minciuna. Deseori, consumatorii de pornografia au tendinta sa urmareasca ceva ireal ce au impresia ca lipseste din relatiile lor.*

**I**n anii 1950, doi cercetatori, (Dr. Nicolaas Tinbergen si Dr. D. Mangus) au facut un experiment cu fluturi. [1] Dupa ce si-au dat seama ce trasaturi si culori de pe aripile femeelor atrag atentia masculilor, au facut o macheta din carton care sa arate ca o super-femeala. Pastrand tiparul formei, au desenat culori mult mai atractive decat puteau fi gasite vreodata in natura la vreo femela fluture.

Fluturii masculi au muscat momeala. Chiar daca in jur erau disponibile femele reale, masculii continuau sa incerce sa se imperecheze cu machetele de carton. Nu obtineau ceea ce urmarea ei, adica sa se imperecheze, dar fusesera pacaliti astfel incat sa ignore femelele reale si sa tot incerce sa "cucereasca" modelele de carton.

Iti suna ceva din povestea asta familiar?

In pornografia, totul - incepand de la felul in care arata oamenii pana la cum fac sex - este la fel de ireal precum machetele lui Tinbergen. Si, precum fluturii care au fost pacaliti, consumatorii de pornografia de cele mai multe ori devin obsedati sa urmareasca ceva ireal ce au impresia ca le lipseste din propria relatii.

Datorita echipei de chirurgi, ajutorului oferit de make-up profesional si Photoshop, femeile din pornografia nu sunt precum femeile din lumea reala. [2] Drept urmare, oamenii care vizioneaza in mod regulat pornografia sunt mult mai vulnerabili la a se simti complexati de felul in care arata. [3] Si chiar si dupa vizionatul de pornografia soft-core, utilizatorii simt ca partenerii lor nu arata asa de bine. [4]

Si fictiunea e mult mai mult decat superficiala. In cea mai mare parte a pornografiai, o persoana nu valoreaza mai mult decat suma partilor corpului sau. [5] Nu conteaza daca e amuzanta, inteligenta, temperata sau interesanta. Este doar o unealta pentru sex. Nu e deloc de mirare ca persoanele care privesc pornografia au o putenica impresie ca femeile sunt niste obiecte sexuale. [6]

Chiar si sexul propriu zis este denaturat complet. Un film obisnuit de 45 de minute dureaza 3 zile pentru a fi produs, dar lasa privitorul cu impresia

ca totul s-a petrecut fara intrerupere. [7] Pornografia prezinta faptul ca indiferent de ceea ce face un barbat, femeia e absolut incantata, chiar daca marea majoritate a scenelor sexuale sunt degradante sau violente.

Pot fi tentat sa gandesti ca pornografia e doar un fel de experienta sexuala ca toate celelalte. Pana la urma, se simte aproape la fel. Dar simturile noastre pot fi pacalite.

Hai sa zicem ca, de exemplu, tocmai te-ai intors de la o alergare de 10 km intr-o zi calduroasa. Ajungi inauntru si vezi 2 pahare de apa pe masa din bucatarie. Intr-unul e apa normala de la robinet, iar in celalalt e apa sarata. Amandoua arata la fel. Amandoua sunt cu apa. Dar in timp ce unul iti va hidrata corpul, celalalt te va lasa mai deshidratat decat inainte. Si, in timp ce apa normala te-ar tine in viata, apa sarata te-ar omori mai repede decat daca n-ai bea nimic. [9]

Acelasi lucru si cu relatiile reale si pornografia. De ce? Pentru ca pornografia e plina cu idei si convingeri care sunt complet opuse fata de cele ale relatiilor adevarate, sexului real si dragostei adevarate. Relatiile sanatoase sunt construite pe egalitate, onestitate, respect si dragoste. Dar pornografia e complet opusul: interactiunea e bazata pe dominatie, lipsa de respect, abuz, violenta si detasament. [10]

Chiar si experienta folosirii pornografiai e complet opusa fata de relatiile de dragoste reale. O relatie adevarata presupune sa fii cu o persoana reala si sa te indragostesti de ea. Inseamna conexiuni emotionale si incredere. Intr-o relatie adevarata poti sa simti persoana langa tine, poti sa-i simti parfumul, sa razi cu ea si sa o auzi. Vizionand pornografia, sexul inseamna sa fii singur, uitandu-te la alti oameni care fac diverse chestii, cautand in mod constant alte lucruri noi care sa te surprinda si sa te socheze. [11]

Cu cat mai mult o persoana se implica in pornografia si ideile ei, cu atat mai greu ii va fi sa se implice intr-o relatie bazata pe dragoste si respect, sau chiar si intr-o viata sexuala reala

[vezi Pornografia afecteaza viata sexuala].

Precum in cazul fluturilor, pornografia nu doar ca te insala, dar te si tine departe de a-ti crea relatiile reale satisfacatoare pe care pornografia incearca sa le imite. Se pare ca intalnirile cu machete de carton nu sunt deloc grozave.

## Referinte

- [1] Magnus, D. B. E. (1958). Experimental analysis of some ‘over-optimal’ sign-stimuli in the mating behavior of the fritillary butterfly. *Argynnis paphia*. Proceedings of the 10th International Congress on Entomology, 2, 405-418; Tin-bergen, N. (1951). The study of instinct. Oxford: Clarendon Press.
- [2] Hilton, D. L. (2013). Pornography addiction—a supranormal stimulus considered in the context of neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology*, 3, 20767; Paul, Pamela. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Holt and Co., 145.
- [3] Zillmann, D. (2000). Influence of Unrestrained Access to Erotica on Adolescents' and Young Adults' Dispositions Toward Sexuality. *Journal of Adolescent Health* 27, 2, 41-44.
- [4] Bridges, A. J. (2010). Pornography's Effect on Interpersonal Relationships. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 89-110). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Bergner, R. and Bridges, A. (2002). The significance of heavy pornography involvement for romantic partners: research and clinical implications. *Sex and Marital Therapy*, 28, 3, 193-206; Zillmann, D. and Bryant, J. (1988). Pornography's impact on sexual satisfaction, *Journal of Applied Social Psychology*, 18, 5, 438-53.
- [5] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57-68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Paul, Pamela. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Holt and Co., 80.
- [6] Ward, L. M. and Friedman, K. (2006). Using TV as a guide: associations between television viewing and adolescents' sexual attitudes and behavior. *Journal of Research on Adolescents*, 16, 1. 133-56.
- [7] Interview with Jason Carroll, Ph. D., Aug. 2013.
- [8] Bridges, A. J., Wosnitza, R., Scharrer, E. Chyng, S., & Liberman, R. (2010) Aggression and sexual behavior in best selling pornography videos: A content analysis update. *Violence against Women*, 16, 10. 1065-1085; Mosher, D. and MacLean, P. (1994). College men and women respond to x-rated videos intended for male or female audiences: gender and sexual scripts. *Journal of Sex Research*, 31, 2. 99-112.
- [9] Dean, S. (2013). Why Can't You Drink Saltwater? Bon Appetit, March 20.
- [10] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57-68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute.
- [11] Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Holt and Co., 75; Caro, M. (2004). The New Skin Trade. *Chicago Tribune*, September 19; Brosius, H. B., et al. (1993). Exploring the Social and Sexual "Reality" of Contemporary Pornography. *Journal of Sex Research* 30, 2: 161-70.



## PORNOGRAFIA AFECTEAZA VIATA SEXUALA

*Pornografia duce la mai putin sex si sex mai putin satisfacator. Si pentru multi utilizatori, pornografia in cele din urma inseamna fara sex.*

**P**ornografia promite o lume plina de sex, "mai mult si mai bun". In orice caz, ceea ce nu mentioneaza e ca, cu cat mai mult un utilizator se afunda in lumea fanteziei, cu atat mai probabil e ca in viata reala sa se intampla exact opusul fanteziilor sale. [1] Pornografia, de cele mai multe ori, duce la mai putin sex sau sex insatisfacator. [2] Si, pentru foarte multi consumatori, pornografia duce la absenta totala a relatiilor sexuale. [3]

Nu e nevoie de prea multa pornografia ca lucrurile s-o ia la vale. Intr-unul dintre cele mai complexe studii facute vreodata despre pornografia, cercetatorii au aflat ca dupa ce au fost expusi la materiale sexuale explicite soft-core, atat femeile cat si barbatii s-au simtit in mod semnificativ mult mai putin incantati de felul in care arata partenerul, de disponibilitatea de a incerca acte sexuale noi sau de performantele sexuale ale acestuia. [4] Chiar si o singura expunere la pornografia poate face pe cineva sa se simta mai putin indragostit de partenerul sau. [5]

De ce? Pentru ca atunci cand o persoana vizionaaza pornografia, "hartile" sexuale din creier sunt redesenate. [6] Cand o persoana are o experienta sexuala placuta, creierul creeaza o "harta" pentru a se putea intoarce si repeta acea experienta. Deoarece creierul nostru este atras de nouatati, "hartile" din creier care duc la ceva nou si excitant sunt recompensate cu o extra-dоза de substante chimice care ne fac sa ne simtim bine, si intaresc conexiuni neuronale din creier. [7]

Uite care e treaba: aceste "harti" din creierul nostru fie le folosim, fie le pierdem. [8] Precum o carare din padure pe care incep sa creasca buri ieni daca nu se merge des pe ea, conexiunile neuronale din creier nefolosite, devin din ce in ce mai slabe. Deci, atunci cand o persoana incepe sa privesca pornografia, intai creeaza, apoi intareste acele conexiuni neurologice care fac legatura intre excitare si imagini pornografice. [9] Intre timp, conexiunile neurologice care leaga excitarea sexuala de lucruri precum privitul, atingerea si sarutatul partenerului real, sunt folosite din ce in ce mai rar. In scurt timp, excitatorii sexuali naturali nu mai sunt suficienti si foarte multi consumatori constata ca nu se mai pot excita decat cu pornografia. [10]

Pentru tineri, situatia e si mai infricosatoare. Multi adolescenti n-au ocazia sa invete ce inseamna o relatie sanatoasa inainte ca pornografia sa inceapa sa-i invete versiunea ei: care de cele mai multe ori e plina de violenta, domnire, infidelitate si abuz. [11] De vreme ce marea majoritate a oamenilor nu sunt incantati deloc sa fie intr-o relatii abuziva, adolescentii care isi primesc educatia sexuala din pornografia se chinuie sa-si faca o relatii de dragoste adevarata si nu stiu cum ar putea sa se excite la altceva decat la imagini de pe ecran. [12]

Un biolog, Gary Wilson spunea: "Folosirea pornografiai si ca si cand te-ai antrena pentru alt sport decat cel pe care vrei sa-l practici". [13]

Sentimentele si convingerile nu sunt singurele lucruri care se schimba. Pentru un numar absolut impresionant de barbati consumatori de pornografia, devine foarte clar ca au o problema atunci cand nu mai pot face sex real deloc. [14]

Cu 30 de ani in urma, cand un barbat dezvolta disfunctie erectila, era aproape mereu din cauza ca inainta in varsta, de obicei avand peste 40 de ani. Pe masura ce corpul lui imbatranea, vasele de sange se infundau, facand aproape imposibila mentinerea unei erectii. Disfunctia erectila la barbatii sub 35 de ani era o chestiune nemaiauzita. [15]

Dar, asta se intampla inainte de aparitia pornografiai pe internet. In zilele noastre, forumurile de specialitate sunt pline cu mesajele adolescentilor si tinerilor care se plang ca nu pot sa-si mentina o erectie. Dar, pentru acest tip de afectiune, problema nu e in penis, ci in creier. [17]

Erectiile sunt sustinute de substante chimice care se elibereaza in centrul placerii din creier (Nucleul Accumbens) atunci cand un barbat vede, simte, audie sau miroase ceva ce il excita. [18] Problema la consumatorii de pornografia e ca si-au "piratat" mecanismul de recompensare sa se supraincarce cu aceste substante atunci cand privesc pornografia. [19]

Ca raspuns de aparare, creierul consumatorilor inceteaza sa mai raspunda la substantele care se elibereaza. [20] E ca si cand ai sta langa o alarma de incendiu care tocmai s-a declansat: e atat de puternic sunetul, incat iti acoperi urechile. Cand nivelul de substante e prea mare, creierul reacționeaza inchizand unii din receptorii acestor substante.

Pe deasupra, consumatorii de pornografia si-au antrenat creierul ca sa se excite stand singuri intr-o camera si uitandu-se la imagini virtuale, in loc sa se conecteze cu o persoana reala. [21]

Din cauza micsorarii raspunsului sexual natural si alterarii conexiunilor neuronale din creier, multi dintre utilizatorii de pornografia constata ca nu se pot excita destul pentru a mentine o erecție fara pornografia; si pentru multi dintre ei, in timp, devine foarte greu chiar si cu pornografia. [22]

## Referinte

[1] Paul, P. (2010). From Pornography to Porno to Porn: How Porn Became the Norm. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers (pp. 3–20). Princeton, NJ.: Witherspoon Institute.

[2] Bridges, A. J. (2010). Pornography's Effect on Interpersonal Relationships. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers (pp. 89–110). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Paul, P. (2007). Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families. New York: Henry Holt and Co., 153; Zillmann, D. (2004). Pornografie. In R. Mangold, P. Vorderer, and G. Bente (Eds.) Lehrbuch der Medienpsychologie (pp. 565–85). Gottingen, Germany: Hogrefe Verlag;

[3] Robinson, M. and Wilson, G. (2011). Porn-Induced Sexual Dysfunction: A Growing Problem. Psychology Today, July 11.

[4] Zillmann, D. and Bryant, J. (1988). Pornography's Impact on Sexual Satisfaction. Journal of Applied Social Psychology 18, 5: 438–53.

[5] Bridges, A. J. (2010). Pornography's Effect on Interpersonal Relationships. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers (pp. 89–110). Princeton, NJ: Witherspoon Institute.

[6] Doidge, N. (2007). The Brain That Changes Itself. New York: Penguin Books, 103.

[7] Hilton, D. L. (2013). Pornography Addiction—A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity. Socioaffective Neuroscience & Psychology 3:20767; Doidge, N. (2007). The Brain That Changes Itself. New York: Penguin Books, 116.

[8] Doidge, N. (2007). The Brain That Changes Itself. New York: Penguin Books, 59.

[9] Hilton, D. L. (2013). Pornography Addiction—A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity. Socioaffective Neuroscience & Psychology 3:20767; Doidge, N. (2007). The Brain That Changes Itself. New York: Penguin Books, 101.

[10] Robinson, M. and Wilson, G. (2011). Porn-Induced Sexual Dysfunction: A Growing Problem. Psychology Today, July 11; Paul, P. (2007). Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families. New York: Henry Holt and Co., 153.

[11] Bridges, A. J., Wosnitzer, R., Scharrer, E., Chyng, S., and Liberman, R. (2010). Aggression and Sexual Behavior in Best Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update. Violence Against Women 16, 10: 1065–1085; Paul, P. (2010). From Pornography to Porno to Porn: How Porn Became the Norm. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers (pp. 3–20). Princeton, NJ.: Witherspoon Institute.

[12] Wilson, G. (2013). Adolescent Brain Meets Highspeed Internet Porn; <http://yourbrainonporn.com/adolescent-brain-meets-high-speed-internet-porn> Woods, J. (2012). Jamie Is 13 and Hasn't Even Kissed a Girl. But He's Now on the Sex Offender Register After Online Porn Warped His Mind. Daily Mail (U.K.), April 25, <http://www.dailymail.co.uk/news/article-2135203/Jamie-13-kissed-girl-But-hes-Sex-Offender-Register-online-porn-warpdmind.html> Robinson, M. and Wilson, G. (2011). Porn-Induced Sexual Dysfunction: A Growing Problem. Psychology Today, July 11; Doidge, N. (2007). The Brain That Changes Itself. New York: Penguin Books, 104.

[13] Wilson, G. (2013). Adolescent Brain Meets Highspeed Internet Porn. <http://yourbrainonporn.com/adolescent-brain-meets-high-speed-internet-porn>

[14] Wilson, G. (2013). Adolescent Brain Meets Highspeed Internet Porn; <http://yourbrainonporn.com/adolescent-brain-meets-high-speed-internet-porn> Robinson, M. and Wilson, G. (2011). Porn-Induced Sexual Dysfunction: A Growing Problem. Psychology Today, July 11; Doidge, N. (2007). The Brain That Changes Itself. New York: Penguin Books, 105.

[15] Robinson, M. and Wilson, G. (2011). Porn-Induced Sexual Dysfunction: A Growing Problem. Psychology Today, July 11; Doidge, N. (2007). The Brain That Changes Itself. New York: Penguin Books, 105.105.

[16] Doidge, N. (2007). The Brain That Changes Itself. New York: Penguin Books, 105.

[17] Capogrosso, P., Colicchia, M., Ventimiglia, E., Castagna, G., Clementi, M. C., Suardi, N., Castiglione, F., Briganti, A., Cantiello, F., Damiano, R., Montorsi, F., Salonia, A. (2013). One Patient Out of Four with Newly Diagnosed Erectile Dysfunction Is a Young Man—Worrisome Picture from the Everyday Clinical Practice. Journal of Sexual Medicine 10, 7:1833–41; Cera, N., Delli Pizzi, S., Di Pierro, E. D., Gambi, F., Tartaro, A., et al. (2012). Macrostructural Alterations of Subcortical Grey Matter in Psychogenic Erectile Dysfunction. PLoS ONE 7, 6: e39118; Doidge, N. (2007). The Brain That Changes Itself. New York: Penguin Books, 105.

- [18] Pfau, J. G., Kippin, T. E., Coria-Avila, G. A., Gelez, H., Afonso, V. M., Ismail, N., and Parada, M. (2012). Who, What, Where, When (and Maybe Even Why)? How the Experience of Sexual Reward Connects Sexual Desire, Preference, and Performance. *Archives of Sexual Behavior* 41: 31–62; Pfau, J. G., Kippin, T. E., and Centeno, S. (2001). Conditioning and Sexual Behavior: A Review. *Hormones and Behavior* 40: 291–321.
- [19] Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445–1449.
- [20] Hilton, D. L., and Watts, C. (2011). Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective. *Surgical Neurology International*, 2: 19.
- [21] Hilton, D. L. (2013). Pornography Addiction—A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 3:20767; Robinson, M. and Wilson, G. (2012). Are Sexual Tastes Im-mutable? *Psychology Today*, November 8. <http://www.psychologytoday.com/blog/cupids-poisoned-arrow/201211/are-sexual-tastes-immutable>
- [22] Cera, N., Delli Pizzi, S., Di Pierro, E. D., Gambi, F., Tartaro, A., et al. (2012). Macrostructural Alterations of Subcortical Grey Matter in Psychogenic Erectile Dysfunction. *PLoS ONE* 7, 6: e39118.



## PORNOGRAFIA ITI POATE RANI PARTENERUL

*Numeroase studii au descoperit ca partenerii consumatorilor de pornografia se simt tradati, nu mai au incredere si furiosi cand afla ca jumatatea lor din relatia in care si-au luat un angajament, foloseste pornografia. Multi experimenteaza simptome fizice de anxietate si depresie.*

**U**ite care a adevarul inconfortabil : chiar pornografia e ceva ce consumatorii pot sa aleaga sa priveasca singuri, consumul acestiei nu-i afecteaza doar pe ei - ii afecteaza de asemenea si pe partenerii lor.

Doi dintre cei mai respectati cercetatori ai pornografiai, profesorul Jennings Bryant si Dolf Zillman de la Universitatea din Alabama, care au studiat efectele pornografiai pentru mai bine de 30 de ani, au spus ca atunci cand vine vorba de pornografia nu exista niciun studiu riguros care sa arate efecte de dorit. [1] Cu alte cuvinte, in niciun studiu serios care s-a facut pe pornografia, nimeni nu a gasit ca ar avea efecte benefice. Iar cateva studii au demonstrat ca utilizarea pornografiai poate cauza daune serioase nu numai consumatorului, ci si celor apropiati lui - in special partenerului. [2]

Cercetarile au aratat ca si consumul ocazional de pornografia poate sa-l determine pe consumator sa se simta mai putin atras de partenerul sau. [3] Atunci cand cineva consuma frecvent pornografia, e mult mai probabil sa se simta nemultumit cu felul in care arata partenerul sau, cu performantele si dorinta de a incerca noi tipuri de acte sexuale. [4]

De ce dintr-o data, dezamagirea aceasta a cuiva despre partenerul sau? E foarte probabil ca acest lucru se intampla din cauza ca producatorii de pornografia promoveaza versiuni absolut fictive ale felului in care oamenii arata si se comporta, si o prezinta ca pe o realitate interesanta, iar partenerii considera ca nu se pot ridica niciodata la acele standarde. [5]

Datorita faptului ca femeile care apar in pornografia au parte de interventii chirurgicale, imbunatatiri estetice, coafuri si machiaje profesionale si prelucrare in Photoshop, [6] nu e deloc greu sa vedem de ce anumite statistici nationale in SUA au aratat ca 85% dintre femei cred ca pornografia a ridicat foarte mult asteptarile barbatilor despre cum ar trebui sa arate o femeie. [7]

Si nu doar infatisarea fizica este prezentata intr-un fel nerealiste. In cea mai mare parte a pornografiai, sexul este doar despre barbati. [8] Femeile sunt prezentate ca fiind foarte fericite cu orice doreste barbatul sa faca, chiar daca e periculos, dureros sau umilitor pentru ea. [10] Un studiu al celor mai populare videoclipuri pornografice a aratat ca 9 din 10 scene arata femei abuzate fizic sau verbal, si cu toate astea victimele aproape mereu par sa simta placere sau cel mult indiferenta. [10] Chiar si in cea mai obisnuita pornografia, actele sexuale arata scene degradante pentru femei, si prezinta in general placerea pe care o simt barbatii. [11] Ca rezultat, ideile barbatului consumator de pornografia despre cum ar trebui sa fie sexul sunt manipulate de ceea ce vede, si de multe ori partenerele lor marturisesc ca li s-a cerut sau au fost forcate sa actioneze dupa scenarii din filme porno sau sa faca lucruri cu care nu se simt confortabile deloc. [12]

In interviuri luate adolescentelor de liceu, scriitoarea feministă Naomi Wolf a descoperit ca in relatiile sexuale, femeile simt in mod frecvent ca "nu se pot ridica la nivelul asteptarilor, si nu pot niciodata sa ceara ceea ce vor cu adevarat". [14]

Si durerea emotionala poate merge mult mai adanc decat un moment prost in pat. Pentru ca femeile, in cultura noastră, asteapta ca relatiile sa fie construite pe intimitate reala, fidelitate, incredere, respect, onestitate si dragoste, atunci cand acestea afla ca partenerul lor foloseste pornografia, nu doar ca isi pierd increderea in ei, dar de asemenea le zguduiu puternic tot ceea ce au crezut despre relatia lor. [15]

Durerea poate avea consecinte foarte grave. Cateva studii au demonstrat ca deseori femeile simt neincredere, pierdere, tradare, si chiar sunt furioase cand afla ca partenerul lor cu care se angajasera intr-o relatie pe termen lung, foloseste pornografia. [16] Multe femei simt simptome de anxietate si depresie. La unele se constata semne de Tulburari de Stres Post

Traumatic (PTSD), si cateva dintre ele devin cazuri de suicid. [17]

Si lucrurile devin si mai complicate pentru ca majoritatea femeilor care afla ca partenerul lor foloseste pornografia, se izoleaza chiar si de sursele normale de suport de care ar avea nevoie cel mai mult in momente de dificultate. [18] In cele mai multe cazuri, femeile le e teama sa spuna cuiva prin ce trec, fie din cauza ca le e rusine, fie pentru ca le e frica sa nu fie invinovatite pentru problema partenerului lor. [19]

Multe partener se invinuesc singure. Un studiu care arata relatia dintre femei si dependentii de pornografia a aratat ca acestea simt ca partenerul lor este neglijent sau egoist, si cumva au impresia ca e din cauza lor. [20]

Consumul de pornografia al partenerilor, face femeile sa simta ca relatia in care sunt este un esec urias. [21]

## Referinte

- [1] Zillmann, D. (2004). Pornografie. In R. Mangold, P. Vorderer, and G. Bente (Eds.) Lehrbuch der Medienpsychologie (pp.565–85). Gottingen, Germany: Hogrefe Verlag.
- [2] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Paul, P. (2007). Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families. New York: Henry Holt and Co., 160; Ryu, E. (2004). Spousal Use of Pornography and Its Clinical Significance for Asian-American Women: Korean Women as an Illustration. *Journal of Feminist Family Therapy* 16, 4: 75; Bridges, A. J., Bergner, R. M., and Hesson-McInnis, M. (2003). Romantic Partners' Use of Pornography: Its Significance for Women. *Journal of Sex and Marital Therapy* 29, 1: 1–14; Bergner, R. and Bridges, A. J. (2002). The Significance of Heavy Pornography Involvement for Romantic Partners: Research and Clinical Implications. *Sex and Marital Therapy* 28, 3: 193–206.
- [3] Bridges, A. J. (2010). Pornography's Effect on Interpersonal Relationships. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers (pp. 89–110). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Bergner, R. and Bridges, A. J. (2002). The Significance of Heavy Pornography Involvement for Romantic Partners: Research and Clinical Implications. *Sex and Marital Therapy* 28, 3: 193–206.
- [4] Zillmann, D. and Bryant, J. (1988). Pornography's Impact on Sexual Satisfaction. *Journal of Applied Social Psychology* 18, 5: 438–53.
- [5] Bergner, R. and Bridges, A. J. (2002). The Significance of Heavy Pornography Involvement for Romantic Partners: Research and Clinical Implications. *Sex and Marital Therapy* 28, 3: 193–206; Senn, C. Y. (1993). Women's Multiple Perspectives and Experiences with Pornography. *Psychology of Women Quarterly* 17, 3: 319041.
- [6] Hilton, D. L. (2013). Pornography addiction—a supranormal stimulus considered in the context of neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology*, 3, 20767; Paul, Pamela. (2007). Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families. New York: Henry Holt and Co., 145.
- [7] Paul, P. (2010). From Pornography to Porno to Porn: How Porn Became the Norm. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers (pp. 3–20). Princeton, NJ: Witherspoon Institute.
- [8] Paul, P. (2007). Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families. New York: Henry Holt and Co., 132.
- [9] Bridges, A. J., Wosnitza, R., Scharrer, E., Chyng, S., and Liberman, R. (2010). Aggression and Sexual Behavior in Best Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update. *Violence Against Women* 16, 10: 1065–1085.
- [10] Bridges, A. J., Wosnitza, R., Scharrer, E., Chyng, S., and Liberman, R. (2010). Aggression and Sexual Behavior in Best Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update. *Violence Against Women* 16, 10: 1065–1085.
- [11] Bridges, A. J., Wosnitza, R., Scharrer, E., Chyng, S., and Liberman, R. (2010). Aggression and Sexual Behavior in Best Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update. *Violence Against Women* 16, 10: 1065–1085; Marshall, W. L. (2000). Revisiting the Use of Pornography by Sexual Offenders: Implications for Theory and Practice. *Journal of Sexual Aggression* 6, 1 and 2: 67.
- [12] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Paul, P. (2007). Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families. New York: Henry Holt and Co., 187; Layden, M. A. (2004). Committee on Commerce, Science, and Transportation, Subcommittee on Science and Space, U.S. Senate, Hearing on the Brain Science Behind Pornography Addiction, November 18; Zillmann, D. (2000). Influence of Unrestrained Access to Erotica on Adolescents' and Young Adults' Dispositions Toward Sexuality. *Journal of Adolescent Health* 27, 2: 41–44.
- [13] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Ryu, E. (2004). Spousal Use of Pornography and Its Clinical Significance for Asian-American Women: Korean Women as an Illustration. *Journal of Feminist Family Therapy* 16, 4: 75; Shope, J. H. (2004). When Words Are Not Enough: The Search for the Effect of Pornography on Abused Women. *Violence Against Women* 10, 1: 56–72.

- [14] Wolf, N. (2004). The Porn Myth. New York Magazine, May 24.
- [15] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute.
- [16] Bridges, A. J., Bergner, R. M., and Hesson-McInnis, M. (2003). Romantic Partners' Use of Pornography: Its Significance for Women. *Journal of Sex and Marital Therapy* 29, 1: 1–14; Schneider, J. P. (2000). Effects of Cybersex Addiction on the Family: Results of a Survey. *Sexual Addiction & Compulsivity* 7, 1 and 2: 31–58.
- [17] Steffens, B. A. and Rennie, R. L. (2006). The Traumatic Nature of Disclosure for Wives of Sexual Addicts. *Sexual Addiction & Compulsivity* 13, 2 and 3: 247–67; Wildmom-White, M. L. and Young, J. S. (2002). Family-of-Origin Characteristics Among Women Married to Sexually Addicted Men. *Sexual Addiction & Compulsivity* 9, 4: 263–73.
- [18] Manning, J. C. (2010). The Impact of Pornography on Women: Social Science Findings and Clinical Observations. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers (pp. 69–87). Princeton, NJ: Witherspoon Institute.
- [19] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Manning, J. C. (2010). The Impact of Pornography on Women: Social Science Findings and Clinical Observations. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers (pp. 69–87). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Wildmom-White, M. L. and Young, J. S. (2002). Family-of-Origin Characteristics Among Women Married to Sexually Addicted Men. *Sexual Addiction & Compulsivity* 9, 4: 263–73.
- [20] Bergner, R. and Bridges, A. J. (2002). The Significance of Heavy Pornography Involvement for Romantic Partners: Research and Clinical Implications. *Sex and Marital Therapy* 28, 3: 193–206.
- [21] Bergner, R. and Bridges, A. J. (2002). The Significance of Heavy Pornography Involvement for Romantic Partners: Research and Clinical Implications. *Sex and Marital Therapy* 28, 3: 193–206.



## PORNOGRAFIA TE IZOLEAZA

*Cu cat mai mult vinea vizioneaza pornografia, cu atat mai greu va fi excitat de o persoana sau o relatie reala. Foarte multi consumatori incep sa simta ca ceva este in neregula cu ei; nu stiu cum ar putea sa se simta satisfacuti cu o persoana reala sau de vreo forma de conexiune profunda cu cineva.*

Din perspectiva unui business, industria pornografia are un sistem foarte inteligent. Produsele ei ofera eliberare temporara din disconfort, depresie si singuratare si in schimb, pe termen lung, nu face decat sa agraveze aceste probleme. [1] Sistemul acesta functioneaza foarte bine pentru producatorii de pornografia. Cu cat mai multa anxietate, depresie si izolare simte un consumator, cu atat mai mult va dori sa se intoarca la pornografia. Dar, pentru consumatori, rezultatul final nu deloc fericit.

„De fiecare data cand o persoana ramane mult timp in cercul folosirii pornografiai, n-are cum sa fie altfel decat o experienta deprimanta si epuizanta” Dr. Gary Brooks, un psiholog american care a lucrat cu dependenti de pornografia de mai bine de 30 de ani. [2]

O persoana care consuma din ce in ce mai multa pornografia isi interconecteaza creierul pentru a se excita la fictiune si fantezie [3] si incepe sa-i fie din ce in ce mai greu sa se excite in prezenta unei persoane sau a unei relatii reale [vezi Pornografia afecteaza viata sexuala]. [4] In consecinta, foarte multi consumatori incep sa simta ca ceva este in neregula cu ei; nu reusesc sa fie excitati de o persoana reala sau de vreo forma de conexiune profunda cu cineva. [5]

Nomi Wolf, un autor si activist american, a calatorit in diverse locuri discutand cu elevii de liceu despre relatii. „Cand intrebi despre singuratare, o adanca si trista limiste cobraora atat peste baietii cat si peste fetele din public; isi dau seama ca desi sunt impreuna, sunt singuri.. si ca pornografia joaca un rol important in singuratarea lor. Nu stiu cum sa scape de asta.” [6]

Studiile au demonstrat ca atunci cand oamenii se angajeaza intr-un tipar continuu de auto-ascundere, ceea ce inseamna ca fac in mod repetat lucruri de care le e rusine si le tin ascunse de prieteni si familie, nu numai ca le afecteaza relatii si ii face sa se simta singuri, dar maresti si riscul aparitiei unor probleme psihologice severe. [7] Ata pentru dependentii de pornografia barbati, cat si pentru femei, obiceiul lor vine deseori insotit de anxietate, complexe legate de modul in care arata,

imagine slaba de sine, probleme de relationare, insecuritate si depresie. [8]

Brooks spune: „Exista un mod specific de a experimenta excitarea sexuala complet opus apropierii fizice. In cel mai bun caz, unele persoane pot gestiona asta, dar in cele mai multe cazuri se creeaza niste bariere care otravesc relatiile reale.” [12]

## Referinte

- [1] Flisher, C. (2010). Getting Plugged In: An Overview of Internet Addiction. *Journal of Paediatrics and Child Health* 46: 557–9; Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Wither-spoon Institute; Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 80; Mosher, D. L. and MacIlan, P. (1994). College Men and Women Respond to X-Rated Videos Intended for Male or Female Audiences: Gender and Sexual Scripts. *Journal of Sex Research* 31, 2: 99–112.
- [2] Interview with Dr. Gary Brooks, Oct. 23, 2013.
- [3] Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 105.
- [4] Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 105; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 104.
- [5] Interview with Dr. Gary Brooks, Oct. 23, 2013; Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 105.
- [6] Wolf, N. (2004). The Porn Myth. *New York Magazine*, May 24.
- [7] Laird, R. D., Marrero, M. D., Melching, J. A., and Kuhn, E. S. (2013). Information Management Strategies in Early Adolescence: Developmental Change in Use and Transactional Associations with Psychological Adjustment. *Developmental Psychology* 49, 5: 928–937; Luoma, J. B., Nobles, R. H., Drake, C. E., Hayes, S. C., O'Hair, A., Fletcher, L., and Kohlenberg, B. S. (2013). Self-Stigma in Substance Abuse: Development of a New Measure. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 35: 223–234; Rotenberg, K. J., Bharathi, C., Davies, H., and Finch, T. (2013). Bulimic Symptoms and the Social Withdrawal Syndrome. *Eating Behaviors* 14: 281–284; Frijns, T. and Finkenauer, C. (2009). Longitudinal Associations Between Keeping a Secret and Psychosocial Adjustment in Adolescence. *International Journal of Behavioral Development* 33, 2: 145–154.
- [8] Flisher, C. (2010). Getting Plugged In: An Overview of Internet Addiction. *Journal of Paediatrics and Child Health* 46: 557–9; Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Wither-spoon Institute; Kafka, M. P. (2000). The Paraphilia-Related Disorders: Nonparaphilic Hypersexuality and Sexual Compulsivity/Addiction. In S. R. Leiblum and R. C. Rosen (Eds.) *Principles and Practice of Sex Therapy*, 3rd Ed. (pp. 471–503). New York: Guilford Press.
- [9] Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 80; Mosher, D. L. and MacIlan, P. (1994). College Men and Women Respond to X-Rated Videos Intended for Male or Female Audiences: Gender and Sexual Scripts. *Journal of Sex Research* 31, 2: 99–112.
- [10] Interview with Dr. Gary Brooks, Oct. 23, 2013.
- [11] Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 79; Lyons, J. S., Anderson, R. L., and Larsen, D. (1993). A Systematic Review of the Effects of Aggressive and Nonaggressive Pornography. In D. Zillmann, J. Bryant, and A. C. Huston (Eds.) *Media, Children and the Family: Social Scientific, Psychodynamic, and Clinical Perspectives* (p. 305). Hillsdale, N.J.: Erlbaum Associates.
- [12] Interview with Dr. Gary Brooks, Oct. 23, 2013.



## MICUL SECRET MURDAR AL PORNOGRAFIEI

*Pentru spectatori, pornografia poate parea o lume minunata a placerii. Totusi, pentru cei care creeaza si participa la productia pornografica, experientele sunt inundate deseori de consum de droguri, boli, violuri si abuzuri.*

„Era insuportabil.... Cele mai multe fete incep sa planga pentru ca sufera foarte tare... Nu puteam respira. Ma loveau si ma sugrumau. Eram foarte suparata, dar ei nu se opreau. Continuau sa filmeze. Le cerusem sa inchida camera de filmat, dar ei continuau cu toate acestea.” Regan Starr [1]

Industria pornografica lucreaza din greu sa-si mentina o imagine stralucitoare, dar realitatea din spatele camerei este una a violentei, drogurilor si traficului de fiinte umane.

Cu putina editare si corectii in post-productie, cei care lucreaza in aceasta industrie pot face ca lucrurile vazute pe ecran sa poata fi savurate cu placere. Insa filmul produs brut e cu totul alta poveste. Actorii din filmele porno sunt amenintati constant si abuzati emotional si verbal de catre agenti si directori de productie pentru a-i forta sa faca lucruri pe care nu doresc sa le faca. [2]

„Esti vazut ca un obiect, nicidecum ca o fiinta humana.” Scris Jersey Jaxin, un fost star porno care a parasit industria aceasta in 2007.

„Oamenii se drogheaza deoarece nu pot gestiona felul in care sunt tratati. Un procent de 75%, procent in crestere (actori de filme porno), folosesc drogurile. Trebuie sa se amortearasca. Exista medici specializati in aceasta industrie la care daca apelezti pentru o simpla raceala iti prescriu Vicodein, Viagra, orice vrei tu pentru ca le pasa doar de bani. Pentru ei esti doar un numar. Si tu esti zdrobit... ai un ochi vanat...esti sfasiat... zdrentuit.” [3]

Cei din productia pornografica scot scenele in care se observa experienta fizica si emotionala profund dureroasa a actorilor, si in multe situatii ascund de asemenea ca unor actori nu li se da libertatea de a alege.

Minciuna pe care producatorii de filme porno vor s-o baga pe gat consumatorilor este ca pornografia e o distractie nevinovata, facuta de oameni fericiti, din dorinta proprie, si este in regula pentru utilizatori sa savureze aceste momente deoarece oamenii pe care ii privesc par sa se bucurе de ele.

Ceea ce nu se spune este ca unii dintre acei actori doar par ca se simt bine, dar dincolo de cortina au un pistol la cap. Si daca se opresc din a zambi, tragicul va fi apasat. [4]

Evident, traficul de fiinte umane este o afacere „subterana”, ascunsa, lucru care o face cu atat mai greu de descoperit. Dar, faptele care ies totusi la lumina sunt infioratoare. De exemplu, in 2011, doi barbati din Miami au fost gasiti vinovati de faptul ca au petrecut 5 ani adenind femei in capanca traficului de fiinte umane. Faceau reclama pentru casting in modeling, iar cand femeile veneau sa incerce, le drogau, le rapeau, le violau, filmau violul si vineau filmarea magazinelor si afacerilor de profil din toata tara. [5] [6]

In anul 2013, 400 de copii au fost salvati din ghearele traficantilor, care ii exploatau pentru filme porno. Printre cele 348 de persoane implicate si arestate in toata lumea se numara si un neamt stabilit in Romania.

Aceste cazuri sunt doar varful iceberg-ului, exista multe altele ca acestea, si pentru fiecare victima descoperita, nenumarate altele sufera in tacere. [7]

Dat fiind faptul ca pornografia face ca prostitutia si exploatarea sexualitatii sa para un lucru banal, [7] nu este surprinzatoare asocierea puternica intre consumul de pornografia si apelarea la prostitute. [9] De fapt, barbatii care merg la prostitute sunt de 2 ori mai supusi probabilitatii de a fi urmarit un film porno in ultimul an, in comparatie cu populatia generala. [10] De asemenea, nu e o surpriza nici faptul ca atunci cand clientii apar, multi vin cu imagini porno gata pregatite pentru a le arata femeilor pe care le exploateaza, si a le forta sa le indeplineasca (multe din ele fiind victimele traficului de carne vie controlat de pesti). [11]

Si acestia nu sunt singurii care folosesc pornografia ca ilustratie. „Pestii si traficantii folosesc pornografia pentru a-si initia victimele in

noua lor viata de sclavie sexuala.” Spune Dr. Janice Shaw Crouse, fost reprezentant UN si membru senior al Institutului Beverley LaHaye. Prin expunerea la pornografia, aceste victime „devin pregătite sa accepte inevitabilul si sa invete ce se cere de la ele.” [12]

Intr-un studiu cu 854 de femei prostituate, din 9 tari, 49% au spus ca s-a filmat pornografia cat timp ele practicau prostitutia, si 47% au spus ca au fost agresate de barbati care le fortau sau incercau sa le forteze sa faca lucruri pe care le vazusera in filme porno. [13]

Pornografia alimenteaza prostitutia, iar comerciantii de sex traiesc ca sa furnizeze aceste doua lucruri. [14]

## Referinte

- [1] Amis, M. (2001). A Rough Trade. *The Guardian* (U.K.), March 17.
- [2] Dines, G. (2010). Pornland: How Porn Has Hijacked our Sexuality. Boston: Beacon, 70–73; Amis, M. (2001). A Rough Trade. *The Guardian* (U.K.), March 17.
- [3] Lubben, S. Interview with “Jersey Jaxin” <https://www.shelleylubben.com/for-mer-porn-star-jersey-jaxin-story>
- [4] Peters, R. W., Lederer, L. J., and Kelly, S. (2012). The Slave and the Porn Star: Sexual Trafficking and Pornography. In M. Mattar and J. Braunmiller (Eds.) *Journal of Human Rights and Civil Society* 5: 1-21.
- [5] U.S. Department of Justice. (2012). Two Men Sentenced to Multiple Life Sentences for Enticing Women to South Florida to Engage in Commercial Sex Acts and Distributing Date Rape Pills. Press Release, Feb. 17.
- [6] Peters, R. W., Lederer, L. J., and Kelly, S. (2012). The Slave and the Porn Star: Sexual Trafficking and Pornography. In M. Mattar and J. Braunmiller (Eds.) *Journal of Human Rights and Civil Society* 5: 1-21; U.S. Attorney’s Office for the Western District of Missouri. (2010). Woman Tortured as Slave, Victim of Trafficking and Forced Labor. Press Release, September 9. <http://www.justice.gov/usao/mw/news2010/bagley.ind.htm>
- [7] Peters, R. W., Lederer, L. J., and Kelly, S. (2012). The Slave and the Porn Star: Sexual Trafficking and Pornography. In M. Mattar and J. Braunmiller (Eds.) *Journal of Human Rights and Civil Society* 5: 1-21.
- [8] Lederer, L. (2010). Four Links between Sex Trafficking and Illegal Pornography. Presentation at a Capitol Hill Briefing on Pornography Harms. Washington, D.C, June 15.
- [9] Arevalo, E. and Regnerus, M. (2011). Commercialized Sex and Human Bondage. *Public Discourse*. Princeton, N.J.: Witherspoon Institute. February 11; Małarek, V. (2009). Johns: Sex for Sale and the Men Who Buy It. New York: Arcade, 193–96; 202–4; Monto, M. A. (1999). Focusing on the Clients of Street Prostitutes: A Creative Approach to Reducing Violence Against Women. Paper submitted to the U.S. Department of Justice.
- [10] Monto, M. A. (1999). Focusing on the Clients of Street Prostitutes: A Creative Approach to Reducing Violence Against Women. Paper submitted to the U.S. Department of Justice.
- [11] Poppy Project. (2004). When Women are Trafficked: Quantifying the Gendered Experience of Trafficking in the UK. London: Eaves; Globbe, E., Harrigan, M., and Ryan, J. (1990). A Facilitator’s Guide to Prostitution: A Matter of Violence against Women. Minneapolis, Minn.: WHISPER.
- [12] Crouse, J. S. (2008). Pornography and Sex Trafficking. Statement at the National Press Club. Washington, D.C., May 19.
- [13] Farley, M. (2007). Renting an Organ for Ten Minutes: What Tricks Tell Us about Prostitution, Pornography, and Trafficking. In D. E. Guinn and J. DiCaro (Eds.) *Pornography: Driving the Demand in International Sex Trafficking* (p. 145). Bloomington, Ind.: Xlibris.
- [14] Arevalo, E. and Regnerus, M. (2011). Commercialized Sex and Human Bondage. *Public Discourse*. Princeton, N.J.: Witherspoon Institute. February 11.



# PORNOGRAFIA DUCE LA VIOLENȚĂ

*Acum cativa ani, mai multi cercetatori au selectat cele mai populare 50 de filme porno si le-au analizat. [1] Din 304 scene pe care le continau aceste filme, 88% contin agresiune fizica, si 49% contin agresiune verbală.*

**N**u este vreun secret ca în pornografia există violență, dar cei mai mulți oameni gândesc că nu e ceva de amploare. "Nu toată pornografia este la fel", spun apăratorii ei. "Oamenii pot alege ceea ce le place, iar dacă le plac chestiile violente, asta e treaba lor, nu-i aşa?"

E adevarat că nu toată pornografia este la fel, dar realitatea e că cea mai mare parte este plină de femei abuzate fizic și sexual – și a privi aceste scene afectează consumatorul.

Acum cativa ani, o echipă de cercetatori a căutat cele mai populare filme porno – cele cumpărate și închiriate cel mai des. Din acel grup, au luat 50 la intamplare și le-au analizat. Din totalul de 304 scene, 88% contin agresiune fizică și 49% contin agresivitate verbală. În total, o singură scenă din 10 nu conținea deloc agresiune, iar o scenă obisnuită aduna în medie 12 atacuri fizice sau verbale.

Spre deosebire de violența din filmele normale unde cineva primește un pumn, se infieră și ripostează, 95% din victimele agresiunilor din scenele pornografice raspundeau cu placere sau în cel mai rau caz erau indiferente. Si în timp ce victimele erau în proporție de 94% femei, când totuși un bărbat apărea în postura de victimă creștea de 4 ori probabilitatea că acesta să se infieră pe atacatorul lui, decât în cazul femeilor

Cu alte cuvinte, în pornografia, femeile sunt batute, iar ele zambesc.

Pentru utilizatorii de pornografia, chiar și pentru cei care reușesc să oculeasă materialele violente, este dificil să nu fie influențați. Multiple studii au gasit că urmărirea pornografiai, chiar și a celei non-violente, este corelată cu probabilitatea că utilizatorul să facă apel la constrângere verbală, droguri și alcool pentru a forta femeile la sex. [2] Si cei care urmăresc în mod constant pornografia non-violenta sunt mai predispusi să agreseze și să abuzeze verbal femei sau fete. [3] [4]

Si schimbarile nu se opresc doar la atitudinea verbală. O analiză a 33 de studii diferite a gasit că expunerea atât la pornografia violentă cât și non-vi-

olenta crește agresivitatea comportamentală, aceasta incluzând fortarea fantaziile sexuale proprii și chiar comiterea unor agresiuni sexuale grave. [5]

Nu este surprinzător faptul că, cu cat este mai agresivă pornografia, cu atât este mai probabil că utilizatorul să se compore la fel. [6]

Dacă te întrebă cum se poate să stai într-un scaun să privesti pornografia, și asta să modifice felul în care gădesti și acionezi, răspunsul e explicit prin felul în care pornografia produce modificări în creier [vezi Pornografia schimbă creierul]. [7] Atunci când cineva urmarește pornografia, creierul creează conexiuni neuronale și asociere între ceea ce se petrece pe ecran și excitarea sexuală. [8] Deci, dacă cineva priveste o femeie lovita și insultată, care pare că se simte bine, este destul de probabil să asocize acel comportament cu excitarea lui. [9] Chiar și atunci când pornografia nu este violentă, privitorii invata să se uite la ceilalți oameni ca la nimic mai mult decât obiecte facute pentru placere sexuală. [10]

Pentru a înrauăta lucrurile, atunci când pornografia arată victime ale violenței acceptând sau chiar parând că le face placere să fie ranite, aceasta încurajează privitorii să se poarte în același mod și îi face să credă că oamenii doresc să se place să fie tratați în acel fel. [11]

Aceasta "educa" conduce la modificări comportamentale care se întind de la probabilitatea de a hartui verbal o femeie [12] până la probleme grave precum un viol [vezi cazul Ted Bundy]. Adevarul înfricosător este că atât pornografia violentă cât și cea non-violentă determină utilizatorii să sustină agresivitatea împotriva femeilor și să credă că femeilor le place să fie violate. [13] Studiile au arătat că aceste convingeri arată predispozitia unei persoane de a fi agresivă sexual sau verbal în viața reală. [14] În cazul vizionării pornografiai agresive sau cea care prezintă violuri, asociările din creier devin foarte puternice. [15] De fapt, un studiu arată că aceia care au raportat expunere indelungată la pornografia agresivă sunt de 6 ori mai dispu-

se de a comite violuri, decat cei care au fost expusi mai putin sau deloc. [16]

Desigur, nu fiecare privitor de pornografia va deveni un violator, dar acest lucru nu inseamna ca utilizarea pornografiai nu conduce la comportamente violente. Marea majoritate a pornografiai privita zilnic de milioane de oameni prezinta faptul ca umilirea si violenta sunt ceva firesc in ceea ce ar trebui sa inseamne sex, [17] si „educatia” asta schimba ceea ce se intampla in dormitor pe intreg pamantul. [18] Pornografia face ca multi barbati sa se excite mult mai greu daca nu fac ceva ce au vazut in pornografia, [19] iar femeile nu pot sa-si exprime durerea cauzata de toate astea.

Cu cat mai mult pornografia ne invata ca agresivitatea e ceva normal in sex, cu atat mai intalnita devine si violenta.

## Referinte

- [1] Bridges, A. J., Wosnitzer, R., Scharrer, E., Chyng, S., and Liberman, R. (2010). Aggression and Sexual Behavior in Best Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update. *Violence Against Women* 16, 10: 1065–1085.
- [2] Boeringer, S. B. (1994). Pornography and Sexual Aggression: Associations of Violent and Nonviolent Depictions with Rape and Rape Proclivity. *Deviant Behavior* 15, 3: 289–304; Check, J. and Guloien, T. (1989). The Effects of Repeated Exposure to Sexually Violent Pornography, Nonviolent Dehumanizing Pornography, and Erotica. In D. Zillmann and J. Bryant (Eds.) *Pornography: Research Advances and Policy Considerations* (pp. 159–84). Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates; Marshall, W. L. (1988). The Use of Sexually Explicit Stimuli by Rapists, Child Molesters, and Non-Offenders. *Journal of Sex Research* 25, 2: 267–88.
- [3] Hald, G. M., Malamuth, N. M., and Yuen, C. (2010). Pornography and Attitudes Supporting Violence Against Women: Revisiting the Relationship in Nonexperimental Studies. *Aggression and Behavior* 36, 1: 14–20; Berkel, L. A., Vandiver, B. J., and Bahner, A. D. (2004). Gender Role Attitudes, Religion, and Spirituality as Predictors of Domestic Violence Attitudes in White College Students. *Journal of College Student Development* 45:119–131; Zillmann, D. (2004). Pornografie. In R. Mangold, P. Vorderer, and G. Bente (Eds.) *Lehrbuch der Medienpsychologie* (pp.565–85). Gottingen, Germany: Hogrefe Verlag; Zillmann, D. (1989). Effects of Prolonged Consumption of Pornography. In D. Zillmann and J. Bryant (Eds.) *Pornography: Research Advances and Policy Considerations* (p. 155). Hillsdale, N.J.: L. Erlbaum Associates.
- [4] Allen, M., Emmers, T., Gebhardt, L., and Giery, M. A. (1995). Exposure to Pornography and Acceptance of the Rape Myth. *Journal of Communication* 45, 1: 5–26.
- [5] Hald, G. M., Malamuth, N. M., and Yuen, C. (2010). Pornography and Attitudes Supporting Violence Against Women: Revisiting the Relationship in Nonexperimental Studies. *Aggression and Behavior* 36, 1: 14–20; Allen, M., Emmers, T., Gebhardt, L., and Giery, M. A. (1995). Exposure to Pornography and Acceptance of the Rape Myth. *Journal of Communication* 45, 1: 5–26.
- [6] Hilton, D. L. (2013). Pornography Addiction—A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 3:20767; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 101.
- [7] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books; Malamuth, N. M. (1981). Rape Fantasies as a Function of Exposure to Violent Sexual Stimuli. *Archives of Sexual Behavior* 10, 1: 33–47.
- [8] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Holt and Co., 80; Berkel, L. A., Vandiver, B. J., and Bahner, A. D. (2004). Gender Role Attitudes, Religion, and Spirituality as Predictors of Domestic Violence Attitudes in White College Students. *Journal of College Student Development* 45:119–131.
- [9] Bridges, A. J. (2010). Pornography’s Effect on Interpersonal Relationships. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 89–110). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Marshall, W. L. (2000). Revisiting the Use of Pornography by Sexual Offenders: Implications for Theory and Practice. *Journal of Sexual Aggression* 6, 1 and 2: 67.
- [10] Barak, A., Fisher, W. A., Belfry, S., and Lashambe, D. R. (1999). Sex, Guys, and Cyberspace: Effects of Internet Pornography and Individual Differences on Men’s Attitudes Toward Women. *Journal of Psychology and Human Sexuality* 11, 1: 63–91.
- [11] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Milburn, M., Mather, R., and Conrad, S. (2000). The Effects of Viewing R-Rated Movie Scenes that Objectify Women on Perceptions of Date Rape. *Sex Roles* 43, 9 and 10: 645–64; Weisz, M. G. and Earls, C. (1995). The Effects of Exposure to Filmed Sexual Violence on Attitudes Toward Rape. *Journal of Interpersonal Violence* 10, 1: 71–84; Ohbuchi, K. I., et al. (1994). Effects of Violent Pornography Upon Viewers’ Rape Myth Beliefs: A Study of Japanese Males. *Psychology, Crime, and Law* 7, 1: 71–81; Corne, S., et al. (1992). Women’s Attitudes and Fantasies About Rape as a Function of Early Exposure to Pornography. *Journal of Interpersonal Violence* 7, 4: 454–61; Check, J. and Guloien, T. (1989). The Effects of Repeated Exposure to Sexually Violent Pornography, Nonviolent Dehumanizing Pornography, and Erotica. In D. Zillmann and J. Bryant (Eds.) *Pornography: Research Advances and Policy Considerations* (p. 155). Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.

mann and J. Bryant (Eds.) *Pornography: Research Advances and Policy Considerations* (pp. 159–84). Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates; Check, J. and Malamuth, N. M. (1985). An Empirical Assessment of Some Feminist Hypotheses About Rape. *International Journal of Women's Studies* 8, 4: 414–23.

[12] Hald, G. M., Malamuth, N. M., and Yuen, C. (2010). Pornography and Attitudes Supporting Violence Against Women: Revisiting the Relationship in Nonexperimental Studies. *Aggression and Behavior* 36, 1: 14–20; Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Boeringer, S. B. (1994). Pornography and Sexual Aggression: Associations of Violent and Nonviolent Depictions with Rape and Rape Proclivity. *Deviant Behavior* 15, 3: 289–304; Check, J. and Guloen, T. (1989). The Effects of Repeated Exposure to Sexually Violent Pornography, Nonviolent Dehumanizing Pornography, and Erotica. In D. Zillmann and J. Bryant (Eds.) *Pornography: Research Advances and Policy Considerations* (pp. 159–84). Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates; Marshall, W. L. (1988). The Use of Sexually Explicit Stimuli by Rapists, Child Molesters, and Non-Offenders. *Journal of Sex Research* 25, 2: 267–88.

[13] Hald, G. M., Malamuth, N. M., and Yuen, C. (2010). Pornography and Attitudes Supporting Violence Against Women: Revisiting the Relationship in Nonexperimental Studies. *Aggression and Behavior* 36, 1: 14–20.

[14] Boeringer, S. B. (1994). Pornography and Sexual Aggression: Associations of Violent and Nonviolent Depictions with Rape and Rape Proclivity. *Deviant Behavior* 15, 3: 289–304.

[15] Bridges, A. J. (2010). Pornography's Effect on Interpersonal Relationships. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 89–110). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books; Layden, M. A. (2004). Committee on Commerce, Science, and Transportation, Subcommittee on Science and Space, U.S. Senate, Hearing on the Brain Science Behind Pornography Addiction, November 18.

[16] Ryu, E. (2004). Spousal Use of Pornography and Its Clinical Significance for Asian-American Women: Korean Women as an Illustration. *Journal of Feminist Family Therapy* 16, 4: 75.

[17] Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books.

[18] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Wolf, N. (2004). The Porn Myth. *New York Magazine*, May 24.

[19] Bridges, A. J. (2010). Pornography's Effect on Interpersonal Relationships. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 89–110). Princeton, NJ: Witherspoon Institute



## PORNOGRAFIA DENATUREAZA IDEILE DESPRE SEX

*Vrand-nevrand, majoritatea adolescentilor sunt "educati" in arta sexului din pornografia. Cercetatorii au descoperit faptul ca oamenii care au vizionat o cantitate semnificativa de pornografia isi vor incepe viata sexuala mai devreme si cu mai multi parteneri, si se vor implica in forme riscante de sex, expunandu-se astfel la un mai mare risc de boli cu transmitere sexuala.*

**V**a puteti imagina ce s-ar intampla daca la scoala voastră ora de educatie pentru sanatate ar fi predata de un producator de tigari? Exista sanse mari sa nu auzi prea multe despre cancerul de plamani sau cat de scurta este speranta de viata a unui fumator. Ba chiar s-ar putea sa iti spuna ca fumatul poate sa ajute organismul. Sună ridicol, nu-i asa? Aici e problema: cam asa arata genul de educatie despre sex pe care il primesc milioane de adolescenti in fiecare zi.

In vreme ce pornografia este numita deseoari "material pentru adulti", multi din cei care o vizioneaza sunt minori. Ca vor, ca nu vor, majoritatea adolescentilor au parte de educatie sexuala din pornografia. [1] Si precum reclamele la tigari prezintau oameni sanatosi pufaind fumul, in loc sa arate realitatea cauzatoare de cancer, pornografia prezinta idei denaturate despre parteneri, sex si cum sunt cu adevarat relatiile. [2]

In pornografia, sexul cu straini arata ca o normalitate. [3] Intr-un studiu despre videoclipuri pornografice populare, s-a gasit ca numarul partenerilor sexuali dintr-o scena creste de la 1 la 19 si media este de 3. Si genurile de acte sexuale dintr-un film porno sunt de cele mai multe ori degradante, periculoase sau violente. [4]

"O piata competitiva inseamna ca producatorii de pornografia incearca sa se forteze unii pe ceilalii spre imagini tot mai extreme", scrie John Wood, un terapeut care lucreaza cu dependenti tineri de pornografia, intr-un articol despre efectele pornografiai. „Imagini despre sex anal brutal si femeie umilite si degradatare de doi sau mai multi barbati deodata sunt noile norme.” [5] [6]

In multe cazuri, perceptia schimba comportamentul. Cercetatorii au descoperit in mod repetat ca oamenii care au vizionat o cantitate semnificaativa de pornografia sunt mai predispuși spre a incepe viata sexuala mai devreme si cu mai multi parteneri, si de a se angaja in modalitati riscante de practicare a sexului, expunandu-se la un risc nai mare de a lua boli cu transmitere sexuala. [7]

Sociologul Michael Kimmel a descoperit ca fantaziile sexuale ale barbatilor au ajuns sa fie influente de pornografia, [8] ceea devine destul de complicat cand partenerele lor nu vor sa se compore precum cele din actele sexuale porno periculoase. [9] Ca rezultat, barbati care privesc pornografia sunt mai predispuși sa meargă la prostitute, [10] de cele mai multe ori cautând o ocazie să facă ceea ce au vazut în filme porno. [11] Intr-un chestionar adresat fostelor prostitute, 80% au vorbit despre clienți care le aratau imagini pornografice cu ceea ce voiau să facă. [12]

Pornografia nu arata cum este sexul sanatos, deoarece de cele mai multe ori producatorii de pornografia taie scenele cu saruturi, imbratisari si alte forme de afectiune pozitiva. [13]

De asemenea, se taie la montaj si consecintele tipului de sex prezentat. [14] In pornografia, nimici nu ia boli cu transmitere sexuala, nu este nimici supus riscului sarcinilor nedorite, nu exista cancer de col uterin, paraziti intestinali si nici leziuni ale pielii. Si nu conteaza cat de dur isi trateaza un barbat partenerele, in pornografia, aproape totul arata ca si cum toata lumea se simte excelent. [15]

De fapt, in studiul celor mai populare filme porno, in 9 scene din 10, o femeie este lovita, batuta, se tipa la ea sau e ranita in vreun fel, iar rezultatul a fost aproape intotdeauna identic – victimele fie pareau ca nu le deranjeaza sau chiar pareau fericite. [16]

Pornografia nu ofera doar o versiune fictiva a unei educatii sexuale, dar chiar si educatia aceasta este furnizata intr-un mod perfect construit in acord cu felul in care memoreaza creierul. [17] Imaginele sunt in mod special niste „profesori” puternici, care pot transmite multa informatie ce poate fi inteleasă foarte repede de catre privitorii. Si atata timp cat cuvintele deseoari sunt interpretate doar ca opinii, creierul nostru este mai predispus sa interpre-

teze imaginile din fata ochilor ca fapte concrete.  
 [18]

Consumatorii de pornografie leaga sexualitatea lor de urmarirea imaginilor 2D a unor corperi ne-realiste si modificate chirurgical. [21] In loc sa invete cum sa-si creeze relatii cu oameni reali, de multe ori se simt mai normal si mai excitati in fata unui computer. [22]

"Este trist", spune Dr. Gary Brooks, un profesor de psihologie care studiaza efectele pornografiei asupra barbatilor. "Baietii initiatii in sex prin intermediul acestor imagini devin indoctrinati intr-un mod care ii va urmarii toata viata." [23]

## Referinte

- [1] Paul, P. (2010). From Pornography to Porno to Porn: How Porn Became the Norm. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 3–20). Princeton, N.J.: Witherspoon Institute; Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Holt and Co., 16–17; Prigg, M. and Sims, P. (2004). Truth About Dangers of Net as Half of Children Are Exposed to Porn. *The Evening Standard* (London), September 3; U.S. Government Accountability Office. (2003). File-Sharing Programs: Peer-to-Peer Networks Provide Ready Access to Child Pornography. Washington, D.C.: GAO, February.
- [2] Paul, P. (2010). From Pornography to Porno to Porn: How Porn Became the Norm. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 3–20). Princeton, N.J.: Witherspoon Institute; Carroll, J. S., Padilla-Walker, L. M., and Nelson, L. J. (2008). *Generation XXX: Pornography Acceptance and Use Among Emerging Adults*. *Journal of Adolescent Research* 23, 1: 6–30; Layden, M. A. (2004). Committee on Commerce, Science, and Transportation, Subcommittee on Science and Space, U.S. Senate, Hearing on the Brain Science Behind Pornography Addiction, November 18; Marshall, W. L. (2000). Revisiting the Use of Pornography by Sexual Offenders: Implications for Theory and Practice. *Journal of Sexual Aggression* 6, 1 and 2: 67; Mosher, D. L. and McLan, P. (1994). College Men and Women Respond to X-Rated Videos Intended for Male or Female Audiences: Gender and Sexual Scripts. *Journal of Sex Research* 31, 2: 99–112; Brosius, H. B., et al. (1993). Exploring the Social and Sexual "Reality" of Contemporary Pornography. *Journal of Sex Research* 30, 2: 161–70.
- [3] Carroll, J. S., Padilla-Walker, L. M., and Nelson, L. J. (2008). *Generation XXX: Pornography Acceptance and Use Among Emerging Adults*. *Journal of Adolescent Research* 23, 1: 6–30.
- [4] Bridges, A. J., Wosnitzer, R., Scharrer, E., Chyng, S., and Liberman, R. (2010). Aggression and Sexual Behavior in Best Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update. *Violence Against Women* 16, 10: 1065–1085.
- [5] Woods, J. (2012). Jamie Is 13 and Hasn't Even Kissed a Girl. But He's Now on the Sex Offender Register after Online Porn Warped His Mind. Daily Mail (U.K.), April 25.
- [6] Layden, M. A. (2004). Committee on Commerce, Science, and Transportation, Subcommittee on Science and Space, U.S. Senate, Hearing on the Brain Science Behind Pornography Addiction, November 18; Zillmann, D. (2000). Influence of Unrestrained Access to Erotica on Adolescents' and Young Adults' Dispositions Toward Sexuality. *Journal of Adolescent Health* 27, 2: 41–44.
- [7] Layden, M. A. (2010). *Pornography and Violence: A New look at the Research*. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Carroll, J. S., Padilla-Walker, L. M., and Nelson, L. J. (2008). *Generation XXX: Pornography Acceptance and Use Among Emerging Adults*. *Journal of Adolescent Research* 23, 1: 6–30; Haggstrom-Nordin, E., Tyden, T., and Hanson, U. (2005). Associations between Pornography Consumption and Sexual Practices among Adolescents in Sweden. *International Journal of STD & AIDS* 16, 2: 102–7; Wingood, G. M., et al. (2001). Exposure to X-Rated Movies and Adolescents' Sexual and Contraceptive-Related Attitudes and Behaviors. *Pediatrics* 107, 5: 1116–19.
- [8] Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Holt and Co., 27.
- [9] MacKinnon, C. A. (2005). *Pornography as Trafficking*. *Michigan Journal of International Law* 26, 4: 999–1000; Raymond, J. (2004). Public Hearing on the Impact of the Sex Industry in the EU, Committee on Women's Rights and Equal Opportunities Public Hearing at the European Parliament. New York: Coalition Against Trafficking in Women
- [10] Monto, M. A. (1999). Focusing on the Clients of Street Prostitutes: A Creative Approach to Reducing Violence Against Women. Paper submitted to the U.S. Department of Justice.
- [11] Malarek, V. (2009). *Johns: Sex for Sale and the Men Who Buy It*. New York: Arcade, 193–96; MacKinnon, C. A. (2005). *Pornography as Trafficking*. *Michigan Journal of International Law* 26, 4: 999–1000; Raymond, J. (2004). Public Hearing on the Impact of the Sex Industry in the EU, Committee on Women's Rights and Equal Opportunities Public Hearing at the European Parliament. New York: Coalition Against Trafficking in Women.
- [12] Globbe, E., Harrigan, M., and Ryan, J. (1990). *A Facilitator's Guide to Prostitution: A Matter of Violence against Women*. Minneapolis, Minn.: WHISPER.
- [13] Bridges, A. J., Wosnitzer, R., Scharrer, E., Chyng, S., and Liberman, R. (2010). Aggression and Sexual Behavior in Best Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update. *Violence Against Women* 16, 10: 1065–1085.
- [14] Bridges, A. J., Wosnitzer, R., Scharrer, E., Chyng, S., and Liberman, R. (2010). Aggression and Sexual Behavior in Best Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update. *Violence Against Women* 16, 10: 1065–1085; Layden, M. A. (2010). *Pornography and Violence: A New look at the Research*. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute.

[15] Bridges, A. J., Wosnitzer, R., Scharrer, E., Chyng, S., and Liberman, R. (2010). Aggression and Sexual Behavior in Best Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update. *Violence Against Women* 16, 10: 1065–1085; Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute.

[16] Bridges, A. J., Wosnitzer, R., Scharrer, E., Chyng, S., and Liberman, R. (2010). Aggression and Sexual Behavior in Best Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update. *Violence Against Women* 16, 10: 1065–1085.

[17] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute.

[18] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute.

[19] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute.

[20] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute.

[21] Hilton, D. L. (2013). Pornography addiction—a supranormal stimulus considered in the context of neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology*, 3, 20767; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 109; Paul, Pamela. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Holt and Co., 145.

[22] Woods, J. (2012). Jamie Is 13 and Hasn't Even Kissed a Girl. But He's Now On the Sex Offender Register after Online Porn Warped His Mind. *Daily Mail* (U.K.), April 25; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 109.

[23] Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Holt and Co., 187.



## PORNOGRAFIA URASTE FAMIILE

*Cercetarile au demonstrat ca acele casnicii in care o persoana are probleme cu pornografia sau compulsii sexuale sunt deseori "contaminate" de mai putina intimitate si sensibilitate, mai multa anxietate, secrete, izolare si disfunctii. Si multi consumatori de pornografia sfarsesc prin a-si pierde locurile de munca, rezultat al vizionarii pornografiai pe computerele companiei, iar aceste casnicii deseori sfarsesc si prin mai putina singuranta financiara.*

**V**iata unui jucator de fotbal arata destul de bine. Remuneratia este foarte buna, ai privilegiul de a purta pantaloni scurti la munca si scopurile tale profesionale reprezinta, probabil, gurile inscrise cat mai des. Sa spunem ca te-ai decis sa-ti faci un plan: sa devii jucator profesionist pana la varsta de 25 de ani. Probabil nu vei incepe sa fumezi si sa o tii o "dieta" cu gogosi pentru a-ti indeplini planul.

Deci, care e paralela dintre aspiratia in Liga 1 si pornografia? Ideea e ca, cei mai multi dintre noi avem un plan in viata, si pentru majoritatea oamenilor, acest plan include a avea o familie. De fapt, 80% din tinerii adulti afirma ca a se casatori este o prioritate in planul lor de viata. [1] Daca mai luam in considerare si faptul ca oamenii casatoriti sunt de departe cei mai probabil de a afirma ca sunt "foarte multumiti" cu vietile lor, am putea spune ca acesta nu este un scop rau deloc. [2] Problema este ca pornografia si casniciile sanatoase nu prea merg bine mana in mana.

Cercetarile au descoperit ca mariajele in care o persoana are o problema legata de pornografia sau compulsii sexuale sunt deseori afectate in sensul unei intimitati si sensibilitati de slaba calitate, mai multa anxietate, secrete, izolare si disfunctii. [3] [4]

De fapt, multe femei – indiferent de credintele lor religioase – privesc vizionarea pornografiai ca pe o amenintare serioasa la siguranta casatoriei. [5] De ce? Din cauza unui singur lucru: cand un partener foloseste deasupra pornografiai, acest lucru rapeste din timpul pe care cei doi l-ar putea petrece impreuna. [6] Mai presus de atat, multi parteneri considera ca acest lucru este egal cu a insela, sau foarte aproape de inselat, deoarece partenerii lor folosesc imagini ale corpului altui persoane pentru a se excita. [7]

Insela virtual nu este singura problema pe care o au sotile consumatorilor. Studiile au gasit ca utilizatorii de pornografia casatoriti sunt mai dispu si sa faca sex cu altcineva decat sotul sau sotia, [8] iar barbatii care vizioneaza pornografia sunt

de asemenea mai expusi probabilitatii de a merge la o prostituata. [9] Cum spunea un cercetator: „Barbatii sunt martori ai abuzarii femeilor in pornografia in mod constant, si daca nu se pot angaja intr-un astfel de comportament cu sotile sau partenerele lor, vor forta o prostituata sa o faca.” [10]

Si chiar daca un utilizator nu merge atat de departe niciodata, oamenii care privesc pornografia sunt mai inclinati sa fie permisivi – de exemplu acceptarea mai multor parteneri sexuali sau sex mai riscant – fapt ce este asociat cu mariaje mai putin stabile. [11]

Ca rezultat, rata divorturilor corelate cu utilizarea pornografiai a „explodat”, spune Dr. Gary Brooks, un psiholog care a lucrat cu dependenții de pornografia de mai bine de 30 de ani. [12] Intr-un chestionar al membrilor Academiei Americane a Avocatilor Matrimoniali, facut in 2002, 62% din avocati specializati in divort spun ca dependenta de pornografia a fost un factor semnificativ in cazurile de care s-au ocupat in ultimul an. [13]

Chiar daca mariajul unui utilizator de pornografia se destrama sau nu, sotia lui nu este singura afectata. Copiii sunt deseori victime, fie prin expunerea la imagini pornografice, fie prin faptul ca sunt abandonati de un parinte care isi foloseste timpul doar in fata computerului. [14] In 2004, intr-un sistem de sondaje condus de revista Elle si MSNBC.com, a cincea parte din barbatii care au participat au marturisit ca pornografia le rapea ore intregi pe care inainte obisnuiau sa le petreaca in compania sotilor sau copiilor. Tot aceste sondaje au aratat ca 37% din participanti petreacau peste 5 ore pe saptamana vizionand pornografia. [15]

Nu toata lumea va ajunge sau doreste sa ajunga in Liga 1, dar cei mai multi oameni vor sa fie fericiti si sa aiba si o familie fericita. [vezi Pornografia te izoleaza]

Cu cat invatam mai mult despre efectele consumului de pornografia, cu atat mai clar devine ca un astfel de obicei impiedica crearea unei familii si a unei vieti fericite.

## Referinte

- [1] Hymowitz, K., Carroll, J. S., Wilcox, W. B., and Kaye, K. (2013). Knot Yet: The Benefits and Costs of Delayed Marriage in America. University of Virginia: The National Marriage Project, 32.
- [2] Hymowitz, K., Carroll, J. S., Wilcox, W. B., and Kaye, K. (2013). Knot Yet: The Benefits and Costs of Delayed Marriage in America. University of Virginia: The National Marriage Project, 32.
- [3] Wildmom-White, M. L. and Young, J. S. (2002). Family-of-Origin Characteristics Among Women Married to Sexually Addicted Men. *Sexual Addiction & Compulsivity* 9, 4: 263–73.
- [4] Wildmom-White, M. L. and Young, J. S. (2002). Family-of-Origin Characteristics Among Women Married to Sexually Addicted Men. *Sexual Addiction & Compulsivity* 9, 4: 263–73.
- [5] Bridges, A. J., Bergner, R. M., and Hesson-McInnis, M. (2003). Romantic Partners' Use of Pornography: Its Significance for Women. *Journal of Sex and Marital Therapy* 29, 1: 1–14.
- [6] Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Holt and Co., 155.
- [7] Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Holt and Co., 163.
- [8] Wright, P. (2013). U.S. Males and Pornography, 1973–2010: Consumption, Predictors, Correlates. *Journal of Sex Research* 50, 1: 60–71; Zillmann, D. and Bryant, J. (1988). Effects of Prolonged Consumption of Pornography on Family Values. *Journal of Family Issues* 9: 518–554.
- [9] Malarek, V. (2009). Johns: Sex for Sale and the Men Who Buy It. New York: Arcade, 193–96; MacKinnon, C. A. (2005). Pornography as Trafficking. *Michigan Journal of International Law* 26, 4: 999–1000; Monto, M. A. (1999). Focusing on the Clients of Street Prostitutes: A Creative Approach to Reducing Violence Against Women. Paper submitted to the U.S. Department of Justice.
- [10] MacKinnon, C. A. (2005). Pornography as Trafficking. *Michigan Journal of International Law* 26, 4: 999–1000.
- [11] Carroll, J. S., Padilla-Walker, L. M., and Nelson, L. J. (2008). Generation XXX: Pornography Acceptance and Use Among Emerging Adults. *Journal of Adolescent Research* 23, 1: 6–30.
- [12] Interview with Dr. Gary Brooks, Oct. 23, 2013.
- [13] Dedmon, J. (2002). Is the Internet Bad for Your Marriage? Online Affairs, Pornographic Sites Playing Greater Role in Divorces. Press Release from The Dilenschneider Group, Inc.
- [14] Paul, P. (2010). From Pornography to Porno to Porn: How Porn Became the Norm. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 3–20). Princeton, N.J.: Witherspoon Institute; Schneider, J. P. (2000). Effects of Cybersex Addiction on the Family: Results of a Survey. *Sexual Addiction & Compulsivity* 7, 1 and 2: 31–58.
- [15] Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Holt and Co., 155.



## DAUNELE PRODUSE DE PORNOGRAFIE CRESC RAPID

*Cei care nu cred in pericolului pornografiai spun deseori ca pornografia exista in lume de foarte multa vreme. In fond si la urma urmei oamenii pesterilor desenau imagini sexuale pe peretii de piatra, iar grecii antici le pictau pe ceramica. Totusi, comparand picturile antice de pe vasele de lut cu filmele care descriu in detaliu fiecare act sexual posibil, disponibile 24 de ore pe zi pe un aparat care incape in buzunarul tau, nu este tocmai ca si cum am compara mere cu mere.*

C ultura pornografica din ziua de azi este ceva foarte nou. Este ceva ce lumea nu a mai vazut pana acum. Deci, ce s-a schimbat? Ca cele mai multe modificari culturale pe scara larga, nimic nu s-a petrecut peste noapte, si unele rotite au inceput sa se invarta inca din 1953, anul in care Hugh Heffner publica prima copie Playboy. [1]

Sexul a devenit o parte remarcabila a conversatiilor culturale americane, partial datorita lui Alfred Kinsey, care cu 5 ani inainte publicase o controversata, dar foarte populara carte pe tema sexualitatii. [2] Fusese anuntat drept unul dintre primii oameni de stiinta care vorbeau atat de deschis despre sexualitate. [3] Ca rezultat, cartile lui s-au vandut ca „painea calda”. [4]

Heffner a marcat cu litere mari acest trend prin revista lui. Totusi, pentru a-si creste vanzarile, el a fost nevoie sa modifice imaginile pornografice din revista, pentru a nu fi percepute ca „ceva ce are unchiul ciudat al prietenului tau”, ci sa fie ceva mai acceptabil. Pentru a face asta, Heffner a asociat pozele porno cu articole scrise de autori respectati. In Playboy, pornografia arata ca o „tinuta a unui gentleman”.

Urmatoarea mare schimbare s-a petrecut in 1980 cand VCR a facut posibila urmarirea filmelor in propria casa (casete video). [5] Pentru utilizatorii de pornografia, aceasta a insemnat ca in loc sa fie nevoie sa mearga in cinematografe slinoase, murdare, sau in partea rau-famata a orasului, tot ce trebuia sa faca era sa mearga la magazinul local de inchirieri video, in camera din spate (unde se punea filme). Desigur ca acest lucru tot presupunea o iesire si o cautare, insa chiar si asa pornografia devenise brusc mult mai accesibila.

Iar apoi a venit Internetul si a schimbat totul. [6]

Odata ce pornografia a dat lovitura in WEB, brusc nu mai stateau decat cateva click-uri intre oricine avea o conexiune la Internet si cel mai explicit material produs vreodata, [7] iar industria porno online a explodat. Intre anii 1998 si 2007, numarul site-urilor porno a crescut cu 1800%. [8] Conform unor statistici de trafic online, in mai 2004, site-urile porno au fost vizitate de 3 ori mai des decat Google, Yahoo! si MSN Search la un loc. [9]

Iar pornografia nu a ramas doar pe ecrane. In zilele noastre, pornografia este foarte disponibila, iti poti permite acces la internet si este mai anonima decat oricand. Tot mai multi oameni devin dependenti [10] si influenta ei se observa in toate aspectele vietii noastre. [11] Jocuri video populare promoveaza din plin nuditatea. [12] [[13] Fiecare jucarie de copil a devenit tot mai sexualizata.] [14]

Spectacolele televizate si filmele au fost de asemenea influentate, producatorii si scriitorii introducand tot mai multe scene cu continut explicit care sa mentina treaza atentia spectatorilor obisnuiti cu pornografia. [15] Intre 1998 si 2005, numarul scenelor sexuale difuzate de Televiziunea Americana aproape s-a dublat. [16] Si asta nu se intampla doar cu programele pentru adulti. Intr-un studiu din anii 2004-2005, 70% din 20 de emisiuni TV vizionate preponderent de adolescenti, includeau continut sexualizat si aproape jumata din ele aratau comportamente sexuale. [17]

Cu cat societatea noastra devine mai saturata sexual, cu atat producatorii de pornografia plusiza mai mult si mai mult pentru a se asigura ca se mentiona pe piata. [18]

“Acum 30 de ani pornografia hardcore insemnă de obicei o descriere explicită a unui act sexual.” Scrisă Dr. Norman Doidge, în cea mai recentă carte a sa despre neuroștiințe, Creierul care se auto-modifică.

„Azi, pornografia hard-core a evoluat și este dominată de cărăbușor de teme sadomasochiste, toate implicând scenarii sexuale asociate cu ură și umilire. Pornografia hardcore explorează acum lumea perversiunii, în timp ce pornografia mai usoară de acum este ceea ce era hardcore în urma cu câteva decenii. Imaginele porno soft-core (mai usoare) de ieri, azi apar în mass-media din ce în ce mai des, în sexualizarea oricărui lucru - inclusiv televiziunea, videoclipurile rock, telenovele, reclame, și astăzi mai departe.” [19]

Si nu doar că există mai multă pornografia disponibilă, ci și mai multe feluri de a o accesa. [20] Azi, nu numai că avem Internet de mare viteza, ci îl avem pe aparatul pe care le purtam cu noi 24/7. Familiile au trecut de la a avea un computer în casa, la avea deseori mai multe laptopuri personale, smart-phone-uri și tablete. Si odată cu lansarea Google Glass, azi este posibil să dispunem de ecrane cu internet chiar în fata ochilor, aproape în fiecare minut al zilei.

Pe măsură ce disponibilitatea pornografia crește, au crescut și efectele devastatoare asupra oamenilor [vezi Pornografia ucide dragostea] și asupra societății [vezi Pornografia duce la violență]. [21]

După cum scria terapeutul John Woods, dependentă de pornografia ”Nu mai este doar o problemă privată. Este o problemă de sănătate publică.” [22]

## Referințe

- [1] Stoner, J. and Hughes, D. (2010). Introduction. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. xv–xix). Princeton, NJ: Witherspoon Institute.
- [2] Brown, T. M. and Fee, E. (2003). Alfred C. Kinsey: A Pioneer of Sex Research. *American Journal of Public Health* 93, 6: 896-897.
- [3] Brown, T. M. and Fee, E. (2003). Alfred C. Kinsey: A Pioneer of Sex Research. *American Journal of Public Health* 93, 6: 896-897.
- [4] Brown, T. M. and Fee, E. (2003). Alfred C. Kinsey: A Pioneer of Sex Research. *American Journal of Public Health* 93, 6: 896-897.
- [5] McAlpine, D. (2001). Interview on American Porn. *Frontline*, PBS, August.
- [6] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Holt and Co., 3; McCarthy, B. W. (2002). The Wife's Role in Facilitating Recovery from Male Compulsive Sexual Behavior. *Sexual Addiction & Compulsivity* 9, 4: 275–84; Schneider, J. P. (2000). Effects of Cybersex Addiction on the Family: Results of a Survey. *Sexual Addiction & Compulsivity* 7, 1 and 2: 31–58.
- [7] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Stoner, J. and Hughes, D. (2010). Introduction. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. xv–xix). Princeton, NJ: Witherspoon Institute.
- [8] Websense Research Shows Online Pornography Sites Continue Strong Growth. (2004). PRNewswire.com, April 4.
- [9] Porn More Popular than Search. (2004). InternetWeek.com, June 4.
- [10] Schneider, J. P. (2000). Effects of Cybersex Addiction on the Family: Results of a Survey. *Sexual Addiction & Compulsivity* 7, 1 and 2: 31–58.
- [11] Bridges, A. J. (2010). Pornography's Effect on Interpersonal Relationships. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 89–110). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Paul, P. (2010). From Pornography to Porno to Porn: How Porn Became the Norm. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 3–20). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 102; Caro, M. (2004). *The New Skin Trade*. Chicago Tribune, September 19.
- [12] Paul, P. (2010). From Pornography to Porno to Porn: How Porn Became the Norm. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 3–20). Princeton, NJ: Witherspoon Institute.
- [13] Paul, P. (2010). From Pornography to Porno to Porn: How Porn Became the Norm. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 3–20). Princeton, NJ: Witherspoon Institute.
- [14] Bridges, A. J. (2010). Pornography's Effect on Interpersonal Relationships. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 89–110). Princeton, NJ: Witherspoon Institute.
- [15] Caro, M. (2004). The New Skin Trade. Chicago Tribune, September 19.
- [16] Kunkel, D., Eyal, K., Finnerty, K., Biely, E., and Donnerstein, E. (2005). *Sex on TV 4*. Menlo Park, Calif.: The Henry J. Kaiser Family Foundation.

[17] Peter, J. and Valkenburg, P. M. (2007). Adolescents' Exposure to a Sexualized Media Environment and Their Notions of Women as Sex Objects. *Sex Roles* 56, 5 and 6: 381–95.

[18] Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 105.

[19] Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 102.

[20] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 3; McCarthy, B. W. (2002). The Wife's Role in Facilitating Recovery from Male Compulsive Sexual Behavior. *Sexual Addiction & Compulsivity* 9, 4: 275–84.

[21] Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 3, 19.

[22] Woods, J. (2012). Jamie Is 13 and Hasn't Even Kissed a Girl. But He's Now On the Sex Offender Register after Online Porn Warped His Mind. *Daily Mail* (U.K.), April 25.