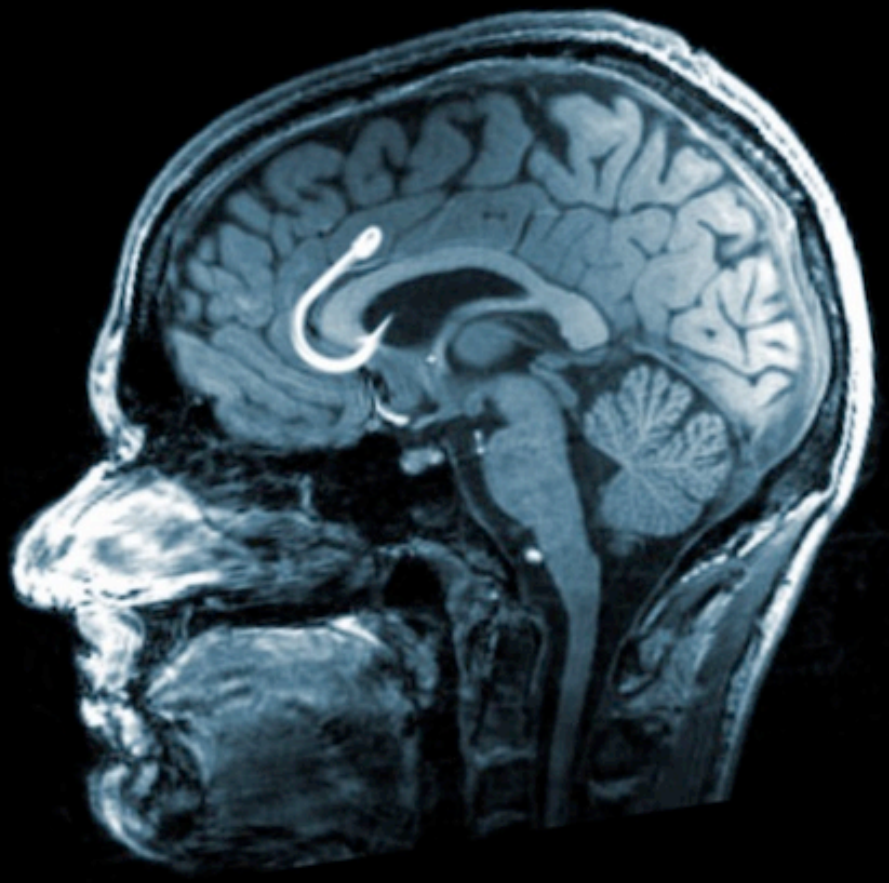
YOUR BRAIN ON PORN

Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction



Gary Wilson

with a foreword by Professor Anthony Jack

Y NOSSO B CHUVA O N P ORN

eu NTERNET P ORNOGRAFIA E O E FUSÃO

S CIÊNCIA DE UMA DDICTION

G ARY C ILSON

Seu cérebro na pornografia

Copyright Gary Wilson, 2014

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida, em qualquer forma ou por qualquer meio, sem permissão.

Design da capa por Kieran McCann.

Os direitos morais do autor foram afirmados.

As informações contidas neste texto não têm a intenção, nem estão implícitas, de substituir o conselho médico profissional. É fornecido apenas para fins educacionais. Sempre procure o conselho de seu médico ou outro profissional de saúde qualificado antes de iniciar qualquer novo tratamento ou interromper um tratamento existente. Converse com seu provedor de serviços de saúde sobre quaisquer dúvidas que você possa ter sobre uma condição médica. Nada contido neste texto se destina a ser usado para diagnóstico ou tratamento médico.

Publicação da Comunidade

commonwealth-publishing.com

Para A. Masquilier, cuja abnegação e visão tornaram possível o diálogo aberto que continua a alimentar recuperações aos milhares.

Conteúdo

Prefácio: Neuroscience, the Internet and the Good Life, do Professor Anthony Jack

Introdução

Capítulo 1: O que estamos lidando? Capítulo 2:

Wanting Run Amok

Capítulo 3: Recuperando o Controle

Reflexões Finais

Neurociência, a Internet e a boa vida

Professor Anthony Jack

A mente humana é moldada pela interseção de duas forças poderosas: biologia e cultura. As mudanças culturais, em particular as inovações tecnológicas, alteram profundamente a forma como pensamos. No entanto, essas mudanças não ocorrem em uma folha em branco. O cérebro é um órgão altamente plástico e flexível. Mas também é um acidente da evolução, com inúmeras restrições. A palavra escrita, por exemplo, transformou nossa habilidade de entender o mundo, acelerando enormemente as mudanças na tecnologia e mudando fundamentalmente a consciência humana. No entanto, ao contrário da linguagem verbal, a leitura e a escrita não surgem espontaneamente da sociabilidade humana. A alfabetização surge de forma confiável como produto de instituições sociais bem organizadas e dedicadas à educação.

A alfabetização requer treinamento que altera a fiação básica do cérebro. É preciso um trabalho sério para organizar os neurônios em um sistema especializado altamente eficiente que liga o processamento visual ao sistema de linguagem verbal e às saídas motoras manuais. A atenção sustentada e guiada muda a estrutura do cérebro e confere-lhe novos poderes.

A grande promessa do campo de rápido avanço da neurociência humana é que ele pode nos ajudar a entender como os contextos culturais interagem com o cérebro para criar a mente - como os comportamentos e formas de pensar se inscrevem dentro de nossos crânios. Isso nos dá uma nova maneira de colocar a consciência humana sob a luz do entendimento científico. A neurociência oferece orientação que pode nos ajudar a realizar nosso potencial e evitar as armadilhas ao longo do caminho.

Mas não devemos nos enganar achando que essa ciência emergente fornecerá soluções rápidas e fáceis - soluções como tomar uma pílula, fazer uma cirurgia ou aprovar leis que restringem severamente o que os outros podem fazer. A melhor maneira de treinar nossos cérebros de plástico para trabalhar efetivamente em seu contexto cultural é por meio da educação, da investigação e da contemplação, um processo que exige muito tempo e paciência.

A ampla disponibilidade de computadores de alta potência, juntamente com a conectividade de alta velocidade com a Internet, deu início a uma era de mudança tecnológica cuja capacidade de moldar a consciência humana é comparável à invenção da imprensa escrita. A internet agora está em toda parte. Não está apenas nos prédios de escritórios dos países mais desenvolvidos, mas também, por meio de smartphones, nas mãos de pessoas de todas as idades em todos os lugares. As informações estão fluindo ao redor do mundo em uma quantidade, velocidade e sem barreiras que representam uma mudança radical em relação ao passado. Esta revolução está mudando não apenas as informações às quais temos acesso, mas a própria natureza de como fazemos perguntas (pesquisamos) e o processo que usamos para respondê-las: pensar agora é tanto uma tarefa compartilhada com computadores quanto puramente atividade baseada no cérebro.

Nos últimos anos, tem havido uma preocupação generalizada com o impacto da Internet em nossas vidas sociais. A Internet oferece oportunidades maravilhosas para as pessoas se conectarem de maneiras novas e significativas, mas também ameaça nos tornar socialmente desconectados. Muitos de nós temos centenas de 'amigos' no Facebook com quem interagimos online ao custo de interações face a face. Pesquisas mostram que isso geralmente tem um efeito negativo em nosso bem-estar. A tecnologia corre o risco de nos tornar impessoais, de diminuir nossa capacidade e tendência para a conexão humana.

Talvez o exemplo mais importante de como a tecnologia digital nos permite abandonar a interação comum seja a pornografia. Em um relacionamento saudável, o sexo é

associado aos mais altos níveis de intimidade e confiança. É, ou pelo menos pode ser, a culminação e expressão de nossa conexão humana mais próxima. Isso não apenas ajuda a reforçar essa conexão, mas também cria uma vida inteiramente nova. A evolução moldou esse impulso humano básico para construir famílias: o desejo sexual é uma de nossas forças motivacionais mais poderosas e tem sido essencial para o florescimento da raça humana. No entanto, a pornografia transforma esse impulso em uma força que motiva principalmente a atividade completamente solitária e improdutiva da masturbação.

A pornografia está presente desde antes do alvorecer da civilização e pode ser encontrada nas paredes dos habitantes das cavernas. No entanto, nunca foi menos social ou mais difundido. É bem sabido que a pornografia tem sido o motor econômico mais influente que impulsionou a expansão da Internet, incluindo o comércio na Internet. Ele é acessado em grandes quantidades em ambos os computadores e, mais recentemente, smartphones, não apenas nos EUA, mas cada vez mais em todo o mundo.

Como resultado da revolução da internet, os jovens não precisam comprar fisicamente conteúdo pornográfico ou obtê-lo de amigos. O ambiente cultural atual oferece grandes quantidades de conteúdo variado que pode ser acessado gratuitamente e com total privacidade. Qualquer pessoa com uma conexão de alta velocidade à Internet pode, se quiser, acessar conteúdo mais sexualmente estimulante em algumas horas do que o colecionador mais obsessivo e rico de algumas décadas atrás poderia ter acumulado em toda a vida.

Finalmente, a pornografia representa o conto de advertência mais importante de como a internet pode nos tornar impessoais por causa de uma grande ironia. Acontece que sexo é uma questão tão pessoal que relutamos em falar sobre isso em público. Não gostamos de dizer isso em voz alta, mas a internet existe na sua forma atual porque é, em grande parte, um conjunto de tecnologias que tornam o acesso à pornografia mais

conveniente. A pornografia está moldando a consciência privada de pessoas em todo o mundo, provavelmente incluindo a maioria das pessoas que você conhece, de uma forma que é quantitativa e qualitativamente diferente do passado. Já passou da hora de essa influência privada se tornar um assunto para deliberação pública.

Deixe-me tomar um momento para declarar claramente o que eu acredito ser a melhor aproximação da verdade, em um tópico onde a objetividade é notoriamente difícil. O vício em pornografia na Internet é um fenômeno muito real com um impacto muito real no bem-estar. É um fenômeno que cresceu exponencialmente na última década, embora tenha permanecido em grande parte invisível e não detectado pela sociedade. Tragicamente, seus riscos continuam a ser ignorados ou ativamente negados por todos, exceto alguns profissionais médicos esclarecidos. É um fenômeno que não veio apenas para ficar, mas também deve aumentar. É quase certo que é a causa da disfunção sexual generalizada encontrada em estudos recentes do final da adolescência.[1] É um problema que provavelmente está afetando você ou seus entes queridos, mesmo sem você perceber.

A essência deste livro vem da combinação de duas coisas: evidências científicas e experiência humana. A pornografia é tão antiga quanto a civilização, mas este livro fornece um relato científico de por que a pornografia na Internet está tendo um efeito qualitativa e quantitativamente diferente da maioria da pornografia anterior. Esse relato científico se torna vívido pelos relatos de primeira mão de pessoas que foram gravemente afetadas por, e encontraram uma maneira de ajudar a resolver, seu vício em pornografia na Internet. O relato que você vai ler é sólido. Sou professor nas áreas de neurociência, psicologia e ética. Tenho mais de 20 anos de experiência em educação e pesquisa nessas áreas, adquirida em instituições líderes mundiais na Europa e nos Estados Unidos, e leciono e faço pesquisas ativamente. Escrever este prefácio é um acidente em minha carreira - algo em que tropecei por acaso e que me agarrou quando percebi seu significado. Eu nunca conheci Gary Wilson, mas eu tenho

fez uma pausa para estudar seu trabalho e a literatura acadêmica com cuidado. Eu atesto sua conta sem hesitação. É o relato mais considerado, completo e preciso do vício em pornografia na Internet que existe no momento em que este livro foi escrito.

O relato de Gary não é a última palavra, e ele nunca fingiria que é. No entanto, é muito mais perspicaz do que os relatos que li de professores efetivos nas principais universidades de pesquisa. Além disso, ao contrário de muitos desses relatos, o relato de Gary é muito legível. Para ser claro, tanto Gary Wilson quanto eu sentimos fortemente que mais pesquisas são necessárias, na neurociência desse vício em particular e em respostas terapêuticas eficazes. No entanto, já é evidente que a pornografia representa uma ameaça significativa ao bem-estar emocional de muitos de seus usuários, e seria irresponsável não reconhecer essa ameaça como real e urgente.

A ameaça que a pornografia na Internet representa pode ser atribuída aos efeitos que tem sobre os circuitos de recompensa do cérebro. Este circuito de recompensa compreende um sistema notável e complexo. Ele aprende e muda com a experiência e é sensível a muitos tipos diferentes de recompensas. O nexo central desse circuito de recompensa é um conjunto de estruturas subcorticais localizadas logo acima e atrás dos olhos. Essas estruturas são geralmente chamadas coletivamente de estriado ventral, e a atividade nessas estruturas indica o grau em que um estímulo ou comportamento é recompensador para o indivíduo. Algumas recompensas são muito concretas. Você não ficará surpreso ao saber que o estriado ventral dispara quando as pessoas comem chocolate e quando olham para fotos de pessoas atraentes com pouca roupa. Essas são recompensas atávicas óbvias. A evolução nos moldou para desejar alimentos ricos em calorias e parceiros adequados - não estaríamos aqui se nossos ancestrais não tivessem sido motivados a buscar essas coisas. Da mesma forma, não é muito surpreendente que a cocaína ative o estriado ventral - a cocaína nunca teria se tornado uma droga popular de abuso se não o fizesse.

No entanto, o estriado ventral não é meramente ativado por drogas de abuso ou estímulos cujas associações com recompensa foram gravadas em nossos cérebros há muito tempo pela evolução. O estriado ventral está fortemente conectado e modulado por regiões envolvidas no processamento social e é fortemente desencadeado por recompensas que dependem do contexto social. Por exemplo, estímulos que sinalizam ganhos financeiros e aumento no status social também ativam o estriado ventral. É muito importante reconhecer que o estriado ventral não está apenas associado a recompensas de interesse próprio, mas também motiva o comportamento pró-social, como doações de caridade. O estriado ventral é altamente sensível à conexão social empática genuína, incluindo olhar para uma fotografia de um membro da família, apaixonar-se, atos altruístas,

É preciso ter muito cuidado quando deixamos de falar sobre recompensas e passamos a falar sobre vício. Quando o vício está sendo discutido em um contexto clínico, por exemplo, relacionado ao abuso ou dependência de substâncias, então, por definição, isso significa um ajuste do sistema de recompensa que é disfuncional. Ou seja, o fenômeno médico do vício ocorre quando o sistema de recompensa perde o equilíbrio e se torna excessivamente ajustado para preferir um tipo de recompensa que é comprovadamente prejudicial ao nosso bem-estar. Mas o simples fato de o sistema de recompensa de um indivíduo ter se tornado fortemente sintonizado com um tipo particular de recompensa não significa que qualquer disfunção esteja presente. Na linguagem comum, reconhecemos esse fato. Podemos dizer que um amigo é viciado em exercícios, viciado em natureza, viciado em leitura de literatura ou viciado em trabalhos de caridade. Esses 'vícios' certamente podem existir, no sentido de que as pessoas podem ter sistemas de recompensa fortemente sintonizados com as recompensas associadas a essas atividades. Desde que a sintonia não seja tão forte a ponto de outros comportamentos importantes serem completamente deslocados, esses 'vícios' têm muito mais probabilidade de ser saudáveis e funcionais, em vez de prejudiciais à saúde e disfuncionais. Em particular, uma grande quantidade de

pesquisas recentes sugerem que quanto mais os sistemas de recompensa das pessoas estão sintonizados para formar conexões sociais com outras pessoas, maior a probabilidade de serem mais saudáveis fisicamente e psicologicamente mais equilibradas. Isso é o que torna o vício em pornografia na Internet tão preocupante. Representa uma sintonia do sistema de recompensa de um tipo muito saudável de recompensa, o de formar uma conexão genuína e íntima com outra pessoa, para um tipo de recompensa que remove o usuário do contato social, e muitas vezes o deixa se sentindo solitário e envergonhado ao invés de conectado e com suporte.

É um pressuposto básico da pesquisa sobre vícios que, quando as pessoas se descrevem como experimentando os efeitos prejudiciais associados aos vícios patológicos, há boas razões para pensar que elas realmente são viciadas (no sentido clínico mais perturbador do termo). Poucas pessoas suportarão a humilhação de confessar um vício patológico que não é real. É a estratégia inversa, de negar um vício que é óbvio para os entes queridos, o que é muito mais comum. É muito claro, a partir dos relatos do grande número de pessoas que sofrem com isso, que o vício da pornografia na Internet é um fenômeno real. Também é claro que, pelo menos em alguns casos, assume uma forma muito grave e debilitante.

Os relatos de primeira pessoa que você lerá neste livro e coletados no site de Gary de mesmo nome irão, e devem, perturbá-lo profundamente. É realmente assustador aprender até que ponto a pornografia na Internet pode prejudicar e alienar indivíduos que se tornaram terrivelmente viciados em assisti-la. Ao mesmo tempo, uma das características mais marcantes desses relatórios é como eles refletem uma reversão dos efeitos prejudiciais do vício da pornografia na Internet. É realmente lindo ver pessoas que se perderam nesse vício mudarem de vida. Em vez de se masturbar compulsivamente em particular, eles descobriram um significado e uma conexão social genuína por meio de tentativas altruístas de ajudar outras pessoas presas em uma armadilha semelhante.

Tudo acontece na internet, boas e más. Dentro desse mesmo meio tecnológico, um meio que muitas vezes ameaça nos tornar impessoais, este grupo encontrou uma maneira de passar de uma atividade completamente solitária e desligada para algo profundamente altruísta, corajoso, pessoal e significativo. É hora de o resto de nós tomar nota do que eles estão dizendo. Muitos médicos e pesquisadores rejeitaram e minaram esses relatórios. No entanto, essa estratégia simplesmente não é ética. Devemos respeitar a sabedoria de sua experiência e a humildade que demonstram ao compartilhá-la. Qualquer pessoa que pretenda se preocupar com a saúde social e sexual dos outros tem o dever de compreender melhor esse fenômeno e encontrar formas criativas de reduzir os danos que ele está causando.

Dr. Anthony Jack

Professor de Filosofia, Psicologia, Neurologia e Neurociência e Diretor de Pesquisa do Centro Internacional Inamori para Ética e Excelência, Case Western Reserve University

Introdução

Eu considero mais corajoso aquele que vence seus desejos do que aquele que vence seus inimigos; pois a vitória mais difícil é sobre o eu. Aristóteles

Você pode estar lendo este livro porque está curioso para saber por que centenas de milhares de usuários de pornografia em todo o mundo estão experimentando desistir dele.[2] Mas é mais provável que você esteja lendo porque está se envolvendo com material pornográfico de uma forma que acha preocupante. Talvez você esteja gastando mais tempo online procurando material gráfico do que gostaria, apesar da firme determinação de reduzir. Talvez você esteja achando difícil chegar ao clímax durante o sexo ou seja atormentado por ereções pouco confiáveis. Talvez você esteja percebendo que parceiros reais simplesmente não o empolgam enquanto as sirenes on-line acenam constantemente. Talvez você tenha escalado para material de fetiche que considera perturbador ou fora de alinhamento com seus valores ou até mesmo com sua orientação sexual.

Se você for como as milhares de outras pessoas que perceberam que têm um problema, provavelmente demorou um pouco para relacionar seus problemas ao uso de pornografia. Você pode ter pensado que estava lutando contra algum outro distúrbio. Talvez tenha pensado que você tinha desenvolvido uma depressão ou ansiedade social a que não estava acostumada ou, como um homem temia, demência prematura. Ou talvez você acreditasse que tinha níveis baixos de testosterona ou simplesmente estava envelhecendo. Você pode até ter recebido medicamentos de um médico bem-intencionado. Talvez seu médico tenha garantido que você errou ao se preocupar com o uso de pornografia.

Existem muitas vozes autorizadas por aí que lhe dirão que o interesse por imagens gráficas é perfeitamente normal e que, portanto, a pornografia na Internet é inofensiva. Embora a primeira afirmação seja verdadeira, a segunda, como veremos, não é. Embora nem todos os usuários de pornografia desenvolvam problemas, alguns sim. No momento, a cultura dominante tende a assumir que o uso da pornografia não pode causar sintomas graves. E, como as críticas de alto nível à pornografia geralmente vêm de organizações religiosas e socialmente conservadoras, é fácil para pessoas de mentalidade liberal rejeitá-las sem examiná-las.

Mas, nos últimos sete anos, tenho prestado atenção ao que as pessoas dizem sobre suas experiências com pornografia. Por ainda mais tempo, venho estudando o que os cientistas estão aprendendo sobre como nosso cérebro funciona. Estou aqui para dizer que não se trata de liberais e conservadores. Não se trata de vergonha religiosa ou liberdade sexual. Trata-se da natureza de nossos cérebros e de como eles respondem às sugestões de um ambiente radicalmente alterado. Trata-se dos efeitos do consumo excessivo crônico de novidades sexuais, entregues sob demanda em suprimento infinito.

Até cerca de meia dúzia de anos atrás, eu não tinha opinião sobre pornografia na Internet. Achei que as imagens bidimensionais de mulheres eram um substituto pobre para mulheres tridimensionais reais. Mas nunca fui a favor de proibir a pornografia. Cresci em uma família não religiosa em Seattle, no noroeste liberal. 'Viva e deixe viver' era o meu lema.

No entanto, quando homens começaram a aparecer no fórum do site da minha esposa alegando serem viciados em pornografia, ficou claro que algo sério estava acontecendo. Professor de anatomia e fisiologia de longa data, estou particularmente interessado em neuroplasticidade (como as experiências alteram o cérebro), os mecanismos de apetite do cérebro e, por extensão, o vício. Eu tenho acompanhado a pesquisa biológica nesta área,

intrigado com as descobertas sobre os fundamentos fisiológicos de nossos apetites e como eles podem se tornar desregulados.

Os sintomas que esses homens (e mais tarde mulheres) descreveram sugeriram fortemente que o uso da pornografia havia sido treinado novamente e feito mudanças materiais significativas em seus cérebros. O psiquiatra Norman Doidge explica em seu best-seller *O cérebro que*

Muda-se:

> *Os homens em seus computadores vendo pornografia ... foram seduzidos em sessões de treinamento pornográfico que atendiam a todas as condições exigidas para a mudança plástica de mapas cerebrais. Uma vez que neurônios que disparam juntos se conectam, esses homens adquiriram muita prática para conectar essas imagens aos centros de prazer do cérebro, com a atenção extasiada necessária para a mudança plástica. ... Cada vez que sentiam excitação sexual e tinham orgasmo ao se masturbar, uma 'borrifada de dopamina', o neurotransmissor da recompensa, consolidava as conexões feitas no cérebro durante as sessões. A recompensa não apenas facilitou o comportamento; não provocou nenhum constrangimento que sentiram ao comprar* Playboy *em uma loja. Aqui estava um comportamento sem 'punição', apenas recompensa.*

> *O conteúdo do que eles acharam interessante mudou à medida que os sites introduziam temas e scripts que alteravam seus cérebros sem que eles percebessem. Como a plasticidade é competitiva, os mapas cerebrais para imagens novas e emocionantes aumentaram às custas do que os havia atraído anteriormente - a razão, eu acredito, eles começaram a achar suas namoradas menos excitante ...*

> *Quanto aos pacientes que se envolveram com pornografia, a maioria foi capaz de perder a paciência assim que entenderam o problema e como estavam plasticamente*

reforçando-o. Eles descobriram eventualmente que foram atraídos mais uma vez por seus companheiros.

Os homens no fórum acharam esse material e a pesquisa subjacente reconfortante e útil. Por fim, eles entenderam como a pornografia havia sequestrado os mecanismos primitivos do apetite de seus cérebros. Essas estruturas cerebrais antigas nos impelem a comportamentos evolutivamente benéficos, incluindo uma apreciação de novos parceiros, ajudando a desencorajar a consanguinidade.

No entanto, nossas escolhas comportamentais, por sua vez, afetam nosso equilíbrio neuroquímico nessas mesmas estruturas cerebrais. É assim que o consumo excessivo crônico pode ter efeitos inesperados. Pode nos deixar superexcitados por nossos atrativos favoritos, de tal forma que os desejos imediatos pesam mais do que deveriam em relação aos desejos de longo prazo. Também pode prejudicar nosso prazer - e capacidade de resposta - aos prazeres do dia-a-dia. Pode nos levar a buscar estímulos mais extremos. Ou causar sintomas de abstinência tão graves que até mesmo os mais obstinados de nós disparam em busca de alívio. Ele também pode alterar nosso humor, percepção e prioridades - tudo sem a nossa percepção consciente.

Armados com um relato de 'como a máquina funciona' baseado na melhor ciência disponível, os ex-usuários de pornografia perceberam que seus cérebros eram de plástico e que havia uma boa chance de reverter as mudanças induzidas pela pornografia. Eles decidiram que não fazia sentido esperar por um consenso de especialistas sobre se a pornografia na Internet era potencialmente prejudicial ou não, quando eles poderiam eliminá-la e rastrear seus próprios resultados.

Esses pioneiros começaram a assumir o controle de seu comportamento e a buscar os resultados que desejavam. Eles viram os ganhos da consistência sem entrar em pânico com os contratempos, que aceitaram com maior autocompaixão.

Ao longo do caminho, eles aprenderam e compartilharam alguns insights verdadeiramente fascinantes sobre a recuperação de problemas relacionados à pornografia na Internet - novas descobertas que tornaram o retorno ao equilíbrio menos angustiante para aqueles que seguiram seus passos. Isso foi uma sorte, porque uma enxurrada de pessoas mais jovens, com cérebros muito mais maleáveis, estava prestes a engrossar as fileiras daqueles que buscavam alívio para os problemas relacionados à pornografia.

Infelizmente, muitos foram motivados por disfunções sexuais graves (ejaculação retardada, anorgasmia, disfunção erétil e perda de atração por parceiros reais). A persistente disfunção erétil induzida por pornografia em jovens pegou a profissão médica de surpresa, mas este ano os médicos finalmente começaram a reconhecer isso. Professor de urologia de Harvard e

autor de *Por que os homens fingem: a verdade totalmente inesperada sobre homens e sexo,*

Abraham Morgentaler disse, 'é difícil saber exatamente quantos jovens sofrem de disfunção erétil induzida por pornografia. Mas está claro que este é um fenômeno novo, e não é raro. '[3] Outro urologista e autor, Harry Fisch, escreve sem rodeios que a pornografia está matando o sexo. No livro dele *O Novo Nu,* ele se concentra no elemento decisivo: a internet. Ele 'forneceu acesso ultrafácil a algo que é bom como uma guloseima ocasional, mas um inferno para sua saúde [sexual] diariamente.'[4]

Em maio de 2014, a prestigiosa revista médica *JAMA Psychiatry* pesquisa publicada mostrando que, mesmo em usuários moderados de pornografia, o uso (número de anos e horas atuais por semana) se correlaciona com a redução da massa cinzenta e diminuição da capacidade de resposta sexual. Os pesquisadores alertaram que os cérebros dos usuários pesados de pornografia podem ter sido pré-encolhidos em vez de encolhidos pelo uso da pornografia, mas favorecem o grau de uso da pornografia como a explicação mais plausível. Eles intitularam o estudo "The Brain On Porn".[5]

Então, em julho de 2014, uma equipe de especialistas em neurociência chefiada por um psiquiatra da Universidade de Cambridge revelou que mais da metade dos sujeitos em seu estudo sobre viciados em pornografia relataram

> que como resultado do uso excessivo de materiais sexualmente explícitos, eles ... experimentaram diminuição da libido ou função erétil especificamente em relacionamentos físicos com mulheres (embora não em relação ao material sexualmente explícito). [6]

Mas os pioneiros que estou descrevendo não tiveram o benefício de nenhuma confirmação formal. Eles resolveram tudo trocando auto-relatos.

Escrevi o que se segue para fornecer um resumo direto do que sabemos agora sobre os efeitos da pornografia em alguns usuários, como ela se relaciona com as descobertas da neurociência e da biologia evolutiva e como podemos resolver da melhor forma os problemas associados à pornografia, ambos individual e coletivamente. Se você está enfrentando problemas relacionados à pornografia na Internet, dê-me algumas horas de atenção total, e há uma boa chance de que eu possa ajudá-lo a compreender sua condição e lidar com ela.

Agora, como um cara saberia se seu desempenho sexual lento está relacionado ao uso de pornografia ou se origina, em vez disso, da ansiedade de desempenho (o diagnóstico padrão para caras sem problemas abaixo da cintura)?

1. Primeiro, consulte um bom urologista e descartar qualquer anormalidade médica.

2. Em seguida, em uma ocasião, masturbe-se assistindo ao seu filme pornô favorito (ou simplesmente imagine como seria se você tivesse desistido dele).

3. Então, em outra ocasião, masturbe-se sem pornografia e sem fantasiar sobre pornografia.

Compare a qualidade de suas ereções e o tempo que levou para o clímax (se você *posso* clímax). Um jovem saudável não deve ter problemas para atingir uma ereção completa e se masturbar até o orgasmo sem pornografia ou fantasia pornográfica.

- Se você tem uma ereção forte em # 2, mas disfunção erétil em # 3, então provavelmente você tem DE induzida por pornografia.

- Se o número 3 for forte e sólido, mas você tiver problemas com um parceiro de verdade, provavelmente você tem DE relacionada à ansiedade.

- Se você tiver problemas durante os # 2 e # 3, você pode ter DE progressiva induzida por pornografia ou um problema abaixo da cintura para o qual você precisará de ajuda médica.

Começo o livro com um relato de como o vício em pornografia na Internet se tornou um problema à medida que um grande número de pessoas com acesso a pornografia de alta velocidade começou a falar sobre os problemas que achavam que isso havia causado. Incluirei relatos de primeira mão de como o fenômeno se desenrolou e os sintomas que as pessoas comumente relatam.

O capítulo seguinte aborda a neurociência contemporânea e a luz que ela lança sobre os delicados mecanismos de apetite do cérebro. Vou resumir algumas das pesquisas recentes sobre vício comportamental, condicionamento sexual e por que os cérebros dos adolescentes são especialmente vulneráveis diante de um superestímulo de treinamento cerebral como o da pornografia de hoje.

O capítulo três relata várias abordagens de bom senso que as pessoas usaram para se livrar de seus problemas relacionados à pornografia, bem como algumas armadilhas a evitar. Eu não ofereço um

definir protocolo. As circunstâncias de cada pessoa são ligeiramente diferentes e não existem soluções mágicas. Por exemplo, as táticas que funcionam bem para pessoas solteiras podem ter que ser adaptadas por alguém em um relacionamento. E caras mais jovens que desenvolvem DE induzida por pornografia às vezes precisam de mais tempo do que caras mais velhos. Freqüentemente, várias abordagens diferentes são úteis, simultaneamente ou em sequência.

Para concluir, considerarei por que um consenso sobre os riscos da pornografia ainda está no futuro e quais linhas de pesquisa são mais promissoras. Por fim, considerarei como a sociedade pode ajudar os usuários de pornografia a fazer escolhas mais informadas.

Uma última coisa antes de começarmos. Eu não estou dizendo que você *deve* tenho um problema com pornografia. Não estou tentando causar algum tipo de pânico moral, ou dizer o que é e o que não é "natural" na sexualidade humana. Se você acha que não tem um problema, não vou discutir com você. Cabe a cada um de nós decidir o que pensamos sobre o conteúdo sexual gráfico e a indústria que o produz.

Mas se você acha que a pornografia está prejudicando você, ou alguém que você conhece, continue lendo e farei o possível para explicar como a pornografia na Internet pode produzir efeitos inesperados e o que você pode fazer a respeito.

1: O que estamos lidando?

Não é a resposta que ilumina, mas a pergunta. Eugene Ionesco

A maioria dos usuários considera a pornografia na Internet uma solução - ao tédio, frustração sexual, solidão ou estresse. No entanto, cerca de seis anos atrás, alguns usuários de pornografia começaram a conectar vários problemas *com* seu uso de pornografia. Em 2012, um cara em um fórum online conhecido como Reddit / NoFap contou a história de como os homens descobriram com o que estavam lidando. (O termo onomatopaico 'fap' é uma gíria juvenil para 'masturbação para pornografia'.):

> *Por volta de 2008/2009, começaram a surgir na internet pessoas que estavam assustadas por terem disfunção erétil, mas ao mesmo tempo podiam ter uma ereção sólida em vários graus de pornografia extrema com a ajuda de um bom e velho punho mortal [masturbação]. O estranho é que, em alguns casos, milhares de pessoas responderam a essas postagens do fórum, dizendo que tinham exatamente os mesmos sintomas.*
>
> *Agora, levando esses sintomas em consideração, as pessoas perceberam que tinham se dessensibilizado com mulheres reais, escalando para gêneros cada vez mais extremos de pornografia e se masturbando [de forma que] a vagina de nenhuma mulher poderia se igualar à estimulação. Eles esperavam / adivinhavam que, se parassem de assistir pornografia e se masturbar por um período significativo de tempo, essa dessentização poderia ser revertida.*
>
> *Essas pessoas, que naquela época não tinham YBOP [www.yourbrainonporn.com], NoFap e dezenas de outros fóruns sobre o assunto, pensaram que estavam sozinhos. As únicas aberrações esquisitas do planeta*

que não consegue chegar a uma mulher de verdade, mas acha os gêneros nojentos de pornografia excitante. Muitos deles ainda eram virgens. Outros estavam falhando por anos com mulheres reais, o que devastou sua confiança. Eles perceberam que nunca seriam capazes de ter um relacionamento normal e gratificante com uma mulher e, considerando que eram aberrações da natureza, se isolaram da sociedade e se tornaram eremitas. ...

[Sair da pornografia] ajudou a reverter a DE induzida pela pornografia desses caras, e além da libido normal, eles começaram a relatar outras mudanças positivas também: depressão e ansiedade social indo embora, aumento da confiança, o sentimento de realização e estar no topo do mundo. .

Eu sou um desses caras. Tive vários fracassos com mulheres, começando no meio da puberdade. Isso se tornou a coisa mais devastadora para minha psique. Neste mundo moderno, onde dificilmente há um comercial, um filme, um programa de TV ou uma conversa sem insinuações sexuais, eu era constantemente lembrado de minha esquisitice. Fui um fracasso como homem em um nível muito fundamental e parecia ser o único.

Um ano antes de [parar de pornografia], eu até fui ver psiquiatras e psicólogos, que me diagnosticaram com grave transtorno de ansiedade social e depressão, e queriam me dar antidepressivos, com os quais nunca concordei.

Quando descobri que o problema central da minha vida que estava em minha mente 24 horas por dia, 7 dias por semana, poderia ser revertido, a pedra mais pesada foi retirada do meu coração. Quando fiz minha primeira sequência NoFap (cerca de 80 dias), comecei a notar superpoderes semelhantes, conforme relatado por outros. Isso é tão estranho? A coisa central que destruía minha confiança e me fazia sentir sozinha no planeta de 7 bilhões estava sendo revertida, e acabou sendo muito comum.

> *Hoje, no meu 109º dia de sequência, sinto-me feliz, confiante, social, inteligente, capaz de enfrentar qualquer desafio, etc., etc.*

As primeiras pessoas a relatar problemas relacionados à pornografia em fóruns online foram geralmente programadores de computador e especialistas em tecnologia da informação. Eles haviam adquirido pornografia de alta velocidade na Internet antes do resto - e então desenvolveu gostos sexuais incomuns, ejaculação retardada ou disfunção erétil (DE) durante o sexo. Eventualmente, alguns experimentaram ED, mesmo enquanto usavam pornografia. Quase todos tinham vinte e poucos anos ou mais.

Como observou um membro do fórum, a pornografia na Internet era *diferente,* estranhamente irresistível:

> *Com as revistas, o uso de pornografia era algumas vezes por semana e eu basicamente conseguia regular porque não era assim tão 'especial'. Mas quando entrei no mundo sombrio da pornografia na internet, meu cérebro encontrou algo que só queria mais e mais. Eu estava fora de controle em menos de 6 meses. Anos de revistas: sem problemas. Alguns meses de pornografia online: viciado.*

Um pouco de história nos dá algumas pistas de por que a pornografia de hoje pode ter efeitos inesperados no cérebro. A pornografia visual entrou no mainstream com as revistas, mas os usuários tiveram que se contentar com erotismo estático. A novidade de cada peça e seu potencial de excitação desapareciam com bastante rapidez, e a pessoa tinha que voltar a fantasiar com seu vizinho gostoso ou fazer uma incursão substancial, talvez incômoda ou cara, para obter mais material. Houve alguns filmes classificados e alguns deles foram grandes sucessos comerciais. Fãs dedicados de hardcore também podem encontrar clipes sexualmente explícitos em livrarias para adultos. Mas a oferta ainda estava restrita a um punhado de locais públicos ou semipúblicos, e a maioria das pessoas não queria passar muito tempo em cinemas ou cabines de show.

Depois vieram os aluguéis de vídeos e os canais a cabo noturnos. Essas mídias eram mais estimulantes do que a pornografia estática [7] e muito menos difícil de acessar do que um filme no cinema. No entanto, quantas vezes uma pessoa poderia assistir ao mesmo vídeo antes de chegar a hora de outra ida à locadora (e um intervalo)? Os espectadores muitas vezes tinham que assistir a um enredo com um acúmulo erótico antes de chegar às coisas quentes. A maioria dos menores ainda tinha acesso muito limitado.

Em seguida, os telespectadores passaram a usar a conexão discada: privada, mais barata, mas principalmente de imagens estáticas ... no início. As pessoas podiam acessá-lo com mais facilidade, mas era lento. O material não pode ser consumido com um clique:

> *Você tinha que baixar o vídeo, abri-lo e correr o risco de pegar um vírus. Às vezes você não tinha o software certo, então passava muito tempo certificando-se de que era o que queria ver antes de fazer o download e 'curtir', ou então iria para um site específico de cujo conteúdo gostava, assistia ao um ou dois novos vídeos e deixe por isso mesmo.*

Tudo isso estava prestes a mudar.

Em 2006, a internet de alta velocidade deu origem a uma criatura totalmente nova: galerias de clipes curtos de pornografia dos minutos mais quentes de uma fonte interminável de vídeos de hardcore em streaming. Eles são chamados de 'sites de tubo' porque eles transmitem como vídeos do YouTube. O mundo da pornografia nunca mais foi o mesmo. Os usuários descrevem a transformação:

> *Eu olhei fotos por anos (bem mais de uma década) e videoclipes de vez em quando. Mas quando os sites de metrô se tornaram minha tarifa diária, foi só logo depois que comecei a ter problemas de disfunção erétil. Acho que os sites de tubos, com seus clipes intermináveis imediatamente acessíveis, sobrecarregaram meu cérebro.*

*

Em um site de tubo, você vai direto de 0 a 140 km / h. A excitação não é uma expectativa lenta, relaxada e provocante. É uma ação orgástica direta e total. Como os clipes de tubo são tão curtos, você clica MUITO mais em clipes novos por vários motivos: um é muito curto para gerar excitação; você não sabe o que estará no clipe até assisti-lo; curiosidade sem fim, etc.

*

Eu posso me identificar totalmente com 'querer assistir 10 vídeos ao mesmo tempo, streaming ao mesmo tempo ...' É incrível ouvir outra pessoa dizer isso. É como uma sobrecarga sensorial, ou acumulação, ou apenas se sobrecarregando com sua comida lixo favorita.

*

Os sites de metrô, especialmente os grandes, são o crack da pornografia na internet. Há tanto dele, e tanto conteúdo novo a cada dia, a cada hora, a cada 10 minutos, que sempre fui capaz de encontrar novos estímulos constantes.

*

Agora com alta velocidade, mesmo para smartphones, me fez assistir continuamente mais e mais e em resolução mais alta. Às vezes torna-se um caso de um dia inteiro à procura do perfeito para terminar. Nunca, nunca me satisfaz. 'Preciso de mais', o cérebro sempre diz ... que mentira.

*

Antes de descobrir que tinha ED, passei a vídeos de compilação de sites de tubo, cada um consistindo nos poucos segundos *de dezenas de vídeos hardcore.*

*

A pornografia de alta velocidade mudou tudo. Comecei a me masturbar mais de uma vez por dia. Se eu não tivesse vontade de me masturbar, mas quisesse aliviar o estresse ou dormir, a pornografia me ajudava a ficar excitada. Eu me peguei vendo pornografia antes de fazer sexo com minha esposa porque ela simplesmente não conseguia mais fazer isso por mim. A ejaculação retardada era um grande problema: eu não conseguia mais ter orgasmo com o sexo oral e às vezes tinha dificuldade com o orgasmo na vagina.

Nas profundezas de uma parte primitiva do cérebro, navegar em sites de tubos é realmente valioso por causa de todas as novidades sexuais. A excitação extra fortalece os circuitos cerebrais que incentivam você a usar pornografia novamente. Suas próprias fantasias sexuais empalidecem em comparação. De acordo com uma equipe de pesquisa alemã [8], Os problemas dos usuários se correlacionam mais intimamente com o número de telas abertas (variedade) e o grau de excitação, não com o tempo gasto vendo pornografia online.

Outro risco do buffet de pornografia online de hoje é o consumo excessivo. Sherry Pagoto, professora da Escola de Medicina da Universidade de Massachusetts, PhD [9] escreve:

Estudos sobre o apetite mostram que a variedade está fortemente associada ao consumo excessivo. Você comerá mais em um buffet do que quando o bolo de carne for a única coisa na mesa. Em nenhum dos dois cenários você vai sair com fome, mas em um vai sair arrependido. Em outras palavras, [se você deseja contornar o consumo excessivo e seus problemas] evite os bufês da vida.

Também é importante notar que os vídeos substituem a imaginação de uma forma que as imagens estáticas não substituem. Deixados estritamente para nossa imaginação, nós, humanos, tendíamos a assumir o papel de protagonista em nossas fantasias sexuais, não o papel passivo de mero voyeur como na exibição de vídeos. No entanto, alguns dos que começam a usar pornografia regularmente muito jovens estão tendo uma experiência diferente:

> *'Alienígena' é a palavra que usaria para descrever como me senti quando tentei fazer sexo com mulheres reais. Parecia artificial e estranho para mim. É como se eu tivesse ficado tão condicionado a sentar na frente de uma tela sacudindo-a, que minha mente considera isso como sexo normal, em vez de sexo real e real.*

Durante o sexo real, os espectadores não estão na posição de um voyeur, muito menos um voyeur de uma parte do corpo em particular ou um fetiche muito específico que muitos deles têm visto por anos antes de se conectar com um parceiro.

Um elefante na sala

No final de 2010, minha esposa sugeriu que eu criasse um recurso online sobre esse novo fenômeno. Até então, seu fórum sobre relações sexuais tinha sido invadido por homens em busca de pistas sobre seus problemas relacionados à pornografia: perda de atração por parceiros reais, ejaculação retardada ou completa incapacidade de orgasmo durante o sexo, novos gostos sexuais alarmantes à medida que se intensificavam em fetiches pornôs, mesmo a ejaculação precoce não acostumada. Ela sentiu que eles precisavam de um site dedicado onde pudessem ler os relatos uns dos outros e manter-se atualizados com as novas pesquisas sobre dependência de internet, condicionamento sexual e neuroplasticidade. A partir daí surgiu o site Your Brain On Porn (YBOP).

Curioso para saber quem estava vinculado ao novo recurso, comecei a rastrear meus visitantes. Fiquei surpreso. Links para o novo site surgiram em tópicos em toda a web, geralmente em outros idiomas. Homens em todo o mundo estavam procurando respostas. Atualmente, o YBOP recebe até 20.000 visitantes únicos por dia. Fóruns para pessoas que abandonam a pornografia estão surgindo e crescendo rapidamente. O maior e mais antigo fórum em inglês é o Reddit / NoFap (2012), com cerca de 116.000 membros no momento. Reddit / PornFree possui 17.500, NoFap.org 21.000 e YourBrainRebalanced 11.600. O mesmo fenômeno está ocorrendo internacionalmente. Por exemplo, na China, dois fóruns combinados têm atualmente mais de 800.000 membros lutando para se recuperar dos efeitos da pornografia na Internet. [10]

Onde quer que os homens se reunissem, era possível encontrá-los debatendo os efeitos da pornografia. Tópicos - às vezes milhares de postagens longas - apareciam em sites de fisiculturistas, 'artistas do pick-up', ex-alunos da universidade, aqueles que buscavam aconselhamento médico, entusiastas de carros, fãs de esportes, usuários de drogas recreativas e até guitarristas!

A maioria dos caras não conseguia acreditar que a pornografia era o culpado por trás de seus sintomas até meses depois de parar:

> *Depois de anos de pornografia, eu estava tendo problemas com ereções. Estava piorando cada vez mais por alguns anos. Precisava de mais e mais tipos de estimulação pornográfica. Eu estava realmente preocupado, mas a ansiedade apenas me empurrou para um pornô mais extremo. Agora, quanto mais fico sem pornografia, masturbação, fantasia e orgasmo, mais difícil se torna* não *obter uma ereção. LOL. Sem problemas de disfunção erétil ou ejaculações fracas como eu tinha apenas alguns meses atrás. Eu curei.*

Mesmo depois de desistir e ver melhorias, muitos ainda estavam céticos. Eles voltaram à pornografia na Internet - apenas para ver seus problemas se repetirem gradualmente (ou rapidamente).

E embora fóruns on-line anônimos estivessem agitados, ninguém queria falar sobre isso publicamente:

> *Os jovens não vão ao médico para falar sobre DE. ED induzida por pornografia e vício em pornografia são nosso segredo pessoal. Estamos muito ansiosos, envergonhados, confusos e com raiva para criar consciência sobre essas questões. Nós nos escondemos nas sombras porque individualmente não queremos ser vistos existindo. Portanto, não se pensa que existimos coletivamente.*

Para alguns, parar de fumar desencadeou sintomas de abstinência inesperados e angustiantes:

> *Estou lidando com isso: irritabilidade, fadiga, incapacidade de dormir (mesmo soníferos não ajudam muito), tremores / tremores, falta de foco, falta de ar e depressão.*
>
> *
>
> *Eu lutei contra alguns vícios na minha vida, da nicotina ao álcool e outras substâncias. Eu superei todos eles, e este foi de longe o mais difícil. Impulsos, pensamentos malucos, insônia, sentimentos de desesperança, desespero, inutilidade e muitas outras coisas negativas fizeram parte do que passei com essa coisa pornográfica. É uma coisa horrível com a qual nunca mais terei que lidar na minha vida - sempre.*

Se você não percebe que esses sintomas estão relacionados com o abandono, mas você *Faz* observe que voltar à pornografia os alivia, então você está fortemente motivado a continuar usando pornografia. Voltarei ao obstáculo dos sintomas de abstinência no capítulo de recuperação.

O mais alarmante de tudo é que aqueles com disfunção erétil que pararam de pornografia frequentemente relataram perda temporária, mas absoluta, da libido e órgãos genitais anormalmente sem vida.

Mesmo os homens sem disfunção erétil às vezes experimentavam perda temporária de libido e disfunções sexuais leves logo após pararem:

> *Eu não tenho absolutamente nenhum desejo sexual. Sem ereções espontâneas. É uma sensação muito estranha quando você olha para uma mulher bonita e na sua cabeça tem seus pensamentos normais como 'Uau, ela é linda. Eu gostaria de conhecê-la! ' e ainda assim você não tem pensamentos ou intenções sexuais. É uma experiência muito estranha e assustadora para mim. É como se você tivesse sido castrado.*

A menos que os caras tenham sido avisados sobre essa 'linha plana', o medo de impotência permanente os fez voltar correndo ao ciberespaço para tentar salvar sua masculinidade. Escalar para pornografia mais extrema, mesmo com um pênis parcialmente flácido, parecia um preço pequeno a pagar para conter a perda total da libido. O uso de pornografia parecia um *cura.*

Muitos, no entanto, ficaram horrorizados ao descobrir que eles *não poderia* substituir a linha plana voltando ao pornô. Eles tiveram que esperar até que sua libido voltasse naturalmente - o que às vezes levava meses.

Curiosamente, ratos machos que copulam até a exaustão sexual também mostram evidências de uma mini-linha plana [11] antes que sua libido retorne. A linha plana induzida por pornografia está biologicamente relacionada? Os pesquisadores estudam ratos porque suas estruturas cerebrais primitivas são surpreendentemente semelhantes às nossas. Como diz o biólogo molecular do desenvolvimento John J. Medina, PhD, a pesquisa com animais 'atua como uma' lanterna 'para a pesquisa humana, iluminando os processos biológicos'. [12] Em outras palavras, os pesquisadores não estão estudando ratos para ajudar *eles* com seus vícios, ereções e transtornos de humor.

Felizmente, uma vez avisado sobre a possibilidade de um flatline temporário, a maioria dos caras passou por ele com relativa equanimidade:

Sobre minha linha plana. Quando as pessoas dizem que sentem que seu pau está morto, elas não estão exagerando. Parece literalmente sem vida. Parece um fardo ter que carregá-lo por aí.

À medida que os sites de tubo se tornaram mais populares e mais acessados, uma enxurrada de caras mais jovens em seus vinte e poucos anos e no final da adolescência chegou com o *mesmo* disfunções sexuais como os visitantes mais velhos. Rapidamente, eles representaram a maioria dos visitantes dos sites em que os homens reclamavam do que entendiam ser disfunções sexuais induzidas por pornografia.

O Outro Experimento Pornô

Em 2012, rapazes de seus vinte e poucos anos começaram a criar fóruns online dedicados inteiramente a experimentar desistir da pornografia na Internet na esperança de reverter os problemas relacionados à pornografia. Freqüentemente, descobriram que também ajudava a eliminar temporariamente a masturbação. Na verdade, muitos eram incapazes de se masturbar sem pornografia, pelo menos no início do processo. O objetivo deles era dar a seus cérebros um descanso da superestimulação crônica via erótica da Internet. Eles chamaram sua abordagem de 'reinicialização'.

O fórum em inglês mais conhecido é o Reddit / NoFap. Outros fóruns populares em inglês incluem Reboot Nation, Reddit / PornFree, YourBrainRebalanced e NoFap.org. [13] As mulheres são bem-vindas em todas elas e seu número também está crescendo. Tenho monitorado alguns desses fóruns desde seu início porque os membros costumam se conectar ao YBOP.

Como parte desse movimento popular, em grande parte sob o radar da grande imprensa, milhares de pessoas em todo o mundo empreenderam a experiência inovadora de desistir da estimulação sexual online artificial (pornografia na internet, web-

encontros de cam, literatura erótica, anúncios de acompanhantes de surfe, etc.). Muitos compartilharam seus resultados por um período de meses.

Este vasto experimento foi conduzido sem controles ou protocolos duplo-cegos (tais testes seriam impossíveis porque os pesquisadores teriam que pedir a alguns participantes para pararem de se masturbar com pornografia, que é o tipo de coisa que as pessoas - sejam eles pesquisadores ou sujeitos - percebem) É o único experimento que conheço que remove a variável do uso da pornografia e compara histórias com resultados subsequentes.

Obviamente, 'assuntos' não são escolhidos aleatoriamente. Eles são pessoas que querem experimentar desistir da pornografia. Além disso, a grande maioria são nativos digitais, então, como um grupo, eles não falam nada sobre a população em geral. Além disso, embora a adesão a esses fóruns de desafios pornôs tenha crescido rapidamente desde que o primeiro começou em
2011, eles não nos dizem nada sobre as porcentagens gerais de pessoas com problemas relacionados à pornografia em qualquer faixa etária.

Os céticos às vezes afirmam que as pessoas que experimentam parar de fumar devem ser motivadas por razões religiosas. No entanto, todos os fóruns mencionados acima são seculares. O maior desses novos fóruns, e provavelmente o mais jovem em termos de idade média, realizou uma auto-votação alguns anos atrás. Apenas 7% aderiram por motivos religiosos. [14]

As informações geradas por esses fóruns e threads online são anedóticas, mas seria um erro descartá-las sem uma investigação mais aprofundada. Por um lado, as pessoas que abandonam a pornografia e veem os benefícios são surpreendentemente diversificadas. Eles vêm de diferentes origens, culturas e graus de religiosidade; alguns estão tomando medicamentos psicotrópicos; alguns estão em relacionamentos; um pouco de fumaça e uso

Drogas recreacionais; alguns são fisiculturistas; suas idades cobrem uma ampla gama, e assim por diante.

Por outro lado, neste experimento informal, os sujeitos geralmente removem a variável do uso de pornografia na Internet. Com exceção de um experimento formal de 3 semanas, "Um amor que não dura: consumo de pornografia e comprometimento enfraquecido com o parceiro romântico", [15] nenhum estudo acadêmico jamais removeu a variável do uso da pornografia. Outros estudos de pornografia são correlacionais. Eles podem nos dizer coisas interessantes sobre quais são as condições *associado* com o uso de pornografia, mas eles não podem nos mostrar o que muda quando os usuários removem pornografia. A última é uma maneira pela qual os cientistas verificam uma conexão causal.

Os estudos existentes descobriram que a frequência de visualização de pornografia se correlaciona com depressão, ansiedade, estresse e (mau) funcionamento social, [16] bem como menos satisfação sexual e de relacionamento e gostos sexuais alterados, [17] pior qualidade de vida e saúde, [18] e problemas de intimidade da vida real. [19] Mas até agora, os pesquisadores raramente, ou nunca, perguntam sobre outros fenômenos vistos regularmente nos fóruns, como motivação e confiança prejudicadas, névoa do cérebro (incapacidade de se concentrar), perda de atração por pessoas reais, disfunção sexual, escalada para o que os próprios usuários descrever como material mais extremo ao longo do tempo e assim por diante.

Em qualquer caso, as pessoas que usam pornografia pesadamente desde a puberdade raramente fazem a conexão entre seu uso de pornografia e sintomas como ansiedade, depressão ou ereções fracas antes de pararem de usar. Não importa o quão miseráveis eles sejam, a pornografia parece uma forma de se sentir bem - uma solução em vez de uma fonte de problemas.

Enquanto isso, não faz sentido um pesquisador perguntar a essas pessoas se o uso de pornografia causou seus sintomas. Os usuários de pornografia não receberam nenhum motivo para considerar essa possibilidade. A sociedade já colocou seus problemas em pequenas caixas que

não leve em consideração o uso de pornografia na Internet. Os usuários de pornografia de hoje são regularmente diagnosticados com - e prescritos medicamentos para - ansiedade social, baixa autoestima, problemas de concentração, falta de motivação, depressão, ansiedade de desempenho (mesmo quando eles também não conseguem atingir uma ereção ou clímax por conta própria - a menos usam pornografia) e assim por diante.

Alguns sofrem silenciosamente de pânico de que suas orientações sexuais se transformaram misteriosamente, ou de que devem ser pervertidos porque eventualmente podem *só* saia para pornografia fetichista, ou que eles nunca poderão fazer sexo e, portanto, intimidade, por causa de suas disfunções sexuais. Não quero ser alarmista, mas li muitos relatos de recuperação que mencionam pensamentos suicidas anteriores. Perturbadoramente, uma pesquisa recente na Universidade de Oxford descobriu que o vício moderado ou grave na internet estava associado a um risco aumentado de automutilação. [20] Aqui estão os comentários de três caras:

> *Tenho considerado seriamente o suicídio ao longo da minha vida por causa desses problemas, mas fui capaz de lidar com isso até descobrir que o problema era pornografia. 115 dias depois, finalmente me libertei de suas correntes. Ainda é difícil, mas sei que se não usar, poderei fazer sexo com minha linda namorada no dia seguinte.*
>
> *
>
> *Ficar longe da pornografia realmente faz a diferença! Achei que era impossível largar a pornografia a ponto de pensar na castração e no suicídio. Aqui está uma coisa que eu realmente não sabia que me ajudou: pessoas que assistem pornografia 'transexual' fazem isso por causa de todo o estímulo, e até mesmo os produtores admitem que fazem esse fetiche para um público heterossexual. Minhas*

pensamentos de que eu poderia ser bi / gay eram mais uma ilusão

óptica / psicológica.

*

Quando criança, eu era altamente atlético, inteligente e sociável. Sempre fui feliz e tive um milhão de amigos. Tudo isso mudou por volta dos 11 anos quando baixei o KaZaA e progredi para quase todo tipo de pornografia imaginável (dominatrix, animal, amputado, etc.). Comecei a ter depressão e ansiedade severas. Os próximos 15 anos da minha vida foram completamente miseráveis. Eu era incrivelmente anti-social. Não falei com ninguém e sentei-me sozinho na hora do almoço. Eu odiava todo mundo. Abandonei todos os esportes que praticava, embora estivesse no topo da classificação em todos eles. Minhas marcas despencaram para quase imperceptíveis. Por mais que eu odeie pensar sobre isso agora, eu até comecei a pensar em planejar minha própria saída 'estilo Columbine' para este mundo.

Depois que as pessoas param de usar pornografia, os benefícios que relatam costumam ser surpreendentes. Indiretamente, a experiência deles sugere que alguns cérebros foram profundamente afetados pela pornografia superestimulante de alta velocidade de hoje. Como veremos, a pesquisa formal agora está começando a comprovar seus relatórios.

Dado o peso do testemunho em primeira pessoa desses fóruns em todo o mundo, a ênfase deve ser em pesquisas adicionais que esclareçam a mecânica do que está realmente acontecendo. A pesquisa também pode ajudar a separar os afetados pela pornografia daqueles com outros transtornos, como os decorrentes de traumas de infância e problemas de apego. Nem é preciso dizer que nem todos os problemas remontam ao uso da pornografia na Internet. Também não é preciso dizer que a atração por pessoas trans, o interesse em ser dominado e muitas outras coisas podem fazer parte de uma identidade sexual duradoura e feliz. O problema está no

efeitos da pornografia no cérebro, não em qualquer aspecto particular da espantosa diversidade dos seres humanos em questões de desejo.

Sintomas Comuns

Embora a maioria dos primeiros testes para desistir da pornografia na Internet fossem estratagemas desesperados para reverter a deterioração da função sexual, hoje muitas pessoas fazem o experimento a fim de obter uma ampla gama de benefícios. Nesta seção, você encontrará um punhado de autorrelatos que descrevem as melhorias após o abandono da pornografia, divididos em categorias. Mas muitos usuários veem uma ampla gama de melhorias diversas. Por exemplo, este ex-usuário escreveu:

> *Melhorias desde o abandono:*
>
> *- A ansiedade social melhorou drasticamente - inclui confiança, contato visual, interação de conforto, suavidade, etc.*
>
> *- Mais energia em geral*
>
> *- Mente mais clara, mais nítida, mais concentração*
>
> *- Rosto de aparência mais vibrante*
>
> *- Depressão aliviada*
>
> *- Desejo de interagir com mulheres*
>
> *- Boners estão de volta !!*

Outro cara se descreveu *no decorrer* seu uso pornô:

> *- Meus amigos estavam se afastando. Desisti de socializar para sentar no meu quarto e me dar prazer.*

- Minha família me amava incondicionalmente, mas não gostava da minha companhia.

- Tive problemas para me concentrar no meu trabalho e também nas minhas aulas na minha universidade.

- Eu não tinha namorada.

- Tive uma ansiedade enorme com as interações humanas em geral.

- Eu malhei furiosamente, mas nunca parecia ganhar nada.

- Todo mundo me disse que eu estava mentalmente checado. Eu até peguei um vislumbre de mim em um vídeo e você podia ver um olhar vazio em meus olhos. Ninguém estava em casa. Definição de cadete espacial.

- Sem ENERGIA, não importa o quanto eu tenha dormido, NENHUMA. NENHUMA COISA. DE FORMA ALGUMA. Sempre cansado. Bolsas sob meus olhos, pálidas, acne e desidratadas.

- Fiquei terrivelmente deprimido.

- Tive DE induzida por pornografia.

- Eu estava estressado, ansioso, confuso e perdido.

- Eu não estava vivendo a vida, mas também não estava morto. Eu era um zumbi.

As pessoas naturalmente se perguntam como esses sintomas díspares podem estar associados ao uso de pornografia na Internet e quais mudanças fisiológicas podem estar por trás das melhorias. Eles também se perguntam por que alguns usuários veem resultados diferentes ou nenhum resultado. Pesquisas sólidas sobre os efeitos da pornografia na internet estão apenas começando, mas no próximo capítulo vou formular hipóteses com base na abundante ciência relevante já disponível sobre a plasticidade do cérebro e o uso da internet.

Enquanto isso, vamos examinar mais de perto os relatos das pessoas sobre o que estão vivenciando.

Interferindo na vida, perdendo o controle

A incapacidade de controlar o uso e o uso que interfere na vida de uma pessoa são dois sinais cardeais do vício. As prioridades mudaram devido a mudanças no cérebro que veremos mais tarde. Na verdade, as recompensas naturais da vida, como amizade, exercícios e realizações, não podem mais competir. Seu cérebro agora acredita que a TI - neste caso, o uso de pornografia na Internet - é uma meta importante e a equipara à sua sobrevivência:

Na maioria dos dias, eu punha-me tanto que no final do dia, quando tinha orgasmo, nada saía. ED minha primeira vez me mandou para uma espiral pornô. Eu literalmente acordava, rolava e me masturbava, me masturbava o dia todo, depois me masturbava à noite e ia dormir. 6 vezes por dia ou mais, sem brincadeira. Seguro dizer que minha vida estava uma bagunça absoluta, todos os efeitos ruins da pornografia x 10. Eu sabia que a pornografia e a masturbação estavam me afetando, mas eu estava em negação, a masturbação é boa para você, certo? Você não pode ser viciado em pornografia.

*

Meu ponto mais baixo foi quando perdi meu diploma de farmácia e perdi minha namorada no mesmo dia, devido a pornografia e procrastinação.

*

Usei a pornografia transgênero para ficar duro para que eu pudesse terminar com a pornografia heterossexual. Sem perceber, logo estava vendo muitos tabus e

pornografia extrema que eu nunca teria considerado alguns anos atrás. Eu não conseguia acreditar que me permiti chegar a este ponto. Eu simplesmente não conseguia me conter.

*

(Mulher) Eu posso gozar uma quantidade ridícula de vezes em uma noite porque a maquiagem biológica feminina permite. Muitas mulheres (não todas) passam muito tempo não com pornografia, mas com erotismo. Nós fantasiamos muito para gozar, enquanto os homens são muito visuais. Com a internet, é fácil encontrar literatura erótica em qualquer lugar, e existem fóruns inteiros dedicados ao tipo de erótica que você deseja. Na pior das hipóteses, eu teria 7 ou 8 sites diferentes abertos e os percorreria por cerca de 3 ou 4 horas ou mais procurando a história de sexo perfeita para começar.

*

Eu pensei que era devido ao aumento da libido que eu assistia tanto pornografia. Agora eu sei que estava errado. Eu tinha um vício. Eu mal saí e certamente não tinha nenhum contato feminino.

*

Antes de parar, eu me sentia uma merda 24 horas por dia, 7 dias por semana. Eu tinha zero de energia e zero de motivação. Eu ficava letárgico a cada hora de cada dia. Eu não comi direito. Eu não me exercitei. Eu não estudei. Eu não me importava com higiene pessoal. E eu não poderia me importar. No estado em que eu estava, era extremamente difícil ficar em pé por mais de 3 minutos, quanto mais fazer algo produtivo. Já estou há mais de um mês e me sinto muito melhor.

*

Tudo, desde minha vida social até minha saúde física, foi prejudicado por esse vício. A pior parte é que eu constantemente justificava em minha cabeça dizendo que era 'saudável para mim' e 'pelo menos não é uma droga'. Na verdade, isso era pior do que qualquer droga que já consumi e a atividade menos saudável da qual participava.

*

Durante as alturas do meu vício em pornografia, nunca esperei muito de nada: tinha medo de ir para o trabalho e nunca vi socializar-se com amigos e familiares como tão bom, especialmente em comparação com meus rituais de pornografia, que me deram mais prazer e estímulo então alguma coisa. Com o fim do vício, pequenas coisas me deixam muito feliz. Eu me pego rindo com frequência, sorrindo sem motivo real e apenas estando de bom humor.

*

Achava que era um pessimista, mas na verdade era apenas um viciado.

Incapacidade de orgasmo durante o sexo

Anos de uso de pornografia podem causar uma variedade de sintomas, os quais, quando examinados, são abrangentes. Freqüentemente, os usuários de pornografia relatam que a ejaculação retardada (DE) ou a incapacidade de atingir o orgasmo (anorgasmia) foi um precursor da disfunção erétil total. Qualquer um dos seguintes pode preceder ou acompanhar a ejaculação retardada e a disfunção erétil:

- Os gêneros anteriores de pornografia não são mais emocionantes.

- Desenvolvem fetiches incomuns.

- O uso de pornografia é mais excitante sexualmente do que um parceiro.

- A sensibilidade das reduções do pênis.

- A excitação sexual com parceiros sexuais diminui.

- As ereções desaparecem ao tentar a penetração ou logo depois.

- Sexo penetrante não é estimulante.

- A fantasia pornográfica é necessária para manter a ereção ou o interesse com o parceiro.

Alguns exemplos:

> *Estou tão feliz agora! Sou um homem de 25 anos e até ontem à noite nunca tinha tido um orgasmo na presença de uma mulher. Eu fiz sexo, mas nunca, nunca estive perto do clímax por meio de qualquer estímulo. Comecei como a maioria de vocês, usando pornografia na internet por volta dos 15 anos. Se eu soubesse o que estava fazendo comigo mesma.*
>
> *
>
> *(Idade 29) 17 anos de masturbação e 12 anos de escalada para pornografia extrema / fetichista. Comecei a perder o interesse pelo sexo real. O crescimento e a liberação do pornô se tornaram mais fortes do que do sexo. O pornô oferece variedade ilimitada. Eu poderia escolher o que quero ver no momento. Minha ejaculação retardada durante o sexo tornou-se tão ruim que às vezes eu não conseguia ter orgasmo. Isso matou meu último desejo de fazer sexo.*
>
> *
>
> *Vivi com ejaculação retardada toda a minha vida e nunca encontrei ninguém (incluindo médicos) que estivesse familiarizado com a disfunção ou tivesse alguma sugestão para melhorá-la. Comecei a usar Viagra e Cialis para me ajudar a mantê-lo por tempo suficiente para ter um orgasmo - muitas vezes bem depois de*

uma hora de estimulação intensa. Achei que doses regulares de pornografia também eram necessárias. Boas notícias: ao ficar longe da pornografia, agora estou experimentando um dos sexos mais satisfatórios da minha vida, sem remédios para disfunção erétil; e tenho duas décadas à frente da maioria de vocês. Minhas ereções são mais frequentes, mais firmes e mais duradouras, e nossa relação sexual é relaxante e dura o tempo que nós dois queremos.

*

(4 meses sem pornografia) Ontem foi meu aniversário, minha namorada e eu transamos. Estamos sexualmente ativos há meses, mas nunca tive um orgasmo uma vez durante o sexo, até ontem. Foi a melhor sensação de todos os tempos. É um peso enorme tirado dos meus ombros e dos da minha namorada, pois ela estava se sentindo bastante constrangida sobre o assunto.

*

Tive alguns problemas graves de ejaculação retardada com minha namorada anterior. Estou falando de 2 a 3 horas de sexo para eu conseguir gozar (então geralmente acabo parando e indo para casa fapping).

*

Meu sucesso continua na semana 10 da minha reinicialização ... uma sessão ainda melhor com a patroa esta noite. Não só explodi minha carga relativamente rápido (derrotando DE), mas fiz isso sem ter que ir tão vigorosamente quanto normalmente faria para terminar. Fui devagar, como nunca antes, e foi brilhante. Poderia até dizer que tentei recuar no final porque não queria terminar tão cedo! Nada mal para alguém com um caso grave de DE há vários anos.

Ereções não confiáveis durante encontros sexuais

Como mencionado, na maioria dos fóruns ED é a razão número um pela qual os homens optam por desistir da pornografia. O eminente urologista Harry Fisch, MD, também está observando disfunções sexuais relacionadas à pornografia em sua prática. No *O novo nu* ele escreve:

> *Posso dizer a quantidade de pornografia que um homem assiste assim que começa a falar abertamente sobre qualquer disfunção sexual que tenha. ... Um homem que se masturba com frequência pode logo desenvolver problemas de ereção quando está com sua parceira. Adicione pornografia à mistura e ele pode se tornar incapaz de fazer sexo. ... Um pênis que se acostumou a um tipo específico de sensação que leva à ejaculação precoce não funcionará da mesma maneira quando for excitado de maneira diferente. O orgasmo está atrasado ou não acontece.*

Em 2014, um estudo de sexólogos canadenses [21] mostrou que os problemas no funcionamento sexual são curiosamente maiores em homens adolescentes do que em homens adultos (que já estão aumentando). Ditos pesquisadores:

> *53,5% [dos adolescentes do sexo masculino] foram classificados como relatando sintomas indicativos de um problema sexual. Disfunção erétil e baixo desejo foram os mais comuns.*

Altas taxas de pênis flácidos e baixo desejo sexual em adolescentes do sexo masculino devem fazer com que todos percebam como algo extremamente surpreendente. Imagine como essas condições seriam inéditas em touros e garanhões. No entanto, os sexólogos que conduziram a pesquisa não ficaram 'claros' por que encontraram taxas tão altas e nem mesmo mencionaram o uso excessivo da pornografia na Internet como uma possível influência. O recente estudo de Cambridge feito por neurocientistas de vícios descobriu que quase 60% dos viciados que eles examinaram, 'experimentaram diminuição da libido ou função erétil especificamente em relacionamentos físicos com mulheres

(embora não em relação ao material sexualmente explícito) 'como resultado do uso excessivo de pornografia. [22]

Tenho visto dois padrões divergentes de recuperação. Alguns homens se recuperam em um tempo relativamente curto: cerca de 2 a 3 semanas. Talvez suas dificuldades se devam ao condicionamento psicológico, níveis excessivos de masturbação (alimentados pela pornografia na Internet) ou um caso menor de dessensibilização (uma mudança relacionada ao vício que discutiremos no próximo capítulo).

A grande maioria dos caras precisa de 2 a 6 meses (ou mais) para *totalmente* recuperar. A maioria dos 'rebooters por muito tempo' experimenta uma variedade de sintomas de abstinência, incluindo o temido flatline. Normalmente, eles são caras mais jovens que começaram cedo na pornografia na Internet. Eu suspeito que esta tendência infeliz é o resultado natural de cérebros adolescentes altamente maleáveis [23] colidindo com pornografia na internet:

> *Quando perdi minha virgindade, realmente não me senti tão bem. Eu estava entediado, na verdade. Perdi a ereção depois de talvez dez minutos. Ela queria mais sexo, mas eu estava acabado. A próxima vez que tentei fazer sexo com uma mulher foi um desastre. Tive uma ereção no início, mas perdi-a antes de penetrar. O uso do preservativo estava fora de questão - não era uma ereção forte o suficiente.*
>
> *
>
> *Meu ponto mais baixo foi quando não consegui convencer minha namorada (agora ex-namorada) não uma, mas várias vezes ao longo de nosso relacionamento de três anos. Também nunca tivemos orgasmo durante a relação sexual vaginal. Eu estava visitando médicos; comprar livros sobre exercícios para o pênis; tentando mudar hábitos masturbando-me com pornografia POV (em vez da pornografia extrema em que eu era viciada). Ela me apoiou totalmente durante todo o*

tempo (essa garota realmente me amava de todo o coração). Ela até comprou uma lingerie bonita e se esforçou para ser a 'vagabunda da cama'. MAS mesmo com isso, eu não estava excitado porque a pornografia que eu curtia era muito mais extrema do que isso (estupro, sexo forçado).

*

Nunca tive problemas para ficar duro com pornografia, mas quando se tratava de coisa real, comecei a tomar Cialis. Com o tempo, peguei mais e, mesmo assim, havia momentos em que funcionava apenas parcialmente. WTH? Mesmo assim, ainda posso ficar duro com pornografia.

Em contraste, a maioria dos caras mais velhos começou suas carreiras sexuais solo com um catálogo, uma revista, um vídeo, pornografia granulada na TV ou, surpreendentemente (para os jovens de hoje), sua imaginação. Eles também geralmente tinham *alguns* sexo, ou pelo menos namoro, com um parceiro de verdade antes de cair no feitiço da pornografia de alta velocidade. As vias do cérebro de 'sexo real' podem ser temporariamente sobrecarregadas por hiperestimulação da pornografia na Internet, mas essas vias ainda estão operacionais uma vez que a distração da pornografia é removida:

(Casado, 52) Tenho muitas décadas de pornografia na minha cola (por assim dizer). Não vejo nenhum filme pornô ou me masturbo há quase 4 semanas, e tudo o que posso dizer é que a mudança é dramática. Esta manhã, acordei com uma das ereções mais intensas que já tive. Minha esposa percebeu e foi gentil o suficiente para me dar um BJ maravilhoso, tudo antes das 7 da manhã! Antes disso, não me lembro de ter acordado assim, exceto quando era adolescente. Além disso, a sensação era muito intensa, muito melhor do que qualquer lançamento pornô de que me lembro.

*

(Casado, 50 anos) Nunca pensei que tivesse DE. Consegui fazer sexo com minha esposa. Rapaz, eu estava errado! Desde a minha recuperação, minhas ereções estão muito maiores, mais cheias e mais longas e a cabeça está dilatada. Minha esposa comenta todas as vezes. Eu também permaneço ereto mesmo após o orgasmo e acho que poderia mantê-lo por muuuuito tempo. Minha ereção matinal também está maior e mais cheia. Eu realmente tinha DE e estava muito preso ao meu vício para perceber. Lembre-se de que tenho 50 anos, embora esteja em boa forma para minha idade e vida limpa.

*

A recompensa por 4 meses sem pornografia foi uma melhora na vida sexual com minha esposa, e depois de quase quinze anos juntos, essa é uma recompensa considerável. Viva o sexo puro e simples. Parece que sinto mais do que antes.

Aqui está um cara no meio, que começou na pornografia na internet, mas não em alta velocidade:

Eu me masturbei muito a partir dos 13 e usei o pornô a partir dos 14. Aos poucos, foi demorando mais para me excitar: fantasias maiores ou pornô mais pesado, e parei de ficar duro sem tocar. Durante o sexo, eu lutava para ter uma ereção ou mantê-la, especialmente para a relação sexual. Nos últimos 7 anos não mantive um relacionamento, e o principal motivo para mim tem sido esse problema. Agora, a boa notícia: quando descobri a causa, desisti imediatamente da pornografia. Nas últimas 6 semanas, evitei me masturbar o máximo que pude. (Meu melhor recorde foi de 9 dias!) Tudo valeu a pena. Eu apenas fui embora

com uma garota no fim de semana e foi o melhor de todos. Ainda fico muito ansioso com todas as experiências ruins ao longo dos anos. Mas eu só queria dizer a vocês tudo que pode funcionar e vale a pena!

E quanto às mulheres? O uso de pornografia também parece afetar a capacidade de resposta sexual de algumas mulheres:

Para nós, garotas, um 'ED' relacionado à pornografia moderado é difícil de detectar, mas eu sinto da mesma maneira que os garotos descrevem. Existe desejo, mas não excitação. Nenhuma sensação latejante, opressora e prazerosa no clitóris e na parte inferior do abdômen, apenas uma espécie de impulso mental em direção ao clímax. E eu também *ter EP [ejaculação precoce], exceto que pode ser mais precisamente descrito como PO [orgasmo prematuro]: orgasmo enquanto a excitação é baixa, com a qualidade do orgasmo bastante medíocre e sem aviso prévio, exceto por um tipo de tensão semelhante à ansiedade localizada nos genitais .*

Ejaculação precoce não acostumada

Embora raro quando comparado com DE ou ejaculação retardada, usuários pesados de pornografia às vezes relatam esse sintoma. A ejaculação precoce por uso de pornografia pode parecer contra-intuitiva. Duas possíveis explicações vêm à mente. Talvez um cara tenha treinado seu sistema nervoso para ejacular muito rapidamente (ou parcialmente ereto). Como este homem descreveu:

A masturbação / pornografia pode causar EP, especialmente quando você começa a fazê-la jovem. Você deseja atingir o clímax / orgasmo rapidamente por causa do medo de ser pego. Então você ensina a sua mente que quando você está duro, seu trabalho é gozar rapidamente e não aproveitar a sensação temporária.

Para outros, a pornografia pode se tornar um gatilho poderoso devido a uma forte associação entre pornografia e ejaculação. Esta resposta automática de alta excitação é semelhante ao cachorro de Pavlov salivando ao som de um sino:

> *Não estou mais experimentando o PE extremo que tive por muitos anos antes de reiniciar. É realmente um milagre, porque sempre presumi que fosse algum defeito genético. Não liguei os pontos como sendo possivelmente induzido por pornografia. Antes da minha reinicialização, meu pênis ereto era muito sensível (hiper-sensível), tornando a ejaculação embaraçosamente fácil (rápida). Meu pênis ficava duro como uma rocha e ficava em posição de sentido às 12 horas, a pele esticada como uma caixa. Meu pênis era um foguete alimentado na plataforma de lançamento. A contagem regressiva começa em 10 segundos, 9, 8, 7, 6,5,4,3,2… 1, ORGASM. As palavras 'Desculpa, querida' tornaram-se o meu lema. Mas hoje, com 52 dias de reinicialização, meu pênis não está mais na plataforma de lançamento de foguetes. São 10 horas. Eu tenho uma ereção mais macia, mas maior. Não me entenda mal. Ainda é muito difícil e capaz de penetração vaginal, apenas mais plástico, menos rígido, menos sensível e não tão explosivo. Mais importante para meu relacionamento com minha esposa, sou capaz de durar mais tempo. A reinicialização está funcionando muito bem no meu PE induzido por pornografia!*

*

> *Quando você assiste pornografia, fica superestimulado e a ejaculação está a um golpe de distância. Falei com vários homens mais velhos do que eu e perguntei como eles duram. Muitos disseram que duram muito naturalmente e não assistem pornografia ou se masturbam. Meu primo que diz que ele*

dura 20-30 minutos disse que dura mais quando não assiste pornografia ou se masturba.

*

Eu estava saindo com minha agora ex-namorada por 2 anos antes de terminarmos. Nunca tive nenhum problema sexual (seja DE ou EP). Eu não era viciado em pornografia, embora ocasionalmente me masturbasse. Depois que terminamos, usei pornografia regularmente e comecei a ir a casas de massagem com finais felizes. Depois de 6 meses, voltei com a mesma garota e reduzi um pouco a frequência de minhas outras atividades. O sexo foi horrível com minha namorada (ou pelo menos foi para ela). Não tive problemas em levantá-lo (exceto talvez algumas vezes), mas não consegui durar mais de um minuto. A relação durou um ano, durante o qual eu não fiz, nem mesmo uma vez, seu orgasmo com a penetração. A mesma garota a quem eu estava dando orgasmos múltiplos 6 meses antes.

Para outros, a EP pode estar relacionada a uma história de orgasmos forçados com ereções fracas:

Eu me obrigava a ejacular de manhã antes da escola e várias vezes depois. Eu não estava nem com tesão ou duro, apenas compelido por algum desejo de continuar me forçando a gozar. Meus hábitos de pornografia mecanicista tiraram toda a sensualidade do ato do orgasmo, transformando-o em um curto surto e uma contração muscular de memória de um clímax. Se você induziu EP induzida por pornografia, considere os novos comportamentos, sentimentos e sensações que surgiram com seu início. Antes, os orgasmos eram absolutamente fenomenais (meus joelhos f - king literalmente tremiam), mas agora eu gozo com um

contração e nenhum tipo de gratidão real para com o ato (e isso inclui com as mulheres). Parece diferente e coxo.

Gostos alarmantes de fetiches pornôs

Era uma vez, os homens podiam confiar em seus pênis para lhes dizer tudo o que precisavam saber sobre seus gostos ou orientação sexual. Isso foi antes da internet.

Os cérebros são de plástico. A verdade é que estamos sempre treinando nossos cérebros - com ou sem nossa participação consciente. Está claro, a partir de inúmeros relatórios, que não é incomum que usuários de pornografia mudem de gênero para gênero, muitas vezes chegando a lugares que consideram pessoalmente perturbadores e confusos. O que pode estar por trás desse fenômeno?

Uma possibilidade é o tédio ou a habituação de encontrar o cérebro do adolescente em desenvolvimento. Os adolescentes procuram emoções fortes e ficam entediados com facilidade. Eles adoram novidades. Quanto mais estranho, melhor. Muitos jovens descreveram se masturbar com uma das mãos enquanto clica em vídeos com a outra. A pornografia lésbica está ficando entediante, então ele experimenta a pornografia transgênero. A novidade e a ansiedade surgem - e ambas aumentam a excitação sexual. Antes que ele perceba, ele atingiu o clímax e uma nova associação começa a imprimir seus circuitos sexuais.

Nunca antes os adolescentes em desenvolvimento foram capazes de mudar de um gênero para outro enquanto se masturbavam. Essa prática casual pode acabar sendo o principal perigo da pornografia de hoje:

Eu não estava interessado em nenhuma coisa estranha antes de começar a assistir pornografia na internet. Apenas garotas reais da minha idade. Agora, eu gosto de BBB, BBW, MILF, Tranny, Crossdresser, Fat, Skinny e Teen. Uma vez, eu vi alguns segundos de um

vídeo bissexual (uma mulher, dois rapazes) e comecei a sentir aquela sensação de 'tabu', mas não dei oportunidade, não me masturbei com ele e mudei o vídeo. Então, eu não assisto vídeos bissexuais e não tenho desejo por eles. Isso é porque eu não dei uma chance a eles. Mas eu dei uma chance para todo tipo de pornô que eu fiz. Se eu tivesse dado uma chance ao pornô da vovó, também gostaria agora.

Uma segunda explicação possível é a tolerância, que é um processo de dependência que leva à necessidade de um estímulo cada vez maior. Como veremos no próximo capítulo, a novidade sexual é uma maneira infalível de chamar a atenção de seu membro que está falhando. Se uma nova estrela pornô não o fizer, tente estupro coletivo ou sangue coagulado. Não, você não estupraria ou desmembraria ninguém, mas agora pode precisar de extrema ansiedade material e subjacente para ir em frente. Como você deve se lembrar da introdução, o psiquiatra Norman Doidge também observou esse processo em seus pacientes.

Este fenômeno é tão comum, e as evidências de recuperação tão reconfortantes, que compartilharei uma série de auto-relatos:

Conforme meu uso de pornografia progrediu ao longo da faculdade, eu lentamente fui sendo vítima de mais e mais merdas pesadas, como merdas realmente estranhas, que agora não estão mais me excitando quando eu penso sobre isso. Este é um dos maiores sentimentos de todos - saber que minhas fantasias estão voltando às de um ser humano normal, nascido e criado na Terra.

*

Estou cansado de ouvir 'Você gosta do que gosta' das pessoas. Não gosto de muitas coisas para as quais olho. Eu simplesmente não consigo mais voltar para as coisas normais. Eu nunca pensei que iria bater uma punheta para garotas mijando umas nas outras - e

agora não serve mais para mim. A sexualidade é complicada e acho que apenas começamos a olhar para os efeitos que a pornografia na Internet tem sobre os seres humanos. Todos nós somos cobaias e, pelo que li várias vezes, as pessoas estão percebendo mudanças.

*

Posso dizer com certeza absoluta que as fantasias que eu tinha sobre estupro, homicídio e submissão nunca existiram antes do uso de pornografia hardcore de 18 a 22 anos. Quando fiquei longe do pornô por 5 meses, todas essas fantasias e desejos desapareceram. Meu gosto sexual natural era baunilha de novo e ainda é. O problema com a pornografia é que você precisa de um material cada vez mais difícil, mais tabu, mais excitante e 'errado' para realmente conseguir sair.

*

Nunca pensei que seria capaz de fazer sexo normal. Eu sempre pensei que meu cérebro estava programado para ser ativado apenas pelo meu fetiche por feminilidade [pornografia de dominação feminina que humilha os homens], semelhante à maneira como um cara gay só pode ser excitado por um pau e não pode apreciar sexo com um mulher. Mal sabia eu que o fetiche que pensei ser programado, era simplesmente o resultado dos meus hábitos de ver pornografia. Foi um inferno de minha própria criação. Após 3 meses sem pornografia, meu último encontro sexual removeu qualquer dúvida sobre a eficácia de parar.

*

Sou um homem de 23 anos em boas condições físicas. Comecei a pornografia de alta velocidade aos 15 anos, rapidamente passando de pornografia normal para pornografia bukkake [ejaculação repetida em uma mulher por muitos homens], transgênero

pornografia, pornografia feminina, incesto, etc. Eu não percebi o quanto estava me machucando até que perdi minha virgindade aos 20 anos e tive problemas para conseguir e manter uma ereção. Isso feriu seriamente minha autoconfiança e me deixou com medo de sexo. Resultados semelhantes com outras mulheres. Continuei aumentando a frequência e a duração das sessões de pornografia, e escalando para fetiches mais perturbadores. Depois de um ano, tentei fazer sexo com uma garota atraente. Eu não pude atuar. Eu caí em uma espiral de desespero. Comecei a assistir pornografia hipnótica e, ocasionalmente, masturbação anal. Achei que poderia ter me tornado gay, mas a pornografia gay nunca fez isso por mim. Eu encontrei o NoFap e parei. Depois de algumas recaídas, fiz minha marca de 90 dias. Eu perdi meu desejo por toda pornografia, especialmente pornografia extrema. Aos 87 dias, tive meu primeiro encontro em anos. Aos 96 dias, meu primeiro BJ [sexo oral] desde que parei. Sem problemas, o que é incrível porque eu costumava ficar entediado durante os BJs e perder minha ereção. E aos 113 dias, eu fiz sexo e tive um desempenho melhor do que nunca, com uma ereção dura como pedra o tempo todo. Sinto como se tivesse ganhado uma segunda chance na vida.

*

Como qualquer viciado em pornografia sabe, quanto mais pornografia você assiste, mais você precisa e mais pornografia pesada você precisa para se sentir totalmente excitado. No meu pior, eu estava brincando com bestialidade, cenas frequentes de incesto ou outro pornô hardcore. Sexo vaginal real nunca foi muito excitante para mim. Sexo oral ou outros tipos de sexo não vaginal foram maneira *mais atraente. Eles fizeram da mulher apenas um objeto que dá prazer. Depois de meses de 'desintoxicação mental', se você quiser, e de vários parceiros da vida real, perdi minha fixação por tipos alternativos de sexo. Na verdade, estou atraído por vaginas agora. Parece engraçado, não é? Eu ainda gosto de outros tipos de sexo no*

ocasião, mas a intimidade de estar dentro de uma mulher é um segundo tom. Sério, é muito, muito mais sexy agora. Esta é obviamente uma vitória ganha na vida real. E meu desejo de assistir pornografia passou de um rugido constante para um gemido ocasional. Isto não é um exagero.

Os homens há muito acreditam que o que os leva ao orgasmo é uma prova férrea de sua orientação sexual. Portanto, pode ser especialmente angustiante escalar por meio de fetiches pornôs mutantes que, em última análise, lançam dúvidas sobre a orientação sexual. No entanto, essa escalada para gostos inesperados é surpreendentemente comum hoje, especialmente entre os jovens que cresceram brincando em sites de tubo 'vale tudo' desde tenra idade:

Quando voltei à internet, no final da adolescência, encontrei muitos sites pornôs semelhantes ao YouTube que categorizavam o conteúdo por fetiches. No início, meus gostos eram os de um adolescente normal, mas com o passar dos anos meus gostos mudaram para conteúdo agressivo. Temas violentos contra mulheres para ser mais específico, especialmente aqueles vídeos de anime / hentai com cenários muito vis para retratar na vida real. Eventualmente, fiquei entediado com essas coisas e, nos meus 20 anos, encontrei coisas novas. Dentro de um ano eu tinha adquirido muitos fetiches novos, cada um mudando em um período de tempo menor do que o anterior. Estou experimentando parar porque meus gostos agora estão me deixando muito desconfortável. Eles entram em conflito com minha sexualidade.

Pior ainda, existe um meme muito difundido online de que a pornografia na Internet está permitindo que os usuários 'descubram sua sexualidade'. Alguns jovens exploradores corajosos procuram diligentemente o material mais quente que podem encontrar, acreditando que isso revela quem eles são sexualmente. Eles não percebem que um tesão não é a única medida das tendências sexuais fundamentais de uma pessoa.

Por exemplo, o próprio processo de dependência pode levar à escalada para materiais mais extremos, ao mesmo tempo que faz com que a pornografia que costumava parecer quente pareça confusamente desinteressante. Além disso, o material gerador de ansiedade aumenta a excitação sexual.[24] Como explicou um pesquisador, um pulso acelerado, pupilas dilatadas e pele úmida - a reação do corpo à adrenalina - podem ser confundidos com atração sexual. 'Nós interpretamos mal nossa excitação. É um erro de presunção '.[25] Uma revisão da pesquisa existente confirma que os interesses sexuais são condicionáveis (mutáveis),[26] e diferente da orientação sexual fundamental.[27]

Seguindo suas ereções de gênero em gênero, alguns jovens usuários migram para conteúdos que consideram incompatíveis com sua identidade sexual:

> *Sou gay, mas a pornografia pode me deixar sexualmente interessado em mulheres. Bem ... não seios, mas as outras partes femininas se tornam excitantes. A pornografia é uma atmosfera erótica excessivamente carregada. Todas as inibições diminuem e o desejo de excitação torna-se dominante.*
>
> ***
>
> *No começo eram apenas estrelas pornôs. Mas com o passar dos anos, gonzo simplesmente não faria mais isso. Eu adicionei uma coleção para soft core primeiro. As garotas de quem eu gostava quando tinha 18-19 eram interessantes de novo. E então eles não eram. Então, adicionei uma coleção para o novo soft core. Então Hentai. Em seguida, dançarinos. Então KINK / BDSM. Em seguida, surra / caning. Depois, Futa / Travestis. Então, finalmente, recentemente, embora eu nunca tenha adicionado uma coleção para isso, eu realmente vi pornografia gay. Não porque eu achasse isso excitante; Eu não. Não estou atraída por homens. Eu olhei para ele porque estava entediado. Era como, aqui estou eu, 28, e eu vi todos*

a pornografia na internet essencialmente, então eu também posso olhar para pornografia gay. Acho que foi o momento em que a semente foi plantada em meu cérebro que me disse 'Isso está seriamente foda, você precisa parar com isso'. Claro que não.

Quando os usuários ficam obcecados com dúvidas sobre orientação sexual, eles se referem a isso como SOCD ou HOCD, ou seja, 'transtorno obsessivo-compulsivo de orientação sexual (ou homossexual)':

(19 anos) Eu pensei seriamente que estava virando gay. Meu HOCD era tão forte naquela época que eu estava pensando em dar um mergulho no arranha-céu mais próximo. Eu me senti tão deprimido. Eu sabia que amava garotas e não posso amar outro cara, mas por que eu tinha disfunção erétil? Porque eu preciso

Coisas transgênero / gay para me deixar excitado?

Deixe-me enfatizar que não são apenas os heterossexuais que ficam ansiosos com sua orientação sexual devido à escalada para novos gêneros pornôs:

Eu mesmo tinha HOCD, no sentido de que temia ser realmente heterossexual, uma vez que acabei sendo exclusivamente excitado por pornografia heterossexual e 'lésbica'. Sim, 'temia', porque toda a minha identidade social era a de homossexual e sou casada com um homem. Se eu voltasse a ser hetero - um movimento em que ninguém acreditaria e é mais tabu hoje em dia do que assumir que é gay - seria um pária social. Finalmente, percebi que havia erotizado o próprio medo.

Qualquer forma de TOC é potencialmente um distúrbio médico sério. Quer você seja gay ou hetero, se tiver esses sintomas, procure a ajuda de um profissional de saúde que compreenda perfeitamente que o TOC é uma compulsão para verificar

constantemente para se tranquilizar, e quem não vai tirar conclusões precipitadas de que você está negando sua sexualidade.

> *Eu fui ao psiquiatra. Ele confirmou que eu tenho TOC e prescreveu alprazolam (Xanax). Agora, meus sintomas de HOCD são muito, muito leves. Eu posso pensar de forma mais clara. Isso melhorou meu apetite e eu tive o melhor sono da minha vida. Além disso, agora eu sei que não sou gay ou bi, e minha retirada da pornografia se tornou muito mais fácil porque minha ansiedade diminuiu. Então, se alguém lhe perguntar: 'Quão sério é o vício em pornografia?' digamos que você conhece um cara que teve que entrar no Xanax para sobreviver à retirada.*

Perda de atração por parceiros reais

'Os jovens japoneses estão ficando indiferentes ou mesmo avessos ao sexo, enquanto os casais estão começando a ter ainda menos', relatou o *Japan Times,*

citando uma pesquisa de 2010 que revelou uma tendência surpreendente. Mais de 36% dos homens de 16 a 19 anos não tinham interesse por sexo, mais do que o dobro dos 17,5% de 2008. Homens entre 20 e 24 anos mostraram uma tendência semelhante, saltando de 11,8% para 21,5%, enquanto homens entre 45 e 49 anos saltaram de 8,7% a 22,1%.[28] O Japão não está sozinho. Na França, uma pesquisa de 2008 descobriu que 20% dos homens franceses mais jovens não tinham interesse em sexo.[29] Algo peculiar está acontecendo.

Não é incomum que pessoas em fóruns de recuperação de pornografia façam a pergunta: 'Você acha que eu sou assexual?' Quando questionados se se masturbam, a resposta geralmente é: 'Sim, 2-3 vezes por dia para pornografia'. Eles são assexuados ou apenas viciados em pornografia? Seu estímulo sem fim pode causar um burburinho muito depois de os parceiros da vida real começarem a empalidecer.

Não sou assexuada propriamente dita, pois ainda acho as mulheres bonitas. Mas eu não estou mais atraída por eles, seja sexualmente ou romanticamente, embora eu conscientemente *sei que eles são atraentes. Vocês têm aquela sensação dolorosa quando olham para uma garota gostosa? Você gostaria de ser ativado, mas simplesmente não pode. Isso me deixa irritado.*

*

(Idade 18) Antes de começar a pornografia aos 15 anos eu estava EXTREMAMENTE excitado e perseguia qualquer coisa em 2 pernas. Eu ficava com garotas e ficava louco. Depois que a pornografia me arruinou, fiquei completamente desinteressado por garotas e nunca consegui manter uma ereção. Na minha tenra idade, eu sabia que havia algo definitivamente errado comigo porque eu deveria ser louca por mulheres como costumava ser antes do pornô. Aos 17, comecei minha reinicialização. Ontem eu fiz sexo com sucesso sem drogas para disfunção erétil e minha ereção foi incrível.

*

Há uma nova orbe de luz ao redor das mulheres. Eles são simplesmente lindos, fofos e brincalhões. E sim, adoro olhar para eles e admirar sua beleza e sensualidade, porque somos homens; Isso é o que fazemos. Mas é muito mais do que isso. É quase indescritível como parar de usar pornografia me fez valorizar as mulheres e o tempo que passo com elas de uma forma muito mais saudável. Depois de anos batendo de 5 a 12 vezes por semana na pornografia, o sexo era constrangedor. Não apenas não havia atrito suficiente, mas parecia o tipo "errado" de estimulação. Seis meses depois, não tenho problemas de desempenho de qualquer tipo. O sexo agora é 20 vezes mais gratificante do que a masturbação. É preciso preliminares para eu chegar ao meu

pico de excitação agora e meus parceiros absolutamente amam isso. Eu rio de mim mesma quando bato no chão de vez em quando e fico um pouco desapontada.

*

(19 anos) Por anos, pensei que usava pornografia porque estava com tesão. Eu pensei que se eu pudesse conseguir uma garota para fazer sexo comigo, eu não teria que fapear. Mas recentemente deixei de fazer sexo com uma mulher com quem trabalho

duas vezes! *E então eu* f - o rei foi para casa e bateu as mãos enquanto fantasiava

sobre fazer sexo com ela. *A coisa mais complicada sobre isso é que eu não percebi como isso era foda até ontem. Quer dizer, se eu realmente estivesse fapeando porque queria fazer sexo, eu teria simplesmente feito isso, certo? Eu estava em negação.*

*

(Dia 46) Nos últimos três dias, tenho sentido aquela atração sexual forte e natural por mulheres reais quando estou fora de casa. Eu simplesmente noto a figura de uma mulher e isso me excita sem que eu tenha que pensar sobre isso. Duh, é assim que deveria funcionar! Droga, é incrível como a pornografia estraga você! Minha sensibilidade peniana também está fora de cogitação. Sinceramente, não me lembro de nunca ter me sentido assim.

*

Sou conhecido como o cara do "alto padrão irrealista para garotas" entre meus amigos, mas dificilmente ganho pontos. Depois de 40 dias, estou me aproximando de mais garotas do que nunca, não -somente- pela aparência, mas pelo jeito que são e sobre o que falam. Antes, as meninas não eram especiais. Eles estavam 'apenas ok'. Meu cérebro queria prostitutas irrealistas, e só agora eu percebi quantos anos perdi perseguindo relações de fantasia em vez de

ser feliz com o que a vida estava me proporcionando (o que, em retrospecto, foram algumas das garotas mais legais que conheci). Ainda assim, continuei a busca inútil ...

***

No passado eu notei beleza, é claro, mas nunca senti o desejo de estar com uma garota. Dirigi todo o meu impulso sexual para a pornografia. Tudo que era sexual para mim era pornográfico. Eu nunca poderia pensar em mim, esse cara com esse pau, fazendo sexo de verdade com uma garota de verdade. Agora, eu sinto que sexo é a coisa mais natural a se fazer. 'Inferno, sim, é possível para mim fazer sexo. Inferno, sim, há um monte de garotas por aí querendo ter comigo! ' De repente, pensamentos autodestrutivos parecem tão estúpidos e uma perda de tempo. Eu finalmente sinto o que a maioria dos homens sente. E é incrível.

Efeitos na libido, romance

Os relacionamentos também são afetados pelo uso da pornografia, o que faz sentido. Excesso de estimulação pode interferir no que os cientistas chamam de união entre os pares, ou se apaixonar. Quando os cientistas adicionaram anfetaminas aos animais que se unem aos pares, os animais naturalmente monogâmicos deixaram de formar uma preferência por um parceiro. [30] A estimulação artificial sequestra seu mecanismo de ligação, deixando-os como mamíferos normais (promíscuos) - nos quais os circuitos cerebrais para ligações duradouras estão ausentes.

Pesquisas em humanos também sugerem que o excesso de estimulação enfraquece os vínculos dos pares. De acordo com um estudo de 2007, a mera exposição a inúmeras imagens femininas sexy faz com que o homem desvalorize sua parceira na vida real. [31] Ele a avalia menos não apenas em atratividade, mas também em cordialidade e inteligência. Além disso, depois

consumo de pornografia, sujeitos de ambos os sexos relatam menos satisfação com seu parceiro íntimo - incluindo afeição, aparência, curiosidade sexual e desempenho do parceiro.[32] E tanto homens quanto mulheres atribuem maior importância ao sexo sem envolvimento emocional.

> *(Dia 125) Tenho um relacionamento de longo prazo e posso garantir que parar de fumar ajudou nossa vida sexual.* Muito. *Eu não tinha DE ou EP ou qualquer outro tipo de problema relacionado ao sexo, mas comparado ao que temos agora, nossa vida sexual enquanto eu estava fapping era ....* maçante. *Agora está tudo menos enfadonho, e nós dois temos libidos mais fortes do que antes. Não tenho certeza de como - ou se - minha desistência afetou* sua *libido, mas ela com certeza está muito mais interessada em sexo agora :).*
>
> ***
>
> *(50 anos) Ao longo dos anos, sugeri à minha esposa várias atividades tiradas diretamente de histórias pornôs. Ela estava bem com alguns deles, mas nunca ficava satisfeita. Embora tivéssemos uma vida sexual decente em relação à maioria das pessoas da nossa idade, eu sempre comparava os cenários da pornografia com minha vida real e minha esposa real e me sentia insatisfeito. Agora, as coisas estão mudando. Durante a relação sexual na noite passada, de repente senti um contato muito íntimo, quase assustadoramente íntimo, profundo que nunca experimentei antes. Foi meio chocante para mim. Foi maravilhoso de uma forma que não consigo descrever, mas estou meio pasmo com isso.*
>
> ***
>
> *(19 anos) Embora eu assistisse pornografia, nunca fui realmente do tipo que deseja sexo. DOIS caras conseguiram chamar meu interesse. No entanto, eu acho*

pornografia / masturbação estava suprimindo meu desejo de estar com qualquer um deles. Desde que desisti, de repente tive essa percepção intensa de que realmente gosto daqueles dois e podia me ver completamente feliz em um relacionamento de compromisso com ambos. De repente, parecia que ... meu coração estava se esforçando para alcançá-los. Em vez de sonhar acordado, meu corpo estava tipo, 'Vamos fazer isso acontecer na vida real.' De repente, senti uma onda enorme de alguma energia estranha do tipo atração surgindo sobre mim. [Ele logo começou um relacionamento com um dos homens.]

***

(30 anos) No passado, o sexo não era emocional. Em algum nível, era como se ninguém mais estivesse lá, porque eu estava na minha cabeça o tempo todo por uma razão ou outra (fantasia, questões de ED, etc ...). Namoradas entre meus 20 e 30 anos simplesmente não me despertavam nem perto do que a pornografia de alta velocidade oferecia, não importa o quão bonitas elas parecessem. Não reconheci essas coisas na hora do curso, mas desde o início desta jornada 4 meses ***s*** *atrás, posso dizer honestamente que estou chocado como o sexo pode ser bom com sua namorada quando você elimina o padrão constante e constante de uso de pornografia.*

***

(200 dias) Agora tenho um desejo sexual inegável. Eu quero minha esposa mais do que nunca. Se passa muito tempo sem sexo, sinto essa coisa chamada 'tensão sexual', que é aparentemente real. Percebo coisas que nunca percebi antes. Cabelo sacudido, olhares rápidos, padrões de respiração, linguagem corporal. É um mundo diferente. E deixe-me dizer - quando você chegar a este ponto, você realmente não vai se importar com qualquer pornografia superespecífica

fetiches que você pensou que eram a única coisa que você poderia fazer, porque apenas a palavra MULHER (ou homem ou o que quer que seja) vai fazer você sentir impulsos.

*

(Dia 90) Meu mau hábito de ver apenas a beleza das mulheres mudou automaticamente. Agora eu quero ir lá fora e encontrar um companheiro. Meu desejo sexual nunca foi tão alto e sou mais observador em relação às mulheres que podem se tornar boas namoradas e, eventualmente, boas mães. Não se trata mais inteiramente de sua beleza.

*

Antes de perceber que o problema era a pornografia, costumava pensar que precisava ter fantasias mais saudáveis. Agora, quase 8 meses depois de largar o pornô, estou descobrindo que as fantasias que costumava ter não me atraem mais ... de forma alguma. O que descobri é que minha esposa e eu gostamos muito de sexo, muito mais quando não há fantasia envolvida; apenas nós dois no momento. Agora posso fazer amor com ela sem problemas de ereção, cara a cara com o contato visual.

Ansiedade social, autoestima

À medida que os usuários conseguem se abster de pornografia, o desejo de se conectar com outras pessoas geralmente aumenta. Freqüentemente, o mesmo acontece com sua auto-estima, sua capacidade de olhar os outros nos olhos, seu senso de humor, seu otimismo, sua atração por parceiros em potencial e assim por diante. Mesmo aqueles que anteriormente sofriam de ansiedade social severa costumam explorar novos caminhos para o contato social: sorrir e brincar com colegas de trabalho, namoro online, grupos de meditação, ingressar em clubes, casas noturnas e assim por diante. Em alguns casos, leva meses, mas em outros a mudança é tão rápida que os pega de surpresa.

YBOP não foi o único a registrar essa conexão inesperada. Em sua famosa palestra no TED “The Demise of Guys”, o conhecido psicólogo Phillip Zimbardo observou que o 'vício em excitação' (pornografia, videogames) é um fator importante no aumento da estranheza e ansiedade sociais e entre os nativos digitais.

A hipótese de Zimbardo é que o tempo excessivo de tela interfere no desenvolvimento de habilidades sociais normais. Claramente é assim. [33] [34] No entanto, isso não explica o aumento da confiança e extroversão após parar, ou por que alguns caras melhoram tão rapidamente.

No *O cérebro que muda a si mesmo,* O psiquiatra Norman Doidge sugere que o intenso estímulo da pornografia de hoje sequestra e reconfigura a "propriedade cerebral" que de outra forma seria dedicada a tornar os laços sociais gratificantes. Pessoas reais tornam-se menos recompensadoras; pessoas falsas se tornam muito mais atraentes. Talvez remover a pornografia reabra o espaço para recompensas naturais, como amigos e parceiros. No próximo capítulo, destacarei as mudanças cerebrais específicas que ajudam a explicar a ligação entre a ansiedade social e o uso de pornografia:

> *Agora que olho para trás, para minha vida, SEMPRE houve uma conexão entre o consumo de pornografia, a masturbação e minha ansiedade social. Antes do pornô, eu tinha muitos amigos, algumas namoradas e me sentia como se estivesse no topo do mundo. Não havia nada que pudesse me derrubar. Eu senti que tinha minha própria maneira de reagir a tudo o que poderia acontecer. Então comprei um novo computador ... Depois de um ou dois anos, me vi em uma ansiedade social MUITO profunda, combinada com muita maconha e nada de interessante para fazer na minha vida.*

*

Não sou seu pinguim genérico autodiagnosticado e socialmente desajeitado. Fui a um psiquiatra, fui diagnosticado com ansiedade social moderada a grave e fui medicado. Eu sei sobre a descarga de adrenalina que você sente quando um estranho se aproxima de você, o quase ataque do coração que você sente quando tenta falar durante uma aula ou reunião (como se sempre fizesse), as longas caminhadas solitárias que você faz para não lidar estranhos, a vergonha infundada quando você olha outra pessoa nos olhos, a enorme parede que você coloca entre estranhos. Suor, tremor, ataques de pânico, ódio a si mesmo, impulsos suicidas, já passei por tudo isso. Há dois anos que tento desistir e este é o período mais longo que me abstive. Eu não experimento mais a 'tortura' que descrevi acima. Não, eu não sou uma pessoa nova, não sou uma borboleta social. Eu ainda sou eu mesmo, mas eu ' estou livre dos grilhões que chamamos de fobia social. Nos últimos dois anos, fiz mais conexões, conheci mais mulheres, fiz mais amigos do que nos primeiros 25 anos. Sinto-me contente e confortável em minha própria pele, e a parede que coloquei entre mim e as outras pessoas desmoronou.

*

Interação social. Eu estava completamente com medo disso e incapaz disso 50 dias atrás. Na última semana ou assim, tenho interagido de forma incrivelmente tranquila e sem esforço com pessoas com quem eu não teria sido capaz de interagir durante o uso. Eu costumava ser incapaz de olhar as pessoas nos olhos. Eu costumava me esconder propositalmente de pessoas que conhecia em público para evitar conversas estranhas. Não consegui me envolver na conversa. Mulheres, mesmo aquelas que eu conhecia pessoalmente, me intimidavam. Eu fantasiava ao longo do dia sobre ser capaz de interagir

como um ser humano normal ... Tudo isso agora está mudando diante dos meus olhos de uma forma mais drástica. Posso interagir com confiança; ser eu mesmo. Eu posso manter um olhar inquebrável nos olhos de outras pessoas. Na verdade, sou parte da conversa, ao invés de ficar indiferente e pensar em abandoná-la.

*

Pessoas novas que conheço me dizem que gostam da minha confiança e me acham um bom orador, elogios que eu nunca teria esperado ouvir apenas alguns meses atrás.

*

Minhas interações com as mulheres são completamente transformadas. Parece que há algum reconhecimento inconsciente de que você tem mais poder ou algo assim. É difícil de explicar. As mulheres estão me elogiando pela minha aparência e corpo. Minha consciência sobre as situações sociais é muito melhor. Posso ler melhor a linguagem corporal das pessoas. As pessoas não podem me intimidar como antes. Eu sinto que a raiva deles simplesmente ricocheteia em mim e fico em um estado sereno.

Incapacidade de concentração

Aqueles que reinicializam comumente relatam que têm 'melhor concentração', 'não há mais névoa do cérebro', 'pensamento mais claro' e 'memória aprimorada'. Neurocientistas do vício têm mostrado repetidamente que o vício da Internet produz problemas de memória, concentração e controle de impulsos em alguns usuários, bem como alterações cerebrais correspondentes.[35] Por exemplo, os pesquisadores descobriram que a gravidade dos sintomas de TDAH se correlaciona com a gravidade do vício em internet, mesmo quando eles levam em consideração ansiedade, depressão e traços de personalidade.[36] E, como veremos mais tarde, pesquisadores alemães recentemente

confirmaram que o uso moderado de pornografia, mesmo por não viciados, se correlaciona com a redução da massa cinzenta em regiões do cérebro associadas à função cognitiva. [37]

> *Quando eu estava [usando pornografia na Internet], eu tinha uma névoa cerebral ou uma sensação constante de ressaca, o que tornava difícil para mim me concentrar, falar com as pessoas ou apenas fazer minhas tarefas diárias. Depois de 7 a 10 dias sem pornografia, esse sentimento foi embora. Minha mente ficou muito clara, os pensamentos facilmente controláveis e fiquei muito mais relaxado em geral.*
>
> *
>
> *Tenho 34 anos e fiz Adderall pela primeira vez há alguns meses. 2 meses depois de deixar o pornô, eu realmente não preciso mais disso. Alguns dos benefícios que experimentei: Posso reter e lembrar muito melhor as informações. Lembro-me muito melhor dos eventos da minha vida passada. Não estou irritada e estou mais concentrada. Posso executar tarefas muito mais rápido.*
>
> *
>
> *Outro resultado: minha escrita é muito melhor. Não me refiro à caligrafia (embora isso também tenha melhorado). Quero dizer escolha de palavras, estrutura de frases, etc. Durante meu primeiro ano de pós-graduação (que acabei de terminar), escrever era uma verdadeira tarefa. Agora, depois de não ter pornografia, é um prazer. Tão fácil e grátis. Tenho mais palavras à minha disposição, provavelmente porque minha memória melhorou em geral.*
>
> *
>
> *Memória - sempre tive um bom, mas desistir jogou-o nas alturas. Eu poderia entrar em uma sala de 15 pessoas e aprender + lembrar especificamente*

todos os seus números de telefone em menos de 5 minutos. Marcas perfeitas. Ansiedade social e pensamento negativo de BS -> jogue fora o lixo.

*

Para vocês que estão na universidade, o NoFap é um milagre para o cérebro. Antes, eu costumava ter que me forçar a me concentrar na aula e ainda assim terminava 'zoneando'. Agora, posso me concentrar em uma palestra de 3 horas quase sem problemas (ainda está melhorando).

Depressão, baixa energia, desânimo

Os cientistas agora veem a depressão como uma condição de baixa energia e pouca motivação. Uma pesquisa recente confirmou que o 'vá e pegue!' a dopamina neuroquímica é o principal jogador.[38] Na verdade, a sinalização de dopamina prejudicada / restaurada pode estar por trás de muitos dos sintomas / melhorias relatados por usuários em recuperação. Novamente, terei muito mais a dizer sobre isso no próximo capítulo :.

Estou descobrindo que experimento depressão e sentimentos de inutilidade com muito menos frequência. Consigo levantar-me mais facilmente de manhã e encontrar motivação para lavar a louça ensanguentada com mais frequência antes de ir para a cama.

*

Estou mais feliz. Muito, muito mais feliz. Normalmente sofro de SAD e fui diagnosticado com uma pequena depressão clínica alguns anos atrás, mas neste outono / inverno estou me sentindo ótimo. Eu tenho mais energia.

*

Como um homem com depressão genética, estar livre da pornografia fez mais por mim do que qualquer droga que já tive que tomar. É como se isso me fizesse

mais alerta, atencioso e feliz do que Wellbutrin, Zoloft ou as outras drogas que eu usava.

*

Finalmente tenho energia de novo! Não me sinto tão bem desde o ensino médio. Não é como se eu fosse Hulk ou algo assim, mas finalmente tenho energia extra para FAZER coisas. Passei a maior parte dos meus primeiros 20 anos em um estado de baixa energia e leve depressão. Atribuo cerca de 80% ao fato de que usava pornografia duas vezes por dia. Agora que parei, tenho feito exercícios, tenho sido mais social e, geralmente, aproveitado a vida.

*

Antes eu tinha ansiedade, depressão, sempre fui preguiçoso. Foi uma luta sair e enfrentar o dia. Evitei muitas situações sociais, a menos que estivesse bêbado. Agora, tenho toneladas de energia. Quando me olho no espelho, sinto que minha pele tem um brilho. Entrei para uma academia e comecei a levantar pesos, meus levantamentos têm progredido loucamente. Corro pelo menos 2k por dia logo que acordo. Situações sociais são uma brisa. Quando ando em público, sinto-me tão poderoso, como se pudesse falar com qualquer pessoa e fazer qualquer coisa. Tenho notado garotas me olhando.

*

Desistir não é uma cura completa para os problemas de sua vida - mas é a base, um campo arado no qual você pode plantar sementes para um novo futuro que não seja atormentado pelo sigilo e vergonha que vem ao cair no buraco aparentemente inevitável de desespero relacionado à pornografia que muitos de nós conhecemos. Uma vida de esperança e força - não lenços de papel, ciúme, amargura, ódio de si mesmo, ressentimento e sonhos não realizados.

À luz desse vasto experimento informal, parece claro que a visão amplamente aceita dos médicos de que a pornografia, especificamente a pornografia online, é inofensiva, deve ser reconsiderada com urgência. Não podemos ter certeza de que os milhares de pessoas que descrevem sua recuperação do uso excessivo de pornografia estão enganados.

Como veremos a seguir, é bastante plausível que os sintomas que eles descrevem sejam reais, que o uso da pornografia online os cause e que a mudança de comportamento possa trazer benefícios significativos. Em qualquer caso, os usuários de pornografia que sofrem dos tipos de sintomas descritos acima têm pouco a perder ao cortar a pornografia na Internet por alguns meses para ver se os sintomas desaparecem.

2: Querendo Run Amok

A escolha é uma forma sutil de doença. Don DeLillo, *Cachorro Correndo*

Já ouviu falar do efeito Coolidge? É um exemplo gráfico de como a novidade sexual implacável pode impulsionar o comportamento. O efeito aparece em mamíferos que variam de carneiros a ratos, e é assim que funciona: Coloque um rato macho em uma gaiola com uma fêmea receptiva. Primeiro, você vê um frenesi de cópula. Então, progressivamente, o macho se cansa daquela fêmea em particular. Mesmo se ela quiser mais, ele já teve o suficiente.

No entanto, substitua a fêmea original por uma nova, e o macho imediatamente revive e corajosamente luta para fertilizar *sua.* Você pode repetir esse processo com fêmeas frescas até que ele esteja completamente eliminado. Afinal, a reprodução é a principal prioridade dos genes. Basta perguntar ao antechinus camundongo da Austrália, que se envolve em um frenesi de acasalamento tão furioso que destrói seu próprio sistema imunológico e cai morto.

Obviamente, o acasalamento humano é geralmente mais complexo. Por um lado, estamos entre os peculiares 3 a 5 por cento dos mamíferos com capacidade para ligações de longo prazo. No entanto, a novidade sexual também pode nos cativar.

O próprio efeito Coolidge recebeu o nome do presidente dos Estados Unidos, Calvin Coolidge. Ele e sua esposa estavam visitando uma fazenda. Enquanto o presidente estava em outro lugar, o fazendeiro orgulhosamente mostrou à Sra. Coolidge um galo que podia copular com galinhas o dia todo, dia após dia. A sra. Coolidge timidamente sugeriu que o fazendeiro contasse isso ao sr. Coolidge, o que ele fez. O presidente pensou por um momento e perguntou: 'Com a mesma galinha?'

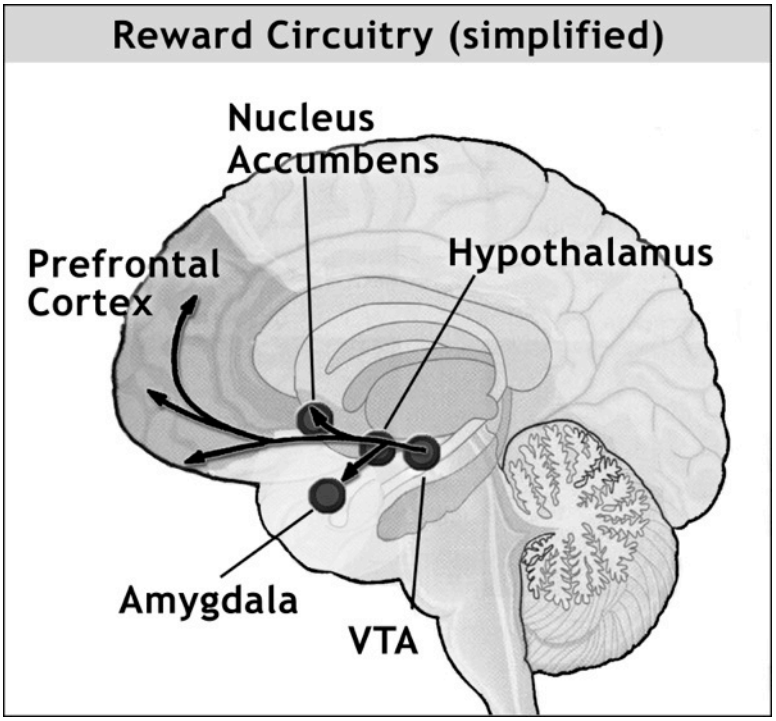
'Não, senhor', respondeu o fazendeiro.

- Diga isso à sra. Coolidge - replicou o presidente.

O apreço por um bom parceiro de romance ajuda a impulsionar o uso de pornografia na Internet. Em seu nível mais fundamental, esse impulso é a maneira da evolução de desencorajar a consanguinidade e manter o pool genético o mais fresco possível. O que alimenta a atração da novidade no nível físico? Dopamina.

Os circuitos primitivos do cérebro governam emoções, impulsos, impulsos e tomadas de decisão subconscientes. [39] Eles fazem seu trabalho com tanta eficiência que a evolução não viu a necessidade de mudá-los muito desde antes dos humanos serem humanos. [40] O desejo e a motivação para praticar sexo surgem de um neuroquímico chamado dopamina. [41]

A dopamina amplifica a peça central de uma parte primitiva do cérebro conhecida como circuito de recompensa. É onde você sente desejos e prazer *e* onde você fica viciado.

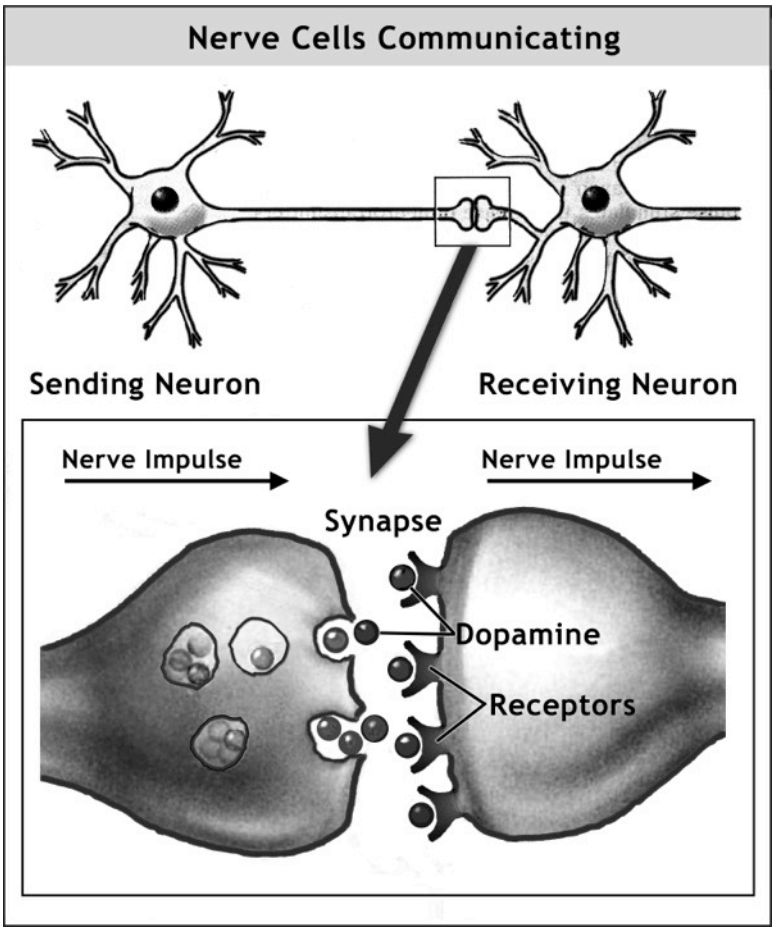


Esse antigo circuito de recompensa o obriga a fazer coisas que promovem sua sobrevivência e transmitem seus genes. No topo da nossa lista de recompensas humanas estão os alimentos, [42] sexo, [43]

amar, [44] amizade e novidade. [45] Eles são chamados de 'reforçadores naturais', em contraste com substâncias químicas viciantes (que podem sequestrar esse mesmo circuito).

O propósito evolutivo da dopamina é motivá-lo a fazer o que serve aos seus genes. [46] Quanto maior o esguicho, mais você quer alguma coisa. Sem dopamina e você simplesmente a ignora. Bolo de chocolate de alto teor calórico e sorvete - uma grande explosão. Aipo - nem tanto. Picos de dopamina são o barômetro pelo qual você determina o valor de qualquer experiência. Eles dizem o que abordar ou evitar e onde colocar sua atenção. Além disso, a dopamina diz o que lembrar, ajudando a reconectar o cérebro. [47] A estimulação sexual e o orgasmo constituem a maior explosão natural de dopamina disponível para o seu circuito de recompensa.

Embora a dopamina seja às vezes referida como a "molécula do prazer", na verdade se trata de buscar e pesquisar [48] por prazer, *não* o próprio prazer. Assim, a dopamina aumenta com antecipação. [49] É a sua motivação e impulso para buscar prazer potencial ou objetivos de longo prazo. [50]



O prazer do clímax parece surgir dos opióides, então pense na dopamina como *querendo* e opioides como *gosto.* [51] Como explicou a psicóloga Susan Weinschenk, [52]

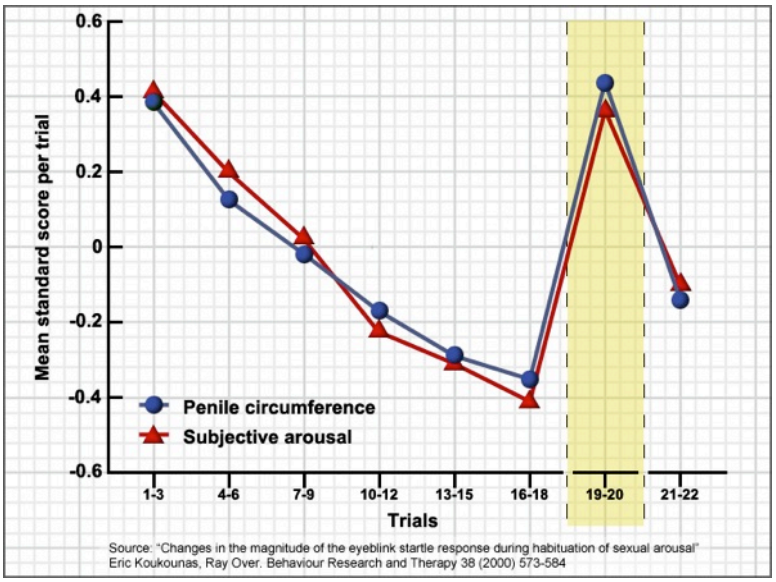
'a dopamina faz com que desejemos, desejemos, procuremos e procuremos'. No entanto, “o sistema dopaminérgico é mais forte que o sistema opióide. Buscamos mais do que estamos satisfeitos. ... É mais provável que a busca nos mantenha vivos do que ficar sentados em um estupor de satisfação. '

O vício pode ser pensado como *querendo correr enlouquecido.* [53]

Novidade, novidade, mais novidade

A dopamina surge em busca de novidades. [54] Um novo veículo, filme recém-lançado, o mais recente gadget ... todos nós estamos viciados em dopamina. Tal como acontece com tudo o que é novo, a emoção desaparece à medida que a dopamina despenca. Assim, como no exemplo acima, o circuito de recompensa do rato esguicha cada vez menos dopamina em relação à fêmea atual, mas produz um grande pico de dopamina para uma nova fêmea.

Isso soa familiar? Quando os pesquisadores australianos exibiram o mesmo filme erótico repetidamente, os pênis das cobaias e os relatórios subjetivos revelaram uma diminuição progressiva na excitação sexual. [55] O 'mesmo velho' apenas fica enfadonho. A habituação indica diminuição da dopamina. Depois de 18 visualizações - exatamente quando as cobaias estavam cochilando - os pesquisadores introduziram um romance erótico para os 19 ◦ e 20 ◦ visualizações. Bingo! Os sujeitos e seus pênis chamaram a atenção. (Sim, as mulheres mostraram efeitos semelhantes. [56])



A pornografia na Internet é especialmente atraente para o circuito de recompensas porque a novidade está sempre a um clique de distância. Pode ser um romance 'companheiro', uma cena incomum, um ato sexual estranho ou - você preenche o espaço em branco. E os sites mais populares - os chamados sites de tubo

- incorporar essa busca pela novidade em seu layout. Cada página apresenta dezenas de

diferentes clipes e gêneros para escolher. Eles são cativantes precisamente porque oferecem o que parece ser uma novidade inesgotável:

> *Sempre abri várias janelas no meu navegador, cada uma com muitas, muitas guias. A principal coisa que me desperta é a novidade. Novos rostos, novos corpos, novas 'escolhas'. Raramente assistia a uma cena pornográfica inteira e não me lembro quando vi um filme inteiro. Muito chato. Sempre quis coisas NOVAS.*

Com várias abas abertas e clicando por horas, você pode 'experimentar' mais novos parceiros sexuais a cada dez minutos do que seus ancestrais caçadores-coletores experimentaram em toda a vida. Claro que a realidade é diferente. O que parece uma cornucópia de riquezas são apenas incontáveis horas gastas na frente de uma tela, em busca de uma realidade que existe em outro lugar.

Estímulo Supernormal

Palavras, fotos e vídeos eróticos existem há muito tempo - assim como a corrida neuroquímica de novos companheiros. Então, o que torna a pornografia de hoje particularmente atraente? Não apenas sua novidade sem fim. A dopamina também dispara para outras emoções e estímulos, que muitas vezes aparecem com destaque na pornografia na internet:

- Surpresa,[57] choque (o que *não é* chocante no pornô de hoje?) Ansiedade[58] (Usar pornografia que não seja

-- consistente com seus valores ou sexualidade.

-- Buscando[59] e procurando (querendo, antecipando)

Na verdade, a pornografia na Internet se parece muito com o que os cientistas chamam de estímulo supernormal.[60] Anos atrás, o prêmio Nobel Nikolaas Tinbergen descobriu que pássaros, borboletas e outros animais podiam ser enganados e preferir ovos e companheiros falsos. As aves fêmeas, por exemplo, lutaram para sentar-se nos ovos de gesso avantajados e pintados de Tinbergen, enquanto seus próprios ovos pálidos e malhados pereceram sem cuidados. Os besouros de joias machos ignorarão os verdadeiros companheiros em favor dos esforços inúteis de copular com os fundos marrons com covinhas das garrafas de cerveja.[61] Para um besouro, uma garrafa de cerveja caída no chão parece a mulher maior, mais bonita e mais sexy que ele já viu.

Em outras palavras, em vez da resposta instintiva parar em um 'ponto ideal', onde não atrai o animal para fora do jogo de acasalamento, essa programação inata continua a desencadear respostas entusiásticas a estímulos sintéticos e irrealistas. Tinbergen apelidou tais enganos de 'estímulos supranormais', embora agora sejam freqüentemente referidos simplesmente como 'estímulos supranormais'.

Estímulos supranormais são versões exageradas de estímulos normais que erroneamente percebemos como valiosos. Curiosamente, embora seja improvável que um macaco escolha imagens em vez de companheiros reais, os macacos vão 'pagar' (renunciar às recompensas de suco) para ver imagens de nádegas de macaca.[62] Talvez não seja tão surpreendente que a pornografia de hoje possa sequestrar nossos instintos.

Quando tornamos um estímulo artificial sobrenatural nossa principal prioridade, é porque ele disparou uma explosão maior de dopamina no circuito de recompensa de nosso cérebro do que sua contraparte natural. Para a maioria dos usuários, as revistas pornôs do passado não podiam competir com parceiros reais. UMA *Playboy* centrefold não duplicou as outras pistas que os usuários de pornografia anteriores aprenderam a associar com parceiros reais ou potenciais: contato visual, toque, cheiro, a emoção de flertar e dançar, preliminares, sexo e assim por diante.

A pornografia na Internet de hoje, no entanto, é atada com estímulos sobrenaturais. Em primeiro lugar, oferece infinitas novelas gatas disponíveis com um clique. A pesquisa confirma que a antecipação da recompensa e a novidade amplificam-se mutuamente para aumentar a excitação e religar os circuitos de recompensa do cérebro. [63]

Em segundo lugar, a pornografia na Internet oferece incontáveis seios artificialmente aprimorados e pênis gigantescos sustentados por Viagras, grunhidos exagerados de desejo, estocadas de cravação, penetração dupla ou tripla, bangs e outros cenários irrealistas.

Terceiro, para a maioria das pessoas, as imagens estáticas não podem ser comparadas aos vídeos de alta definição de 3 minutos de pessoas que praticam sexo intenso. Com fotos de coelhos nus, tudo que você tinha era sua própria imaginação. Você sempre sabia o que iria acontecer a seguir, o que não era muito no caso de um garoto de 13 anos pré-internet. Em contraste, com um fluxo interminável de vídeos do tipo 'Não acredito no que acabei de ver', suas expectativas são constantemente violadas (o que o cérebro acha mais estimulante). [64] Lembre-se também de que os humanos evoluíram para aprender observando os outros fazendo coisas, então os vídeos são mais poderosos nas aulas de 'como fazer' do que as fotos.

Com a estranheza da ficção científica que teria feito Tinbergen dizer, 'Eu avisei', os usuários de pornografia de hoje geralmente acham o erotismo da internet mais estimulante do que os parceiros reais. Os usuários podem não querer passar horas curvados na frente de um computador vendo pornografia e clicando compulsivamente em novas imagens. Eles podem preferir passar tempo se socializando com amigos e encontrando parceiros potenciais no processo. No entanto, a realidade luta para competir no nível da resposta do cérebro, especialmente quando se joga na balança as incertezas e reversões da interação social. Como Noah Church coloca em suas memórias *Wack: viciado em pornografia na Internet,* 'não é que eu não quisesse sexo de verdade, é só que era muito mais difícil e

mais confuso de perseguir do que pornografia. ' E isso encontra eco em vários relatos de primeira pessoa:

> *Passei por um período de solteira, presa em uma pequena cidade onde havia muito poucas oportunidades de namoro, e comecei a me masturbar com frequência com pornografia. Fiquei surpreso com a rapidez com que fui sugado. Comecei a perder dias de trabalho navegando em sites pornôs. E, no entanto, não apreciei totalmente o que estava acontecendo comigo até que estava na cama com uma mulher e me peguei furiosamente tentando me lembrar de uma imagem pornô emocionante para ficar duro. Não imaginei que isso pudesse acontecer comigo. Felizmente, eu tinha uma longa base de sexo saudável antes da pornografia e reconhecia o que estava acontecendo. Depois que parei, comecei a transar de novo, e com frequência. E logo depois disso conheci minha esposa.*

Hoje em dia, não há fim à vista para a estimulação sobrenatural. A indústria pornográfica já oferece pornografia 3-D e robôs [65] e brinquedos sexuais sincronizados com pornografia [66] ou outros usuários de computador para simular uma ação física. [67] Mas o perigo espreita quando algo:

- registra-se como algo especialmente 'valioso', isto é, uma versão exagerada de algo que nossos ancestrais (e nós) evoluímos para achar irresistível (comida com alto teor calórico, excitação sexual),

- está disponível convenientemente em suprimento ilimitado (não encontrado na natureza),

- vem em muitas variedades (novidade abundante),

- e nós o consumimos em excesso cronicamente.

Comida barata e abundante se encaixa nesse modelo e é universalmente reconhecida como um estímulo sobrenatural. Você pode engolir um refrigerante de 32 onças e um saco de salgado

belisca sem pensar muito, mas tente consumir seu equivalente calórico em veado seco e raízes cozidas!

Da mesma forma, os espectadores costumam passar horas navegando em galerias de vídeos pornôs em busca do vídeo certo para terminar, mantendo a dopamina elevada por períodos anormalmente longos. Mas tente imaginar um caçador-coletor passando rotineiramente o mesmo número de horas se masturbando para o mesmo boneco na parede de uma caverna. Não aconteceu.

A pornografia apresenta riscos únicos, além da estimulação sobrenatural. Em primeiro lugar, é de fácil acesso, disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, gratuito e privado. Em segundo lugar, a maioria dos usuários começa a assistir pornografia na puberdade, quando seus cérebros estão no auge da plasticidade e mais vulneráveis ao vício e à religação.

Por fim, há limites para o consumo de alimentos: a capacidade do estômago e a aversão natural que surge quando não podemos enfrentar mais uma mordida em alguma coisa. Em contraste, existem *não* limites físicos para o consumo de pornografia na Internet, além da necessidade de dormir e ir ao banheiro. Um usuário pode ir (se masturbar sem chegar ao clímax) para ver pornografia por horas sem despertar sentimentos de saciedade ou aversão.

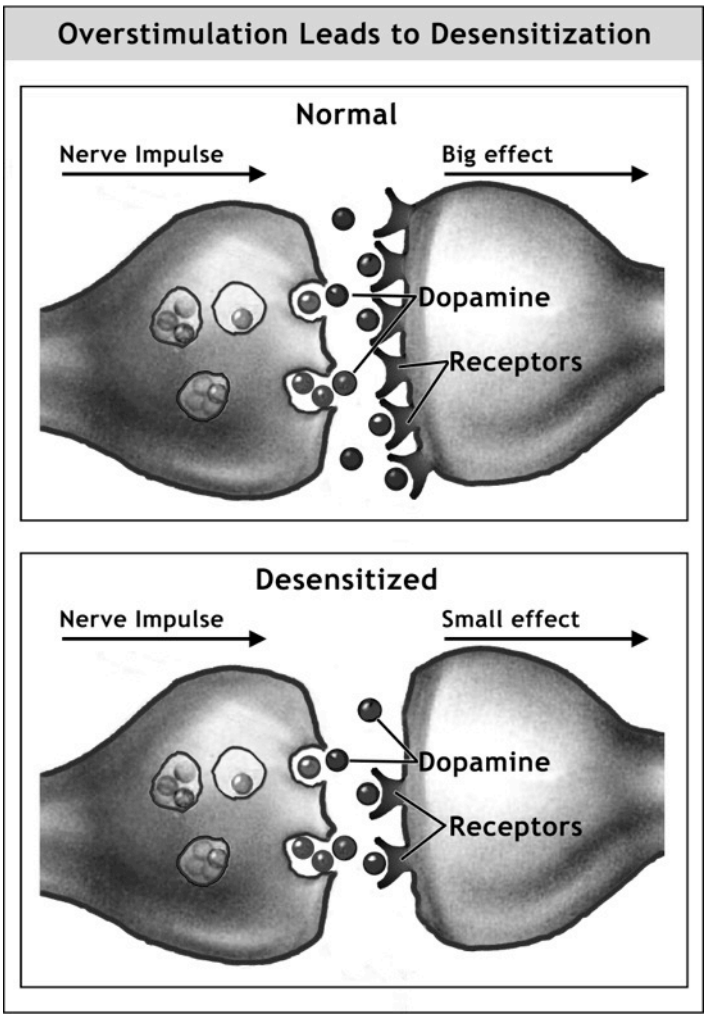
Comer pornografia parece uma promessa de prazer, mas lembre-se de que a mensagem da dopamina não é "satisfação". É, 'continue, a satisfação está ao virar da esquina':

> *Eu me excitaria perto do orgasmo e então pararia, continuaria assistindo pornografia e permaneceria em níveis médios, sempre avançando. Eu estava mais preocupado em assistir a pornografia do que em chegar ao orgasmo. A pornografia me prendeu em foco até que, eventualmente, eu estava exausto e orgasmo de rendição.*

Adaptação indesejada: condicionamento sexual e vício

O que um cérebro pode fazer quando tem acesso ilimitado a uma recompensa superestimulante para a qual nunca evoluiu? Alguns cérebros se adaptam - e não de um jeito bom. O processo é gradual. No início, usar pornografia e se masturbar até o orgasmo resolve a tensão sexual e é considerado satisfatório.

Mas se você se superestimular cronicamente, seu cérebro pode começar a trabalhar contra você. Ele se protege contra o excesso de dopamina, diminuindo sua capacidade de resposta a ela, e você se sente cada vez menos satisfeito.[68] Essa diminuição da sensibilidade à dopamina leva alguns usuários a uma busca ainda mais determinada por estimulação, o que, por sua vez, leva a mudanças duradouras, verdadeiras alterações físicas do cérebro. Eles podem ser difíceis de reverter. Como disse um usuário: 'A pornografia entra como uma agulha, mas sai como um anzol'.



Condicionamento Sexual

Um resultado possível é o condicionamento sexual imprevisto - o que não aconteceu com seu pai quando ele usou *Playboy.* Talvez você conecte sua excitação sexual a uma tela, novidade constante, voyeurismo ou atos bizarros. Na pior das hipóteses, você eventualmente precisa de conteúdo pornográfico e entrega com um clique para manter a excitação.

Antes de desistir, tive muita dificuldade em gozar. Na verdade, tive que fechar os olhos e imaginar um fluxo CONSTANTE de pornografia até o clímax. Eu estava mais ou menos usando os corpos das minhas amigas para me ajudar a me masturbar. Depois de uma longa sequência sem pornografia, eu poderia chegar ao clímax facilmente, sem pensar sobre isso. Foi um milagre. Foi a melhor sensação de todas.

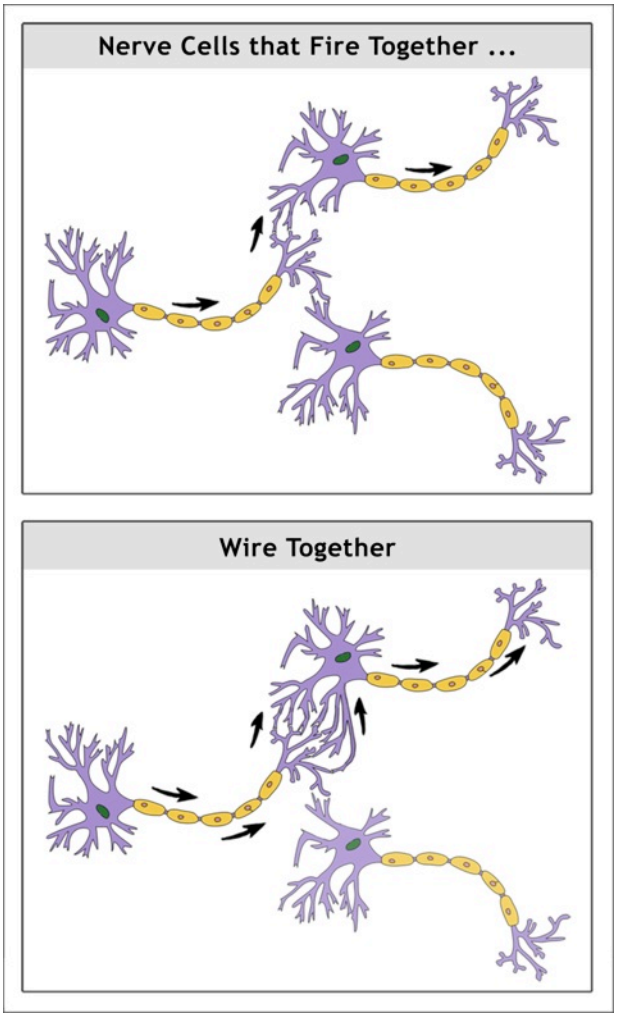
A maioria das notícias sobre pornografia juvenil enfoca o aprendizado consciente. A suposição é que tudo o que precisamos dizer aos adolescentes é que pornografia não é como sexo real e que tudo ficará bem.[69] Este remédio ignora o *inconsciente* efeitos da exibição de pornografia.

Ao mesmo tempo que o jovem Jamie está aprendendo conscientemente que o "amor" das mulheres ejacula em seus rostos, ele pode inconscientemente estar aprendendo que ejacular no rosto das mulheres é sexualmente excitante. Esse tipo de aprendizado inconsciente acontece até certo ponto toda vez que ele acha a pornografia excitante.[70] Claro, o que excita Jamie aos 14 pode não ter nenhuma relação com o que ele está assistindo aos 16 anos. Ele pode ter se formado em pornografia feminina ou incesto.

O condicionamento superficial (ou aprendizagem) pode ser resumido como, 'Então é assim que as pessoas fazem sexo e é assim *eu* deve fazer isso. ' O condicionamento sexual inconsciente pode ser resumido como: 'Isso é o que me excita' ou, no nível do cérebro, 'Isso é o que aumenta minha dopamina'. Pode ser tão simples quanto preferir ruivas. Ou talvez pés delicados ou peitorais sejam mais atraentes do que seios.

Independentemente de como surjam nossas preferências, nossos cérebros evoluíram para registrar o que nos excita. Este fenômeno se baseia em um princípio neural crucial: *Células nervosas que disparam juntas se conectam.* Resumidamente, o cérebro liga as células nervosas para excitação sexual (no circuito de recompensa) com as células nervosas que armazenam memórias dos eventos associados à excitação. Por exemplo, digite seu site pornô favorito e você ativa células nervosas que explodem seu circuito de recompensa. Sua dopamina sobe.

Os cérebros são de plástico e, depois de conectar uma nova sugestão, você não tem como saber quando ela desencadeará uma reação futura. Assim como o cachorro de Pavlov aprendeu a salivar ao som do sino, os usuários de pornografia de hoje aprendem a conectar estímulos inesperados às suas ereções. O circuito de recompensa primitivo do cérebro não está ciente de que o sino não é comida, ou que o romance pornô não é 'meu' pornô. Seu axioma é simplesmente 'Dopamina *Boa* '.



Em 2004, pesquisadores suecos descobriram que 99% dos jovens haviam consumido pornografia. Essa é uma história antiga em termos de entrega de pornografia, mas mais da metade sentiu que teve um impacto em seu comportamento sexual. [71]

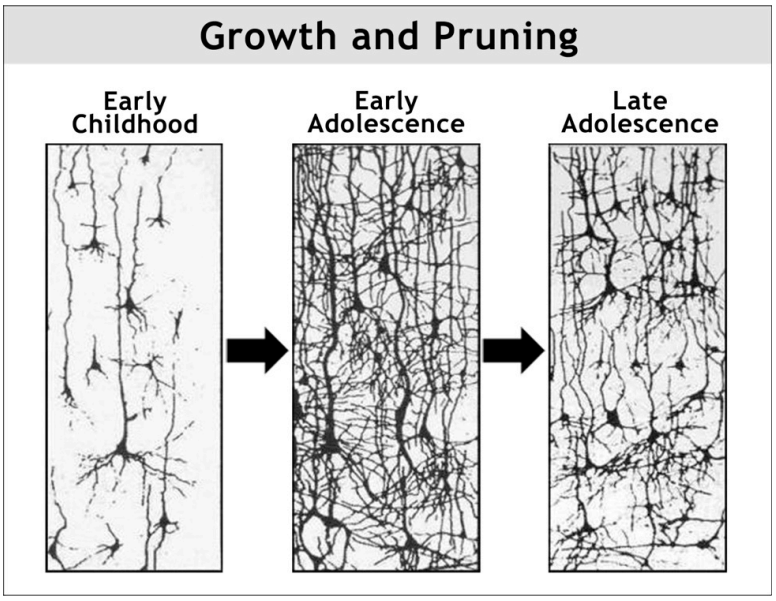
Mesmo se você estiver assistindo pornografia domesticada e não tiver desenvolvido fetiches induzidos por pornografia, a questão de *quão* você começa seus jollies pode ter repercussões. Se você usa pornografia na Internet, pode estar se treinando para o papel de voyeur ou para precisar da opção de clicar em algo mais excitante com pelo menos uma gota de dopamina, ou para pesquisar e pesquisar a cena certa para o clímax máximo. Além disso, você pode estar se masturbando em uma posição curvada - ou assistindo seu smartphone na cama todas as noites.

Cada uma dessas pistas, ou gatilhos, pode agora iluminar seu circuito de recompensa com a promessa de sexo ... isso não é sexo. No entanto, as células nervosas podem solidificar essas associações com a excitação sexual, gerando novos ramos para fortalecer as conexões. Quanto mais você usa pornografia, mais fortes as conexões nervosas podem se tornar, com o resultado que você pode, em última análise, *necessidade* ser um voyeur, *necessidade* clicar para um novo material, *necessidade* ao clímax para a pornografia para dormir, ou *necessidade* para procurar o final perfeito apenas para fazer o trabalho.

A principal tarefa evolutiva da adolescência é aprender tudo sobre sexo - tanto consciente quanto inconscientemente. Para conseguir isso, o cérebro adolescente altamente maleável conecta-se a pistas sexuais no ambiente. Estímulos novos, surpreendentes e estimulantes podem abalar o mundo de um adolescente de uma forma que não o farão com o de um cérebro adulto, e isso apareceu nas varreduras cerebrais de jovens usuários de pornografia no recente estudo de Cambridge. [72]

Esta realidade neuroquímica prepara cérebros jovens. Eles aprendem a definir o sexo de acordo com quaisquer estímulos que ofereçam o maior entusiasmo sexual.

Os adolescentes conectam experiências e excitação com muito mais rapidez e facilidade do que os adultos jovens farão apenas alguns anos depois. O cérebro realmente encolhe depois dos 12 anos, à medida que bilhões de conexões nervosas são podadas e reorganizadas. O princípio do use ou perca governa quais conexões nervosas sobrevivem.



Assim que novas conexões se formam, os cérebros dos adolescentes se apegam firmemente a essas associações. Na verdade, pesquisas mostram que nossas memórias mais poderosas e duradouras surgem da adolescência - junto com nossos piores hábitos.

Antes do streaming de pornografia 24 horas por dia, 7 dias por semana, as pistas sexuais usuais eram outros adolescentes, ou uma referência central ocasional, ou talvez um filme censurado. O resultado era bastante previsível: os pares eram excitantes. Agora, entretanto:

> *Tenho 25 anos, mas tenho acesso à Internet de alta velocidade e comecei a fazer streaming de vídeos pornôs desde os 12 anos. Minha experiência sexual é muito limitada e as poucas vezes que fiz sexo foram uma decepção total: nenhuma ereção. Estou tentando parar há 5 meses e finalmente parei. Percebo que fui condicionada a ponto de meus desejos sexuais estarem profundamente ligados a uma tela de computador. As mulheres não me excitam, a menos que sejam feitas em 2-D e atrás do meu monitor de vidro.*

Especialmente no cérebro de um adolescente hiperativo, essa fiação inconsciente pode levar a mudanças inesperadas nos gostos sexuais. Mais uma vez, como psiquiatra Norman Doidge

explicado em *O cérebro que muda a si mesmo,* 'Como a plasticidade é competitiva, os mapas cerebrais para imagens novas e emocionantes aumentaram às custas do que anteriormente as atraíra'.

Se a maioria das sessões de masturbação de um adolescente for movida a pornografia, os mapas cerebrais relacionados a Jessica em álgebra podem ser excluídos. Passar anos antes do seu primeiro beijo curvado sobre uma tela com 10 abas abertas, dominando as habilidades duvidosas de aprender a se masturbar com a mão esquerda e caçar atos sexuais de que seu pai nunca ouviu falar, não o prepara para se atrapalhar até chegar à primeira base, muito menos fazer amor satisfatório.

Felizmente, a plasticidade do cérebro também funciona no sentido inverso. Vejo muitos jovens abandonarem o pornô e, meses depois, perceberem que os fetiches que consideravam indeléveis haviam desaparecido. Eventualmente, eles não podem acreditar que uma vez saíram para X (e talvez *só*

a X).

O condicionamento sexual do adolescente provavelmente também explica o fato de que os homens jovens com disfunção erétil induzida por pornografia precisam de meses a mais para recuperar a função sexual normal do que os homens mais velhos. Isso pode ser porque os homens mais velhos não começaram a conectar sua resposta sexual a telas e ainda possuem vias cerebrais de "parceiro real" bem desenvolvidas, ou mapas cerebrais. Normalmente, eles tiveram ereções confiáveis com parceiros por anos antes de encontrarem locais de tubos de alta velocidade.

Vício

Uma segunda adaptação que pode surgir do consumo excessivo de pornografia é *vício.*

Curiosamente, os cientistas mostraram recentemente que a metanfetamina e a cocaína sequestram o *mesmas células nervosas do centro de recompensa* que evoluiu para o condicionamento sexual.[73] Um segundo estudo feito por alguns dos mesmos pesquisadores descobriu que o sexo com ejaculação diminui (por uma semana, pelo menos) as células que bombeiam dopamina por todo o circuito de recompensa. Essas mesmas células nervosas produtoras de dopamina encolhem com o vício da heroína.[74]

Simplificando, drogas viciantes como metanfetamina e heroína são atraentes porque sequestram os mecanismos precisos que evoluíram para tornar o sexo atraente.[75] Outros prazeres também ativam o centro de recompensa, mas suas células nervosas associadas não se sobrepõem completamente ao sexo. Portanto, eles parecem diferentes e menos atraentes. Todos nós sabemos a diferença entre mastigar batatas fritas e ter orgasmo.

Assim como as drogas podem ativar as células nervosas do "sexo" e disparar um burburinho sem sexo, o mesmo pode acontecer com a pornografia na Internet. Prazeres como golfe, pôr do sol e rir não podem. Por falar nisso, nem o bom e velho rock & roll. Só porque algo é prazeroso, não significa que seja viciante. A excitação sexual é a prioridade número um da natureza e aumenta a dopamina a maior de todas as recompensas naturais.

Os pesquisadores sabem que em todos os vícios, apesar de suas diferenças, a elevação crônica da dopamina supera os dominós neuroquímicos específicos, que provocam um conjunto estabelecido de alterações cerebrais centrais.[76] Estes, por sua vez, aparecem como sinais, sintomas e comportamentos reconhecidos, como aqueles listados neste teste de avaliação de dependência padrão conhecido como os 'Três Cs'[77]:

1 **ânsia** e preocupação com a obtenção, envolvimento ou recuperação do uso da substância ou comportamento;

2. perda de **ao controle** no uso da substância ou no envolvimento no comportamento com aumentar a frequência ou duração, maiores quantidades ou intensidade, ou aumentar o risco no uso e comportamento para obter o efeito desejado; e
3. negativo **consequências** nas áreas física, social, ocupacional, financeira e domínios psicológicos.

Qual é o risco do vício em pornografia? Bem, é do conhecimento comum que substâncias que aumentam a dopamina, como álcool ou cocaína, podem criar vícios. No entanto, apenas cerca de 10-15% dos humanos ou ratos que usam drogas viciantes (exceto nicotina) se tornam viciados. Isso significa que o resto de nós está a salvo do vício? Quando se trata de abuso de substâncias, talvez *sim.*

No entanto, quando se trata de acesso irrestrito a versões superestimulantes de recompensas naturais, como junk food, [78] a resposta é *não,* [79] embora certamente nem todo consumidor seja fisgado.

A razão por que versões altamente estimulantes de comida [80] e a excitação sexual pode nos fisgar - mesmo que não sejamos suscetíveis ao vício - é que nosso circuito de recompensa evoluiu para nos levar em direção à comida [81] e sexo, não drogas ou álcool. Alto teor de gordura de hoje [82] / alimentos açucarados [83] atraiu muito mais pessoas a padrões de comportamento destrutivos do que as drogas ilegais. 70% dos adultos americanos estão acima do peso, 37% são obesos. [84] Não sabemos quantas pessoas estão sendo afetadas negativamente pela pornografia na Internet, devido ao segredo que cerca seu uso, mas os paralelos com junk food são altamente sugestivos e profundamente preocupantes.

Essas versões supernormais de recompensas naturais têm a capacidade de anular os mecanismos de saciedade do nosso cérebro - a sensação de "terminei". [85] Não é surpreendente que a novidade erótica ilimitada seja atraente para grande parte da população, incluindo muitos que não seriam suscetíveis ao vício de substâncias.

Eu bebo ocasionalmente, mas não muito. Não tenho vícios, exceto pornografia. Cresci pensando que era uma coisa normal e que todo mundo faz isso. Achei que até poderia ser bom para mim.

*

Lutei contra o vício da pornografia durante anos, ao passo que parar de fumar foi uma decisão única e nunca olhei para trás. Ao contrário do fumo, o vício em pornografia está vinculado a uma necessidade biológica subjacente, que se funde com o vício e torna tudo mais difícil.

Nós somos *Mesmo* Falando sobre o vício aqui?

Alguns psicólogos e médicos fora do campo da neurociência da dependência afirmam que é um erro empregar a ciência da dependência para compreender comportamentos como o jogo compulsivo e o consumo descontrolado de pornografia na Internet. Eles argumentam que o vício só faz sentido quando se fala de substâncias como heroína, álcool ou nicotina. Essa visão freqüentemente encontra seu caminho na mídia. Mas as últimas pesquisas sobre a natureza do vício contradizem isso. Você pode não estar ciente disso, mas o vício é talvez o transtorno mental mais extensamente estudado. Ao contrário da maioria dos distúrbios na Bíblia da psiquiatria, o *Manual de Diagnóstico e Estatística (DSM-5),* o vício pode ser reproduzido à vontade em animais de laboratório. Os pesquisadores então estudam os mecanismos causais e as alterações cerebrais resultantes até o nível molecular.

Por exemplo, eles descobriram que a mesma mudança molecular (proteína DeltaFosB) inicia mudanças cerebrais relacionadas ao vício (e, portanto, comportamentos) em vícios químicos e comportamentais.[86] Esses tipos de descobertas são a razão

que os especialistas em vícios não têm dúvidas de que os vícios comportamentais e de substâncias são fundamentalmente um transtorno.

Já, cerca de setenta estudos cerebrais em viciados em internet revelam a presença das mesmas alterações cerebrais observadas em viciados em substâncias.[87] Se o uso da Internet em si é potencialmente viciante, então, obviamente, o uso de pornografia na Internet também é. De fato, em um estudo intitulado "Prevendo o uso compulsivo da Internet: tem tudo a ver com sexo!" Pesquisadores holandeses descobriram que o erotismo online tem o maior potencial de dependência de todos os aplicativos online (com os jogos online em segundo lugar).[88] Isso faz todo o sentido porque as drogas viciantes só causam vício porque aumentam ou inibem o cérebro

mecanismos *já em vigor para recompensas naturais,* como excitação sexual.[89]

Em outras palavras, os estudos cerebrais existentes sobre vício na Internet (muitos dos quais incluem o uso de pornografia na Internet[90]) já indiretamente estabelecem a dependência da pornografia na Internet como uma questão de ciência pura.

Até o momento, apenas dois estudos (ambos publicados em 2014) isolaram e analisaram os cérebros de usuários de pornografia na internet. O primeiro deles olhou para usuários que não eram viciados: "Estrutura do cérebro e conectividade funcional associadas ao consumo de pornografia: o cérebro da pornografia". Foi publicado na prestigiosa

JAMA Psychiatry Diário.[91] Neste estudo, especialistas do Instituto Max Planck da Alemanha descobriram:

1. Aumento de horas por semana / mais anos de exibição de pornografia correlacionado com uma redução na massa cinzenta em seções do circuito de recompensa (striatum) envolvidos na motivação e tomada de decisão. A redução da massa cinzenta nesta região relacionada à recompensa significa menos conexões nervosas. Menos conexões nervosas aqui se traduzem em atividade de recompensa lenta, ou uma resposta de prazer entorpecida, muitas vezes chamada *dessensibilização (* mais sobre isso abaixo). O

os pesquisadores interpretaram isso como uma indicação dos efeitos da exposição a longo prazo à pornografia.

2. As conexões nervosas entre o circuito de recompensa e o córtex pré-frontal pioraram com o aumento da audiência de pornografia. Como os pesquisadores explicaram, “a disfunção desse circuito tem sido relacionada a escolhas comportamentais inadequadas, como a busca de drogas, independentemente do resultado negativo potencial. ' Em suma, isso é evidência de uma associação entre o uso de pornografia e controle de impulso prejudicado.

3. Quanto mais pornografia for usada, menos recompensa será a ativação quando imagens sexuais aparecerem na tela. Uma possível explicação é que usuários pesados eventualmente precisam de mais estímulo para ativar seus circuitos de recompensa. Disseram os pesquisadores: 'Isso está de acordo com a hipótese de que a exposição intensa a estímulos pornográficos resulta em uma regulação negativa da resposta neural natural aos estímulos sexuais.' Novamente, a dessensibilização é comum em todos os tipos de viciados.

Resumindo: mais uso de pornografia está correlacionado com menos massa cinzenta e atividade de recompensa reduzida (no estriado dorsal) ao visualizar imagens sexuais. Mais uso de pornografia também está relacionado a conexões enfraquecidas com a sede de nossa força de vontade, o córtex frontal.

Lembre-se de que este estudo não examinou a causalidade, mas sim a correlação. Os pesquisadores analisaram as varreduras cerebrais de 64 usuários de pornografia em relação a um 'efeito de dosagem pura das horas de pornografia'. Nenhum era viciado. Os cientistas também examinaram cuidadosamente os possíveis indivíduos para excluir pessoas com outros distúrbios médicos e neurológicos, bem como o uso de substâncias.

No entanto, os pesquisadores não deram o próximo passo de remover o uso de pornografia por meses para ver se as mudanças se reverteram. No entanto, uma extensa pesquisa relacionada (algumas das quais registraram melhorias após parar de fumar [92])
apóia a hipótese de que a superestimulação crônica é a culpada. O pesquisador principal Kühn disse à imprensa que os resultados 'podem significar que o consumo regular de pornografia mais ou menos desgasta seu sistema de recompensas'.

Uma próxima série de estudos de especialistas em neurociência em vícios da Universidade de Cambridge isolou a pornografia real na Internet *viciados* e examinou seus cérebros. [93] O primeiro da série foi publicado, e o pesquisador principal disse:

> *Existem diferenças claras na atividade cerebral entre pacientes com comportamento sexual compulsivo e voluntários saudáveis. Essas diferenças refletem as dos viciados em drogas* [94] *(…) Acho que [o nosso é] um estudo que pode ajudar as pessoas a entender que isso é uma patologia real, um transtorno real, para que as pessoas não descartem o comportamento sexual compulsivo como algo moralista. ... Isso não é diferente de como o jogo patológico e o vício em substâncias eram vistos há vários anos.* [95]

A equipe de Cambridge descobriu que, em viciados, o centro de recompensa (nucleus accumbens) apresentava hiper-reatividade a pistas pornográficas (videoclipes hardcore). Esta é uma evidência de *sensibilização,* explicado mais detalhadamente abaixo, que alimenta os desejos em viciados. A propósito, mulheres usuárias de pornografia também registraram aumento da reatividade aos estímulos (em comparação com os controles) em um estudo alemão recente. [96]

Em contraste, quando a equipe Max Planck (acima) olhou para *não-* cérebros de usuários de pornografia viciados que encontraram menos ativação de *outro* região do circuito de recompensa. Esta é uma evidência de *dessensibilização,* ou uma capacidade de resposta entorpecida.

Ao analisar os resultados de Max Planck, a equipe de Cambridge levantou a hipótese de que as respostas do cérebro à pornografia podem diferir entre não-viciados e viciados. Verdade. No entanto, será que os estímulos visuais usados nos dois estudos podem explicar as diferenças? Os pesquisadores do Max Planck empregaram meio segundo de exposição a imagens estáticas de pornografia, o que pode parecer comum ao telespectador de hoje, enquanto os videoclipes de 9 segundos usados pela equipe de Cambridge despertariam a maioria dos telespectadores, viciados ou não. Resumindo, talvez os videoclipes fossem adequados *pistas* para os usuários de hoje de streaming de pornografia hardcore em HD, enquanto breves fotos eram uma representação mais próxima dos visuais eróticos do dia a dia.

Em qualquer caso, tanto a hiper-reatividade aos sinais de vício (vídeo hardcore) quanto a resposta sexual reduzida a visuais sexuais domados não são surpreendentes na pornografia superconsumidores. *Tanto a reatividade à sugestão quanto a redução da resposta de prazer são freqüentemente vistas em viciados de todos os tipos.*

Os leitores interessados na ciência do vício e sua relevância para os usuários de pornografia na Internet podem querer dar uma olhada neste artigo de jornal revisado por pares: "Vício em pornografia - um estímulo supranormal considerado no contexto da neuroplasticidade". [97]

Sem dúvida, mais estudos cerebrais sobre viciados em pornografia estão a caminho, mas já especialistas em vícios afirmam que todos *o vício é uma condição.* Não importa se envolve comportamento sexual, jogo, álcool, nicotina, heroína ou metanfetamina - muitos dos quais os neurocientistas do vício estudaram por décadas. Centenas de estudos cerebrais sobre comportamento e dependência química confirmam que todos os vícios modificam os mesmos mecanismos cerebrais fundamentais [98] e produzir um conjunto reconhecido de alterações anatômicas e químicas. [99] (Mais sobre isso em um momento.)

Em 2011, a American Society of Addiction Medicine (médicos e pesquisadores) confirmou o modelo de vício-é-uma-condição, publicando uma nova definição abrangente de vício. [100] Isso é das perguntas frequentes relacionadas:

> *PERGUNTA: Esta nova definição de vício se refere ao vício que envolve jogos de azar, comida e comportamentos sexuais. A ASAM realmente acredita que comida e sexo são viciantes?*
>
> *RESPOSTA: A nova definição do ASAM deixa de igualar o vício apenas à dependência de substância, ao descrever como o vício também está relacionado a comportamentos gratificantes. ... Esta definição diz que o vício tem a ver com funcionamento e circuitos cerebrais e como a estrutura e função dos cérebros de pessoas com vício diferem da estrutura e função dos cérebros de pessoas que não têm vício. ... Comportamentos alimentares e sexuais e comportamentos de jogo podem estar associados à 'busca patológica de recompensas' descrita nesta nova definição de vício.*

Mesmo a bíblia fortemente criticada e obsoleta da profissão de psiquiatria, a *DSM-5,* relutantemente começou a reconhecer a existência de vícios comportamentais. [101]

Charles O'Brien, MD, presidente do *DSM-5* O Grupo de Trabalho sobre Transtornos Relacionados a Substâncias e Vícios disse: [102]

> *A ideia de um vício não relacionado a substâncias pode ser nova para algumas pessoas, mas aqueles de nós que estão estudando os mecanismos do vício encontram fortes evidências em pesquisas com animais e humanos de que o vício é um distúrbio do sistema de recompensa do cérebro, e não Não importa se o sistema é repetidamente ativado por jogos de azar, álcool ou outra substância.*

Fora do campo do vício, você ainda pode encontrar opositores vocais do vício que insistem que o vício do jogo e da pornografia não são vícios, mas sim *compulsões.* Este é um arenque vermelho. Eu perguntei a esses opositores, 'como os correlatos neurais para uma compulsão de usar algo diferem dos correlatos neurais para um vício em alguma coisa?' (*Correlatos neurais* referem-se aos circuitos cerebrais, produtos neuroquímicos, receptores e genes subjacentes a um distúrbio.)

Os defensores da 'compulsão' nunca respondem porque, de fato, não há diferença física no nível do cérebro entre o vício do jogo e a compulsão para jogar. Existe apenas um centro de recompensa e um circuito de recompensa. Mudanças no cérebro observadas em vícios comportamentais ocorrem igualmente com vícios de drogas - e compulsões para usar. Estas são as mudanças cerebrais associadas ao comportamento viciante. (Claro, cada vício específico tem características únicas também. Por exemplo, o vício em heroína reduz drasticamente os receptores opióides, que produzem sintomas de abstinência particularmente graves.)

Aqui estão algumas mudanças cerebrais que aparecem em todos os vícios, sejam de substância ou comportamentais:

1. Dessensibilização, *ou uma resposta entorpecida ao prazer.* Dopamina reduzida sinalização [103] e outras mudanças [104] deixa o viciado menos sensível aos prazeres do dia-a-dia e "faminto" por atividades e substâncias que aumentam a dopamina. [105] O adicto pode negligenciar outros interesses e atividades que já foram de alta prioridade.

A dessensibilização é provavelmente a primeira mudança cerebral relacionada ao vício que os usuários de pornografia notam. Eles precisam de um estímulo cada vez maior para atingir o mesmo zumbido ('tolerância'). Eles podem passar mais tempo online, prolongando as sessões de afiação, assistindo quando não estão se masturbando ou procurando o vídeo perfeito para terminar. Mas a dessensibilização também pode assumir a forma de escalada para novos gêneros,

às vezes mais difícil e estranho, ou mesmo perturbador. Lembre-se: choque, surpresa e ansiedade podem aumentar a dopamina.

2. Sensibilização, *ou uma super-memória inconsciente de prazer que, quando ativado, desencadeia desejos poderosos.* Conexões nervosas reconfiguradas fazem o circuito de recompensa zumbir [106] em resposta a sugestões ou pensamentos relacionados ao vício [107] - o princípio 'fogo junto, fio junto'. Essa memória pavloviana torna o vício mais atraente do que outras atividades na vida do viciado.

Pistas, como ligar o computador, ver um pop-up ou ficar sozinho, desencadeiam desejos intensos de pornografia. Você fica repentinamente com muito mais tesão (verdadeira libido) quando sua esposa vai às compras? Improvável. Mas talvez você sinta que está no piloto automático ou outra pessoa está controlando seu cérebro. Alguns descrevem uma resposta sensível à pornografia como "entrar em um túnel que tem apenas uma saída: a pornografia". Talvez você sinta um batimento cardíaco acelerado, acelerado, até mesmo tremendo, e tudo o que você consegue pensar é em conectar-se ao seu site de tubo favorito. Estes são exemplos de caminhos de vício sensibilizados ativando seu circuito de recompensa, gritando, 'Faça agora!'

3. Hipofrontalidade, *ou atividade cerebral reduzida nas regiões pré-frontais, o que enfraquece a força de vontade em face de fortes desejos subconscientes.* Alterações [108] no massa cinzenta das regiões pré-frontais [109] e matéria branca [110] correlacionar com controle de impulso reduzido [111] e a capacidade enfraquecida de prever consequências. [112] Uma recente revisão alemã de estudos cerebrais e psicológicos concluiu que a função cerebral reduzida em viciados em internet pode estar relacionada à perda de controle sobre o uso da internet. [113]

A hipofrontalidade aparece como a sensação de que duas partes do cérebro estão envolvidas em um cabo de guerra. Os caminhos do vício sensibilizados estão gritando 'Sim!' enquanto o seu

'cérebro superior' está dizendo: 'Não, de novo não!' Enquanto as porções de controle executivo de seu cérebro estão enfraquecidas, as vias do vício geralmente vencem.

4 ***Circuitos de estresse disfuncionais,*** [114] *o que pode fazer com que até mesmo o estresse mínimo leve a desejos e recaídas, porque ativam poderosos caminhos sensibilizados.*

Para resumir, se essas mudanças neuroplásticas pudessem falar, *dessensibilização* estaria gemendo, 'Não consigo obter nenhuma satisfação'. Ao mesmo tempo, *sensibilização* estaria cutucando você nas costelas e dizendo: 'Ei, eu tenho exatamente o que você precisa', o que é exatamente o que causou a dessensibilização. *Hipofrontalidade* estaria encolhendo os ombros e suspirando, 'má ideia, mas não posso te impedir'. *Circuitos de estresse disfuncionais*

estaria gritando, 'eu *NECESSIDADE* algo AGORA para relaxar! '

Esses fenômenos estão no cerne de todos os vícios. Um viciado em pornografia em recuperação os resumiu: 'Nunca vou me cansar do que não me satisfaz e nunca, nunca me satisfaz'. A recuperação reverte essas mudanças. Lentamente, o viciado reaprende a "querer" normalmente.

Cancelamento Muitas pessoas acreditam que o vício sempre acarreta tolerância (a necessidade de mais estimulação para obter o mesmo efeito, causada pela dessensibilização) e sintomas brutais de abstinência. Na verdade, nenhum dos dois é um pré-requisito para o vício - embora os usuários de pornografia de hoje frequentemente relatem ambos. O que todos os testes de avaliação de vício compartilham é 'uso contínuo apesar das consequências negativas'. Essa é a evidência mais confiável do vício.

Este livro já ofereceu muitos relatos de usuários de pornografia que buscavam pornografia mais extrema à medida que seus cérebros se tornavam menos sensíveis ao prazer (tolerância). E quanto aos sintomas de abstinência? Em primeiro lugar, como afirmado, uma pessoa pode ser viciada sem apresentar sintomas de abstinência graves. Por exemplo, cigarro e cocaína

os viciados podem ser completamente fisgados, mas normalmente apresentam sintomas leves de abstinência em comparação com os alcoólatras ou viciados em heroína. [115]

No entanto, nos fóruns que monitoro ex-usuários de pornografia, regularmente relatam sintomas de abstinência que lembram a abstinência de drogas: insônia, ansiedade, irritabilidade, alterações de humor, dores de cabeça, inquietação, fadiga, falta de concentração, depressão, paralisia social e ânsias. Alguns também relatam sintomas mais assustadores, como tremores, sintomas semelhantes aos da gripe, cãibras musculares ou a misteriosa perda repentina da libido que os caras chamam de flatline (aparentemente exclusiva da abstinência de pornografia).

> *Dezembro e janeiro foram difíceis, e quero dizer difíceis! Eu tive uma depressão séria ... absolutamente nenhuma libido em tudo. Pensamentos angustiantes percorriam meu cérebro o dia todo e a noite, e eu me peguei chorando como um bebê. Meu pobre homenzinho era uma adição permanentemente flácida e inútil ao meu corpo, que simplesmente não queria ou desejava atenção feminina de verdade.*

Os sintomas de abstinência da pornografia na Internet não foram estudados isoladamente, mas em 2013 as universidades de Swansea e Milan relataram que os viciados em internet sofrem uma espécie de crise de abstinência quando param de usar a web, assim como as pessoas que abandonam as drogas. [116] A maioria dos viciados estudados acessava pornografia ou jogos de azar. [117]

Nem todo mundo que pára de usar pornografia sofrerá sintomas de abstinência, mas alguns:

> *Meus sintomas após parar de fumar: cansaço extremo, sono agitado, dores musculares, dores nas articulações e febre, desorientação leve, tensão no peito / respiração difícil e ansiedade.*
>
> *

> *Meus sintomas de abstinência são pernas inquietas. Minhas pernas não param quando estou sentado na cadeira. Sono interrompido. Estou tendo problemas para dormir ou acordo no meio da noite com o coração batendo forte e não consigo voltar a dormir. Dores de cabeça. Estou com dor de garganta e me sinto geralmente enfraquecido.*

Repetindo, os sintomas de abstinência da Internet às vezes se assemelham aos sintomas de abstinência de drogas, porque todos os vícios compartilham alterações neuroquímicas e celulares específicas (além de produzir alterações adicionais e únicas). A abstinência inicia uma cascata de alterações neuroquímicas, embora o cérebro as experimente de maneira um pouco diferente. [118]

Suprimindo a satisfação normal

O consumo excessivo de comida ou sexo sinaliza ao cérebro que você atingiu o jackpot evolucionário. [119] Esse tipo de incentivo neuroquímico poderoso para agarrar mais é uma vantagem em situações em que a sobrevivência é promovida ao se sobrepor à satisfação normal. [120] Pense nos lobos, que precisam roubar até dez quilos de uma única morte de uma só vez. Ou época de acasalamento, [121] quando havia um harém para engravidar. No passado, essas oportunidades eram raras e passavam rapidamente.

Agora, no entanto, a Internet oferece infinitas "oportunidades de acasalamento", que uma parte primitiva do cérebro percebe como valiosas porque são muito estimulantes. Como qualquer bom mamífero faria, os telespectadores tentam espalhar seus genes por toda parte, mas não há fim para a temporada de acasalamento do telespectador. Ele pode continuar indefinidamente bombeando sua dopamina por antecipação enquanto surfa: vendo novidades, material que viola

suas expectativas e direção para a excitação sexual - a recompensa natural que libera os maiores picos de dopamina.

Clique, clique, clique, se masturbe, clique, clique, clique, se masturbe, clique, clique, clique. As sessões podem durar horas, dia após dia, às vezes chutando o evoluído 'mecanismo de compulsão' do visualizador. A evolução não preparou o cérebro para esse tipo de estimulação ininterrupta. Os especialistas Riemersma e Sytsma alertam que a pornografia de hoje pode causar o vício de 'início rápido' em alguns usuários crônicos. [122]

Como o cérebro nos faz comer compulsivamente

Você já sabe que a dopamina desencadeia os eventos neuroquímicos que causam alterações cerebrais relacionadas ao vício [123] Mas a mudança molecular real que inicia muitas das mudanças cerebrais duradouras é a proteína DeltaFosB. [124] Picos de dopamina desencadeiam a produção de DeltaFosB. Em seguida, ele se acumula lentamente no circuito de recompensa em proporção à quantidade de dopamina liberada quando cronicamente nos entregamos a recompensas naturais [125] (sexo, [126] açúcar, [127] alto teor de gordura, [128] exercício aeróbico [129]) ou virtualmente qualquer droga de abuso. DeltaFosB leva um ou dois meses para se dissipar, mas as mudanças que ele causa podem permanecer.

Por que estou falando sobre DeltaFosB? Por improvável que possa parecer, essa única descoberta neurobiológica desmantela a alegação de que o vício em pornografia não existe. O DeltaFosB que se acumula no centro de recompensa do cérebro é agora considerado um interruptor molecular sustentado para vícios comportamentais e químicos.

O que DeltaFosB *Faz* à medida que se acumula? Ele ativa um conjunto muito específico de genes que alteram física e quimicamente o centro de recompensa. [130] Pense na dopamina como o

capataz em um canteiro de obras latindo as ordens e DeltaFosB como os trabalhadores da construção que realmente despejam o cimento.

A dopamina está gritando: 'Essa atividade é muito, muito importante, e você deve fazer isso de novo e de novo'. O trabalho da DeltaFosB, como trabalhador da construção, é ter você *lembre-se e repita* a atividade. Ele faz isso reconectando seu cérebro para querer "isso", "isso" sendo tudo o que você tem consumido. Pode ocorrer uma espiral em que o querer leva ao fazer, o fazer dispara mais picos de dopamina, a dopamina faz com que o DeltaFosB se acumule - e o desejo de repetir o comportamento fica mais forte a cada ciclo. Quando você pensa, 'Células nervosas que disparam juntas se conectam', pense em DeltaFosB.

Conectar tudo associado ao uso de pornografia para martelar seu circuito de recompensa por meio de caminhos especialmente construídos para que você anseie por pornografia é conhecido como *sensibilização.* E se DeltaFosB continuar a construir, também pode trazer *dessensibilização,* isto é, você experimenta uma resposta entorpecida aos prazeres do dia-a-dia. A dessensibilização é uma redução da sensibilidade do cérebro à dopamina. [131] Todas as mudanças cerebrais iniciadas pelo DeltaFosB tendem a nos manter consumindo demais ou, no caso da pornografia na internet, presos ao que o cérebro percebe como uma Festa de Fertilização.

Esse conjunto de dominós neuroquímicos certamente não evoluiu para criar viciados. Ele evoluiu para instar os animais a 'Peguem enquanto é possível obter.' Mas a questão é que o mecanismo de dopamina elevada levando ao acúmulo de DeltaFosB é o mesmo mecanismo que inicia *Ambas* condicionamento sexual *e* vício. Ambos começam com uma supermemória pavloviana de prazer (sensibilização), que então desencadeia o poderoso 'faça de novo!' impulsos. Os usuários de pornografia seriam ingênuos em imaginar que são imunes a esse processo biológico.

A pergunta óbvia é: 'Quanto é demais?' A resposta é simples: 'qualquer quantidade de estimulação que cause o acúmulo de DeltaFosB e as correspondentes alterações cerebrais relacionadas ao vício.' Isso será diferente para cada visualizador, então perguntas como 'esse visual conta como pornografia?' ou 'quanto uso de pornografia causará vício?' estão mal orientados. O primeiro é como perguntar se são as máquinas caça-níqueis ou o blackjack que causam o vício do jogo. O último é como perguntar a um viciado em junk food obeso quantos minutos ela passa comendo.

O fato é que o centro de recompensa do cérebro não sabe o que é pornografia. Ele apenas registra os níveis de estimulação por meio de picos de dopamina. [132] A interação misteriosa entre o cérebro do espectador individual e os estímulos escolhidos determina se o espectador cairá ou não no vício.

Curiosamente, algumas pessoas que afirmam não ser viciadas, e que podem parar de fumar com relativa facilidade, ainda experimentam disfunções sexuais graves relacionadas ao uso de pornografia [133]: ejaculação retardada, disfunção erétil, incapacidade de orgasmo durante o sexo ou perda de atração por parceiros reais. É provável que as mudanças cerebrais associadas ao condicionamento sexual estejam por trás de seus sintomas.

A dopamina é estranha. Ele dispara quando algo é melhor do que o esperado (viola as expectativas), mas cai quando as expectativas não são atendidas. [134] Com sexo, é quase impossível igualar o nível de surpresa, variedade e novidade da pornografia na internet. Assim, uma vez que um jovem se condicione totalmente à pornografia, o sexo pode não atender às suas expectativas inconscientes. As expectativas não atendidas produzem um *solta* na dopamina - e ereções. (Um fluxo constante de surtos de dopamina é fundamental para manter a excitação sexual e as ereções.)

Os adolescentes são especialmente vulneráveis aqui porque seus circuitos de recompensa estão em alta. [135] Em resposta à novidade da Internet, ele produz picos mais elevados de dopamina.

Também é mais sensível à dopamina [136] e seus cérebros produzem mais DeltaFosB [137] (para 'lembrar e repetir'). Como consequência, o cérebro do adolescente pode se condicionar profundamente à pornografia na Internet com uma facilidade surpreendente, de modo que o sexo real realmente parece uma experiência estranha para alguns. Aprender sexo prazeroso requer então mais meses do que para homens que cresceram sem a internet e primeiro se condicionaram a ter parceiros reais. Os últimos são simplesmente reaprendizagem.

A hipersensibilidade do cérebro do adolescente à recompensa também significa que seu dono está mais vulnerável ao vício. [138] E se isso não for assustador o suficiente, lembre-se de que um processo natural de escultura restringe as escolhas de um adolescente na idade adulta. [139] Seu cérebro poda seu circuito neural para deixá-lo com respostas bem definidas à vida. [140] Aos vinte anos, ele pode não ter exatamente *grudou* com o condicionamento sexual em que cai durante a adolescência, mas pode ser como um sulco profundo em seu cérebro - menos fácil de ignorar ou reconfigurar.

Isolando causa e efeito

Os pessimistas do vício geralmente insistem que todos os usuários de pornografia que desenvolvem problemas tinham condições pré-existentes, como depressão, trauma infantil ou TOC. Eles insistem que o uso excessivo de pornografia é o *resultado,* não a causa de seus problemas. Claro, alguns usuários de pornografia têm problemas pré-existentes e precisarão de suporte adicional.

No entanto, a implicação de que todas as outras pessoas podem usar pornografia na Internet sem risco de desenvolver sintomas não é apoiada por pesquisas. Por exemplo, em um raro estudo longitudinal (rastreando jovens usuários da Internet ao longo do tempo), os pesquisadores descobriram que 'jovens que estão inicialmente livres de problemas de saúde mental, mas usam a Internet

patologicamente 'desenvolvem depressão 2,5 vezes a taxa daqueles que não praticam esse tipo de uso.[141] (Os pesquisadores também ajustaram para potenciais fatores de confusão.)

Um ano depois, um experimento fascinante, que seria impossível de duplicar no Ocidente, começou quando pesquisadores chineses mediram a saúde mental dos alunos que chegavam.[142] Um subconjunto desses alunos nunca havia passado um tempo na Internet antes de chegar à universidade. Um ano depois, os cientistas avaliaram a saúde mental dos novatos na Internet novamente. Cinquenta e nove deles já haviam desenvolvido o vício em internet. Disseram os pesquisadores:

> *Após o vício, pontuações significativamente mais altas foram observadas para as dimensões de depressão, ansiedade, hostilidade, sensibilidade interpessoal e psicoticismo, sugerindo que esses eram resultados de transtorno de vício em Internet.*

Os pesquisadores compararam as pontuações antes e depois em saúde mental em viciados em novatos e descobriram que o vício em internet parecia ter *causou* mudanças significativas em sua saúde mental. Do estudo:

> - Antes de serem viciados em Internet, as pontuações de depressão, ansiedade e hostilidade para alunos viciados em Internet eram mais baixas do que o normal.
>
> - *Depois de seu vício (* um ano depois), *as dimensões ... aumentaram significativamente, sugerindo que* depressão, ansiedade e hostilidade *estavam*
>
> *resultados de* Vício em internet, *e não precursores para* Vício em internet. (enfase adicionada)

Disseram os pesquisadores:

Não podemos encontrar um preditor patológico sólido para transtorno de dependência de Internet. O transtorno do vício em Internet pode trazer alguns problemas patológicos aos viciados.

Este estudo sugere que os hábitos dos alunos na Internet *causou* seus sintomas psicológicos. Mais recentemente, pesquisadores taiwaneses mostraram que há uma correlação entre a ideação / tentativa de suicídio de adolescentes e o vício em internet, mesmo depois de controlar a depressão, autoestima, apoio familiar e dados demográficos. [143]

Em outro estudo, pesquisadores chineses confirmaram que, embora os usuários de alto risco da Internet exibam sinais definitivos de depressão (como perda de interesse, comportamento agressivo, humor depressivo e sentimentos de culpa), eles mostram pouca evidência de um traço depressivo permanente. [144] Em outras palavras, seus sintomas aparentemente resultam do uso abusivo da internet, e não de características pré-existentes subjacentes.

Recentemente, pesquisadores chineses mediram depressão, hostilidade, ansiedade social e vício em internet em 2.293 alunos da 7ª série *duas vezes,* com um ano de diferença. [145] Aqueles que se tornaram viciados exibiram depressão e hostilidade aumentadas em comparação com o grupo de não viciados. Além disso, aqueles que começaram como viciados, mas não eram mais viciados no final do ano, apresentaram diminuição da depressão, hostilidade e ansiedade social em comparação com aqueles que permaneceram viciados.

Ainda mais recentemente, pesquisadores belgas avaliaram o desempenho acadêmico de meninos de 14 anos em dois momentos. Eles descobriram que 'um maior uso de pornografia na Internet diminuiu o desempenho acadêmico dos meninos seis meses depois'. [146]

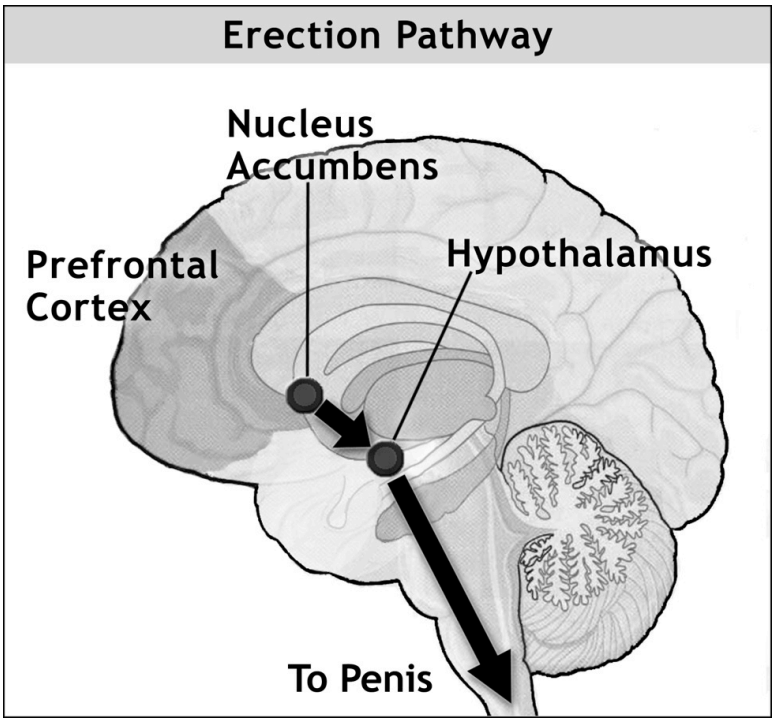
Estas descobertas são consistentes com os resultados informados informalmente por milhares de membros do fórum de recuperação que pararam de pornografia e experimentaram benefícios no humor, motivação, desempenho acadêmico, ansiedade social, etc. Seus sintomas graves,

seguido por melhorias perceptíveis, minam a afirmação de que os problemas de internet surgem apenas em pessoas com doenças ou características pré-existentes.

Mais sobre disfunções sexuais induzidas por pornografia

A pesquisa revela que as ereções requerem dopamina adequada no circuito de recompensa [147] *e* os centros sexuais masculinos do cérebro. [148] Não muito tempo atrás, pesquisadores italianos escanearam os cérebros de caras com 'disfunção erétil psicogênica' (em oposição a 'disfunção erétil orgânica', que surge de problemas abaixo da cintura). Suas varreduras revelaram atrofia da massa cinzenta no centro de recompensa do cérebro (nucleus accumbens) e nos centros sexuais do hipotálamo. [149] A perda de massa cinzenta equivale à perda de ramos de células nervosas e conexões com outras células nervosas. Aqui, isso se traduz em redução da sinalização de dopamina (redução da excitação). É como se o seu motor de 8 cilindros estivesse funcionando com apenas 3 cilindros.

O estudo é evidência de que DE psicogênica é *não* sempre causado pelo estado de espírito de um indivíduo em um determinado momento. Pode ser uma consequência de mudanças no circuito de recompensa que resultam em sinalização de dopamina persistentemente reduzida. Isso pode ajudar a explicar as disfunções sexuais induzidas pela pornografia, como disfunção erétil, ejaculação retardada e incapacidade de atingir o clímax durante a relação sexual - e por que esses sintomas geralmente levam semanas ou meses para serem revertidos.



A descoberta italiana é consistente com as conclusões do novo estudo alemão sobre usuários de pornografia publicado em *JAMA Psychiatry*.[150] Ambos os estudos mostram menos massa cinzenta no circuito de recompensa. No estudo alemão, os indivíduos que usaram mais pornografia apresentaram menos massa cinzenta e mostraram menos excitação com fotos sensuais. Para responder à velha questão, o tamanho importa, pelo menos quando se trata de massa cinzenta.

Como mencionado anteriormente, caras que começaram na pornografia de alta velocidade na Internet normalmente precisam de meses a mais para recuperar sua saúde sexual do que caras com 40 anos ou mais. A perda de massa cinzenta no circuito de recompensa (dessensibilização) parece desempenhar um papel na disfunção erétil induzida pela pornografia, mas o fato de que os jovens muitas vezes precisam de mais tempo para se recuperar aponta para um profundo condicionamento sexual durante a adolescência. Dessensibilização e outras alterações cerebrais decorrentes de doenças crônicas

o consumo excessivo pode ser detectado em varreduras cerebrais, mas o condicionamento sexual não aparece nas imagens do cérebro. A confirmação desse efeito deve vir por meio de autorrelatos de sintomas e recuperações.

Como vimos antes, a adolescência é uma janela chave de desenvolvimento durante a qual os cérebros dos mamíferos são preparados para adaptar seu comportamento de acasalamento a estímulos ambientais. Depois disso, os cérebros começam a podar os circuitos não utilizados - talvez os próprios circuitos relacionados à busca de parceiros reais que os ancestrais adolescentes desses caras teriam desenvolvido e fortalecido naturalmente. [151] Aqui está um relato típico de um cara mais jovem que conectou totalmente sua sexualidade à pornografia na Internet:

> *O que você provavelmente está se perguntando é: 'Pelo amor de Deus o ED melhora ou estou me torturando sem motivo ?!' Eu também me perguntei isso. A resposta é 'Mais ou menos', depois 'Sim!' O que você provavelmente vai experimentar quando começar a fazer sexo é o seu cérebro dizendo, 'que diabos?' Não é usado para sexo real como sua forma primária de ser sexual. O contato real inicia o processo de 'religação'. Você estará se ressensibilizando ao sexo real. Sexo depois de reiniciar e religar é MUITO MELHOR. Não consigo nem descrever em palavras. Portanto, haverá um processo de religação em que você pode engasgar e ter alguns disparos pela culatra, mas eventualmente você atira em todos os cilindros. Nos dias de hoje? Zero ED, eu nem preciso pensar sobre isso.*

Alguns usuários de pornografia são diagnosticados incorretamente?

Embora sintomas como disfunção erétil, ansiedade social, problemas de concentração e depressão sejam bastante diferentes, eles compartilham um achado comum na literatura científica. Como expliquei, uma mudança cerebral que ocorre com o vício é

dessensibilização. Novamente, este termo se refere a uma redução geral da capacidade de resposta de uma pessoa a todos os prazeres - uma queda na linha de base da dopamina e redução da sensibilidade à dopamina. E vale a pena repetir que os pesquisadores alemães discutidos na seção anterior encontraram evidências de dessensibilização mesmo em

moderado usuários de pornografia.

No caso do uso de pornografia, a dessensibilização pode ser responsável por muitos sintomas relatados por usuários pesados. Um declínio na sinalização de dopamina está associado a todos estes:

- Diminuição do comportamento sexual, [152] que, como observado, é uma possível causa de ereções / clímax lentos,

- Diminuição do risco [153] e aumento da ansiedade, combinado com uma tendência de reação exagerada de raiva, [154] qualquer um dos quais pode diminuir a vontade de socializar,

- Incapacidade de se concentrar, [155] que pode ser responsável por problemas de concentração e memória, e

- Falta de motivação [156] e uma expectativa saudável, que pode levar à apatia, [157] procrastinação e até mesmo desempenham um papel na depressão. [158]

Na verdade, quando um estudante de medicina corajosamente permitiu que os médicos esgotassem sua dopamina por um breve período usando um medicamento, [159] olha o que aconteceu:

> *Durante o aumento da depleção de dopamina, neste caso, uma série de experiências subjetivas apareceu e desapareceu consecutivamente. Essas experiências assemelhavam-se a sintomas negativos [perda de motivação, sentidos embotados, diminuição da fluência, humor inferior, fadiga, baixa concentração, ansiedade, inquietação, sentimentos de vergonha, medo], sintomas obsessivo-compulsivos, distúrbios do pensamento,*

e ansiedade e sintomas depressivos. [Os itens entre colchetes são listados em outro lugar no artigo citado.]

Pesquisadores de vícios mediram um declínio na sensibilidade à dopamina e à dopamina nos cérebros de viciados de todos os tipos, incluindo viciados em internet. [160] Também sabemos que esse declínio pode acontecer muito rapidamente com 'recompensas naturais', como junk food. [161] [162]

O outro lado é que, quando a dopamina e os produtos neuroquímicos relacionados são adequadamente regulados, a atração sexual, a socialização, a concentração, a capacidade de resposta sexual e as sensações de bem-estar são mais fáceis. Suspeito que um retorno à sinalização normal de dopamina ajuda a explicar por que muitos caras relatam conjuntos semelhantes de diversas melhorias depois de se desvencilharem do consumo excessivo de pornografia na Internet.

Infelizmente, devido à ampla ignorância sobre a base científica do vício em pornografia na Internet, muitos provedores de saúde ainda assumem que o uso de pornografia na Internet não pode causar depressão severa, névoa cerebral, baixa motivação ou ansiedade. Como consequência, eles diagnosticam erroneamente usuários de pornografia na Internet como tendo distúrbios primários, sem perguntar sobre seus hábitos na Internet. Os usuários de pornografia ficam então surpresos quando parar de pornografia resolve seus outros sintomas:

> *Não acho que a sociedade saiba o que a pornografia na Internet realmente faz a um homem. Tudo o que eles realmente associam ao pornô é ED. A pornografia transforma um homem em um menino assustado. Eu era socialmente desajeitado, deprimido, não tinha motivação, não conseguia me concentrar, muito inseguro, tônus muscular fraco, minha voz estava mais fraca e eu não tinha absolutamente nenhum controle sobre minha vida. Os homens vão aos médicos para receber prescrições de todos os tipos de remédios, quando na verdade tudo se resume à pornografia e ao que ela faz ao seu cérebro e corpo. Estou fora da pornografia agora e me sinto melhor do que me sentia há anos.*

*

[Dia 91, depois de dois anos lutando para parar de pornografia] Como alguém que luta contra o diagnóstico de depressão desde minha adolescência (SIM, vejo uma conexão inegável com pornografia e fapping), posso dizer que estou começando a ter uma experiência melhor -image, tenho processado os problemas da vida muito melhor. Não deixo que o estresse me torne hostil ou desesperado como antes. Em outras palavras, estou muito menos deprimido.

*

Como um homem com depressão genética, estar livre da pornografia fez mais por mim do que qualquer droga que já tive que tomar. É como se isso me deixasse mais alerta, atento e feliz do que Wellbutrin, Zoloft ou as outras drogas que eu usava.

*

Parar de fumar é o antidepressivo de que eu precisava. 9 meses atrás, eu era um estudante de 25 anos que abandonou a universidade, trabalhando em um emprego que odiava e estava deprimido. Poucos meses depois de largar o pornô, ganhei meus superpoderes. Fiz muitas coisas pela primeira vez, incluindo beijar uma garota dois minutos depois de conhecê-la e ser convidado para o apartamento de outra garota. Acho que não tenho mais depressão. Ainda há descidas, mas nada como antes, sem energia para nada e pensamentos suicidas. Meu segredo? No mês passado, usei a internet por cerca de uma hora. Decidi voltar à universidade em setembro, embora tenha de pagar tudo sozinha.

Uma compreensão completa de como o cérebro se adapta em resposta à superestimulação crônica torna-se vital quando as pessoas procuram ajuda para problemas induzidos por pornografia. Profissionais educados antes da pornografia de alta velocidade às vezes eram treinados para

gostos são de alguma forma tão inatos quanto a orientação sexual. Em vez de encorajar os pacientes a experimentar inverter seus gostos induzidos pela pornografia, eles podem propor um tratamento mais drástico:

> *Em 2012, tentei obter ajuda de uma psicoterapeuta / sexóloga profissional. Criei coragem para dizer ao terapeuta que também tinha um problema de 20 anos com o uso compulsivo de pornografia. Eu bati em uma parede de incompreensão. Essa psicoterapeuta tentou me convencer de que era um desejo sexual elevado (transtorno hipersexual) e parafilias irreversíveis (sexo anal e cenas pornográficas violentas). O terapeuta disse que o vício em pornografia não existe e queria me prescrever uma potente droga anti-andrógena para reduzir o desejo sexual. Não concordei, sabendo dos seus efeitos colaterais, como a ginecomastia [crescimento das mamas].*

Evidentemente, os provedores de saúde também estão tratando alguns homens jovens com disfunção erétil e ejaculação retardada que simplesmente precisam parar de pornografia. Em um único dia, li duas postagens nesse sentido. O tio do primeiro jovem era um psiquiatra, que lhe disse que disfunção erétil induzida por pornografia era impossível. O jovem experimentou de qualquer maneira e se recuperou. O outro cara era um homem de 32 anos cujo médico finalmente recomendou um implante peniano quando as injeções não funcionaram (muito menos Viagra). Ele resistiu, descobriu a informação sobre como a pornografia pode causar disfunção erétil, experimentou e se recuperou. Outro homem enfrentou uma situação semelhante:

> *A profissão médica está muito atrasada. Gastei milhares de dólares com médicos, incluindo um conhecido urologista especializado em DE (tive que viajar horas para isso); milhares em testes; milhares de comprimidos. 'Ereção no pornô significa que está na sua cabeça ... tome um pouco de Viagra.' Nenhum profissional de saúde me disse uma vez: 'Ei, assistir pornografia demais pode causar disfunção sexual'. Em vez disso, eles ofereceram outras explicações, que não são*

provado estar ligado à DE e normalmente não se aplica a mim de qualquer maneira (por exemplo, ansiedade, estresse ... mesmo que você não mostre qualquer indicação de qualquer um; dieta ... mesmo que seu peso seja normal e você coma uma dieta balanceada ; testosterona baixa ... embora T baixo não tenha sido associado à DE, exceto em casos extremos, e seu T não seja realmente baixo).

Então, há conselhos absolutamente horríveis de 'sexologistas' que estão tão empenhados em serem 'positivos para o sexo', eles não apenas negam as potenciais consequências negativas do uso de pornografia, mas ativamente ridicularizam a noção de DE induzida por pornografia. [163] *Então, embora eu me sinta estúpido por não fazer a ligação entre pornografia e ED, o fato é que procurei aconselhamento profissional e pornografia nunca foi mencionada, exceto sob uma luz positiva: 'Todo mundo faz isso, é normal ... na verdade, é saudável.' Avaliei a possibilidade de intervenção cirúrgica. Estaria entre $ 25k e $ 30k fora do bolso e os resultados não são animadores (revascularização peniana). No dia seguinte a essa consulta, tropecei nessa informação. Oh meu Deus ... que revelação e alívio.*

E funciona. Não estou 100%, mas melhorei drasticamente e as coisas continuam melhorando. Tudo que eu tinha que fazer era parar de usar pornografia. Irreal. Honestamente, estou um pouco zangado porque procurei soluções de profissionais, incluindo especialistas, que graciosamente aceitaram meu dinheiro arduamente ganho, mas me deram conselhos ruins.

Quantos homens estão recebendo informações e tratamentos desatualizados de que não precisam? Seus cérebros precisam principalmente de uma chance de voltar ao normal e, portanto, ao prazer e à capacidade de resposta sexual? Para alguns, a recuperação de problemas induzidos pela pornografia parece ser um resultado natural de desistir da superestimulação crônica.

Resumindo, dado o que sabemos sobre as ligações entre comportamento e função cerebral, parece imprudente prescrever drogas psicotrópicas para jovens sem primeiro abordar o uso excessivo da pornografia atual.

3: Recuperando o controle

A estrada do excesso leva ao palácio da sabedoria. William Blake

Embora as pessoas relatem muitos benefícios da recuperação, o maior presente é recuperar o controle de sua vida. Um usuário pornográfico recuperado explica:

> *Apesar do que algumas pessoas dizem, desistir não fará de você um deus de confiança e habilidade, embora nos primeiros meses isso realmente pareça. Desistir lhe dará mais controle sobre sua própria vida. É um pouco como a transição da adolescência para a idade adulta. Em vez de agir por impulso, você aprenderá a autocontenção e atenção plena com um de seus instintos mais primitivos, que fluirá para todas as partes de sua vida e fará com que as decisões de sua vida dependam inteiramente de você.*

> *Quando comecei isso, 500 dias atrás, tive problemas para me concentrar; Eu não conseguia me comprometer com uma meta por mais de uma semana de cada vez. Sempre que tinha um dia de folga, o desperdiçava em indulgência preguiçosa, sabendo que poderia estar fazendo mais com meu tempo. Agora, posso lidar com 50, 60 horas semanais de trabalho regularmente, mesmo sem perceber. Agora, posso fazer exercícios regularmente e mantê-los. Agora, estou em um relacionamento diferente de qualquer outro porque posso finalmente tratar meu parceiro como outro ser humano, em vez de às vezes como um objeto de desejo (agora sei em primeira mão que meus próprios desejos não são tão importantes quanto eles se fazem parecer). Agora, estou me aprimorando constantemente, em vez de apenas desejar poder.*

O primeiro passo para recuperar o controle é dar ao seu cérebro um descanso de tudo *estimulação sexual artificial* por vários meses. Mude sua atenção para a vida real. Entre outras coisas, isso o ajudará a estabelecer se o consumo excessivo crônico de pornografia, ou algum outro problema, está subjacente aos seus sintomas. Idealmente, um tempo limite estendido também permite que você:

- restaure a sensibilidade do circuito de recompensa do seu cérebro para que você possa desfrutar novamente dos prazeres do dia a dia

- reduza a intensidade do 'tenho que ter!' caminhos cerebrais que o levam a usar,

- restabelecer sua força de vontade (fortalecer os lobos frontais do cérebro), e

- reduza o impacto do estresse de modo que não desencadeie desejos intensos.

Em seguida, mantenha a consistência porque pode levar muitos meses, ou até mesmo alguns anos, para o 'Eu quero assistir pornografia agora!' caminhos para disparar com menos frequência - e depois morrer.

Algumas pessoas chamam este processo **'** reiniciando '. É uma forma de redescobrir como você é sem pornografia em sua vida. A ideia é que, ao evitar a estimulação sexual artificial, você está desligando e reiniciando o cérebro, até mesmo restaurando-o às configurações originais de fábrica.

A metáfora não é perfeita. Você não pode voltar no tempo para um 'ponto de restauração' ou apagar todos os dados, como faria ao limpar o disco rígido de um computador. No entanto, muitas pessoas revertem seus problemas relacionados à pornografia, dando ao cérebro um merecido descanso da pornografia, fantasia pornográfica e substitutos da pornografia. E muitas vezes a metáfora é uma parte útil do processo. Afinal, os comportamentos e sintomas problemáticos do vício em pornografia são de natureza material. Eles estão inscritos nas estruturas do

cérebro. Ao mudar o comportamento, mudamos essas estruturas. Com o tempo, novos estilos de vida se refletem em mudanças nas funções cerebrais.

Por tentativa e erro, os rebooters descobriram que 'estimulação sexual artificial' se refere a mais do que pornografia na Internet. Navegar no Facebook, YouTube ou sites de namoro ou serviços eróticos em busca de imagens é como uma mudança alcoólica para uma cerveja light: contraproducente. Resumindo, a estimulação sexual artificial inclui qualquer coisa que seu cérebro possa usar da mesma forma que usa a pornografia: cam2cam encontros eróticos, sexting, leitura erótica, aplicativos de busca de amigos, fantasias sobre cenários pornôs ... essa é a ideia.

O objetivo agora é buscar o prazer de interagir com pessoas reais sem uma tela entre vocês, e despertar seu apetite pela vida e pelo amor. A princípio, seu cérebro pode não perceber pessoas reais como particularmente estimulantes em comparação com a novidade com um clique fornecida pela pornografia na Internet. No entanto, à medida que você sempre se recusa a ativar os caminhos da pornografia em seu cérebro, suas prioridades mudam gradualmente. Os reinicializadores fazem todos os tipos de descobertas interessantes:

> *Na verdade, passei 6 meses inteiros sem nem mesmo visitar um site pornô. Na próxima vez que vi um, fiquei surpreso com a aparência cafona e cafona da pornografia. Desde então, não tive muito interesse em assistir. A pornografia está para o sexo o que olhar para uma fotografia de uma Ferrari está para dirigir uma.*
>
> *
>
> *Quando voltei de uma conferência ontem, estava exausto física e mentalmente. Mas desta vez descobri um reservatório interno de energia que nunca esperei encontrar. O sexo foi incrível, apaixonado e inacreditável. Eu me senti como se tivesse 20 anos novamente. Após 5 anos estando "muito cansado" para*

faça sexo em momentos como este, agora sei que o problema não é sobre o desaparecimento da química com minha esposa, mas sobre o desperdício de minha energia sexual indo para a pornografia o tempo todo.

Inicialmente, o processo de reinicialização é desafiador. Seu cérebro está contando com você para fornecer a "dose" artificialmente intensa de dopamina (e outros produtos neuroquímicos) à qual se adaptou por meio do uso de pornografia. Ele pode ficar muito irritado quando sua correção não está disponível quando ele o convoca com um desejo. No entanto, a liberdade consiste em permitir que ela volte à sensibilidade normal e enfraqueça todos os caminhos do vício. Só então você estará verdadeiramente livre para definir suas próprias prioridades, sem sinais neuroquímicos altos estressando você e anulando suas escolhas.

Um cara descreveu o processo desta forma:

Quando você remove uma fonte de prazer do cérebro, é como tirar a perna de uma mesa. A coisa toda se torna rochosa e instável. O cérebro tem duas opções: uma, para fazer você doer como o inferno de todas as maneiras que possa pensar, para "encorajá-lo" a colocar a perna da mesa de volta no lugar, ou duas, aceitar que a perna da mesa realmente se foi e descobrir como reequilibrar sem ele. Claro, ele tenta a Opção Um primeiro. Então, depois de um tempo, ele começa a trabalhar na Opção Dois, enquanto ainda pressiona a Opção Um. Eventualmente, parece que o cérebro se reequilibra, desistindo da Opção Um e tendo sucesso total na Opção Dois.

Neste capítulo, começaremos com dicas padrão que os reinicializadores freqüentemente compartilham entre si. Em seguida, veremos os desafios e armadilhas de reinicialização mais comuns. Por fim, abordaremos algumas questões que costumam surgir.

Lembre-se de que cérebros, histórias e circunstâncias variam. Não existe uma fórmula mágica que funcione bem para todos. Escolha as dicas que podem ajudá-lo a retreinar seu cérebro. Não se deixe levar por 'estou fazendo isso certo?' É você quem decide a duração e os parâmetros de sua reinicialização, dependendo de seus objetivos e da situação atual. Muitos rebooters (sem ED induzida por pornografia) visam 100 dias ou três meses, divididos em objetivos provisórios mais curtos. Aqueles com disfunção erétil às vezes precisam de muito mais tempo.

A reinicialização é o seu laboratório. Se o seu plano não está produzindo os resultados desejados, ajuste. Reconheça que geralmente leva alguns meses para saber se alguma abordagem em particular está funcionando, então, a menos que você tenha voltado a se apaixonar por pornografia, mantenha o curso escolhido por pelo menos alguns meses.

> *É incrível o que você aprende fazendo isso. Acho que agora entendo perfeitamente o ditado de que 'conhecimento é poder'. Depois de saber como algo funciona e como isso o afeta, é muito mais fácil reunir a força de vontade para fazer uma mudança, se desejar.*

Aviso: a reinicialização não garante que uma pessoa que teve problemas com pornografia possa retornar com segurança à pornografia na Internet no futuro. Muitos caras aprendem isso da maneira mais difícil. Eles presumem que suas ereções recuperadas significam que podem usar pornografia ou substitutos da pornografia, apenas para acabar com DE novamente. Percursos de pornografia profundamente gravados podem facilmente voltar à vida.

Sugestões Recomendadas

Aqui estão algumas das dicas mais conhecidas que vejo nos fóruns de recuperação:

Gerenciando o acesso

Remover toda pornografia

Exclua todos os pornôs de seus dispositivos. Pode ser difícil, mas essa ação envia a seu cérebro o sinal de que sua intenção de mudar é inflexível. Lembre-se de excluir backups e o lixo. Também se livre de todos os favoritos de sites pornográficos, bem como do histórico do seu navegador.

Um cara alegou ter 'pornografia relíquia' da qual ele absolutamente não podia se separar. Ele o gravou em um disco, embrulhou-o, colou o pacote com fita adesiva como se contivesse a fórmula patenteada da Coca-Cola e o armazenou em um local inconveniente, fora da vista. Uma vez que ele se recuperou, ele jogou fora.

Mova seus móveis

Pistas ambientais associadas ao uso podem ser gatilhos poderosos porque eles próprios liberam dopamina. Isso dispara a antecipação e ativa os caminhos do vício sensibilizados. Os viciados em drogas são orientados a evitar amigos, vizinhanças e atividades associadas ao uso anterior.

Você não pode se evitar ou se mover, mas você pode fazer algumas mudanças e depois tomar cuidado para não usar pornografia na nova configuração. Por exemplo, considere usar seus dispositivos online apenas em um local menos privado, que você não associa ao uso de pornografia. Ou transforme seu ambiente de 'espaço pornô'. Livre-se de sua 'cadeira de masturbação' ou simplesmente mova seus móveis, como esse cara fez:

A reorientação do meu apartamento foi maravilhosa, pois não sinto as mesmas associações de antes. É estranho como mover tudo alguns metros e girar os itens alguns graus pode alterar a energia em torno do seu acessório.

Mais ideias:

Eu coloquei meu computador de mesa de lado. É aquele em que me masturbo há anos e é o menos confiável com a filtragem. Eu não uso para nada além de pornografia e perda de tempo. Posso terminar tudo o que preciso no meu laptop.

*

Transformei minha escrivaninha em uma escrivaninha permanente, o que fez milagres em meus maus hábitos de navegação na Internet. Como não estou confortavelmente sentado em uma cadeira, meu uso do computador foi reduzido às coisas que preciso fazer em vez do que quero.

Considere um bloqueador de pornografia e um bloqueador de anúncios

Os bloqueadores de pornografia não são à prova de falhas. Eles são como redutores de velocidade. Eles lhe dão tempo para perceber que está prestes a fazer o que realmente não quer. No início do processo de recuperação, antes que os mecanismos de autocontrole do cérebro sejam restaurados ao pleno funcionamento, os bloqueadores podem ser bastante úteis. Eventualmente, você não precisará deles.

Bloqueadores de pornografia gratuitos estão disponíveis nestes sites:

- Qustodio - http://www.qustodio.com/index2

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

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

- OpenDNS - http://www.opendns.com/home-internet-security/parentalcontrols/

Eu recomendo fortemente o OpenDNS ou algum outro tipo de serviço de filtragem da web, especialmente se vier com um atraso de 3 minutos antes que as novas configurações entrem em vigor. Dessa forma, mesmo que você vacile, os 3 minutos dão a você tempo suficiente para perceber que você realmente não quer fazer isso e desmarque essas configurações. Bloqueie todas as categorias sexuais, todas as categorias de namoro e todas as categorias de blog. O Tumblr é muito sorrateiro e você não pode se dar ao luxo de perder.

Nota: Se você é um videogame, usar um bloqueador de pornografia pode ser arriscado. Seu cérebro está acostumado a obter alguns de seus efeitos de dopamina ao encontrar maneiras de contornar obstáculos. Você pode, sem pensar, tratar o bloqueador de pornografia como apenas mais uma missão de videogame. Se isso acontecer, exclua seu bloqueador de pornografia e tente o treinamento de extinção (abaixo) ou alguma outra abordagem.

Em qualquer caso, considere usar um bloqueador de anúncios. Dessa forma, você não terá que ver imagens oscilantes na barra lateral ao fazer planos para as férias ou solicitar vitaminas. Muitos caras acham os bloqueadores de anúncios extremamente úteis para afastar a tentação. 'AdblockPlus' é gratuito.

Considere um contador diário

Vários fóruns oferecem contadores diários gratuitos. Abaixo de cada postagem que você faz, um gráfico de barras aparece mostrando seu progresso até sua meta e se atualiza

automaticamente. Algumas pessoas, principalmente os homens, acham muito gratificante acompanhar seu progresso visualmente.

Os contadores recebem críticas mistas. O risco é que, se alguém voltar a usar pornografia, pense em seus dias como pontos de jogo e use sua contagem de dias recém-reduzida para racionalizar a continuação do uso de pornografia por um tempo, 'porque não vou perder muitos dias acumulados'. Essas farras prejudicam o progresso mais do que os incidentes isolados; portanto, se você tiver um contador diário, faça uma visão de longo prazo. Fique satisfeito com sua contagem geral de dias sem pornografia, sem racionalizar sobre 'pontuações' de curto prazo ou pensar que é seguro retornar ao pornô assim que seu objetivo for alcançado.

Em última análise, o que importa não são os dias, mas o equilíbrio do cérebro. Nem todos os cérebros voltam ao equilíbrio em uma programação definida e, embora os cérebros definitivamente precisem de tempo para reiniciar, os dias acumulados não são tudo. O equilíbrio do cérebro também se beneficia com exercícios, socialização, tempo na natureza, maior autocontrole, melhor autocuidado e assim por diante.

Uma alternativa para definir uma meta longa de contagem de dias é definir mini-metas para você mesmo. Dessa forma, você obtém repetidamente uma sensação gratificante de realização, mesmo enquanto rasteja em direção a uma meta mais longa.

Treinamento de extinção (não para todos)

Lembra dos cachorros de Pavlov? Você pode não perceber, mas Pavlov não apenas ensinou seu cachorro a salivar ao som de um sino. Mais tarde, ele ensinou a *Pare*
salivar ao som do sino tocando o sino e, em seguida, reter a carne (repetidamente).

Este processo é conhecido como 'extinção de sinalização'. Você enfraquece o elo ou caminho entre um estímulo e uma resposta habitual. Alguns usuários de pornografia são capazes de usar este mesmo princípio para fortalecer seu autocontrole:

> *(Idade 16) Toda vez que eu estava no meu PC, eu abria um site pornô. Assim que o site fosse aberto, eu o desligaria para testar quanta força de vontade eu tinha. Essas primeiras 2 semanas foram de longe as mais difíceis e ainda não sei como fui capaz de fazer isso. Depois de 30 dias limpo, percebi que estava me esquecendo da pornografia. Hoje estou limpo há 90 dias e quase não penso em pornografia. Eu me sinto como uma nova pessoa. Durante esses 3 meses eu me masturbei algumas vezes (tipo 5), mas nunca assisti pornografia. Sair é algo que todo adolescente precisa fazer de vez em quando.*

Se o treinamento de extinção (às vezes conhecido como Terapia de Prevenção de Resposta à Exposição) é muito arriscado para você porque vislumbres de sites pornôs o lançam em uma farra, tente primeiro uma abordagem indireta para fortalecer sua força de vontade. Exercícios (ou qualquer fator de estresse benéfico) e meditação são boas escolhas. Ambos são discutidos abaixo.

Apoio, suporte

Participe de um fórum, obtenha um parceiro de responsabilidade

O envolvimento em uma comunidade online onde outras pessoas estão experimentando desistir da pornografia é útil para a maioria das pessoas. Pode inspirar você, dar-lhe um

lugar para reclamar, fornecer os bons sentimentos que vêm de apoiar os outros e gerar novas dicas para acelerar o seu progresso. Disse um cara:

> *Não lute esta luta sozinho. No final, você será aquele que se esforçará para o sucesso, mas uma comunidade online pode lhe dar aquele pouco de motivação extra quando você está em seu nível mais baixo.*

Sites como NoFap.org e Reboot Nation facilitam a localização de parceiros de responsabilidade. Esta é uma maneira de você e um de seus colegas se apoiarem mais profundamente, preservando o anonimato. O suporte individual definitivamente acelera o progresso de algumas pessoas.

A desvantagem tanto dos parceiros de responsabilidade quanto da participação no fórum é que eles são atividades online. Como o uso problemático de pornografia na Internet é um problema baseado na Internet, você precisa passar menos tempo online, não mais. Embora a maioria das pessoas concorde que um fórum as ajudou durante a primeira fase de recuperação, eventualmente alguns acham que um fórum de recuperação pode se tornar uma forma de evitar a vida real. Nesse ponto, alguns optam por verificar um fórum apenas quando precisam de incentivo.

O vício tem um contexto social, assim como a recuperação. Se você encontra suporte e reconhecimento on-line ou off-line, é menos importante do que encontrá-los.

Terapia, grupos de apoio, saúde

Um bom terapeuta que entende que os vícios comportamentais são tão reais quanto quaisquer outros vícios pode ser muito útil. Alguns deles facilitam grupos de apoio para pessoas que lutam para parar de pornografia na Internet. Existem também grupos 12Step auto-administrados, tanto online quanto offline.

Se você está lutando com outras questões, como traumas na infância, abuso sexual ou problemas familiares, que naturalmente tornam o apego emocional desafiador, um bom conselheiro pode ser um bom investimento.

Novamente, se você acha que pode ter transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), pode precisar de medicação por um tempo ao tentar parar de pornografia para aliviar a ansiedade da abstinência. Ver um médico. Um sofredor de TOC disse:

> *Os antidepressivos realmente ajudaram. Eles me chutam na retaguarda e me obrigam a olhar para a minha situação positivamente e não ficar tão preocupado com tudo isso.*

Mantenha um diário

Apoie-se mantendo um registro de seu progresso. A reinicialização não é um processo linear. Há dias bons e dias ruins, e nos dias ruins seu cérebro tentará persuadi-lo de que você não fez nenhum progresso e que não há esperança de que algum dia o faça. Freqüentemente, ao ler entradas anteriores de seu diário, você pode rapidamente colocar as coisas de volta em perspectiva:

> *Quando os desejos eram fortes, eu olhava para o meu diário e veria como tinha ido longe demais para desistir. Coloque uma senha nele se não quiser que outra pessoa o encontre.*

Os diários também permitem que você tire coisas do peito que não se sentiria confortável em compartilhar com mais ninguém. Alternativamente, você pode compartilhar essas coisas em um diário online anônimo. Vários fóruns permitem que você escreva um diário gratuitamente (NoFap.org, RebootNation.org, YourBrainRebalanced.com). A vantagem adicional de um diário online é que você e seus colegas podem oferecer um ao outro suporte e aconselhamento com base nas entradas do diário.

Gerenciando o estresse, melhorando o autocontrole e o autocuidado

Exercício, estressores benéficos

De todas as técnicas que os rebooters experimentam, o exercício parece ser o mais universalmente benéfico. É uma excelente distração das fissuras, também melhora a autoconfiança e a forma física, e ainda está associada a uma melhor função erétil em homens com menos de 40 anos. [164]

O exercício é um regulador sólido do humor. Os cientistas presumem que pode ajudar a aliviar o vício porque as sessões agudas de exercício aumentam as concentrações de dopamina, e o exercício regular leva a aumentos sustentados na dopamina e ajustes relacionados. [165] Isso ajuda a neutralizar a sinalização cronicamente baixa de dopamina que assombra os viciados em recuperação antes que seus cérebros reiniciem. [166] Aqui estão os comentários de duas pessoas:

> *Não posso enfatizar demais a importância das flexões. Eles estão sempre acessíveis e levam apenas trinta segundos ou mais para fazer bons 20. Eles farão seu coração bater mais forte e desviarão a atenção de seu corpo desses impulsos quase que instantaneamente. Se os impulsos ainda persistirem, faça as séries com alguns segundos de intervalo, até sentir que seus braços vão cair. Então você estará livre.*
>
> *

Levante pesos. Isso ajuda. Se você estiver se sentindo constrangido, use as máquinas em vez de pesos livres. O pessoal do ginásio irá ajudá-lo se não tiver ideia de como usar as máquinas.

O exercício é conhecido como um 'estressor benéfico'. Isto é, ao estressar ligeiramente o seu sistema, faz com que ele responda com sentimentos intensificados de bem-estar. Alguns rebooters relatam que os estressores benéficos, em geral, podem ser muito úteis para redefinir a sensibilidade do cérebro ao prazer. Visita

www.gettingstronger.org para artigos e pesquisas sobre a fisiologia por trás dos exercícios, jejum intermitente, chuveiros frios diários e assim por diante.

Estes últimos já foram ridicularizados como o esteio dos teóricos vitorianos da masculinidade, mas os banhos frios diários recebem elogios de muitos que buscam um caminho rápido para restaurar a força de vontade perdida e aumentar o equilíbrio emocional. Os banhos frios até foram propostos como um potencial tratamento médico para a depressão. [167]

Estou em uma sequência de 81 dias agora, tomando os banhos mais frios que posso. Meu desejo de escapar é forte, mas eu resisto e saio do chuveiro como se eu fosse o rei do mundo.

Lembre-se, trata-se de descobrir o que funciona para você. Se um banho frio melhora seu humor e o deixa menos tentado a perder tempo sentado na frente de um computador, ele é útil, especialmente quando seu corpo está lutando contra a abstinência. Não é uma boa ideia exagerar em nada, mas você já sabia disso.

Sair

Os pesquisadores descobriram que o tempo na natureza é bom para o cérebro. Ele estimula a criatividade, o insight e a resolução de problemas. [168] Os reinicializadores também notaram isso:

> *Há algo muito, muito poderoso em estar longe da tecnologia e em um ambiente natural que acelera a reconexão na minha experiência.*
>
> *
>
> *Saio todas as manhãs antes do nascer do sol, corro até uma colina, subo, sento e vejo o nascer do sol e agradeço à Terra e à criação por minha existência. Parece um grande abraço, então aí está ...*

Se você mora em uma cidade, caminhe até os parques. De acordo com pesquisadores da Universidade de Sheffield, ambientes tranquilos e vivos podem afetar positivamente o funcionamento do cérebro humano. [169]

> *Saia para a luz natural e respire ar fresco. Não fomos feitos para olhar retângulos brilhantes e respirar ar reciclado 24 horas por dia, 7 dias por semana*

Socializando

Os humanos evoluíram como primatas tribais que se unem ao casal. Nossos cérebros não conseguem regular facilmente o humor por conta própria, pelo menos não por muito tempo. Não é incomum se sentir ansioso ou deprimido (ou se automedicar com um vício) quando isolado.

Da mesma forma, a conexão é um dos melhores seguros de saúde que o planeta oferece. Ajuda a reduzir o hormônio cortisol, que pode enfraquecer o sistema imunológico sob estresse. 'É muito menos desgastante para nós se tivermos alguém para ajudar a nos controlar', explicou

psicólogo / neurocientista James A. Coan no *New York Times.* [170]

Quando os usuários em recuperação desviam sua atenção de seu "alívio" habitual, seus circuitos de recompensa procuram outras fontes de prazer. Eventualmente, ele encontra as recompensas naturais que desenvolveu para encontrar: interação amigável, companheiros reais, tempo na natureza, exercício, realização, criatividade e assim por diante. Todos aliviam os desejos.

Conexão e companheirismo não precisam ser verbais para serem calmantes. Se você tem se sentido anti-social, comece simplesmente. Aqui estão os comentários de três usuários em recuperação:

> *Há muitos lugares onde você pode se acostumar a estar fora e perto de pessoas que não são ameaçadoras. Passeie e leia em uma biblioteca ou livraria, ou leve uma revista a um café ou banco de parque. Ou faça longas caminhadas ao ar livre. Tornar isso um hábito me ajuda a sair da minha própria cabeça e me faz sentir mais como um membro da sociedade.*

> *

> *Eu apenas sorrio toda vez que me sinto estranha, haha. E funciona.*

> *

> *Estou construindo novos relacionamentos platônicos com pessoas que conheci em eventos de networking, clubes e assim por diante. Tenho feito um trabalho de aconselhamento voluntário uma vez por semana e tento fazer pelo menos um 'ato aleatório de bondade' por dia para um completo estranho. Isso definitivamente ajuda a trazer um pouco de equilíbrio.*

Outra opção fácil é participar de reuniões que possuem uma estrutura definida, como Toastmasters.

O que quer que você escolha, pratique o contato visual com as pessoas por quem você passar. Comece com pessoas mais velhas. Faça um jogo sobre isso. Veja se você pode melhorar sua pontuação a cada vez. Quando estiver confortável, adicione um sorriso, um aceno de cabeça ou uma saudação verbal até que seu carisma natural apareça automaticamente.

Meditação, técnicas de relaxamento

A meditação diária pode ser muito calmante para qualquer pessoa que esteja lutando com o estresse da abstinência. A pesquisa também mostra que a meditação diária ajuda a parte racional do cérebro, chamada de lobos frontais, a permanecer no assento do motorista. [171]

A meditação, portanto, fortalece o vício enfraquecido, ao mesmo tempo que acalma as partes primitivas do cérebro que conduzem o comportamento impulsivo.

Pensamentos dos membros do fórum sobre meditação:

> *Ouvi dizer que você não deve pensar em abandonar o vício. Em vez disso, você deve aprender a meditar. Quanto mais você medita, mais forte se torna sua mente e mais fraco fica seu vício. Portanto, aumentei meu tempo de meditação. Meus pensamentos sobre pornografia diminuíram drasticamente.*
>
> *
>
> *Quando medito de forma consistente, a parte do meu cérebro que sabe que devo deixar a pornografia para trás (o córtex pré-frontal) tem muito mais influência. E quando não medito regularmente, a parte da minha mente que surge com as racionalizações para usar a pornografia como forma de lidar com o tédio e o estresse tem mais domínio. Parece que a batalha para*

> *Superar a pornografia é literalmente uma batalha entre as funções racionais de planejamento e as partes mais emocionais e reativas do cérebro. A meditação é provavelmente a melhor ferramenta para colocar o córtex pré-frontal no assento do motorista.*

Buscas criativas, hobbies, propósito de vida

As primeiras semanas são principalmente uma batalha de distração. Coloque todo o seu tempo extra, energia e confiança para usar em outros esforços que o mantêm preocupado. Um reinicializador explicou a importância de preencher seu tempo de maneira diferente, explorando e aprendendo coisas novas:

> *Você não pode esperar viver exatamente o mesmo estilo de vida que tem vivido, (ou seja, levantar, trabalhar um pouco, navegar na web, trabalhar um pouco mais, navegar na web, navegar em NSFW, trabalhar um pouco, navegar na web etc.) e espere que algo mude. Esse padrão não desaparecerá magicamente sem esforço consciente.*

Seu cérebro vai agradecer. E, assim como aprender coisas novas, a criatividade é uma grande distração e inerentemente recompensadora por causa da expectativa de alcançar algo importante para você:

> *Gosto de música, e desistir ajudou tanto minha habilidade criativa para música, quanto meu prazer de ouvi-la. Eu provavelmente 'compus' cerca de 20 músicas na minha cabeça nos últimos meses desde que parei. Além disso, descobri que sou muito mais criativo com minhas piadas e tópicos de conversa. De repente, as conversas parecem tocar música. É agradável e impressionante, na verdade. Estou planejando entrar para o Clube de Improv na universidade e ver onde posso levar isso.*

O desempenho no palco não parece mais assustador. Emocionante, se alguma coisa.

*

Eu sou um escritor e músico, embora tenha deixado minha arte cair no esquecimento nos últimos anos, enquanto me refugiava cada vez mais no pornô. Achei que estava lidando com um bloqueio de escritor porque não podia me permitir colocar palavras no papel ou notas em cordas. Desde que comecei esta jornada, entretanto, eu me comprometi novamente com minha arte e agora estou trabalhando em três canções, com uma quarta começando a sair de mim.

Muitas pessoas relatam começar a praticar hobbies, novos e antigos, ao reiniciar. Aqui estão os comentários de três caras:

Comecei a cozinhar e assar. É uma ótima distração, é divertido e recebo uma recompensa quando termino.

*

A ioga me tira de casa e me ajuda a queimar um pouco de energia. Muitas mulheres bonitas lá também. Mulheres muito bonitas. Mmm ... mulheres.

*

Comecei a tocar meu violão de novo, indo para a academia, aprendendo a comer mais nutritivamente e a me vestir com mais estilo.

Dica: Limite as atividades que causam níveis "vazios" de dopamina, como videogame frequente e intenso, junk food, jogos de azar, trollagem no Facebook, Tumblr, Twitter e Yahoo, TV sem sentido e assim por diante. Em vez disso, busque atividades que produzam uma satisfação mais duradoura e sustentável, mesmo que elas

não são tão gratificantes no curto prazo: ter uma boa conversa, organizar seu espaço de trabalho, receber / dar uma massagem terapêutica, definir metas, visitar alguém, construir algo ou jardinagem. Em suma, qualquer coisa que lhe dê uma sensação de conexão ou o leve em direção a objetivos de longo prazo.

Uma distração poderosa, como a pornografia na Internet, pode ser uma forma de automedicação para o tédio, a frustração, o estresse ou a solidão. Mas se você está lendo este livro, provavelmente percebe que o uso crônico de uma distração estimulante sobrenatural é uma barganha faustiana. Eventualmente, isso pode afetar seus objetivos e bem-estar.

Quanto melhor você se sentir, menos precisará se automedicar. Ficar em forma e aprender a comer de forma saudável é um começo. Por milhares de anos, os humanos tiveram que enfrentar o desafio de manter o equilíbrio do cérebro sem os medicamentos atuais. Muitos deixaram soluções perspicazes e inspiradoras que agora estão disponíveis para todos na Internet. Não há necessidade de reinventar a roda. Cavar ao redor. Pense grande. Aproveite o tempo para desenvolver uma filosofia de vida. Trata disso.

Atitude, Educação e Inspiração

Seja gentil com você mesmo

Aqueles que reinicializam com relativa facilidade mantêm o senso de humor, aceitam sua humanidade, amam o sexo, mas respeitam sua sexualidade e gradualmente se direcionam para um novo ritmo. Eles não se espancam ou se ameaçam com a destruição.

O sexo é um impulso fundamental, e desistir do estímulo intenso do uso regular da pornografia é uma grande mudança para o seu cérebro. É melhor facilitar a transição, perdoar-se se escorregar e continuar até chegar onde deseja. Pense em snowboard ou surfe. Seja flexível.

Saiba mais sobre o que está acontecendo em seu cérebro

Quer os rebooters saibam muito ou pouco sobre ciência, eles geralmente valorizam aprender como o cérebro interage com um estímulo sobrenatural, como a pornografia na Internet de hoje. Explica como chegaram onde estão e como mudar o curso:

> *Saber o que está acontecendo no cérebro e o que está causando isso me dá uma sensação de alívio. É uma loucura como a mente pode enganá-lo astutamente. Com este novo conhecimento, sinto que posso reconhecer o que está acontecendo e agir antes que seja tarde demais. Eu recomendo fortemente assistir alguns dos vídeos em http://yourbrainonporn.com.*

www.yourbrainonporn.com, o site que criei, é uma câmara de compensação para a ciência relevante sobre o cérebro. Os recursos variam de artigos e vídeos fáceis de entender por leigos a vastas coleções de resumos médicos e estudos sobre o vício comportamental.

Mantenha-se inspirado

Reinicializar pode ser um grande desafio e ajuda a encontrar um poço de inspiração para se inspirar regularmente, até mesmo diariamente. Talvez você frequente um fórum online onde haja muito incentivo. Talvez você tenha um filósofo ou livro espiritual favorito que considere reconfortante e edificante:

A segunda coisa que realmente me ajudou foi ler. Meu favorito era um livro que dizia para pegar uma meta que você deseja realizar; decida quais etapas você deve seguir a fim de cumprir essa meta; e faça isso, não importa como você se sinta. Decidi ter uma vida social melhor, então entrei em clubes universitários quando não estava com vontade. Entrei em alguns clubes acadêmicos para fazer meu curso quando não estava com vontade. Comecei a conversar com as pessoas em minhas aulas quando não estava com vontade. Fui a festas que conhecia quando não tinha vontade. Eu ia a bares e discotecas com pessoas quando me convidavam, quando não tinha vontade. Eu convidei garotas em encontros quando eu estava muito nervoso com isso. Foi muito difícil, mas acabei conseguindo um grupo de amigos muito bom.

Existem centenas de auto-relatos de recuperação inspiradores, selecionados em vários fóruns, em www.yourbrainonporn.com. Clique em 'Reinicializar contas' em 'Noções básicas de reinicialização'.

Desafios de reinicialização

Cancelamento

Talvez porque nossa cultura ainda não aprecie o vício físico honesto da pornografia de hoje, a gravidade dos sintomas de abstinência pode pegar aqueles que desistem de surpresa. O desconforto pode facilmente atrapalhar a reinicialização, como esse cara avisa:

Retiradas são uma droga. Não falamos o suficiente sobre eles. Eles são o motivo pelo qual falhamos. Eles são o centro de recompensa do nosso cérebro nos implorando, nos ameaçando,

nos punindo, implorando, racionalizando porque precisamos usar pornografia. As retiradas são dolorosas, são físicas, mentais e emocionais. Eles são o nervosismo, os tremores, os suores, dores estranhas em lugares estranhos, a névoa do cérebro que sentimos quando paramos de fumar e a maneira do nosso cérebro de nos dizer que as coisas desagradáveis podem ir embora com apenas uma pequena dose inofensiva. Durante a abstinência, senti que tinha uma infecção sinusal e meus dentes doíam de verdade. Eu não tive uma infecção sinusal e meus dentes estavam bem, mas meu cérebro, em algum nível, tinha que me fazer sentir mal para tentar fazer com que eu me sentisse bem por meio de um lançamento pornô.

Em todos os vícios, o término da superestimulação crônica do cérebro gera eventos neuroquímicos muito reais. [172] [173] [174] Normalmente, isso inclui uma resposta exagerada ao estresse e uma forte sensação de que o mundo é desesperadoramente cinza e sem sentido na ausência do estímulo ausente. As primeiras duas semanas costumam ser as mais difíceis:

Deixe-me dizer a verdade quando você decidir aceitar o desafio: você não será capaz de fazê-lo. Ou, pelo menos, é o que você vai pensar todos os dias, e vai parecer tão verdadeiro que você simplesmente não aguentará mais. Você passará pelos altos e baixos emocionais da abstinência. Você é como um homem que se prepara para escalar uma montanha alta que nunca andou antes. A princípio parecerá impossível, mas conforme você caminha um pouco mais a cada dia, seus músculos,

ou seja, sua força de vontade crescerá e se tornará possível. Portanto, faça um dia de cada vez, sempre. Não veja o que você está fazendo como uma guerra para desistir por X dias, ou parece muito grande para ser travada. Perceba que o que você está fazendo é apenas dizer "não" uma vez. Quando esse desejo surge, você diz 'não', você grita em um travesseiro, você grita internamente, você

> *jogue fora esses pensamentos, você se distrai, percebe o quanto melhor você fez sem pornografia, e o quanto você tem a perder voltando e recomeçando e talvez nem chegando tão longe. Você não deixa esse desejo ir a lugar nenhum. Você diz 'não' aquela vez, e faz isso toda vez que surgir. É isso. Não são X dias de força de vontade constante, apenas uma mudança sutil no estilo de vida, um silencioso 'não' sempre que o desejo aleatório surge e tenta se firmar.*

Conforme explicado, nosso cérebro evoluiu para lutar pelo equilíbrio neuroquímico. Se os bombardearmos cronicamente com estimulação intensa, eles silenciarão os sinais neurais, reduzindo a sensibilidade a substâncias neuroquímicas como a dopamina. A superestimulação crônica pode, portanto, levar a um entorpecimento semelhante ao de um zumbi em relação ao prazer e à emoção. A vida diária pode parecer monótona e sem sentido.

No entanto, quando removemos o estímulo exagerado, o entorpecimento gradualmente se reverte.
Mudanças de humor costumam ser o primeiro sinal de que algo está mudando:

> *Meu cérebro está como uma gangorra agora. Meu dia pode passar de um grande dia para um quase suicida no espaço de algumas horas. É difícil de suportar, mas me assegura que algo está tentando se corrigir.*

Gradualmente, as cores voltam, o entusiasmo aumenta e a estabilidade reina. Em sua palestra no TEDx: "The Pleasure Trap", o psicólogo Doug Lisle dá exemplos de como os comedores podem reverter os desejos por comida com períodos de jejum ou apenas suco. O mesmo princípio de aumentar a sensibilidade removendo a superestimulação se aplica a todas as recompensas naturais, incluindo masturbação para pornografia na Internet.

Alguns usuários de pornografia relatam pouca angústia de abstinência. Outros relatam sintomas de abstinência graves. Aqui está o relato de um usuário de pornografia de longa data de 26 anos:

> *Na primeira semana, tive o pior tipo de insônia imaginável. Não me lembro de ter adormecido nos primeiros 6 dias. Na minha mente, isso fazia o treinamento da Hell Week of Navy SEAL parecer fácil. Durante as semanas que se seguiram, as coisas começaram a mudar um pouco, mas realmente se tornaram perceptíveis após cerca de 3 meses. Na verdade, comecei a ter energia para fazer as coisas.*

Algumas pessoas não tinham razão para suspeitar que a retirada seria tão agonizante:

> *Não tendo tido um grande problema com pornografia, presumi que os benefícios seriam marginais. Mas se você acha que não tem um vício, tente parar e ver o que acontece. No meu caso, um período de sintomas de abstinência bastante punitivos. Eles duraram pelo menos um mês. Algo estava claramente me afetando neuroquimicamente profundamente, pois em um período de 24 horas eu poderia experimentar os extremos de uma espécie de euforia exultante e tremeluzente seguida por uma escuridão depressiva moribunda. Por volta do mês, comecei a me sentir significativamente melhor comigo mesmo e as coisas começaram a se encaixar sem esforço; as pessoas pareciam mais dispostas a mim, minha linguagem corporal melhorou, comecei a brincar mais no trabalho e a enxergar o lado mais leve da vida.*

Os sintomas de abstinência comuns incluem: irritabilidade, ansiedade ou até pânico, lágrimas não habituais, inquietação, letargia, dores de cabeça, névoa cerebral, depressão,

mudanças de humor, desejo de isolamento, rigidez muscular, insônia e desejos intensos de usar pornografia.

> *As coisas emocionais surgem pesadamente: depressão, ansiedades estranhas, inutilidade. Era tudo o que eu estava lutando - tudo de uma vez. Foi como ter um dia muito ruim x 10! E, claro, o tesão. Você realmente começa a aprender a controlar suas fantasias porque, se não o fizer, sentirá o desconforto.*

Menos comuns, mas não incomuns, os sintomas incluem: micção frequente, tremores, náuseas, tensão no peito criando dificuldade para respirar, desespero, ondas de calor ou sensação de frio mesmo em frente a um incêndio, comer demais ou perder o apetite, sonhos molhados não habituais, sêmen vazamento ao usar o banheiro e plenitude, pressão ou dor nos testículos (água fria ajuda).

> *Mudanças de humor como uma garota grávida de 13 anos. Eu verei uma árvore bonita e então chorarei por isso. Desejo intenso e insaciável de contato humano ... mas um medo terrível de realmente consegui-lo. Desejos insaciáveis de comida ... Quase comi um bolo inteiro em 24 horas. Eu tenho um fusível muito curto, seu idiota! LOL Eu trato as pessoas como lixo quando me sinto assim. Este é o pior sintoma.*

Outra coisa frustrante sobre os sintomas de abstinência é que a recuperação não é linear; é para cima e para baixo. Algumas pessoas só experimentam sintomas agudos de abstinência durante as primeiras duas ou três semanas. Outros ainda apresentam sintomas de abstinência esporádicos por meses, que às vezes são chamados de Retirada Pós-Aguda (PAWS). Os dias bons tornam-se gradualmente mais frequentes,

mas os dias ruins continuam por um longo tempo antes que o cérebro realmente volte ao normal.

Não é aconselhável medir seu progresso em relação ao tempo de recuperação de qualquer indivíduo em particular. Algumas pessoas simplesmente precisam de mais tempo do que outras para restaurar o equilíbrio do cérebro.

Flatline

Um jovem descreveu o flatline como 'a iniciação cansativa e misteriosa que alguém sofre, mas da qual nunca fala'. É um sintoma de abstinência padrão em caras com disfunção erétil induzida por pornografia, mas também acontece com alguns que não têm disfunção erétil no momento em que param de fumar. Já mencionei esse efeito temporário, mas há mais a dizer. Aqui está uma descrição típica da linha plana:

> *Depois de alguns dias de acessos de raiva (ânsias), entrei em uma linha plana por semanas. Basicamente, eu me sentia totalmente indiferente com relação a garotas, sexo, tudo. Uma vozinha da besta pornográfica me incomodava no fundo da minha mente, mas principalmente, eu simplesmente não me importava. E meu pênis estava muito pequeno e sem vida. Era como se alguém tivesse puxado a tomada de qualquer máquina que fornecesse meu impulso sexual. Sem libido em tudo.*

Desnecessário dizer que alguns caras saem da recuperação neste ponto e correm de volta para a pornografia, com medo de perdê-la permanentemente se não a usarem. Cerca de cinco anos atrás, no entanto, um corajoso australiano de 26 anos continuou - e descobriu que por volta da semana sete, seu flatline terminou e

sua libido (e ereções) voltou com força total.[175] Desde então, muitos caras enfrentaram a linha plana e documentaram suas recuperações.

Ninguém ainda sabe o que causa o flatline, mas aqui está a teoria de um cara:

> *Começamos a nos masturbar com pornografia na internet muito jovens, continuamos fazendo isso como loucos até esgotarmos nossas mentes e corpos. Quando você fica exausto, o cérebro e o corpo entram no modo de hibernação (que chamamos de linha plana) para se recuperar e reagir à estimulação novamente. Se tivéssemos deixado descansar, provavelmente seria uma linha reta de apenas alguns dias antes que as coisas voltassem ao normal. Mas não o deixamos descansar. Apesar de estarmos em um flatline, usamos pornografia para continuar até chegarmos ao fundo do poço. Portanto, agora não leva alguns dias para as coisas se recuperarem. Demora alguns meses ou até mais em alguns casos. Mas isso passa.*

Talvez a linha plana surja de uma constelação de eventos normais de abstinência, combinados com mudanças teimosas nos centros sexuais do cérebro. Suspeito que os centros sexuais (no hipotálamo) estejam implicados porque outros tipos de viciados não perdem a função sexual quando param de usar.

Certamente, a linha plana de todos é única em termos de gravidade e duração. A libido e as ereções de alguns rapazes voltam a se juntar, gradualmente ou de uma só vez. Para outros caras, a libido retorna antes das ereções. E alguns relatam que as ereções voltam antes da libido. Quaisquer que sejam suas origens, a linha plana é definitivamente estranha. Antes da pornografia de alta velocidade, cortar o uso da pornografia era *não* associado a uma queda temporária e severa da libido.

Se você está tendo problemas de desempenho sexual relacionados à pornografia, deve contar ao seu parceiro? Muitos caras relatam que realmente ajuda educar um parceiro sobre a linha plana e suas causas. Aqui está uma mulher de 23 anos cujo namorado da mesma idade precisou de 130 dias para voltar ao normal:

> *Conte para sua namorada. Isso tira a pressão de você e o ajuda a evitar magoá-la. PIED [*ED induzida por pornografia] *não é nada para se sentir mal. Hoje em dia a pornografia é muito comum e quase todo cara usa ou já usou pornografia alguma vez (e acredito que toda garota sabe disso). Pode acontecer com qualquer um, já que você não precisa ser um usuário excessivo de pornografia para bagunçar o cérebro. Meu namorado realmente tentou explicar tudo e eu sou muito grata por isso! É muito melhor saber o que está acontecendo. Também os aproxima mais quando seu parceiro inclui você em algo assim, porque então se torna algo que vocês superam juntos.*

Nem todo cara que sai da pornografia experimenta uma perda temporária de libido (flatline) durante a recuperação. No entanto, a porcentagem de pessoas que relatam flatlines parece estar aumentando, já que os caras que começaram em alta velocidade representam uma parcela cada vez maior de portadores de disfunção erétil. Como um cara disse,

> *Alguns caras fazem flatline por muito tempo, outros não, outros nunca conseguem. É difícil avaliar qualquer coisa porque esse problema é muito novo. Esperamos que em alguns anos comecemos a ver algumas tendências e possamos aconselhar melhor aqueles que acabaram de sair. Infelizmente, somos os pioneiros nisso.*

Insônia

É importante ficar bem descansado, pois o cansaço pode desencadear o uso de pornografia. No entanto, muitos rebooters confiaram em seu ritual pornográfico como um auxílio para dormir durante anos. Sem ele, o sono é evasivo no início. (A insônia também é um sintoma comum de abstinência.) Descubra o que funciona para você e lembre-se de que o problema desaparecerá com o tempo.

> *Achei que fapping fosse a única maneira de dormir, mas em apenas 10 dias já estou dormindo bem. Adormecer quando minha cabeça bate no travesseiro é realmente incrível.*

Evite substituir o uso de pornografia por álcool. Sim, vai ajudá-lo a adormecer, mas o álcool pode acordá-lo cedo demais, não estar totalmente descansado. Também não é uma boa ideia substituir um vício por outra coisa potencialmente viciante. Aqui estão algumas sugestões que funcionaram para outras pessoas:

> *A primeira semana foi muito difícil para mim em termos de qualidade do sono. Uma coisa que fiz para escapar disso foi não usar meu laptop / ler na cama. Coloquei na mesa da cozinha e só me deitava na cama quando ficava cansada.*

> *

> *Definitivamente compre uma lâmpada de leitura. Algo sobre ter apenas uma luz acesa na sala brilhando em seu livro vai deixá-lo com muito sono.*

> *

> *Comecei a correr tarde da noite. Quando eu volto, tomo um banho e vou para a cama. Isso me faz dormir instantaneamente.*

*

Ligo uma música que gosto e que minha mente possa focar. Me faz dormir quase todas as vezes.

*

Ler funciona bem para mim se não consigo dormir. É um 'comportamento de substituição' para se masturbar para ver pornografia. Também me esforcei muito para dizer a mim mesma que perder o sono por uma noite não é o fim do mundo. Isso realmente ajuda.

*

Minha abordagem consistia em exercícios físicos constantes, o máximo de luz solar possível (melatonina natural) e obedecer à regra "use sua cama apenas para dormir e sexo" - que, para eu solteira, significava "use sua cama apenas para dormir".

*

Se a inquietação piorar, eu até faço exercícios de Kegel [exercícios para o assoalho pélvico], até no meio da noite. Eles tendem a aliviar o desejo / retraimento redistribuindo a energia, ou o que quer que seja. Os músculos recebem um pouco de atenção por um tempo com o kegeling e tendem a 'voltar a dormir'.

*

Acordar mais cedo. É também a melhor hora para fazer um treino. Você estará cansado na hora de dormir à noite.

*

Eu geralmente coloco algo sobre meus olhos e orelhas, como uma camiseta enrolada. Isso me ajuda.

*

O que funciona para mim é acordar e ir para a cama em horários regulares e evitar atividades físicas intensas imediatamente antes de dormir.

*

Deite-se de costas e liste tudo pelo que você é grato. Quando comecei a fazer isso, minha lista de gratidão era longa. Agora, eu mal consigo ser grato por meus amigos e meu cachorro e estou morto de sono.

Alguns caras se beneficiaram com suplementos, chás de ervas, como camomila e outros remédios caseiros:

Para a insônia, bebo sopa de tâmara vermelha ou sopa de missô.

Gatilhos

Um homem descreveu os gatilhos como, ' os fatores externos que fazem você pensar sobre pornografia. ' Os gatilhos comuns incluem: programas de TV e filmes com conteúdo erótico, flashbacks de pornografia, ereção matinal, uso de drogas recreativas ou

álcool, palavras que o lembram de um site / ator pornô e anúncios sugestivos. Disse um cara:

> *A única coisa pior do que uma recaída é uma recaída porque você ficou muito bêbado ou alto para se controlar.*

Mas estados mentais também podem ser desencadeadores: tédio, ansiedade, estresse, depressão, solidão, rejeição, fadiga, frustração, raiva, fracasso, sentir pena de si mesmo, desejo de se recompensar por uma realização, excesso de confiança, ciúme e ser enforcado. sobre.

A procrastinação também desencadeia muitas recaídas. O resultado foi apelidado de 'procrasturbação'. Mantenha uma lista de coisas que você deseja realizar, bem como uma lista de atividades sem risco para aqueles momentos em que você simplesmente não tem motivação para fazer algo produtivo.

Obviamente, os gatilhos são únicos para cada cérebro. Aqui estão alguns menos comuns: banhos quentes, muito açúcar ou muitos carboidratos, muita cafeína, anúncios de noivas russas, sites como Stumbleupon, YouTube, Imgur e Reddit, perseguindo antigos interesses românticos no Facebook, permanecendo no computador por muito tempo tempo sem intervalos de 15 minutos de hora em hora, videojogos, bexiga cheia, auto-absorção, manuseamento dos órgãos genitais, roupa que esfrega os órgãos genitais, masturbação, smartphone, computador, espera de código para compilar e fome.

Os gatilhos são problemas e soluções. Eles podem deixá-lo louco durante a reinicialização (no início), mas também mostram quando você deve estar em alerta máximo. Alguns rebooters tomam medidas drásticas por um tempo:

Recusei-me a ter uma ligação à Internet em casa e um smartphone. Ambos são relativamente fáceis de viver sem por um mês ou dois, enquanto seu corpo se recompõe.

Os gatilhos são o que os especialistas em vícios chamam de "pistas". Como eles funcionam? Seu cérebro conectou caminhos de células nervosas entre seus circuitos de recompensa e memórias de qualquer coisa *associado* com excitação pornográfica. Qualquer coisa que ativa essas vias é uma 'sugestão' ou gatilho. Durante a evolução, a capacidade de reagir aos sinais trabalhou a favor de seus ancestrais, ajudando-os a não perder oportunidades valiosas.

Dentro do cérebro, essas vias especiais relacionadas aos estímulos causam um pico anormalmente alto na atividade elétrica, o que induz desejos. Tudo isso acontece inconscientemente. Tudo o que você sabe é que instantaneamente sente uma "necessidade" irresistível de usar pornografia. Pode parecer uma questão de vida ou morte, de modo que todas as suas resoluções voem.

Em viciados em drogas, o pico induzido pela sugestão pode ser tão alto quanto o pico de realmente tomar a droga, [176] e isso provavelmente também é verdade para usuários pesados de pornografia.

Tive um vislumbre de uma foto pornô outro dia e houve um zumbido distinto em meu cérebro, quase como um flash de calor. Felizmente, isso me assustou o suficiente para fugir rápido.

A má notícia é que os caminhos do gatilho às vezes permanecem por muito tempo, mesmo depois que você for totalmente reiniciado. Eles enfraquecem. Por exemplo, um alcoólatra que está sóbrio há 20 anos pode não ser mais acionado por comerciais de cerveja. No entanto, se ele bebesse uma cerveja, seu sensibilizado

caminhos podem se iluminar, fazendo com que ele perca o controle. Coisas semelhantes acontecem com ex-usuários de pornografia. Eles se tornam imunes a pistas que antes eram arriscadas, mas se usarem pornografia novamente, podem se empanturrar.

Você precisará estar atento aos gatilhos por um longo tempo, especialmente os poderosos, então vale a pena descobrir o que eles são e estar bem ciente deles. Você também precisa ter uma resposta predeterminada em mente para quando você enfrentar uma. Com prontidão, expectativa e preparação antecipada, é possível superar um impulso. Eles geralmente passam se você conseguir se distrair por cerca de dez minutos.

Esses homens explicam como usam os gatilhos a seu favor:

> *Um dia, estou navegando na web quando meus pais decidem sair. Eu não queria ir, então continuo fazendo minhas coisas. Quando fecham a porta, algo estala na minha cabeça. De repente, um grande desejo por pornografia surge em minha mente. Fiquei excitado com o fechamento de uma porta! Foi a primeira vez que percebi que 'os pais saindo de casa' é outro gatilho para mim. Óbvio, mas eu não tinha percebido. Agora, toda vez que meus pais saem de casa, eu saio para dar uma caminhada, ligo para um amigo ou simplesmente paro de usar meu computador e faço algo útil.*
>
> *
>
> *Meu maior problema foi sempre ficar deitado na cama com meu iPhone. Definitivamente, um gatilho de fácil acesso. Também usei pornografia quase exclusivamente à noite. O que faço agora é às 23h, desligo todos os aparelhos eletrônicos. Eu coloquei meu laptop no meu armário, coloquei o alarme no meu telefone e o coloquei longe da minha cama. Depois lavo o rosto, escovo os dentes, etc. Escrevo um diário ou leio até me cansar. Isso tira todos os gatilhos e tentações. Em vez de deixar minha mente vagar, estou absorta em um livro.*

Quando você sentir o desejo, pergunte-se:

- Que emoções estou sentindo?

- Que horas são?

- Quem mais está por perto?

- O que eu acabei de fazer?

- Onde estou?

- O que eu poderia fazer em vez disso para atender às minhas necessidades?

Você poderia sair para correr, preparar um lanche saudável, aprender uma palavra nova em outro idioma, trabalhar naquele romance que você estava querendo escrever ou ligar para um amigo? Escolha uma resposta que forneça uma sensação de realização, conexão ou autocuidado.

Finalmente, uma vez que você identificou o gatilho e decidiu sobre uma recompensa alternativa para aquela situação, registre seu plano, 'Quando _____ ocorrer (gatilho), eu irei _____ (nova rotina), porque me dá ____ (a recompensa)'. As recompensas podem ser mais energia, algo de que se orgulhar, melhor saúde, sentimentos de felicidade, a satisfação de cuidar dos negócios, aumento da confiança, melhor humor, melhora da memória, redução da depressão, desejo de socializar, melhores ereções e assim por diante.

Se você consistentemente 'encarar e substituir', seu novo comportamento acabará sendo automático. Se por algum motivo você não puder seguir sua nova rotina, faça o que os atletas olímpicos fazem e *visualizar* você mesmo agindo sobre ele nos mínimos detalhes.

Emoções

As pessoas que abandonam a pornografia costumam dizer que sentem mais emoções. Por que isso é um desafio? Porque emoções desconhecidas podem ser opressoras no início, especialmente se não forem bem-vindas. Aqui estão algumas contas típicas:

> *De felicidade inexplicável a tristeza paralisante, agora experimento emoções como nunca antes. A masturbação para a pornografia havia entorpecido esses extremos, deixando-me entediado e complacente.*
>
> *

> *Você encontrará emoções que não sentia há anos, talvez nunca. Garotas que não importavam para você antes, de repente, serão a peça central da sua vida de merda. Nesse exame você falhou? Você não joga fora; você se preocupa com sua nota; você se preocupa com a chegada da final em duas semanas. E isso é bom; inferno, é ótimo. Este é o sofrimento com o qual você aprende, que permite que você cresça como pessoa. Mas vai doer. Em alguns pontos, você se sentirá triste, confuso, talvez até deprimido. Não caia nessa armadilha. As emoções passam, as memórias desaparecem e você vai sair mais forte por causa disso. Lembre-se de que você ainda tem anos de crescimento emocional e maturidade. Pode não ser fácil, você pode não se sentir confortável, mas vale a pena.*

Como esse cara apontou, você não pode ter os altos sem estar disposto a enfrentar os baixos:

> *A pornografia, em sua essência, é muito parecida com qualquer outra substância ou comportamento que causa dependência. Ela anestesia sua dor, mas é aí que está o problema. Veja, você não pode entorpecer seletivamente uma emoção ou sentimento sem entorpecer todas as outras emoções e sentimentos. Portanto, embora essas coisas diminuam a dor da vulnerabilidade, solidão, tristeza, decepção e medo,*

eles também embotam a gama positiva de emoções como felicidade, esperança, alegria e amor.

Caçador

O termo 'caçador' é freqüentemente usado para descrever desejos intensos que às vezes se seguem ao orgasmo. Como os sintomas de abstinência, pode inviabilizar uma reinicialização em um piscar de olhos. Dois caras descrevem o caçador:

> *O efeito chaser é contra-intuitivo, mas real. Tive pouca vontade de fap enquanto minha namorada estava fora do país, mas assim que começamos a fazer sexo novamente, minha vontade de usar pornografia ficou mais forte.*
>
> ***
>
> *Às vezes, sinto mais tesão nos dias após o orgasmo. Nessas ocasiões, também sinto forte atração por outras mulheres.*

Alguns caras também notam um efeito perseguidor após um sonho molhado; outros não. Em qualquer caso, esses desejos intensos e muitas vezes inesperados após o orgasmo podem lançar um rebooter incauto em uma farra:

> *Depois de reiniciar, liguei. Fomos para a cama. Eu começo a arrancar as roupas e ESTOU DIFICULDADE (woohoo!). Nós fazemos sexo por cerca de 2 horas e meia, o que tem que ser um recorde para mim. Mas experimentei o temido efeito chaser. Eu estava com tanto tesão na manhã seguinte que me masturbei enquanto ela estava no chuveiro. Eu me senti muito deprimido mais tarde naquele dia. Na verdade, eu me masturbei algumas vezes.*
>
> ***
>
> *Depois de três meses sem pornografia, minha nova namorada e eu nos separamos, e agora, um ou dois dias depois, estou definitivamente percebendo*

impulsos poderosos de se masturbar e ver pornografia novamente. Parece tão contraditório, mas está acontecendo. Estou me masturbando mais e até vi um pornô caseiro ontem.

*

Percebi que, depois de se empanturrar de pornografia, você realmente precisa se esforçar para voltar aos trilhos porque o orgasmo te deixa com mais tesão. Os primeiros três dias são difíceis.

*

Não tenho problemas para transar, mas escolhi fazer meus últimos 30 dias ou mais no modo difícil [sem sexo com parceiro]. Então valeu a pena e eu não tive que me importar com o efeito chaser, que pode ser muito cansativo.

O caçador é provavelmente uma versão ampliada das oscilações neuroquímicas naturais que podem seguir qualquer clímax:

Após a recaída, os próximos dois dias foram muito difíceis. Tive extrema dificuldade em me concentrar. Eu realmente podia sentir a retirada de dopamina em minha cabeça, pois meu cérebro parecia muito lento e entorpecido. Minhas palavras estavam arrastadas e eu tinha dificuldade em me comunicar. O desejo de se masturbar e fazer sexo estava muito mais forte do que antes.

Felizmente, às vezes o chaser pode ajudar a iniciar a libido após um longo flatline:

Na manhã do dia 68, aconteceu algo muito estranho que nunca experimentei quando adolescente: um sonho molhado. Olhando para trás, para este evento agora de 91 dias, eu sinto que foi o ponto de mudança para mim, quase como um renascimento. Desde então, comecei realmente a ver os benefícios de reiniciar. Estou com mais energia e minha disfunção erétil parece ter melhorado.

As pessoas às vezes relatam que o efeito chaser diminui com o tempo, à medida que o cérebro continua a encontrar seu equilíbrio após a reinicialização. Na verdade, o desaparecimento de caçadores extremos pode ser um sinal de que o processo de reinicialização está progredindo:

> *Desde que me masturbei no domingo à noite com minha primeira ereção completa usando estimulação mínima, sem fantasia e resistência surpreendente ao orgasmo, tenho me sentido um pouco mais energizado e excitado. Lúcido, nenhum verdadeiro caçador. É seguro dizer que estou em alta.*

Este marido encontrou um uso particularmente bom para seu perseguidor:

> *Sendo que acabamos de fazer amor na noite passada, minha esposa decidiu andar na ponta dos pés pelo corredor e ver o que eu estava olhando esta manhã. (Ela sabe sobre o efeito caçador.) Então fiz como qualquer guerreiro faria. Eu mostrei a ela exatamente o que o efeito chaser realmente é! Eu a persegui até o quarto para demonstrar que só a persigo agora. Saiu tarde para o trabalho ... Vale a pena!*

Sonhos perturbadores, flashbacks

As pessoas costumam comentar que se lembram melhor de seus sonhos depois de parar. Isso pode ser agradável ou não:

> *Desde que comecei com o nofap, uma das coisas que percebi é que meus sonhos voltaram. Quando eu estava fapeando como um louco durante os últimos 10 anos, eu honestamente não tive um único sonho, ou apenas alguns.*

Sonhos vívidos parecem ser uma parte normal do processo de limpeza mental de desenganchar. Freqüentemente, as pessoas sonham que estão tendo uma recaída enquanto o cérebro tenta ativar loops cerebrais familiares, mas esses sonhos acabam desaparecendo.

Tenho tido sonhos horríveis, o tipo de merda sobre a qual não me sinto confortável em contar a ninguém. Eu entendo que é apenas a minha mente trabalhando em seu caminho de abstinência, mas espero que isso acabe logo. Eu realmente poderia ter uma boa noite de sono novamente.

*

Tive sonhos loucos de novo. Alguns definitivamente pornográficos. Mas não estou nem mesmo excitado com isso. Meu cérebro está separando o lixo.

Flashbacks pornôs também são comuns durante a reinicialização e podem causar angústia extrema:

Muitas vezes não consigo ver um estranho ou amigo como ele é. Eu só vejo flashes deles nus, garotas ou garotos. Eu entendo perfeitamente que as pessoas normais fantasiam com alguém de quem realmente gostam (um adolescente que não consegue prestar atenção na aula porque está pensando em como sua professora fica pelada, por exemplo). Portanto, não é o fato de que estou desnudando as pessoas mentalmente que é perturbador. É o fato de que isso acontece com freqüência e em resposta a tais ocorrências aleatórias, gatilhos e gatilhos indesejados. Mesmo quando não acho a pessoa atraente, ou não quero achá-la atraente. Como pessoas idosas ou crianças mais novas. Minha mente está tão confusa. Eu posso lidar com isso se estou passando por alguém na rua e posso rapidamente voltar atrás e esquecer o assunto. Mas se for alguém eu ' Na verdade, me envolver em uma conversa com ele quase se intensifica em um ataque de pânico. Eu termino a conversa rapidamente e encontro um lugar tranquilo como um banheiro ou saio para uma caminhada para me acalmar. Às vezes parece que alguém está

controlar como eu penso e não tenho nada a dizer sobre isso. Minha velha mente pornográfica é o que a está impulsionando, eu acho.

Melhor tratar os flashbacks como sonhos. Ou seja, considere-os como uma limpeza mental, e não como uma prova de que a reinicialização não está funcionando. Apenas reconheça-os e deixe-os passar, sem atribuir-lhes nenhum significado. Nota: Aqueles com tendências de TOC podem ter mais dificuldade em descartar flashbacks. Eles atribuem significado onde não há nenhum.

Ciclo da vergonha

Muitos dos usuários de pornografia da Internet de hoje cresceram com a erótica online e são bastante indiferentes quanto ao seu uso. Se sentirem vergonha, é sobre sua incapacidade de controlar o uso, não sobre o conteúdo ou uso pornográfico. Sua vergonha se evapora quando eles recuperam o controle.

No entanto, se o uso de pornografia está associado em sua mente com
vergonha parental / conjugal / religiosa, ameaças ou punição - ou emaranhado com ideias rígidas sobre masturbação - então você pode precisar de ajuda para reenquadrar seu uso de pornografia e sua autoimagem. Curiosamente, atividades proibidas podem ser estranhamente estimulantes.

A dopamina aumenta drasticamente - especialmente em adolescentes - ao antecipar fazer algo novo ou correr riscos, incluindo fazer algo proibido. Esse estímulo neuroquímico incitou nossos ancestrais adolescentes a se arriscarem a embarcar para novos territórios e evitar a consanguinidade. Isso faz com que as 'frutas proibidas tenham um gosto mais doce'. Repetindo, a pesquisa mostra que a ansiedade realmente aumenta a excitação. [177]

Com toda aquela dopamina extra gritando, 'Sim!' é fácil para o circuito primitivo de recompensa do cérebro *supervalorizar* atividades condenadas. Elas

registram-se como hiperexcitantes, o que significa que eles *Além disso* oferece um esquecimento reconfortante temporário quando os sentimentos de vergonha o atacam. Isso explica como alguns usuários caem em um ciclo de 'vergonha-farra-vergonha'.

Seria imprudente afirmar que toda a história é conhecida, no que diz respeito à química cerebral do vício. Mas esse quadro biológico de neuroplasticidade - e a analogia do computador na ideia de reiniciar - chega muito mais perto dos fatos da questão do que a angústia conservadora sobre a sexualidade em si ou a complacência liberal com a inofensividade inata da pornografia.

Curiosamente, as pessoas (incluindo religiosas) nos fóruns que monitoramos muitas vezes fazem um rápido progresso na reinicialização depois de reformular seu desafio pornográfico em *biológico* termos. Eles aprendem como a dopamina leva a comportamentos de risco e por que a superestimulação crônica causa um efeito rebote que na verdade piora os desejos e a angústia, aumentando assim a 'necessidade' de automedicação com mais pornografia:

> *Não vejo mais meu vício como a influência de demônios ou a expressão natural do meu coração pecaminoso perverso, mas como um desejo muito humano, muito natural (embora extraviado) de intimidade sexual. Era um mau hábito, reforçado por substâncias neuroquímicas, mas nada misterioso ou etéreo. Percebi que já tinha o poder de controlar minhas ações. E foi o que fiz. Percebi que a vida que eu queria levar era incompatível com o uso de pornografia, então tomei essa decisão. 'Simplesmente' não significa fácil, é claro.*

> *O sucesso nessa área me deu confiança para enfrentar outros desafios. Desde que comecei esta seqüência de 90 dias, perdi mais de 20*

libras; Comecei a dançar swing; Eu entrei em uma banda; e estou saindo com uma garota. Não estou falando de superpoderes aqui. Todo esse potencial já estava dentro de mim, preso atrás do meu hábito de pornografia. Tenho mais confiança. Eu me amo. Eu me olho no espelho e não sinto arrependimento. Acho que é assim que as pessoas normais se sentem. Odeio a quantidade de tempo que perdi me sentindo culpada e envergonhada, mas agora espero com a consciência limpa. Eu amo minha vida.

A chave parece ser canalizar muita energia para a ação construtiva e a autocompaixão - e para longe de batalhas internas excruciantes, mas estimulantes.

Armadilhas Comuns

Edging

O que atrapalha mais reinicializações do que qualquer outro fator? Edging. Ou seja, se masturbar até a beira do orgasmo, repetidamente, sem chegar ao clímax (geralmente enquanto assiste a algo excitante na internet). Essa prática não é incomum em fóruns 'nofap', onde as pessoas às vezes se convencem de que a ejaculação é o principal problema e a pornografia na Internet é secundária.

Um reinicializador explica por que afiar não é sábio:

Em vez de atingir o orgasmo e acabar com ele, você treina seu cérebro para se banhar em substâncias neuroquímicas estimulantes por horas. É a pior coisa que você pode fazer, sem exceção. O pior. Acho que a maioria de nós não era viciada em pornografia, mas sim em pornografia.

Nos homens, as bordas estressam a próstata. Além disso, não o prepara bem para sexo com uma pessoa real. Normalmente está ligado a uma estimulação visual prolongada, novidades rápidas, cliques de cena em cena e sua própria mão (ou brinquedo sexual).

A dopamina atinge seu pico quando está à beira do orgasmo. Portanto, a afiação também mantém a dopamina tão alta quanto pode ir naturalmente, talvez por horas. O cérebro está recebendo sinais fortes para fortalecer as associações entre a excitação e o que quer que o espectador esteja assistindo, seja fetiche ou apenas tela. A dopamina cronicamente elevada também pode causar alterações cerebrais relacionadas ao vício, como a diminuição da sensibilidade ao prazer.

Nos dias pré-internet, os caras costumavam se masturbar, ter orgasmo e acabar com isso em questão de minutos. No orgasmo, a prolactina aumenta, o que reduz a dopamina aos níveis basais e inibe sua liberação. Isso normalmente significa algum alívio para a frustração sexual. Colocar o pé no gás dopamina, sem nunca pisar no freio (prolactina), resulta em um estado contínuo de desejo sem satisfação:

> *O que realmente me fez trilhar o caminho da morte do pornô foi quando mudei meu hábito de fazer isso* para o orgasmo *fazer* isso para o sensação que leva a *o orgasmo.*

Esteja ciente de que, a princípio, você pode não achar um único clímax sem pornografia satisfatório, assim como pode não achar a masturbação sem pornografia estimulante o suficiente para chegar ao clímax. Isso ocorre porque seu cérebro não está sentindo recompensas normalmente. Isso pode funcionar a seu favor enquanto seu cérebro está se reequilibrando. Mais de um usuário em recuperação comentou que, uma vez que ele parou

vendo pornografia, a vontade de se masturbar diminuiu muito, porque sem pornografia, a masturbação não era tão interessante. Não há necessidade de se forçar ao clímax. Ser paciente.

Fantasiando

Pesquisas sobre imagens mentais indicam que fantasiar ou imaginar uma experiência ativa muitos dos mesmos circuitos neurais que executá-la. [178] Em outras palavras, fantasiar sobre aplicativos de ligação ou anúncios de acompanhantes reforça seus caminhos sensibilizados (relacionados ao vício), que procuram diversão com novidades baseadas na Internet.

A maioria das pessoas relata que evitar a fantasia logo no início de uma reinicialização é muito útil - inclusive durante o sexo com um parceiro - porque a evitação na verdade reduz os desejos. No entanto, se alguém tem pouca experiência sexual, pode
eventualmente seja útil envolver-se em fantasias realistas sobre parceiros reais em potencial, a fim de ajudar a reconectar o cérebro a pessoas reais (em vez de telas). Afinal, os humanos se envolvem em fantasias sexuais há eras.

A chave pode ser evitar colocar pessoas reais em seus cenários favoritos de pornografia. Dois caras compartilham seus conselhos:

> *A fantasia é considerada arriscada no início porque nos primeiros meses nossas fantasias nada mais são do que versões modificadas das cenas pornôs. O fato de seu cérebro estar um tanto entorpecido para o prazer e a criatividade significa que você não pode imaginar claramente como aquela garota gostosa ficaria nua. Ou como seria o sexo amoroso e atencioso. Solução? 'Vamos apenas relembrar aquela cena pornô que nos manteve na borda por horas', diz seu cérebro. Aí está o perigo; não está no ato de se fantasiar. UMA*

uma pessoa saudável que tem fantasias naturais sobre alguém não se meterá em problemas, enquanto um viciado em pornografia que continua fantasiando com base em seu passado pornográfico só vai piorar as coisas. Minha opinião é que, uma vez que você comece a se recuperar, se sua mente começar a fantasiar por conta própria, sem ser radical ou irreal, você deve permitir. Não necessariamente reforce a fantasia, mas permita que seja.

*

Se uma fantasia, mesmo que remotamente, se assemelhe a pornografia, deve ser descartada durante uma reinicialização. Duas razões:

1) As fantasias pornográficas podem levar à recaída.

2) Eles podem reforçar o circuito neural bagunçado que estamos tentando desfazer reinicializando. Seu cérebro não faz distinção entre imagens que vêm de uma tela de computador ou de dentro de sua própria mente, então exibir imagens pornôs em seu cérebro é um pouco diferente de assistir a pornografia.

Dito isso, eu não acho que todo *fantasia é ruim e contraproducente. Descobri que durante a reinicialização, pela primeira vez na vida, espontaneamente comecei a ter outro tipo de fantasia que envolve intimidade, mas não sexo. Essas fantasias envolvem coisas como trocar sorrisos, dar as mãos, fazer massagens nas costas ou nos pés. Eu sei que pode parecer piegas, mas essas fantasias são na verdade muito vívidas e agradáveis. Não penso neles como versões mais fracas de fantasias sexuais, uma vez que são qualitativamente diferentes. Descobri que esse outro tipo de fantasia tem um efeito positivo. BTW, eu*

nunca se mexa ou se masturbe durante essas fantasias (se o fizesse, provavelmente se tornariam sexuais).

Usando substitutos pornôs

Esta é outra maneira fácil de inviabilizar a reinicialização. Se você está tentando parar de pornografia, é fácil racionalizar olhando, digamos, fotos de mulheres em biquínis. Afinal, isso não é pornografia, certo? Na verdade, a parte primitiva do seu cérebro *não sabe o que é pornografia.* Ele simplesmente sabe se algo é excitante (para você) ou não. (Seu cérebro está em boa companhia. Em 1964, o juiz Potter Stewart, da Suprema Corte dos Estados Unidos, afirmou que, embora não pudesse definir pornografia, ele sabia quando a viu.) Portanto, se você acha que as fotos de biquínis são interessantes, elas são também problemático.

Opiniões sobre se algo em sua tela constitui pornografia são irrelevantes. O que realmente importa são os picos de dopamina do circuito de recompensa (e outros produtos neuroquímicos) associados a estímulos sexuais artificiais. A pergunta a ser feita é: 'Que tipo de treinamento cerebral levou aos problemas que estou enfrentando, e estou repetindo isso?'

Navegar no Facebook porque você acha isso estimulante ativaria caminhos de vício sensibilizados e reforçaria seu vício? Certo. Você está procurando, clicando e surfando em busca de novidades sexuais bidimensionais porque seu cérebro está faminto por estimulação. Isso pode retardar sua recuperação. Por outro lado, esbarrar em imagens radicais e, em seguida, fechar a página imediatamente, está na verdade fortalecendo sua força de vontade (lobos frontais). Lembre-se de que o objetivo é reiniciar o cérebro para que fique animado com o negócio real.

Obviamente, o problema não é 'nudez'. Qual cenário é mais parecido com o vício em pornografia?

1. Navegar em um aplicativo de namoro enquanto imagina sexo com pessoas vestidas, conforme você clica de uma imagem para outra, ou
2. Uma tarde em uma colônia de nudismo?

Número um, é claro. O vício em pornografia na Internet não é um vício em nudez ou erotismo; é um vício em novidades. Novidade na tela. Um cara resumiu o que aprendeu:

> *Por que você está navegando nos vídeos do YouTube de meninas dançando de shorts? Qual é o sentido de sexting, webcams, sexo por telefone, fantasiar constantemente, ler histórias eróticas, navegar por perfis de namoro (sem a intenção de contatá-los), digitar nomes de estrelas pornôs na pesquisa de imagens do Google, verificar sites de mídia social, etc?*
>
> *Todas essas atividades aumentam sua vontade de se masturbar. Eles reforçam os mesmos caminhos que você está tentando enfraquecer. Eles mantêm sua mente ocupada com pensamentos sexuais, peitos, bundas, f-king, gozar, garotas gostosas, etc. Eles tornam a reinicialização muito mais difícil e dolorosa.*
>
> *Tente transar (abordar parceiros em potencial, marcar encontros, flertar, contatar amigos, sair) ou fazer algo completamente não relacionado ao sexo (trabalhar, estudar, fazer exercícios, sair). A ideia é sair desse mundo artificial / fantasia e ir para o mundo real.*

Forçar desempenho sexual prematuramente (ED)

Tradicionalmente, tanto homens quanto mulheres presumem que aumentar o calor sexual é a solução para a lentidão sexual de um parceiro. No entanto, aqueles com disfunção sexual relacionada à pornografia geralmente descobrem que se curam mais rápido se permitirem que sua libido desperte naturalmente. Em suma, eles precisam reiniciar, livres das demandas de desempenho sexual. Um homem descreveu o apoio de sua namorada:

> *Ela tem sido tão incrível. Eu disse a ela que ocasionalmente usaria fantasia pornográfica para ficar duro, e ela me disse que preferia que eu fosse mole a usar pornografia. Saber disso na verdade tornou tudo mais fácil, e eu nem pensei em pornografia desde que tivemos aquela conversa algumas semanas atrás. Ela também se recusou a me deixar tomar qualquer tipo de droga para a disfunção erétil, pois queria que eu resolvesse isso naturalmente. Aqui está meu conselho:*
>
> *1. Fale com seu parceiro. É de longe a maior ajuda.*
>
> *2. Leve o seu tempo e vá em um ritmo com o qual você se sinta confortável.*
>
> *3. Os suplementos não surtiram efeito algum.*
>
> *4. Não caia na armadilha de ver pornografia, mesmo que não planeje fazer farra.*
>
> *Curiosamente, minha namorada passou por uma fase semelhante um tempo atrás, vendo pornografia demais e acabou descobrindo que apenas a ação de garota com garota a deixaria molhada, embora ela não seja lésbica. Então ela também teve que desistir da pornografia. Isso foi bom porque ela entendeu perfeitamente o que eu estava passando.*
>
> *Claro, tivemos alguns baixos. Ela teve alguns sentimentos inseguros. Passei noites terríveis em que me sentia inadequada e inútil, mas no final conversamos sobre o assunto e saímos mais fortes. Então, no último fim de semana eu consegui realmente obter e ficar*

forte o suficiente para sexo. Este é um grande passo em frente para mim, o início de uma nova aventura sexual, e é fantástico.

Se o orgasmo desencadeia ondas neuroquímicas perceptíveis (o caçador) ou o envia a uma farra, não se force a terminar no futuro. Mantenha sua atividade sexual suave e discreta, ou seja, livre de qualquer pressão de desempenho, enquanto sua sensibilidade ao prazer retorna naturalmente. É melhor sair querendo mais do que exaurir o desejo sexual.

Se necessário, peça ao seu parceiro para não brincar de estrela pornô na tentativa de esquentá-lo prematuramente. Embora as preliminares deslumbrantes e as habilidades de fantasia possam produzir os fogos de artifício desejados a curto prazo, elas podem, em última instância, dificultar a cura. Você pode recuperar o tempo perdido assim que retornar ao seu eu de estudante. A espera valerá a pena:

Apenas algumas semanas atrás, eu quase me resignei a nunca ser capaz de atingir o clímax durante o sexo com penetração. Ontem à noite eu fiz sexo com meu parceiro duas vezes e alcancei o clímax nas duas! Uma vez que começamos a nos beijar e nos tocar, não pude conter meu desejo de penetrá-la. Parecia tão natural. A sensibilidade em meu pênis definitivamente voltou, além disso, sinto que há mais por vir.

Assumindo que um fetiche é permanente

A crença de que 'Eu não posso ajudar meus fetiches; isso é apenas quem eu sou 'pode se tornar um obstáculo sério para parar de pornografia na Internet porque pode parecer que você está abandonando sua única esperança de realização sexual. O fato é que somente pelo processo de eliminação você saberá se está lidando com uma pornografia

'fetiche' superficial induzido ou um fetiche verdadeiro surgindo do âmago de sua identidade sexual.

Obviamente, se um fetiche desaparece durante os meses após você parar de pornografia, ele não era parte integrante de sua identidade sexual. Nesse ínterim, seus desejos por momentos altos do passado relacionados aos seus gostos pornôs podem enganá-lo. Disse um jovem:

> *No verão de 2011, desenvolvi um novo fetiche e, oh Deus, eu podia sentir a dopamina em meu cérebro. Eu estava tão feliz e animada ao assistir a esse novo tipo de pornografia que meu corpo tremia. Desde então, tenho sido muito menos feliz e nunca mais voltei ao normal.*

Confusos com a combinação de emoções passadas e insatisfação presente, alguns usuários de pornografia passam por uma série de pornografia cada vez mais extrema. Outros se perguntam se sua orientação sexual mudou à medida que descobrem que coisas novas são intensamente estimulantes e coisas anteriores são menos estimulantes. Alguns buscam desesperadamente a certeza masturbando-se furiosamente diante de diferentes tipos de pornografia, em um esforço para descobrir as coisas. A verificação compulsiva pode levá-los a um vício ou comportamento semelhante ao TOC sem esclarecer nada. Outros ainda tentam representar seus fetiches em busca de satisfação.

Em todos os casos, faz sentido descartar o uso excessivo de pornografia como causa *primeiro.*

O cérebro precisa de um descanso, não de testes. Isso é feito abandonando a pornografia e a fantasia pornográfica por alguns meses. Cuidado, porque o desconforto de abstinência ou flatlining podem persuadi-lo de que você só precisa de cenários mais extremos para encontrar satisfação, quando a satisfação na verdade está em um cérebro equilibrado (na direção oposta). Este membro do fórum compartilhou sua experiência:

A pornografia só me deixou excitado quando imaginei imagens extremas em minha cabeça. Fiz muitas coisas extremas com prostitutas, mas fiquei totalmente insatisfeito. Mesmo com os transexuais, nada do que eles fizeram me excitou. Tive que me forçar a ficar excitado pensando em pornografia extrema. Percebi que estava alternando entre diferentes atividades sexuais a cada poucos minutos a uma taxa igual à rapidez com que alternava entre os vídeos pornôs em

casa. Durante meu uso de pornografia, não conseguia ficar excitado simplesmente por estar perto de uma mulher nua (algo que eu amava mais do que tudo e agora amo de novo). Hoje, depois de largar o pornô, quando tenho intimidade com uma mulher, é uma conexão real, um sentimento excepcional e incrível. Sem fantasias forçadas.

Os usuários de pornografia da Internet de hoje estão demonstrando que a sexualidade humana é muito mais maleável do que se pensava. Os telespectadores podem usar o conteúdo hiperestimulante de hoje para produzir estados de excitação supernormais, que podem manter por horas. Como o consumo excessivo leva à dessensibilização, o cérebro busca mais dopamina por meio de novidades, choque, conteúdo proibido, kink, busca etc. É quando os gostos pornôs anteriores podem não funcionar mais.

É claro que há janelas iniciais de desenvolvimento, durante as quais associações profundas podem ser conectadas de forma mais ou menos permanente.

E, claro, durante a puberdade, todas as memórias eróticas ganham força e são reforçadas com cada instância de excitação. O uso intenso de pornografia por adolescentes, cujos cérebros são altamente plásticos, pode fazer com que os gostos sexuais se transformem com uma rapidez surpreendente. A pesquisa mostra que quanto mais jovem for a idade em que as pessoas começam a usar pornografia, maior é a probabilidade de verem bestialidade ou pornografia infantil. [179] Em um

pesquisa informal de 2012 com pessoas (principalmente jovens) no r / nofap, 63% concordaram que, 'Meus gostos se tornaram cada vez mais' extremos 'ou' desviantes ''. [180] Metade estava preocupada; metade não.

Mesmo assim, os fetiches pornôs costumam ser superficiais. Novamente, muitos que abandonam a pornografia (e a fantasia inspirada nela) por alguns meses vêem seus gostos extremos se dissiparem.

O mau desejo

O momento ideal para lidar com uma forte fissura é antes que ela apareça. Quando você parar pela primeira vez, planeje com antecedência:

> *Tente estar em casa o mínimo possível. Se você não consegue pensar em nada para agendar nos primeiros dias, vá a uma biblioteca, livraria ou parque para ler. Não estar em casa, ou em um lugar onde você normalmente fap, será incrivelmente útil para superar os primeiros dias de estertores de abstinência.*

Faça uma lista (agora) dos motivos pelos quais você está evitando a pornografia e consulte-a quando o The Urge surgir. Melhor ainda, escreva uma nota para si mesmo que você pode ler quando necessário sobre como será se você ceder ao desejo, assim como esse cara fez:

> *Você começa algumas afiadas. Agora não há como voltar atrás. Um pouco mais ... então um pouco mais ... aaaand pronto. O mais provável é que o orgasmo não seja muito intenso. Você terá uma sensação de alívio mais do que qualquer outra coisa. 'Agora posso voltar ao meu trabalho', você dirá. 'Isso não foi tão ruim. eu*

não sinta nenhuma vergonha. Realmente não adianta negar-se a tal extremo '.

Quando você se sentar para trabalhar, será quase como se nada tivesse acontecido. Em cerca de uma hora, você começará a sentir a queda de energia, o início de uma névoa mental. Isso se transformará em ansiedade. A ansiedade não é por causa da batida. É a sua resposta natural à queda de energia. Nada de ruim aconteceu com você. Ninguém te deu uma bronca. Você não teve pensamentos ruins. Tudo estava bem até uma hora atrás. Agora, você está se sentindo um pouco mal. Você não consegue se concentrar tão bem. Você gostaria de não ter que fazer nenhum trabalho. Você apenas sente vontade de sentar e assistir TV.

No final do dia, você não terá concluído suas tarefas do dia. Seus mecanismos de defesa contra a procrastinação entrarão em ação. Seu estado mental agora está completamente à mercê de fatores externos. Quanto trabalho você pode realizar no dia seguinte? Você vai se deparar com algum obstáculo? A depressão entra em ação. Sua mente não quer se envolver com nada, caso isso piore as coisas. Você não quer conhecer pessoas. Seu cérebro está em modo de desligamento. Você decide não ceder novamente.

Em seguida, faça uma lista do que você fará em vez de usar pornografia quando o desejo surgir. Algumas pessoas se preparam aprendendo a técnica do 'X Vermelho':

Eu parei totalmente de fantasiar sobre pornografia cerca de quatro semanas atrás. Sempre que um flashback pornográfico entra em minha mente, visualizo um grande X vermelho sobre ele e imagino uma sirene de ambulância alta. Se a imagem pornográfica for

insistente, eu visualizo explodindo em minha cabeça. A chave é fazer isso imediatamente. A técnica se torna mais automática com o tempo.

Se você não sabe mais o que fazer, pode sempre esperar e não fazer nada. Pense consigo mesmo: 'Aqui estão os desejos. Eles vieram do nada e não têm nenhum poder real sobre mim. Eu não sou meus pensamentos; Eu não os convoquei; Eu não os quero; e eu não tenho que agir sobre eles. ' Normalmente, o pensamento desaparecerá sem deixar vestígios (por um tempo).

O fato é que todos os desejos morrem eventualmente, geralmente dentro de um quarto de hora. E se você conseguir passar por The Bad Urge, você pode fazer qualquer coisa, como esse cara aponta:

Depois de aprender que é maior do que o seu desejo e isso sempre passa, você estará no caminho certo para se livrar do uso da pornografia. Em minhas tentativas anteriores, eu sempre cederia ao único impulso ruim. Assim que finalmente lutei, percebi que poderia lutar contra qualquer forte desejo que surgisse. Naquele exato momento em que você se sente mais fraco, quando você sente que o desejo vai derrotá-lo, é o momento em que você precisa se manter forte. Do outro lado desse desejo está a sua descoberta. Quando você vence aquele impulso forte, percebe que pode vencer a todos. O segredo é viver um dia de cada vez e ser diligente.

Aqui estão outras dicas que funcionam para algumas pessoas:

Não discuta a situação com seu cérebro. Seu cérebro tentará racionalizar o uso da pornografia porque o deseja desesperadamente. A chave aqui não é discutir com seu próprio cérebro, mas simplesmente reconhecer que você está tendo o pensamento ou responder com uma palavra: 'Não'.

*

Eu meio que pendurei meu lixo na pia e coloquei água fria sobre ele com as mãos. Isso definitivamente mata os desejos. Também ajuda com bolas azuis.

*

Tento me concentrar em atrair a energia sexual para cima, no peito e na parte superior do corpo, para aliviar a pressão nas calças. Isso me faz sentir muito poderoso. Alivia a necessidade de se masturbar e meio que me dá essa sensação de super 'pronto para a ação'. Como se eu pudesse derrubar uma casa se precisasse, ou jogar uma garota por aí e fazer o meu caminho com ela, de uma forma consensual e lúdica, é claro. Eu gosto disso.

*

Você sempre se dá desculpas como 'Vou fazer isso uma última vez' ou 'Hoje é a última vez'? Altere para 'Só hoje não vou fazer isso'.

*

Você poderá passar longos períodos sem pornografia quando assistir pornografia não for mais uma opção em sua vida. Viva como se a pornografia não existisse. Esqueça isso completamente. Não passe o dia lutando contra impulsos. Não 'tente muito'. Aceite a ideia de que você nunca mais verá pornografia na vida.

Quando o The Urge aparecer e você sentir que não tem controle, desligue o dispositivo e pense bem antes de agir. Mesmo se você agir de acordo

depois, você o fará conscientemente e esse é o primeiro passo para mudar o comportamento.

> *No final das contas, a coisa mais importante que você pode fazer é nunca desistir. Eu não me importo se você zerar a cada dois dias por um mês inteiro ou dois. Mesmo que isso seja o melhor que você pode fazer, agora você está usando pornografia com a metade da frequência que usava. A história mais inspiradora que já vi foi a de um cara que teve uma seqüência ininterrupta de 15 dias ... após 3 anos inteiros de tentativas. Enquanto você continuar voltando, porque sabe como isso é importante para o seu próprio bem, você não pode falhar. É apenas uma questão de tempo até que você reinicie seus caminhos neurais e se liberte.*

Perguntas comuns

Quanto tempo devo reiniciar?

Muitos sites com links para www.yourbrainonporn.com dizem que prescreve 60 ou 90 dias, ou 8 semanas, etc. Na verdade, YBOP não sugere uma quantidade definida de dias, já que o tempo depende completamente da gravidade do seu relacionamento pornográfico problemas, como seu cérebro responde e seus objetivos. Os prazos encontrados na reinicialização de contas no YBOP estão em todos os lugares porque os cérebros são diferentes, e alguns homens têm ED ou DE induzida por pornografia teimosa.

Pense em reiniciar como descobrir o que é realmente você e o que está relacionado à pornografia, sejam disfunções sexuais, ansiedade social, desejo sexual violento,

ADICIONE, depressão ou o que quer que seja. Depois de ter uma compreensão clara de como foi afetado pela pornografia, você pode pilotar seu próprio navio.

Posso fazer sexo durante minha reinicialização?

Você decide. Algumas pessoas descobrem que um intervalo temporário de toda estimulação sexual proporciona ao cérebro um descanso muito necessário e acelera a recuperação. Por outro lado, o toque afetuoso diário é sempre benéfico, com ou sem sexo. Se você sentir que o efeito caçador está deixando você sem equilíbrio depois do sexo, você pode tentar fazer amor gentilmente sem o objetivo do orgasmo por um tempo. Dá-lhe os benefícios da intimidade, ao mesmo tempo que permite que o seu cérebro descanse da estimulação sexual intensa. No entanto, se a reinicialização estiver demorando muito, alguns reinicializadores relatam que o sexo com um parceiro ajuda a retornar a libido ao normal.

Se você acha que está tendo DE induzida por pornografia, poderá obter melhores resultados se não forçar nenhum desempenho sexual até sentir que suas ereções estão surgindo espontaneamente na presença de seu parceiro.

Devo reduzir a masturbação?

Não necessariamente. Você pode tentar cortar a pornografia, a fantasia pornográfica e os substitutos da pornografia primeiro. Para algumas pessoas, isso é suficiente para permitir um retorno ao equilíbrio. Outros acham que a masturbação é um gatilho poderoso para ativar as vias da pornografia, então eles se saem melhor se derem um tempo para descansar.

> *Sempre que eu dizia a mim mesma que só me masturbaria e nunca mais voltaria ao pornô, não demorou muito para que a masturbação se tornasse um tanto entediante para mim. Eu fantasiava com memórias da vida real no início, mas meu cérebro rapidamente pularia para memórias de cenas pornográficas e*

fantasias irrealistas. De lá, isso levaria à ficção erótica, às imagens amadoras e, então, de volta aos vídeos pornôs hardcore.

Por outro lado, quando ED induzida por pornografia está presente, o *maioria* dos homens acham que precisam reduzir drasticamente a masturbação e o orgasmo (temporariamente). Quando você tem uma patologia, geralmente precisa fazer mais do que apenas eliminar a causa - neste caso, o uso de pornografia. Por exemplo, você geralmente não quebra uma perna colocando peso sobre ela. No entanto, uma vez quebrado você tem que lançá-lo, use muletas e elimine o andar durante a cura. O mesmo vale para ED induzida por pornografia. Você não precisa usar gesso, mas precisa dar ao seu cérebro tempo para se curar, livre de estímulos sexuais intensos.

Nota: Você não quer se forçar a se masturbar usando fantasia ou outros recursos se ainda não estiver acontecendo espontaneamente.

Como posso saber quando estou de volta ao normal?

Obviamente, não há uma resposta simples para essa pergunta, pois os objetivos são diferentes para cada pessoa. Os objetivos comuns incluem: retorno de ereções saudáveis, normalização da libido, diminuição dos fetiches induzidos pela pornografia, reversão dos gostos sexuais induzidos pela pornografia, facilidade em controlar os desejos e assim por diante. Não é incomum que homens mais jovens experimentem melhorias contínuas muito depois do final da fase de reinicialização.

Estes são alguns sinais encorajadores:

- Você tem vontade de flertar com companheiros em potencial, que parecem muito mais atraentes.

- Você está obtendo ereção matinal (ou 'semifinal') com freqüência.

- Você pode ter orgasmo sem um efeito intenso de perseguidor.

- A relação sexual com um parceiro parece fantástica (Observação: você pode ter um pouco de ejaculação precoce ou ejaculação retardada no início. A prática leva à perfeição.)

- Sua libido muda:

Minha libido desapareceu intermitentemente por 6 meses. No entanto, quando voltou, era uma libido mais saudável. O desejo de perverter pornografia e olhar sexualmente para uma mulher desapareceu completamente.

Compreensivelmente, os homens que reinicializam para reverter a disfunção erétil induzida por pornografia tendem a usar sua saúde erétil como um barômetro.

Como posso saber se não tenho apenas uma libido alta?

Desista da pornografia e da fantasia pornográfica e veja como está sua libido algumas semanas depois. É surpreendente testemunhar que a maioria dos rebooters tem mais facilidade para eliminar a masturbação *do que pornografia*. Para muitos caras, a masturbação simplesmente não é tão interessante sem pornografia, e eles ficam surpresos ao descobrir que a pornografia, e não a libido alta, estava conduzindo sua busca constante por alívio.

Certamente, se você não consegue se masturbar sem pornografia na Internet, ou tem um pênis parcialmente ereto quando o faz, você não está com tesão ou precisa de 'liberação'. Você está sendo conduzido por desejos. Seu cérebro está procurando uma solução: o alívio de uma alta temporária de dopamina.

Como posso ficar animado com parceiros reais? (ED)

Alguns jovens começaram a fazer pornografia na Internet cedo e se conectaram a telas e sofreram tanto durante a adolescência que, quando finalmente se conectaram com um parceiro de verdade, não responderam sexualmente. Pode levar meses sem pornografia, fantasia pornográfica ou substitutos da pornografia antes que seus cérebros comecem a 'procurar' por outros estímulos sexuais e 'religar' a pessoas reais.

Obviamente, isso ajuda a passar o tempo em torno de verdadeiros parceiros potenciais e limitar todas as fantasias sexuais a pessoas reais e cenários sexuais realistas. Este jovem compartilhou sua estratégia para 'religar':

> *Estou tentando abrir um novo caminho. Eu realmente quero que meu cérebro perceba que a única maneira de obter prazer sexual é por meio de mulheres de verdade. Se eu realmente não tiver um encontro sexual com uma mulher de verdade, tenho que ir para a cama frustrado, e é só isso. Não me permito inventar cenários sobre mulheres, mas me permito refletir visualmente sobre as mulheres que vi. Agora, se me lembro do sorriso de uma mulher, sei que é alguém que conheci na vida real. Tenho ido a bares e verificado / conversado com mulheres. Esperançosamente, não de uma forma assustadora. Eu tenho uma boa memória cheia de muitas garotas legais. Então eu volto para casa e vou para a cama e tento dormir.*

Reflexões Finais

Nada se torna real até que seja experimentado. John Keats

Se você suspeita que o uso de pornografia pode estar afetando você adversamente, faça um experimento simples: desista por um tempo e veja o que você nota por si mesmo. Não há necessidade de esperar até que os especialistas cheguem a um consenso. Parar de pornografia não é como se envolver em um procedimento médico não testado ou ingerir um produto farmacêutico de risco - situações em que a pesquisa definitiva não só é possível, mas necessária.

Abandonar a pornografia na Internet é o equivalente a remover açúcar refinado ou gorduras trans de sua dieta. É simplesmente a eliminação de uma forma de entretenimento que ninguém tinha até recentemente e que todos viviam sem. Como disse um usuário de pornografia,

> *Aqui está o esquema:*
>
> *1. O comportamento empolgante, mas ruim a longo prazo, é introduzido por dinheiro.*
>
> *2. As pessoas são fisgadas.*
>
> *3. Pesquisas precisas e com respaldo científico levam décadas para entrar em ação.*
>
> *4. Pessoas viciadas começam a ser educadas.*
>
> *5. Eles começam a eliminação do comportamento.*
>
> *O problema é que todo esse ciclo é muito prejudicial. Os cigarros foram (amplamente) introduzidos no início do século 20 e levaram décadas para serem regulamentados. Agora sabemos que certos tipos de alimentos são prejudiciais. No entanto, com os alimentos, ainda estamos na fase 2-3. Adivinha onde estamos com a pornografia? A pesquisa científica útil não tem nem poucos anos.*

Um consenso sobre os riscos da pornografia de alta velocidade na Internet pode demorar décadas, apesar dos esforços de urologistas como o professor da Cornell Medical School e autor Harry Fisch, MD, que adverte que o uso excessivo de pornografia pode tornar "significativamente mais difícil" obter excitado e permanecer excitado durante o sexo real. [181]

A maior parte da sociedade precisará de muito mais tempo para se atualizar.

Um jovem psiquiatra, ele próprio recém-recuperado de uma disfunção sexual induzida por pornografia, [182] apontou que o fenômeno da pornografia na internet tem apenas 10 ou 15 anos e está muito à frente da pesquisa. Ele observa:

> *A pesquisa médica funciona em ritmo de lesma. Com sorte, abordaremos isso em 20 ou 30 anos ... quando metade da população masculina estiver incapacitada. As empresas farmacêuticas não podem vender nenhum medicamento para alguém que desiste do pornô.*

Não precisamos ser tão pessimistas. Enquanto eu dava os retoques finais neste livro, apareceram os dois primeiros estudos do cérebro de usuários de pornografia. Ambos foram excelentes e publicados por revistas altamente respeitadas. Eles se alinharam perfeitamente com os auto-relatos que venho acompanhando há anos. No entanto, o enorme experimento informal agora em andamento nos fóruns online (e resumido neste livro) é uma das melhores evidências atualmente disponíveis sobre os efeitos da pornografia - e o abandono da pornografia.

Há muito mais para aprender. Mas, enquanto isso, faça seu próprio experimento livre das agendas de todos os outros. Como escreveu um ex-usuário:

> *Uma vez que você tenha experimentado a verdade sobre a pornografia por si mesmo, você não poderá mais ser enganado pela propaganda sobre pornografia, seja ela proveniente de religiosos, liberais ou produtores de pornografia. Todos eles têm suas agendas, mas você tem conhecimento e pode criar sua própria opinião com base no que é melhor para você.*

Compreenda a ciência da desinformação

Se você está se perguntando por que ainda não há um consenso sobre os efeitos da pornografia na Internet, apesar do aumento dos avisos, você pode achar a história da Guerra do Tabaco instrutiva. Anos atrás, quase todo mundo fumava, incluindo estrelas de cinema na tela. As pessoas adoravam bufar. Acalmou os nervos, ofereceu um zumbido previsível e parecia sofisticado. Como poderia uma atividade tão maravilhosa *mesmo* ser prejudicial? Era nicotina *verdadeiramente* viciante? Quando o alcatrão apareceu nos pulmões dos cadáveres, os fumantes incrédulos preferiram culpar o asfalto.

Os estudos de causalidade não puderam ser realizados porque implicariam na criação de dois grupos aleatórios de pessoas e no pedido de um para fumar durante anos, enquanto o outro se abstinha. Definitivamente antiético. Enquanto isso, outros tipos de evidências surgiram de que fumar estava causando problemas de saúde e que as pessoas tinham grande dificuldade em parar de fumar: estudos de correlação, relatos anedóticos de médicos e pacientes etc. .

Durante esse tempo, estudos promovidos pela indústria do tabaco não encontraram evidências de danos ou dependência. Previsivelmente, sempre que surgiam novas evidências de danos, a indústria apresentava seus "estudos" para criar a impressão de que as autoridades estavam em conflito - e que era muito cedo para parar de fumar. Por exemplo, o chefe do Comitê de Pesquisa da Indústria do Tabaco disse: 'Se a fumaça nos pulmões fosse uma causa infalível de câncer, todos nós a teríamos. Todos nós o teríamos há muito tempo. A causa é muito mais complicada do que isso '. Ele também rejeitou as conexões estatísticas como não provando "causalidade".

Em última análise, no entanto, a realidade não poderia ser negada. O tabagismo fez cada vez mais vítimas. Ao mesmo tempo, a pesquisa do vício tornou-se mais sofisticada e revelou a fisiologia da *quão* a nicotina produz dependência. No final, o feitiço da indústria do tabaco foi quebrado. Hoje em dia, as pessoas ainda fumam, mas o fazem sabendo dos riscos. Os esforços para pintar um quadro falso sobre a inocuidade do fumo cessaram.

Enquanto isso, muitos danos desnecessários foram causados. Informações de saúde extremamente importantes, que deveriam ter levado alguns anos para se tornarem de conhecimento comum, em vez disso, levaram décadas - enquanto a incerteza fabricada protegia os lucros do tabaco.

A campanha da Big Tobacco para lançar dúvidas sobre a ligação entre o fumo e as doenças é agora um estudo de caso clássico em uma ciência chamada agnotologia: *o estudo da produção cultural da ignorância.* A agnotologia investiga a disseminação deliberada de desinformação e dúvida públicas em uma área científica. Como Brian McDougal, autor de

Porned Out, colocá-lo,

> *É difícil imaginar que uma geração inteira fumou cigarros sem ter a menor ideia de como eles são nocivos, mas a mesma coisa está acontecendo hoje com a pornografia online.*

A pornografia na internet é a novidade? Quase todos os homens jovens com acesso à Internet veem pornografia e a porcentagem de mulheres está crescendo. Sempre que algo se torna a norma, há uma suposição não examinada de que deve ser inofensivo ou "normal", isto é, que não pode produzir *anormal* resultados fisiológicos. No entanto, esse não foi o caso do tabagismo.

E, assim como acontece com o tabagismo, estudos de causalidade não podem ser feitos. Seria antiético criar dois grupos de crianças e manter um grupo como 'virgens pornôs' ao definir o

outro grupo libera na pornografia da Internet de hoje há anos para ver qual porcentagem perde a atração por parceiros reais, não consegue parar ou desenvolver disfunções sexuais induzidas pela pornografia e gostos fetichistas extremos.

Estudos que acompanham usuários e não usuários de pornografia ao longo dos anos podem nunca ser feitos, especialmente em menores de 18 anos. Mesmo encontrar um grupo que não usa pornografia e outro grupo que relata com precisão seu uso de pornografia seria bastante desafiador. Em contraste, estudar o tabagismo foi fácil. Ou você fumou ou não, e ficou perfeitamente feliz em dizer que marca de cigarro, quantos por dia e quando começou.

Enquanto isso, surgem outros tipos de evidência de que alguns usuários de pornografia na Internet enfrentam problemas graves. Os pesquisadores estão relatando disfunção erétil sem precedentes em homens jovens, [183] [184] [185] médicos estão relatando que seus pacientes se recuperam depois que desistem da pornografia na internet, [186] e cientistas do cérebro estão vendo mudanças cerebrais preocupantes, mesmo em usuários moderados de pornografia na Internet [187] bem como viciados em pornografia. [188] As instalações de tratamento de vícios estão vendo um aumento no vício facilitado pela pornografia na Internet. Os advogados estão notando um aumento de divórcios em que o uso de pornografia na Internet é um fator importante. Os jovens estão relatando mudanças surpreendentes nos gostos de pornografia fetichista, que geralmente desaparecem se eles pararem de usar.

Na academia, dezenas de estudos de correlação foram feitos sobre os efeitos da pornografia. Muitos revelam associações entre o uso de pornografia na Internet e depressão, ansiedade, desconforto social, insatisfação no relacionamento, gostos de fetiche, etc. Em alguns homens, o uso de pornografia também se correlaciona com comportamento abusivo em relação às mulheres. [189]

Correlação não significa causalidade. Mas queremos desconsiderar os possíveis efeitos colaterais na busca de uma atividade não essencial como o clímax induzido pela tela?

Ao mesmo tempo, um pequeno grupo de sexologistas continua a insistir que a pornografia na Internet é inofensiva, ou mesmo benéfica, citando seu próprio trabalho. Eles rejeitam estudos de correlação que contradizem seus pontos de vista e clamam por 'estudos duplo-cegos' antes de levarem a sério os danos alegados.

Embora isso pareça rigorosamente científico - quem, afinal, poderia ser contra algo tão cientificamente respeitável como o "duplo-cego"? - é de fato profundamente bobo. 'Duplo-cego' significa que nem o investigador nem o sujeito sabem que uma variável foi alterada. Por exemplo, nenhum dos dois sabe quem está recebendo medicamento ou placebo. 'Simples-cego' significa que o investigador sabe, mas o sujeito não. Deve ficar claro que nenhum tipo de estudo é possível no caso de uso de pornografia. O sujeito sempre saberá que parou de usar pornografia. Se você ouvir alguém pedindo 'estudos duplo-cegos' neste contexto, pode ter certeza de uma coisa: eles não sabem do que estão falando.

Como eu disse, o melhor experimento de causalidade possível atualmente está sendo feito por milhares de pessoas em vários fóruns online. Os usuários de pornografia estão removendo uma única variável que todos eles têm em comum: o uso de pornografia. Este 'estudo' não é perfeito. Outras variáveis também atuam em suas vidas. Mas isso seria igualmente verdadeiro em um estudo formal testando os efeitos de, digamos, antidepressivos. Os sujeitos sempre terão diferentes dietas, situações de relacionamento, infâncias e assim por diante.

Alguns especialistas acreditam que os negadores do vício em pornografia não são diferentes dos cretinos da indústria do tabaco. [190] A diferença é que seus motivos muitas vezes parecem originar-se da "positividade sexual" acrítica. Eles também negam as queixas de usuários de pornografia na Internet que experimentam disfunções 'negativas para o sexo' sem precedentes, como ejaculação retardada ou incapacidade de orgasmo durante o sexo, disfunção erétil e perda de atração por parceiros reais.

Estou cético quanto à limitada pesquisa existente que não encontra evidências de danos do uso de pornografia na Internet por vários motivos:

1. Há cada vez mais ciência dura, isto é, pesquisas de neurocientistas sobre o vício em internet, o uso de pornografia e o próprio sexo, que desvendam o mistério de como o consumo excessivo crônico causa mudanças cerebrais previsíveis.
2. Quando os pesquisadores do vício em internet investigaram a causa, [191] eles encontraram um *reversão* de alterações cerebrais e sintomas relacionados ao vício depois que os viciados em internet pararam de usar. Isso é consistente com milhares de auto-relatos em fóruns de recuperação de pornografia na Internet online.

3. Uma nova pesquisa sólida que isola os cérebros de usuários de pornografia na Internet foi publicada, [192] [193] com mais a caminho. Todas as pesquisas do cérebro sobre vícios na Internet (videogame, jogos de azar, mídia social, pornografia) estão se alinhando perfeitamente com décadas de pesquisas sobre vícios de substâncias. O vício é o vício e a neuroplasticidade um fato da vida.

4. Em contraste, muitas pesquisas de sexologia que consideram a pornografia inofensiva são, em uma inspeção mais próxima, falhas. As perguntas limitadas feitas, o peso atribuído a elas e como os resultados são relatados produzem a ilusão de que mais uso de pornografia equivale a maiores benefícios. [194]

Educação - mas que tipo?

O que aconteceu quando pesquisadores recentemente fizeram perguntas com base na realidade dos adolescentes em vez das teorias dos pesquisadores? Os dados se alinham prontamente com as anedotas deste livro.

Um novo estudo sobre sexo anal entre homens e mulheres de 16 a 18 anos, [195] analisou uma grande amostra qualitativa de três locais diversos na Inglaterra. Disseram os pesquisadores: 'Poucos homens ou mulheres jovens relataram achar o sexo anal prazeroso e ambos esperavam que o sexo anal fosse doloroso para as mulheres.'

Por que os casais praticavam sexo anal se nenhuma das partes achava prazeroso? 'As principais razões apresentadas para os jovens fazerem sexo anal foram que os homens queriam copiar o que viam na pornografia, e que' é mais apertado '. E " As pessoas devem gostar se fizerem isso "(feito junto com a expectativa aparentemente contraditória de que será doloroso para as mulheres). '

Isso parece um exemplo perfeito de treinamento do cérebro de adolescente; 'Assim que se faz; isso é o que eu devo fazer. ' Também no trabalho está o desejo de se gabar para os colegas de ser capaz de duplicar os atos vistos na pornografia.

No entanto, conforme a hipótese do estudo Max Planck, [196] os usuários de pornografia de hoje também podem estar buscando práticas sexuais mais 'nervosas' e estimulação mais intensa ('mais forte') devido à sensibilidade reduzida ao prazer. Neste último caso, os adolescentes precisam de mais do que 'discussões sobre prazer, dor, consentimento e coerção' (recomendado pelos pesquisadores do sexo anal). Eles precisam aprender como a superestimulação crônica pode alterar seus cérebros e gostos.

Os adolescentes já estão descobrindo que a pornografia está tendo efeitos indesejáveis em suas vidas. Uma pesquisa de junho de 2014 com jovens de 18 anos de todo o Reino Unido [197] encontrou o seguinte:

- A pornografia pode ser viciante: Concordo: 67% Discordo: 8%
- A pornografia pode ter um impacto prejudicial nas visões dos jovens sobre sexo ou relacionamentos: Concordo: 70% Discordo: 9%

- A pornografia tem pressionado meninas ou mulheres jovens a agir de determinada maneira: Concordo: 66% Discordo: 10%

- A pornografia leva a atitudes irrealistas em relação ao sexo: Concordo: 72% Discordo: 7%

- Não há nada de errado em assistir pornografia: Concordo: 47% Discordo: 19%

É possível que os adolescentes que cresceram com streaming de pornografia e depois assistiram aos efeitos dos smartphones em si mesmos e em seus colegas saibam mais sobre o impacto da pornografia na Internet do que aqueles que estão se esforçando para educá-los? Apenas 19% dos adolescentes viram algo errado em assistir pornografia, mas mais de dois terços perceberam os efeitos nocivos da pornografia. Esses resultados sugerem que muitos jovens não se enquadram na estrutura aceita para debates sobre pornografia. Eles não acham errado assistir pornografia. Ou seja, eles (presumivelmente) não o rejeitam por motivos puritanos ou por vergonha de "sexo negativo". No entanto, muitos daqueles que não têm objeções

a pornografia como tal pode ver que causa sérios problemas. Parece fútil tentar manter os adolescentes totalmente afastados do material explícito e irresponsável de forma imprudente não informá-los adequadamente sobre seu potencial de dano. Este é o tema deste livro: precisamos ouvir os usuários de hoje e seus pares, porque o fenômeno está se movendo muito rápido.

Então, o que fazemos para preparar os (potenciais) usuários de pornografia para que, como os fumantes, possam fazer escolhas informadas? Talvez você tenha ouvido que a educação é a solução. Eu concordo, mas essa educação precisa informar todas as idades sobre os sintomas que os usuários de pornografia da internet de hoje estão relatando, bem como ensinar às pessoas como o cérebro aprende, como o consumo excessivo crônico pode alterá-lo para pior e o que está envolvido na reversão do cérebro indesejado mudanças (condicionamento sexual, vício).

Além disso, todos podem se beneficiar do conhecimento de como o mecanismo primitivo do apetite do cérebro, o circuito de recompensa, tem prioridades definidas pela evolução: promover a sobrevivência e o sucesso genético. Vota 'Sim!' para mais calorias ou mais oportunidades de 'fertilização', independentemente das consequências potenciais.

As pessoas também precisam saber que o equilíbrio do circuito de recompensa é indispensável para o bem-estar emocional, físico e mental ao longo da vida, devido ao seu poder de moldar nossas percepções e escolhas sem nossa percepção consciente. E para ser informado sobre os métodos que ajudam os humanos a se equilibrar no circuito de recompensa: exercícios e outros estressores benéficos, tempo na natureza, companheirismo, relacionamentos saudáveis, meditação e assim por diante.

Quando começamos a pensar claramente sobre a neuroplasticidade, somos inevitavelmente atraídos para a questão do que queremos da vida - o que consideramos ser uma vida boa. Cada um de nós deve responder por si mesmo. Mas podemos fazer isso melhor quando entendemos as ameaças que algumas substâncias e comportamentos representam para a nossa capacidade de viver a vida que desejamos. A autodeterminação requer que nos entendamos da melhor maneira possível.

Quando lidamos com jovens, temos uma responsabilidade ainda maior de compreender os riscos que o material sexual explícito pode representar. Os adolescentes não podem decidir por si próprios o que constitui uma vida boa e há motivos para pensar que a interrupção de seus circuitos de recompensa pode custar mais caro do que em adultos. Portanto, eu também gostaria de ver uma educação generalizada sobre as vulnerabilidades únicas do cérebro do adolescente com relação ao condicionamento sexual e ao vício.

Em vez disso, você às vezes ouve que as escolas só precisam ensinar as crianças a distinguir 'pornografia boa' de 'pornografia ruim'. Por exemplo, em 2013, o *Correio diário*

proclamou, 'os professores deveriam dar aulas de pornografia e dizer aos alunos que' não é de todo ruim ', dizem os especialistas'. A alegação é que tudo o que se precisa saber para desfrutar de ambos é a diferença entre fantasia e realidade.

Infelizmente, não há nenhum resquício de evidência científica para apoiar a ideia de que apontar as crianças para 'boa pornografia' irá prevenir problemas ou prepará-los para o ambiente hiperestimulante de hoje. Tal pensamento na verdade vai contra dezenas de estudos da ciência do cérebro sobre dependência de internet, que sugerem que a própria internet - isto é, a entrega sob demanda de estimulação incessante e sedutora - é o principal perigo. Usuários de pornografia podem manter sua dopamina em níveis artificialmente altos por horas, simplesmente clicando. Mesmo que limitem suas excursões ao 'bom pornô', eles ainda correm o risco de condicionar sua resposta sexual às telas, ao voyeurismo, ao isolamento e à capacidade de clicar para obter mais estímulos à vontade. Comentário de dois usuários pornôs:

> *Vídeos e pornografia não fazem isso para mim. A aparência falsa de pornografia e atrizes pornôs me desanima. Eu apenas uso fotos de mulheres atléticas. Mas estou procurando a garota ou imagem certa que me excita, então vejo centenas por sessão. Minha namorada atual realmente se encaixa no que eu iria me masturbar. Embora esteja muito atraído por ela, noto ereções fracas. Acredito que meu cérebro foi reconectado ao aspecto de 'busca', bem como à variedade e ao conforto de não ter que agradar a ninguém além de mim mesmo.*
>
> *
>
> *Tentei curar meus problemas de pornografia mudando os tipos de pornografia que assistia. Evitei toda pornografia profissional, preferindo coisas caseiras, que pelo menos tem 'garotas de verdade'. Claro que metade dessas coisas é falsa e envolve estrelas pornôs de qualquer maneira. E ainda passei horas procurando o clipe 'perfeito' para terminar, enquanto isso dava ao meu cérebro sucessos intermináveis.*

Assistir a 'boa pornografia' não eliminará esses riscos. Para usuários cujos cérebros facilmente se desequilibram em resposta à superestimulação, não existe 'boa' pornografia, com a possível exceção de uma revista antiquada. Para eles, a interminável novidade erótica da internet constitui um estímulo sobrenatural.

Por uma questão de ciência, uma tentativa de separar a pornografia boa da má é fútil. O circuito de recompensa do cérebro, que impulsiona a excitação sexual, não tem definição de "pornografia". Ele apenas envia um 'vá buscar!' sinal em resposta a tudo o que libera dopamina suficiente.

Também deve ser evidente que ensinar 'sexo realista' não impede que os adolescentes acessem conteúdo extremo quando deixados (literalmente) por conta própria. Os cérebros adolescentes evoluíram com uma tendência para o estranho e maravilhoso; eles são fortemente atraídos pela novidade e pela surpresa. Uma política tão ingênua seria como entregar a um adolescente um velho problema de *Playboy* e dizendo a ele que o único conteúdo adequado está nas páginas 5 a 18. Quando adolescente, quais páginas você acessaria primeiro?

A propósito, a proposta de pornografia boa-pornografia ruim pode surgir de uma intenção menos nobre. Ele estabelece as bases para um debate interminável sobre *valores.* É um convite para que os mais expressivos façam lobby pela adequação de seus tipos preferidos de pornografia, ao mesmo tempo em que sustentam que os críticos estão tentando impor seus padrões morais arbitrários. O que qualquer grupo pensa que é ruim, outro argumentará que é vital.

Ainda assim, francamente, o tipo de conteúdo e orientação do visualizador podem ter pouca importância em comparação com a entrega de hoje. Desde o advento do streaming de clipes de vídeos pornôs, aumentando e alterando os gostos sexuais, uma série de disfunções sexuais e perda de atração por parceiros reais parecem estar afetando uma porcentagem de todos os grupos: gays, heterossexuais e intermediários. É a maneira como os usuários podem manter uma alta prolongada de dopamina com um conteúdo inesgotável que parece criar o problema.

Os debates sobre pornografia boa e ruim estão além do domínio da ciência e nunca podem ser resolvidos. Enquanto isso, eles distraem todos das crescentes evidências científicas, e ainda precisam de pesquisas, sobre os efeitos reais da pornografia na Internet sobre os usuários. Vamos desviar o debate de distrações não científicas e voltar aos efeitos sobre os usuários de pornografia e a ciência que ajuda a explicar o que eles estão experimentando. No processo, todos nós podemos aprender muito sobre a sexualidade humana.

No final, tal enfoque também servirá aos usuários de pornografia. Como os fumantes, eles serão capazes de fazer escolhas informadas sobre o uso da pornografia com pleno conhecimento de seus riscos para cérebros de plástico como os nossos.

Nós somos o que repetidamente fazemos. Aristóteles

Leitura Adicional

Burnham, Terry e Phelan, Jay, *Genes médios: do sexo ao dinheiro à comida domando nossos instintos primordiais,* New York: Basic Books, 2000. Livro engraçado e informativo sobre como os circuitos de recompensa do cérebro nos levam a fazer coisas que nem sempre atendem aos nossos melhores interesses.

Chamberlain, Mark, PhD e Geoff Steurer MS, LMFT, *Amo você, odeio a pornografia: curando um relacionamento prejudicado pela infidelidade virtual,* Salt Lake City: Shadow Mountain, 2011. Guia prático para casais em que um dos parceiros ficou profundamente chateado com o uso de pornografia do outro parceiro.

Igreja, Noah BE, *Wack: viciado em pornografia na Internet,* Portland: Bvrning Qvestions, LLC, 2014. Relato pessoal brilhante e legível de um jovem de 24 anos que se recuperou de uma disfunção sexual relacionada à pornografia.

Doidge, Norman, MD, *O cérebro que muda a si mesmo,* New York: Viking, 2007. Livro fascinante sobre plasticidade cerebral, com um capítulo sobre sexo e pornografia.

Fisch, Harry, MD, *The New Naked: The Ultimate Sex Education for Adultos,* Naperville: Sourcebooks, Inc. 2014. Livro de autoajuda de edição padrão para casais com problemas relacionados à pornografia.

Hall, Paula, *Compreendendo e tratando o vício em sexo: um guia abrangente para pessoas que lutam contra o vício em sexo e aqueles que querem ajudá-los,* East Sussex: Routledge, 2013. Guia prático para terapeutas e aflitos por pornografia por terapeuta do Reino Unido.

McDougal, Brian, *Pornografia: disfunção erétil, depressão e mais 7 razões (egoístas) para parar de pornografia,* Kindle ebook, 2012. Livro breve e útil de um usuário pornográfico recuperado.

Maltz, Wendy, LCSW, DST e Larry Maltz, *The Porn Trap: o guia essencial para superar os problemas causados pela pornografia,* New York: Harper, 2010. Guia prático para terapeutas e terapeutas pornafflicted igualmente por terapeutas americanos.

Robinson, Marnia, *Flecha Envenenada de Cupido: Do Hábito à Harmonia nas Relações Sexuais,* Berkeley: North Atlantic Books, 2011. Discute os efeitos do sexo no cérebro e nos relacionamentos, com um capítulo sobre pornografia.

[1] ExSp eeerLieuncicaed O'M uidlldivleantoetLaalt, e "A Prdeovleaslecnecnetsa "n, d Características do funcionamento sexual entre sexualmente

Journal of Sexual Medicine 2014; 11: 630--641

[2] Anote o número de "Fapstronauts" no Reddit e uma postagem de um visitante chinês sobre um site semelhante, "Modo chinês de nofap", http://www.reddit.com/r/NoFap/comments/28smcs/chinese_way_of_nofap.

[3] " BLOG AO VIVO: Disfunção erétil induzida por pornografia e jovens, " *16x9 (* TV), 31 de março de 2014,

. c, a / news / 1232800 / blog ao vivo-porn-induzida-disfunção erétil-e-jovens.

[4] ht H tp a: r // r g y lo F b é uma c em h ei credo M s D *The New Naked: The Ultimate Sex Education for Adultos* Fisch, Naperville: livros de referência,

[5] Inc. 2014.

Porn", *JAMA Psychiatry (* 2014), doi: 10.1001 / jamapsychiatry.2014.93.

[6] Simone Kühn e Jürgen Gallinat, "Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on

Valerie Voon, *et al.,* "Correlatos neurais de reatividade a estímulos sexuais em indivíduos com e sem comportamentos sexuais compulsivos ", *PLOS One (* 2014): DOI: 10.1371 / journal.pone.0102419.

[7] H. Mouras, *et al., "* A ativação do sistema de neurônios-espelho por videoclipes eróticos prevê o grau de ereção induzida: um estudo de fMRI, " *Neuroimage.* 42 (3) (2008): 1142-50, doi: 10.1016 / j.neuroimage.2008.05.051.

[8] M. Brand, *et al. "* Assistindo a fotos pornográficas na Internet: o papel das avaliações de excitação sexual e sintomas psicológicos-psiquiátricos por usar sites de sexo na Internet em excesso, " *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 14/6 (2011): 371-377, doi: 10.1089 / cyber.2010.0222.

[9] Sherry Pagoto, PhD, "O que o Porn and Snickers têm em comum?" *Psicologia Hoje* blogs, 7 de agosto de 2012, http://www.psychologytoday.com/blog/shrink/201208/what-do-porn-and-snickers-have-in-common.

[10] Links para fóruns chineses: http://www.jiese.org/bbs/index.php e http://tieba.baidu.com. Veja também esta postagem do fórum, "Chinese way of nofap", 22 de junho de 2014, http://www.reddit.com/r/NoFap/comments/28smcs/chinese_way_of_nofap.

[11] G. Rodríguez-Manzo, IL Guadarrama-Bazante, A. Morales-Calderón, "A recuperação da inibição copulatória induzida pela exaustão sexual e a hipersensibilidade a drogas seguem um mesmo curso de tempo: duas expressões de um mesmo processo?" *Behav Brain Res* 217/2 (2011): 253-260, doi: 10.1016 / j.bbr.2010.09.014.

[12] John J. Medina, PhD, "Of Stress and Alcoholism, Of Mice and Men," *Psychiatric Times,* Julho de 2008, 18-19.

[13] http://www.reddit.com/r/NoFap; http://www.rebootnation.org; http://www.reddit.com/r/pornfree; http://www.yourbrainrebalanced.com; http://www.nofap.org.

[14] Pesquisa NoFap, *www.reddit.com/r/NoFap,* Março 2014, https://docs.google.com/file/d/0B7q3tr4EV02wbkpTTVk4R2VGbm8/edit?pli=1.

[15] Nathaniel M. Lambert, *et al., "* Um amor que não dura: consumo de pornografia e comprometimento enfraquecido com o parceiro romântico ", *Journal of Social and Clinical Psychology* 31/4 (2012): 410-438.

[16] Michael E. Levin, Jason Lillis, Steven C. Hayes, "Quando a pornografia online é problemática entre os universitários? Examinando o papel moderador da evitação experiencial", *Dependência sexual e compulsividade* 19/3 (2012): 168-180, doi: 10.1080 / 10720162.2012.657150.

[17] EM Morgan, "Associações entre o uso de materiais sexualmente explícitos por jovens adultos e suas preferências sexuais, comportamentos e satisfação", *J Sex Res* 48/6 (2011): 520-530, doi: 10.1080 / 00224499.2010.543960.

[1 1 8 9] JB Weaver 3, *et. al., "* Indicadores de saúde mental e física e comportamento de uso de mídia sexualmente explícito por adultos, " *J Sex Med.* 8/3 (2011): 764-72, doi: 10.1111 / j.1743-6109.2010.02030.x.

Andreas G. Philaretou, Ahmed Y. Mahfouz, Katherine R. Allen, "Uso de pornografia na Internet e o bem-estar dos homens ser," *Men's Studies Press* 4/2 (2005): 149-169, doi 10.3149 / jmh.0402.149.