

HET

**GARY
WILSON**

PORNO

BREIN

Boom

Gary Wilson

Het pornobrein

Internetpornografie en de opkomst
van de verslavingswetenschap

Boom

Oorspronkelijke titel *Your brain on porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction*

Copyright © 2015 by Gary Wilson

Copyright Nederlandse vertaling © Boom uitgevers Amsterdam 2018

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

Omslag: Bart van den Tooren

Binnenwerk: ZetSpiegel, Best

Vertaling: Angelo Hazarabedian

ISBN 978 90 2440 939 6

NUR 777

www.boompsychologie.nl

www.bua.nl

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	11
1 Wat houdt internetpornoverslaving in?	19
2 Op zoek naar een verzetje	70
3 De touwtjes weer in handen krijgen	116
Conclusie	167
Afkortingen en terminologie	181
Noten	183

Voorwoord

Sinds ik in 2014 de eerste editie van dit boek over de schadelijke effecten van onlineporno afrondde, is er door wetenschappers veel ontdekt over het effect van (online)porno op het brein en op seksualiteit, zodat een tweede editie eigenlijk al meteen noodzakelijk was. Voordat ik deze nieuwe inzichten bespreek zal ik eerst een kort overzicht geven van de geschiedenis van dit boek.

In 2010 startte ik met de website YourBrainOnPorn.com (YBOP.com). Naast Norman Doidge, die in zijn boek *The Brain That Changes Itself* (Het brein dat zichzelf verandert, vert.) ook ingaat op neuroplasticiteit, was ik vrijwel de enige die de kennis hierover toepaste op de problemen die gebruikers van onlineporno ervoeren. Verslaving, zo lijkt het, is een vorm van pathologisch, ongezond leren, en zo kun je de door porno gedreven conditionering ook zien – en we weten dat de hersenen kunnen veranderen.

Veel mensen die problemen hadden met hun eigen pornogebruik putten hoop uit deze kennis. Als het brein plastisch en veranderen mogelijk is, betekende dat voor hen hoop op verbetering. Hoop dat het mogelijk was het verslavingsgedrag te keren, dat het zo moeilijk maakte te stoppen met het zoeken naar porno, ondanks de negatieve effecten ervan, de onthoudingsverschijnselen en de neiging steeds heftiger pornografisch materiaal op te zoeken.

Op YBOP.com en in de eerste editie van dit boek wees ik op de honderden onderzoeken die neuroplasticiteit bevestigen bij gokken, eet-

verslaving en internetverslaving. Als Facebooken of gokken kan leiden tot verslavingspatronen in het brein, is er geen reden om aan te nemen dat het kijken naar en masturberen bij onlineporno daar niet toe zouden leiden.

In aanvulling op deze ‘gezond-verstand’-conclusie gebaseerd op dit type onderzoek, leunde mijn boek op de ervaringen van (vooral) mannen. Deels vanwege de schaarste aan neurologisch of ander onderzoek gericht op gebruikers van internetporno. De meeste van deze ervaringen zijn ook in deze editie terug te vinden. Ik heb deze weer opgenomen omdat zij naar mijn mening het duidelijkst weergeven wat de effecten van onlineporno kunnen zijn.

Wat is er veranderd ten opzichte van drie jaar geleden? In de laatste drie jaar zijn er verschillende onderzoeken gedaan en gepubliceerd over gebruikers van internetporno die het verslavingsmodel ondersteunen. Sommige van deze onderzoeken helpen ons bepaalde symptomen te begrijpen, zoals problemen met seks met echte partners, of de zucht naar steeds heftiger materiaal, ongeacht of mensen nu daadwerkelijk verslaafd zijn.

Dit nieuwe onderzoek is verwerkt in de betreffende hoofdstukken. Maar ik wil op deze plek ook een kort overzicht geven van de huidige stand van zaken in de wetenschap op dit gebied.

Er zijn een kleine 40 neurologische onderzoeken gedaan bij gebruikers van onlineporno – naast een tiental literatuuronderzoeken – allemaal door vooraanstaande neurowetenschappers. In 15 van deze onderzoeken was de escalatie van pornogebruik duidelijk te zien, alsook gewenning aan bepaalde porno (dit wordt ook ‘tolerantie’ genoemd; zoals een drugsverslaafde steeds meer van een middel nodig heeft om dezelfde mate van bevrediging te ervaren). Bij deze groepen zijn naast tolerantie ook ontwenningverschijnselen gevonden. Als het gaat om door pornogebruik veroorzaakte seksuele problemen en verminderde opwindning bij seks, waren er 23 onderzoeken die een verband vonden met pornogebruik. In vier van deze onderzoeken is een oorzakelijk gevolg gevonden: toen deze mannen stopten met onlineporno, verdwenen

de seksuele problemen. Daarbij werd er in meer dan 50 onderzoeken een verband gevonden tussen internetporno en verminderde tevredenheid met de eigen (seksuele) relatie. En dan waren er zo'n 40 onderzoeken waar een verband werd gevonden tussen verminderd cognitief functioneren en meer psychische problematiek.

Hoewel de schadelijke effecten van onlineporno inmiddels door een bredere (wetenschappelijke) groep gedragen wordt, blijft de 'kip-ei'-vraag relevant. Zoals we drie jaar geleden al zeiden: meer onderzoek is en blijft nodig.

Deze roep om meer onderzoek naar de effecten van porno is inmiddels wereldwijd hoorbaar. Urologen in Latijns-Amerika zien de gemiddelde leeftijd van patiënten die lijden aan erectieproblemen dalen. In Australië blijkt uit statistisch onderzoek dat de gemiddelde leeftijd waarop jongeren voor het eerst in aanraking komen met porno is gedaald: 69% van de jongens en 23% van de meisjes komt in aanraking met porno voor het 13^e jaar. Tussen de 15 en 29 jaar heeft 100% van de mannen pornosites bezocht en 82% van de vrouwen. Een aantal staten binnen de Verenigde Staten heeft internetporno aangemerkt als risico voor de volksgezondheid. In Groot-Brittannië wordt gewerkt aan het verplicht stellen van een leeftijdsverificatie om pornosites te kunnen bekijken.

Al deze ontwikkelingen hebben geholpen de schadelijke kanten van onlineporno zichtbaarder te maken. Ik hoop dat mijn boek antwoorden en inzichten geeft over deze kwestie.

Gary Wilson
Augustus 2017

Inleiding

Hij die zijn verlangens bedwingt acht ik dapperder dan hij die zijn vijanden overwint; want de moeilijkste overwinning is die op jezelf.

– Aristoteles

Het kan zijn dat je dit boek leest omdat je je zorgen maakt over hoe je met porno omgaat of omdat er iemand in je omgeving is die heel veel porno kijkt. Of misschien heb je online of in de media gehoord over een groep mensen die probeert te stoppen met hun pornoconsumptie.¹ De eerste reden is de meest waarschijnlijke. Ben je meer tijd kwijt met het zoeken naar pornografisch onlinebeeldmateriaal dan je lief is, ook al had je je heilig voorgenomen om het minder te doen? Heb je moeite om tijdens seks een orgasme te krijgen of zijn je erecties niet meer wat ze waren, terwijl daar geen medische reden voor is? Heb je gemerkt dat je niet meer opgewonden raakt van een partner van vlees en bloed, terwijl internet voortdurend naar je blijft lonken? Ben je overgegaan tot vormen van porno die je verontrustend vindt of niet vindt stroken met je normen en waarden, of met je seksuele voorkeur of geaardheid?

Als je een van de duizenden mensen bent die zijn gaan inzien dat ze een probleem hebben, dan heeft het waarschijnlijk een tijdje geduurd voordat je ontdekte dat je problemen verband hielden met je pornogebruik. Het kan zijn dat je dacht dat je ergens anders last van had, misschien een depressie of sociale angststoornis of, zoals één man vreesde, vroegtijdige dementie. Of lag het aan een laag testosterongehalte of sim-

pelweg aan het feit dat je een dagje ouder werd? Misschien heb je zelfs wel medicijnen voorgeschreven gekregen van een goedbedoelende arts. Misschien heeft je huisarts je wel gerustgesteld en gezegd dat je je geen zorgen hoeft te maken over je pornogebruik.

Veel experts stellen dat het normaal is om naar erotische beelden te kijken en dat internetporno daarom iets onschuldigs is. Dat eerste klopt, maar het tweede niet, zoals we zullen zien. Zeker niet alle gebruikers van porno krijgen op een gegeven moment problemen, maar sommige wel. De meeste experts gaan er op dit moment van uit dat het kijken naar porno geen al te ernstige problemen zal veroorzaken. En aangezien de bezwaren tegen pornografie vaak uit religieuze of conservatieve hoek komen, is het voor progressief ingestelde lieden makkelijk om die problemen weg te wuiven.

De afgelopen jaren heb ik mij verdiept in wat mensen vertellen over hun ervaringen met pornografie, en al langer volg ik de wetenschappelijke ontwikkelingen op het gebied van de werking van de hersenen. Ik ben ervan overtuigd dat overmatig pornogebruik geen kwestie is van progressief versus conservatief denken. Het is geen kwestie van religieuze schaamte versus seksuele vrijheid. Het gaat over hoe onze hersenen in elkaar zitten en hoe ze reageren op signalen uit een radicaal veranderde omgeving. Het gaat over de gevolgen van aanhoudende overconsumptie van nieuwe, seksueel getinte informatie, die in onbeperkte mate beschikbaar is. Het gaat over jonge breinen die worden blootgesteld aan hardcore, streaming porno. Het gaat over technologische ontwikkelingen die zo snel gaan, dat wetenschappers niet in staat zijn die bij te benen. In 2008 bleek uit onderzoek bijvoorbeeld dat 14,4% van de jongens voor hun 13^e jaar porno had gezien.² In 2011 was dit percentage gestegen naar 48,7%.³ En in een groot onderzoek in 2017 in Australië werd gevonden dat 69% van de jongens en 23% van de meisjes voor hun 14^e jaar porno had gekeken.⁴ Terwijl dagelijks porno kijken in 2008 nog vrij zeldzaam was (5,2% deed dit), keek in 2011 meer dan 13% van de adolescenten dagelijks naar porno. Uit het eerdergenoemde Australische onderzoek bleek dat in 2017 39% van de Australische mannen onder de 30, en 4% van de vrouwen onder de 30 dagelijks naar porno kijkt.

Tot zo'n tien jaar geleden had ik geen mening over internetporno. Ik vond tweedimensionale afbeeldingen van vrouwen weliswaar een armzalig substituuat voor vrouwen van vlees en bloed, maar ik ben nooit voorstander geweest van een verbod op porno. Ik ben opgegroeid in een niet-religieus gezin in Seattle, in het liberale Noordwesten van de Verenigde Staten. 'Leven en laten leven' luidde mijn motto.

Maar toen op internet steeds meer mannen aangaven verslaafd te zijn aan porno, werd het me langzaam duidelijk dat hier iets ernstigs aan de hand was. Al vele jaren doceer ik anatomie en fysiologie, en ik ben vooral geïnteresseerd in neuroplasticiteit (hoe ervaringen de hersenen veranderen), het mechanisme van het verlangen in de hersenen en, breder, verslaving. Ik houd het onderzoek op die vakgebieden bij en ben geïntrigeerd geraakt door de nieuwste ontwikkelingen op het gebied van de fysiologische mechanismen achter onze verlangens, en hoe onze verlangens kunnen worden ontregeld.

De symptomen die deze mannen (en later ook vrouwen) beschreven, deden sterk vermoeden dat hun pornogebruik hun hersenen had 'geherprogrammeerd'. In zijn bestseller *The Brain That Changes Itself* schrijft psychiater Norman Doidge over patiënten die hij in behandeling heeft gehad voor pornoverslaving. Hij zegt hierover:

De mannen die op hun computer naar porno keken deden dat zo vaak dat het deed denken aan de ratten in laboratoria die hadden geleerd dat zij een beloning kregen als zij op een knopje drukten. [...] Hoe vaker neuronen in de hersenen contact met elkaar hebben, des te sterker wordt hun verbinding [*neurons that fire together, wire together*]. Doordat deze mannen zichzelf steeds weer opnieuw blootstelden aan pornografische beelden veranderden de verbindingen in hun hersenen. [...] Iedere keer dat ze seksueel opgewonden raakten en door masturbatie een orgasme kregen, bestendigde een 'stoot dopamine' (de neurotransmitter van de beloning) de verbindingen in de hersenen die tijdens de pornosessies tot stand waren gekomen. Maar niet alleen werd het gedrag beloond, ook de 'straf', de schaamte die zij zouden

hebben gevoeld als zij in een winkel een *Playboy* hadden moeten kopen om tot een orgasme te komen, bleef uit. Onlineporno kijken kende voor hen alleen maar beloning.

Naarmate hun hersenen meer gewend raakten aan de beelden en scenario's die zij kregen aangeboden, bleek dat wat deze mannen opwindend vonden, veranderde zonder dat ze er erg in hadden. [...] De hersenverbindingen voor nieuwe, en daardoor meer opwindende beelden namen toe: wat voorheen nog opwindend was, deed hun steeds minder – wat naar mijn mening een verklaring vormde voor het feit dat zij hun vriendinnetjes niet meer zo opwindend vonden...

De meesten van deze patiënten waren in staat om van het ene moment op het andere op te houden met pornogebruik toen ze inzagen wat hun probleem veroorzaakte en dat hun eigen gedrag de problemen verergerde. En na verloop van tijd voelden ze zich ook weer aantrokken tot hun partner.

Voor de mannen op het forum waren deze bevindingen, en het onderzoek dat eraan ten grondslag lag, zowel troostrijk als nuttig. Hun primitieve hersenstructuren, de hersenstructuren die ons aanzetten tot gunstig evolutionair gedrag (zoals het zoeken naar nieuwe partners om inteelt te voorkomen), waren 'gekaapt' door hun pornogebruik.

Hoe dit werkt? Onze gedragskeuzes hebben invloed op de neurochemische balans in onze hersenstructuren. Daarom kan overconsumptie onverwachte gevolgen hebben. Het kan ervoor zorgen dat we extreem opgewonden raken door de prikkels van onze voorkeur, en wel zodanig dat het bevredigen van deze kortetermijnbehoeftes ten koste gaat van langetermijnbehoeftes. Tevens is het mogelijk dat we minder plezier ervaren aan de alledaagse genoegens en er minder ontvankelijk voor worden, waardoor we op zoek gaan naar steeds extremere stimuli. Dit kan ontwenningssverschijnselen teweegbrengen die zelfs de meest standvastige persoon kunnen doen zwichten. En wellicht veranderen dan onze stemming, waarneming en prioriteiten – en dat alles zonder dat we ons ervan bewust zijn.

Voorzien van de informatie over 'hoe de machinekamer in ons hoofd

functioneert', gebaseerd op de beschikbare wetenschappelijke gegevens, zagen (voormalige) pornogebruikers in dat als de hersenen plastisch zijn, er een goede kans bestond dat ze de veranderingen die door porno waren veroorzaakt, weer konden terugdraaien. Ze besloten dat het geen zin had om te wachten tot de experts het eens waren geworden over de vraag of internetporno nu wel of niet schadelijk is. Ze konden zelf besluiten om ermee op te houden en ervaren wat dat met hen deed.

Naarmate deze mannen, deze pioniers, hun pornogebruik onder controle kregen, kregen zij steeds meer zicht op de resultaten. Het loonde om vol te houden en om niet in paniek te raken door een terugval en om, wanneer die zich een keer voordeed, milder voor zichzelf te zijn.

In de loop van het traject ontdekten ze fascinerende dingen over het afkicken van internetporno, die ze online met elkaar deelden – inzichten die het voor degenen die na hen kwamen, minder zwaar zouden maken om weer de juiste balans te vinden. En dat was een zegen, want er diende zich een nieuwe golf van jonge mensen aan, met nog veel makkelijker te beïnvloeden hersenen, die behandeling nodig hadden voor de problemen die porno veroorzaakt.

De motivatie om deel te nemen aan dit lekenonderzoek kwam bij velen voort uit ernstige seksuele problemen (vertraagde ejaculatie, helemaal niet kunnen klaarkomen, erectieproblemen en het onvoldoende aantrekkelijk zijn van echte partners). In de medische wereld was nog weinig bekend over een verband tussen pornogebruik en erectieproblemen bij jonge mannen, al zijn er inmiddels wel artsen die dit verband wel degelijk onderschrijven. Abraham Morgentaler, hoogleraar urologie aan Harvard en auteur van het boek *Why Men Fake It: The Totally Unexpected Truth About Men and Sex*, stelde: 'Het is moeilijk te zeggen hoeveel jonge mannen lijden aan door pornogebruik veroorzaakte erectieproblemen. Maar het is duidelijk dat het hier een nieuw fenomeen betreft, en dat het niet zelden voorkomt.'⁵ Een andere uroloog, Harry Fisch, schrijft onverkort dat porno desastreus is voor je seksleven. In zijn boek *The New Naked* richt hij zich op datgene waar het allemaal om draait: internet. Internet 'biedt uiterst gemakkelijk toegang tot iets wat prima is wan-

neer het af en toe genoten wordt, maar funest is voor je [seksuele] gezondheid als dat dagelijks gebeurt'.⁶

In mei 2014 publiceerde het prestigieuze medische tijdschrift *JAMA Psychiatry* een onderzoek waarin wordt aangetoond dat porno, zelfs bij matig gebruik, lijkt te leiden tot afname van de grijze stof en vermindering van de seksuele gevoeligheid.⁷ De onderzoekers houden een slag om de arm: de hersenen van zware pornogebruikers bevatten misschien al minder grijze stof voordat zij porno gingen kijken, maar zij gaan toch uit van pornogebruik als meest plausibele oorzaak. Volgens onderzoeker Simon Kühn zou het kunnen zijn dat 'regelmatig gebruik van porno het beloningssysteem in de hersenen uitput'.

In juli 2014 liet een team van hersenonderzoekers aan de universiteit van Cambridge, onder aanvoering van psychiater Valerie Voon, zien dat meer dan de helft van de proefpersonen in hun onderzoek onder pornoverslaafden meldde dat zij 'als gevolg van een overdaad aan expliciet seksueel beeldmateriaal, [...] te maken hebben met een afgenomen geslachtsdrift en met erectieproblemen, vooral in fysieke relaties met vrouwen (maar niet bij het expliciet seksueel beeldmateriaal)'.⁸

Vanaf die tijd hebben tientallen andere onderzoeken aanwijzingen gevonden van veranderingen in de hersenen bij gebruikers van internetporno. Onze pioniers, de pornogebruikers uit het in dit boek beschreven lekenonderzoek, hadden echter niet het voordeel van enige formele, wetenschappelijke bevestiging. Ze moesten het allemaal op eigen houtje uitvinden door hun ervaringen uit te wisselen.

Wat weten we nu over de gevolgen van veelvuldig pornogebruik bij sommige mensen? En hoe verhouden deze bevindingen zich tot de bevindingen in de neurowetenschappen en de evolutionaire biologie? En, hoe kunnen we individueel en als samenleving het beste omgaan met de problemen waarmee onlinepornografie ons confronteert?

Als jij iemand bent die kampt met problemen die met porno te maken hebben, lees dan vooral verder, en de kans is groot dat je zult begrijpen wat er met je aan de hand is en wat je eraan kunt doen.

Eerst ga ik in op de volgende vraag: hoe weet je als man of je matige seksuele prestaties het gevolg zijn van pornogebruik of te maken hebben met seksuele faalangst (de vaak gestelde diagnose voor problemen onder de gordel bij heren)?

Stap 1. Sluit om te beginnen een lichamelijke oorzaak uit. Maak hiervoor een afspraak bij de huisarts of uroloog.

Stap 2. Masturbeer terwijl je naar je favoriete porno kijkt (of, als je porno hebt afgezworen, probeer je voor te stellen hoe het was).

Stap 3. Masturbeer vervolgens een keer zonder porno en zonder over porno te fantaseren.

Bij stap 2 en 3: vergelijk in beide gevallen hoe stevig je erectie was en hoe snel je klaarkwam (als je kunt klaarkomen). Een gezonde jongeman zou op zich probleemloos zonder porno of fantaseren over porno een stevige erectie moeten kunnen krijgen en door masturberen moeten kunnen klaarkomen.

Als je alleen een stevige erectie hebt wanneer je kijkt naar of fantaseert over porno, dan is er waarschijnlijk sprake van door porno veroorzaakte erectieproblemen. Mocht je nou in alle gevallen problemen hebben om een stevige erectie te krijgen en klaar te komen, dan heb je waarschijnlijk door porno veroorzaakte erectieproblemen, of een medisch probleem waarmee je naar de dokter moet als je dat niet al gedaan hebt. Als je wel een stevige erectie krijgt zonder porno te kijken of erover te fantaseren, maar niet wanneer je met een partner bent, dan heb je waarschijnlijk last van erectieproblemen die voortkomen uit seksuele faalangst.

In hoofdstuk 1 kun je lezen hoe internetpornoverslaving pas een kwestie werd toen een groot aantal gebruikers van internetporno verslag ging doen van de problemen die volgens hen het gevolg waren van dat pornogebruik. Ik citeer uit verhalen en schrijf over de symptomen waar zij melding van maakten.

Hoofdstuk 2 laat aan de hand van de huidige kennis in de neurowetenschap zien hoe de subtiele mechanismen van begeerte in de hersenen

werken. Ik zal ingaan op recent onderzoek naar gedragsverslaving, seksuele conditionering en de vraag waarom de hersenen van adolescenten in hoge mate gevoelig zijn voor een ‘superstimulus’ als de hedendaagse pornografie.

In hoofdstuk 3 worden diverse methodes behandeld die mensen hebben toegepast om van hun met porno samenhangende problemen af te komen, alsook de valkuilen van die methodes. Ik bied geen kant-en-klaar protocol. Bij iedereen zijn de omstandigheden *nét* weer iets anders, en een wondermiddel bestaat niet. Zo kan het zijn dat een strategie die effectief is bij een vrijgezel moet worden aangepast voor iemand met een partner. Jonge mannen die door porno erectieproblemen krijgen, hebben soms meer tijd nodig dan oudere mannen, omdat de seksuele ervaring van oudere mannen doorgaans niet slechts of voornamelijk bestaat uit internetporno. En soms helpen meerdere methodes, tegelijkertijd of achter elkaar.

In de conclusie ga ik in op de vraag waarom consensus over de gevaren van porno nog wel even op zich zal laten wachten, en welke richting in het onderzoek het meest veelbelovend is. Ten slotte probeer ik de vraag te beantwoorden hoe de maatschappij pornogebruikers kan helpen om verstandigere keuzes te maken.

Nog één ding voordat we beginnen: ik wil niet beweren dat je per definitie een probleem hebt als je naar porno kijkt. Ik wil je niet voor morele dilemma’s plaatsen of voorschrijven wat wel en wat niet ‘natuurlijk’ is als het om seksualiteit gaat. Als jij van mening bent dat je geen probleem hebt, dan zul je mij niet horen. Ieder voor zich moet zelf weten wat hij vindt van pornografisch materiaal en van de industrie die erachter zit. Maar als je het gevoel hebt dat porno schadelijk is voor jou of iemand in je omgeving, lees dan verder. Ik zal mijn best doen om uit te leggen dat internetporno soms onverwachte (negatieve) gevolgen heeft, en hoe je die kunt verhelpen.

1

Wat houdt internetpornoverslaving in?

Niet het antwoord brengt verlichting, maar de vraag.

– Eugène Ionesco

De meeste gebruikers van internetporno zien porno als een remedie, een remedie tegen verveling, seksuele frustratie, eenzaamheid of stress. Pas rond 2009 begonnen de eerste gebruikers een verband te leggen tussen problemen die ze ondervonden en hun pornografische surfgedrag. In 2012 deed een internetforumgebruiker met de naam Reddit/NoFap* een boekje open over de problematiek rond internetporno:

Rond 2008, 2009 begonnen mensen in hun radeloosheid rond te surfen op internet: ze hadden last van erectieproblemen terwijl ze wel een stevige erectie konden krijgen bij het zien van verschillende vormen van extreme pornografie en met behulp van 'het betere handwerk'. Opvallend was dat er in sommige gevallen wel honderden mensen, met precies dezelfde symptomen, op die berichten op het forum reageerden. Door die symptomen hadden zij het idee dat ze, door zich over te geven aan steeds extremere vormen van porno en masturbatie, ongevoelig waren geworden voor vrouwen van vlees en bloed, in die zin dat de vagina van een 'echte' vrouw zich daar niet meer mee kon meten. Ze hoopten of dachten dat als ze langere tijd zouden stoppen

* Woorden/termen met een * worden achter in het boek verklaard.

met het kijken naar porno en met masturberen, die afgenomen gevoeligheid wel weer zou bijtrekken.

Ze dachten dat ze alleen stonden, zeker in die tijd toen websites als yourbrainonporn.com, NoFap en tientallen andere fora er nog niet waren. Dat zij de enige creeps op de wereld waren die 'hem' bij een echte vrouw niet omhoog konden krijgen, maar wel opgewonden raakten van heftige vormen van porno. Velen waren nog maagd. Anderen hadden al jaren geen erectie meer gehad bij een echte vrouw, wat hun zelfvertrouwen ondermijnde. Ervan uitgaande dat ze nooit (meer) een normale, bevredigende relatie met een vrouw zouden kunnen hebben, begonnen ze zich af te zonderen met het idee dat ze uitwassen van de natuur waren – ze werden kluizenaars...

Ophouden met porno zorgde ervoor dat de door porno veroorzaakte erectieproblemen van deze mannen weer verdwenen. En behalve het feit dat ze weer zin kregen in seks, merkten ze ook andere positieve veranderingen: hun depressieve gevoelens en sociale angst of verlegenheid verdwenen, hun zelfvertrouwen nam toe en ze voelden zich goed.

Ik ben een van die mannen. Ik heb rond mijn vijftiende verschillende negatieve ervaringen met vrouwen gehad, en dat had grote gevolgen voor mijn psychische gesteldheid. In die tijd, waarin zo'n beetje alle reclames, films, tv-programma's en gesprekken een seksueel tintje hadden, werd ik er voortdurend aan herinnerd hoe raar ik was. Ik voelde me een mislukking als man in de meest elementaire zin, en ik leek de enige te zijn.

Een jaar voor ik met porno stopte ben ik bij psychiaters en psychologen langs geweest. Zij stelden een ernstige sociale angststoornis en/of depressie bij me vast en schreven antidepressiva voor, maar die weigerde ik te nemen.

Het feit dat de belangrijkste oorzaak van de problemen in mijn leven – een oorzaak die er 24/7 was – kon worden opgelost, was een enorme opluchting voor me. Toen ik aan mijn eerste NoFap-periode begon (ongeveer tachtig dagen), kreeg ik dezelfde superkrachten als waar

anderen melding van maakten. [...] De belangrijkste oorzaak van de ondermijning van mijn zelfvertrouwen, die mij me op een planeet met zeven miljard bewoners eenzaam doet voelen, is teruggedraaid, en het blijkt iets heel gewoons te zijn. Vandaag is het dag 109 van een onthoudingsperiode: ik voel me goed, zelfverzekerd, sociaal, slim, in staat om iedere uitdaging aan te gaan.

De eerste mensen die op onlinefora melding maakten van problemen die met porno samenhangen, waren – ironisch genoeg – computerprogrammeurs en IT-specialisten. Zij ontdekten de online beschikbare porno eerder dan het grote publiek. Naarmate hun seksuele voorkeuren extremer werden, kregen zij last van vertraagde ejaculatie of erectieproblemen tijdens de seks. Sommigen hadden na een tijdje zelfs tijdens pornogebruik problemen om een erectie te krijgen. Bijna allemaal waren ze eind twintig of ouder. Internetporno was anders en op een vreemde manier onweerstaanbaar.

Toen ik nog seksblaadjes kocht, gebruikte ik die een paar keer per week en hield ik dat onder controle, wat er in die blaadjes stond was niet echt heel 'bijzonder'. Maar toen ik toegang kreeg tot de schimmige wereld van internetporno, had ik iets gevonden waarvan ik steeds meer wilde. In minder dan zes maanden tijd had ik mezelf niet meer in de hand. Jarenlang blaadjes: geen problemen. Een paar maanden onlineporno: verslaafd.

Hoe kan het dat de porno van nu zulke onverwachte gevolgen kan hebben – porno is toch van alle tijden? Seksblaadjes maakten pornografische afbeeldingen inderdaad beschikbaar voor het grote publiek, maar je moest je tevredenstellen met niet-bewegende erotica. De seksuele prikkel van die beelden raakte snel uitgewerkt, en dan moest je weer gaan fantaseren over je aantrekkelijke buurvrouw, of ervoor zorgen dat je nieuw materiaal wist te bemachtigen, wat gênant of duur kon zijn. Er waren natuurlijk pornofilms, soms commercieel heel succesvol. En toe-

gewijde hardcore fans konden ook in seksshops geschikte films vinden. Maar dat soort materiaal was alleen beschikbaar in een handjevol openbare of semi-openbare gelegenheden en de meeste mensen wilden niet naar speciale bioscopen of peepshows.

Vervolgens kwamen er videotheken en speciale televisiezenders. Die films waren opwindender dan plaatjes⁹ en de drempel was lager dan die van een seksbioscoop, maar hoe vaak kon je naar dezelfde videoband kijken voordat het tijd was voor de volgende gang naar de videotheek (en een pauze)? Bovendien moest je je als kijker vaak eerst door een hele episode heen werken waarin de erotische spanning werd opgebouwd, en dan pas was het tijd voor het echte werk. En voor de meeste minderjarigen was dit materiaal nog steeds moeilijk te verkrijgen.

Vervolgens gingen pornokijkers over op inbelinternet: discreet, goedkoper, maar veelal stilstaande beelden, in het begin tenminste. Het was makkelijker te verkrijgen, maar het was langzaam. Het materiaal was niet simpelweg via een muisklik beschikbaar.

Je moest het filmpje downloaden en vervolgens openen, met het risico dat je een virus binnenhaalde. Soms had je niet de juiste software, zodat je veel tijd kwijt was met je er eerst van verzekeren dat je die beelden inderdaad wilde hebben voordat je tot downloaden overging en ervan kon 'genieten'. Of je ging naar een specifieke site die te bieden had wat je zocht, keek naar de paar nieuwe filmpjes die daarop waren gezet en dat was het dan.

Maar dat zou allemaal gaan veranderen. In 2006 zorgde het snellere internet – dankzij de introductie van glasvezel – voor een heel nieuw fenomeen: sites die een eindeloze hoeveelheid hardcore pornofilmpjes van een paar minuten aanboden. Ze werden wel *tube sites* genoemd, omdat ze net als YouTube-filmpjes streamen. De wereld van de porno was definitief veranderd.

Door internetporno veranderde alles. Ik begon meer dan drie keer per dag te masturberen. Als ik geen zin had om te masturberen, maar me gespannen voelde of wilde slapen, dan gebruikte ik porno om opgewonden te raken. Voordat ik seks had met mijn vrouw keek ik ook naar porno, omdat het met haar alleen niet meer lukte. En ik had enorm veel last van vertraagde ejaculatie: ik kwam door orale seks niet meer tot een orgasme en soms had ik moeite met klaarkomen tijdens gemeenschap.

Ergens diep in het primitieve deel van onze hersenen wordt het bezoeken van pornosites als waardevol ervaren vanwege alle nieuwe seksuele prikkels. De opwinding zorgt dat je hersenen je aansporen om steeds maar weer porno te kijken. Je eigen seksuele fantasieën verbleken erbij. Opvallend genoeg blijkt uit onderzoek dat niet het aantal uren dat iemand spendeert aan porno kijken, maar het aantal geopende schermen en de mate van opwinding voorspellen hoe ernstig de problemen zijn.¹⁰

Een ander risico van het hedendaagse onlinepornoaanbod is overconsumptie. Professor Sherry Pagoto, gepromoveerd aan de University of Massachusetts Medical School, zegt hierover: ‘Onderzoek naar eetlust laat zien dat variatie leidt tot overmatige consumptie. Je eet bij een buffet meer dan wanneer er alleen maar gehaktballen worden aangeboden. In beide gevallen heb je geen hongergevoelens meer, maar in één geval heb je echt spijt. Met andere woorden, vermijd de buffetten van het leven als je overmatige consumptie en de daaruit voortvloeiende problemen wilt voorkomen’.¹¹

Het is ook goed om op te merken dat filmpjes de fantasie op een andere manier vervangen dan stilstaande beelden. In de tijd dat je was overgeleverd aan je verbeeldingskracht, had je de neiging om jezelf een centrale rol toe te bedelen in je seksuele fantasieën, niet de passieve rol van de voyeur zoals bij het kijken naar filmpjes. Maar mensen die al op heel jonge leeftijd beginnen regelmatig naar porno te kijken, ervaren dat heel anders.