

REPORTAŻ

([HTTPS://MAGAZYNPISMO.PL/RZECZYWISTOSC/REPORTAZ/](https://magazynpismo.pl/rzeczywistosc/reportaz/))

# W Disneylandzie nie ma miejsca na porno

*autor*

JAN KRÓL

([HTTPS://MAGAZYNPISMO.PL/AUTORZY/KROL-JAN/](https://magazynpismo.pl/autorzy/krol-jan/))

30.11.2020

Porno nie jest ani jednoznacznie dobre, ani złe. Po prostu jest i każdy ma prawo je oglądać. Pytanie tylko, czego nam ono dostarcza.

rysunki Ewelina Karpowiak

**N**a taką rozmowę trudno znaleźć odpowiednie miejsce. Nikt nie może nas zobaczyć, a tym bardziej usłyszeć. Kiedyś był tutaj zakład krawiecki, lokal należał do babci Bartka, ale z powodu jej choroby od dłuższego czasu stoi pusty. Zostały tylko dwa stare krzesła i stolik. Spędzimy tu kilka godzin, rozmawiając o uzależnieniu.

– Gdybym chciał komuś powiedzieć, to by znaczyło, że chce z tym skończyć – mówi Bartek. Ma trzydzieści dwa lata, jasne włosy i lekko pyzată twarz. Wydaje się spokojny, ale co jakiś czas przerywa rozmowę, aby zapalić kolejnego papierosa. – Zdaję sobie sprawę, że to nie jest normalne. Widzę, jak mój organizm na to reaguje. Mogę nie jeść przez cały dzień, głód i zmęczenie przychodzą dopiero po wszystkim. O to właśnie chodzi, żeby nie przerywać. Kiedy skończysz, kończy się również ten szczególny stan i trzeba wracać do rzeczywistości.

## 1.

Pierwszy raz Bartek masturbuje się, kiedy ma sześć lat. Robi to do gazetek najstarszego brata, które znajduje w kartonie po butach. Niedługo jego zawartość będzie znał już na pamięć. Razem z dwoma braćmi dorasta na typowym polskim blokowisku. Gdy do najstarszego przychodzą znajomi, żartują: „Młody, walisz już konia?”. Wszystkich to śmieszy, a jego ciekawi. Do tego mówią, że to przyjemne, więc postanawia spróbować.

– Nazwałem to „uczuciem” – mówi mi Bartek. – Czułem, że daje mi radość, ale wiedziałem, że muszę się z tym ukrywać.

„Uzucie” przychodzi do niego w różnych miejscach – w pokoju, w łazience czy pod kocem, kiedy wszyscy oglądają telewizję. Z pierwszym wytryskiem myśli, że coś sobie popsuł. Z gazet rozumie niewiele, seks to dla niego „chuj w cipę”. Kiedy z czasem znudzą mu się te same zdjęcia, uruchamia wyobraźnię. Wymyśla historie, tworzy scenariusze i dialogi. W swoich fantazjach obsadza

MAGAZYN OPINII  
**Pismo.**

DOSTĘP ONLINE

Zapewnij sobie dostęp online do  
wszystkich tekstów, nagrań audio i wersji  
na czytniki.

SKORZYSTAJ Z OFERTY

([HTTPS://MAGAZYNPISMO.PL](https://magazynpismo.pl) / P

Kiedy Bartek ma dwanaście lat, „uczucie” pozwala mu się odstresować. Robi to często i jak najszybciej. Nawet kiedy w domu są goście, wyskakuje na chwilę do toalety. W szkole jest pewny siebie i trochę niesforny, ale nauczyciele go lubią. Na koniec roku dostaje od wychowawczynie książeczkę o dojrzewaniu. Znajduje w niej rozdział o masturbacji, z którego zapamiętuje jedno – to zupełnie normalne. Podobnie jak fantazje seksualne.

– Człowiek jest istotą seksualną od narodzin – tłumaczy Antonina Lewandowska, edukatorka seksualna z fundacji Ponton. – Ale seksualność to dużo więcej niż seks per se. To także dotykanie własnego ciała, odkrywanie go, badanie, co jest dla nas przyjemne. Nierzadko spotykamy się ze zjawiskiem masturbacji dziecięcej. Nie należy tego stygmatyzować, mówić, że to coś złego. Dorośli prawie wcale nie rozmawiają z dziećmi o seksie, a jeśli już, to tak, aby zniechęcić do jego uprawiania. Młodzi ludzie są pozostawieni sami sobie, więc jedynym narzędziem edukacyjnym staje się pornografia. A tam stosunek jest zupełnie zdepersonalizowany, sztuczny i nierealny. Wszystko dzieje się mechanicznie, nie ma miejsca na emocje, intymność, bycie ze sobą, ani nawet na bezpieczną przyjemność. Seks może być emocjonalnym, bliskim, a nawet mistycznym przeżyciem, dopóki nie stanie się uzależnieniem.

*Młodzi ludzie są pozostawieni sami sobie, więc jedynym narzędziem edukacyjnym staje się pornografia. A tam stosunek jest zupełnie zdepersonalizowany, sztuczny i nierealny*

Według badań zespołu dr hab. Mateusza Goli, złożonego z naukowców z Instytutu Psychologii Polskiej Akademii Nauk w Warszawie, 57 procent dorosłych Polaków i 22 procent Polek przynajmniej raz w miesiącu korzysta z pornografii.

W 2019 roku Światowa Organizacja Zdrowia zaproponowała umieszczenie problemu uzależnienia od pornografii na liście Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych. Pojawi się ono w nowej wersji klasyfikacji o nazwie ICD-11, w której do kategorii zaburzeń kompulsywnych dodano podkategorię „kompulsywne zachowania seksualne”. To między innymi uzależnienie od korzystania z pornografii czy nałogowe korzystanie z usług prostytutek. Przyjęta przez WHO regulacja zacznie obowiązywać od stycznia 2022 roku.

– W najnowszej wersji klasyfikacji uwzględniono kompulsywne zachowania seksualne, ponieważ pojawiła się dostateczna ilość badań opisująca tego typu problemy – tłumaczy dr hab. Mateusz Gola. – Z naszych badań na grupie trzech tysięcy osób wynika, że aż 80 procent z nich ma problem głównie z pornografią, czyli jest to najczęstszy problem w ramach tego zaburzenia. Według tej klasyfikacji kryteria, jakie należy spełnić, bym móc zostać uznanym za osobę uzależnioną, są dwa: poczucie braku kontroli nad oglądaniem pornografii oraz występowanie

negatywnych konsekwencji w życiu osobistym.

Do kompulsywnych zachowań seksualnych zalicza się między innymi oglądanie pornografii w sposób wykazujący skutki uzależnienia, podobnie definiowaną masturbację czy prostytutkę. także inne różnego rodzaju formy zachowań seksualnych (seksuoholizm) wykonywane w sposób kompulsywny. Mogą występować równocześnie lub osobno – na przykład pornoholicy zwykle się przy pornografii masturbują, ale już osoby uzależnione od samej masturbacji mogą się obyć bez bodźca w postaci filmu czy gazetki.

– Osobną kategorią jest hiperseksualność, czyli bardzo duży popęd seksualny – mówi Patrycja Wonatowska, terapeutka i seksuolożka z Instytutu Pozytywnej Seksualności. – Inni ludzie mogą być przerażeni faktem, że potrzeby danej osoby są tak duże, dochodzą więc do wniosku, że trzeba ją leczyć. Pytanie tylko, czy tej osobie to w życiu przeszkadza.

*Według badań zespołu dr hab. Mateusza Goli, złożonego z naukowców z Instytutu Psychologii Polskiej Akademii Nauk w Warszawie, 57 procent dorosłych Polaków i 22 procent Polek przynajmniej raz w miesiącu korzysta z pornografii.*

Czas po szkole Bartek spędza albo ze znajomymi, albo z „uczuciem”. To chwile pierwszych pocałunków i trzymania się za ręce. W domu bywa różnie. Ojczym pije, a najstarszy brat ma problemy. Przysłał do ekipy, która okrada sklepy w centrum miasta. To czasy, kiedy ludzie wychodząc na miasto, chowają pieniądze w skarpetę, ale Bartek na

osiedlu czuje się bezpieczny, bo wszyscy znają jego i braci. Mama Bartka odeszła od jego ojca, kiedy chłopiec miał trzy lata, a jego najstarszy brat – dziesięć. – Myślę, że na nim się to najbardziej odbiło – mówi Bartek. – Po rozstaniu rodziców przeprowadziliśmy się, więc mój brat musiał zmienić szkołę, stracił kontakt z dawnymi kolegami.

Ojciec opiekuje się chłopakami w weekendy. Ale tylko wtedy, kiedy mu to pasuje. Obiecuje im wycieczkę do Disneylandu. Przywozi katalogi, jedzie nawet z synami wyrobić paszporty. Opowiada, jak wiele atrakcji zobaczą na miejscu. Ale temat przycicha, a potem kontakt urywa się na lata. – Był fatalnym ojcem, ale nie oskarżam go jakoś szczególnie, nie zniszczył mi psychiki – wspomina Bartek.

Pierwszy komputer dostaje w gimnazjum. Jest 2000 rok. Filmy pornograficzne ściąga się z internetu, nagrywa na płyty, chłopaki wymieniają się nimi między sobą, bywa, że jedną produkcję oglądają po dwadzieścia razy. – Pamiętam, jak u jednego z kolegów znaleźliśmy kasety jego ojca. Ciągle ktoś się kręcił po domu, ale je odpaliliśmy. Uświadomiłem sobie wtedy, ile jest w stanie zrobić człowiek, żeby uniknąć przyłapania: kombinowanie, unikanie, zacieranie śladów... A wszystko po to, żeby chociaż przez chwilę poogleądać porno.

W domu ojczym robi awantury. Bije średniego brata, ale rękę podnosi również na Bartka i jego matkę. – Mama nie miała odwagi nic z tym zrobić. Wiedziałem, że jest z nią kiepsko, dlatego sam podjąłem decyzję. Poprosiłem przyjaciela, żeby wynajął mi i bratu mieszkanie, a mama wyjechała do Niemiec.

Bartek chodzi do szkoły, a jego średni brat pracuje i opłaca czynsz. Najstarszy brat gdzieś przepłaca. Jeszcze nie ma problemu, szczególnie kiedy pije. – Odwalało mu wtedy wspomina Bartek. – Potrafił chłiac trzy dni i okradać taksówkarzy. Najgorsze, że po alkoholu nie kontrolował swojego zachowania. Wchodził w taki dziwny trans. Mieszankę agresji, kombinatorstwa i brawury, jakiej nigdy u nikogo innego nie widziałem.

Swój pierwszy raz najstarszy brat przeżył podobno już w wieku dwunastu lat.

– Ja, kiedy miałem siedemnaście. Nie jestem wstydlivy, ale w sprawach związanych z seksem nigdy nie byłem specjalnie odważny. Nie inicjowałem takich sytuacji. Mój popęd był inaczej zaspokajany – uśmiecha się Bartek.

Pewnego dnia przychodzą do niego koledzy, razem postanawiają nie iść do szkoły. Później wpadają też dwie koleżanki. Drobniaków wystarcza im na bimber. Piją do wieczora. Z jedną z koleżanek, Ewą, Bartek do tej pory po prostu się kumpłował. Ale jest fajna i ładna, poza tym alkohol robi swoje.

– Wtedy był mój tak jakby pierwszy raz. Tak jakby, bo Bartek i Ewa byli zbyt pijani, żeby pamiętać, co się wydarzyło. Fizycznie ten pierwszy raz niby był, ale tak jakby go nie było.

Umawiają się, że następnego dnia Ewa przyjdzie do niego i razem pójda do szkoły, Bartek jest przekonany, że dziewczyna więcej się nie pojawi. Trzy dni później pojedą jednak do jej mieszkania i tam przeżyją swój „drugi pierwszy raz” – ten już będą pamiętać.

Według raportu „Kontakt dzieci i młodzieży z pornografią” przygotowanego w 2017 roku przez fundację Dajmy Dzieciom Siłę, w Polsce 21 procent dzieci w wieku 11-12 lat miało kontakt z pornografią. Przy wieku 17-18 lat liczba wzrasta do 63 procent. Połowa chłopców i jedna trzecia dziewczyn w tym wieku ma kontakt z pornografią

przynajmniej raz w tygodniu. Uwagę zwraca również deklarowany średni wiek inicjacji seksualnej – według badania to 15 lat i trzy miesiące.

Badacze zwracają uwagę na alarmujący poziom funkcjonujących wśród młodzieży stereotypów.

*Rysunki Eweliny Karpowiak wykorzystane w tym artykule po raz pierwszy zostały opublikowane w tekście Weroniki Murek zatytułowanym „Źle mi się cipka wycięła” (<https://magazynpismo.pl/zle-mi-sie-cipka-wyciela-wagina-feminizm/>).*

Prawiła jedna trzecia nastolatków w wieku 15-18 lat zgodziła się ze stwierdzeniem, że „Tylko mężczyźni z dużymi penisa i ładnymi kochankami”. Aż 36 procent uważa, że fałszywe jest stwierdzenie „W pornografii sceny są odegrane i zmontowane – w rzeczywistości seks rzadko tak wygląda”.

## 2.

Kuba ma dwadzieścia dziewięć lat. Z pornografią pierwszy raz zetknął się w podstawówce, kiedy kolega pokazał mu gazetkę. – Niby to nie było nic znaczącego, ale utkwilo mi w pamięci. Później trafiłem na porno w internecie. Szukałem jakichś informacji o budowie człowieka – wspomina. – Od tego czasu wracałem ze szkoły, odpalałem grę, a potem porno. Nie dogadywałem się z ojcem, więc uciekałem w filmy.

Problem pojawił się podczas pierwszego razu z partnerką. Kuba był zaskoczony. Jest młody, wysportowany, nie pije, spotyka się z wymarzoną dziewczyną i nagle ma problem z erekcją. Zrzucił to na stres albo za duży wysiłek na siłowni. Jego dziewczyna nie dopytywała.

Ja z kolei postanawiam dopytać:

– Nie chciałeś o tym porozmawiać?

– Myślę, że nie ma się czym chwalić. Niby mówi się, że rozmowa może pomóc, ale co miałyby dać? Człowiek nie chce wylewać łez i zwierzać się z intymnych spraw. Komu się zwierzyć?

Rodzicom, koledze? Na pewno nie dziewczynie, ona może to później wykorzystać. Raczej nie rozmawia się na takie tematy.

– Czasem faktycznie nie chcemy o problemie rozmawiać z osobą, z którą jesteśmy. – mówi Patrycja Wonatowska. – Wolimy wybrać telefon zaufania albo iść do specjalisty. Istnieją również terapie grupowe. I to jest jak najbardziej w porządku. Trzeba jednak zadać sobie pytanie, co dla mnie będzie najlepsze w danym momencie. Czy mam w sobie gotowość i otwartość, aby o tym porozmawiać?

Przez porno Kuba czuje się jak zombie. Nie ma ochoty chodzić na randki. Stosunek z drugą osobą mu nie wystarcza. Wszystko dzieje się mechanicznie, przez głowę przelatują obrazy z filmów. Kuba błądzi gdzieś myślami, nie może skoncentrować się na partnerce.

– Chcesz, aby zachowywała się jak aktorki, przybierała inne pozycje. Myślisz o odgrywaniu scen, które kiedyś obejrzałeś. W dzieciństwie tyle się tego zobaczyło, że teraz ma się zupełnie inne wyobrażenie o seksie – opowiada.

Mało co w życiu go cieszy. Inni się rozwijają, on stoi w miejscu. Brakuje mu motywacji, radość czerpie tylko z oglądania filmów. Ale z czasem nawet one zaczynają go nudzić.

– Sama pornografia jako taka nie jest aż tak uzależniająca – komentuje Patrycja Wonatowska. – Bardziej uzależniająco działa niezwykle różnorodność dostępnych materiałów. Niektórzy moi pacjenci mówią, że nie czekają nawet do końca filmu, tylko oglądają trzy minuty i zmieniają na następny. Tak bardzo potrzebują wciąż nowych bodźców i doznań. Zmieniające się błyskawicznie obrazy, kolory, dźwięki – to wszystko powoduje wyrzut adrenaliny.

W poszukiwaniu mocniejszych wrażeń Kuba sięga po filmy gejowskie, parę razy nawet po materiały zoofilskie. Tacy nie boją się tym, co robi. W końcu trafia na blog [\[krowpływiec.uj\]](#) (http://krowpływiec.uj) pornografii na człowieka. Znajduje tam relacje innych osób i poradniki, jak wyjść z nałogu. (http://krowpływiec.uj) wysz

Wszystko według internetowego ruchu #NoFap, którego celem jest walka z negatywnymi skutkami oglądania porno. Ten ruch jest swego rodzaju fenomenem. Na forum Reddit gromadzi ponad pół miliona internautów, którzy skarżą się na różnego rodzaju problemy, ich zdaniem wynikające z nadmiernego oglądania pornografii. Problemy nie tylko z libido czy erekcją, ale również ze znalezieniem partnerki czy z poczuciem bycia „przegranym” w życiu. Kuba swój odwyk zaczyna od liczenia dni bez pornografii i masturbacji. Według twórców ruchu pierwsza magiczna liczba to sześćdziesiąt dni, potem dziewięćdziesiąt. Jeśli nie wytrzymujesz tyle czasu bez porno, to znaczy, że masz problem.

– Wczytałem na jednej stronie, że opracowano to jako średnią długość abstynencji, po której pojawiają się tak zwane „superpowers”, czyli pierwsze korzyści.

Sam Kuba za pierwszym razem łamie się po trzydziestu dniach. Za drugim po czterdziestu dwóch. Jest na siebie zły za takie momenty słabości, ale wcześniej czytał, że mózg może mu podpowiadać, aby spróbować ten ostatni raz. Dużo otuchy dają mu relacje innych ludzi, którzy mieli podobne problemy i sobie z nimi poradzili.

Dochodzi do stu trzydziestu dni. Wtedy trafia na film w telewizji – podniecająca scena zmusza go do otwarcia przeglądarki. Zadziałał tak zwany „wyzwalacz”. Może nim być coś błahego: zdjęcie koleżanki na Facebooku, fotografia modelki czy ulubionej aktorki. Czasami wyskakuje erotyczna reklama. Jeśli szybko się jej nie zamknie, wciąga człowieka.

Po stu pięćdziesięciu dniach Kuba przestaje liczyć. #NoFap staje się jego stylem życia. Już więcej nie ogląda pornografii. Niekorzystny nawyk zastępuje chodzeniem na siłownię.

Niektórzy moi pacjenci mówią, że nie czekają nawet do końca filmu, tylko oglądają trzy minuty i zmieniają na następny. Tak bardzo potrzebują wciąż nowych bodźców i doznań.

– Po detoksie pojawiły się w moim życiu małe radości. Miałem więcej energii. Zniknęło takie zamglenie mózgu. Myśli się wyostrzają, szybciej kojarzysz fakty, nie zapominasz słów, nie jąkasz się, robisz się zdecydowany. Pornografia rozleniwia. Twój mózg myśli, że codziennie masz nowe kobiety, więc nie musisz niczego w sobie zmieniać. Moje problemy z erekcją ustały. Zaczęłam czuć się męsko, zyskałam większą pewność siebie, chciało mi się robić różne rzeczy. Płyty, które kolekcjonowałem od gimnazjum, po prostu spaliłem. Założyłem bloga i doradzam innym, jak sobie radzić z tym problemem.

O sens poszukiwania wsparcia w internetowym ruchu #NoFap pytam Patrycję Wonatkowską.

– Jest to na pewno jakiś pierwszy krok, bez względu na to, czy komuś wyjdzie, czy nie.

Przyznanie się do porażki, w jakiegokolwiek dziedzinie, dla nikogo nie jest łatwe. Czasami to ważne, że ktoś poklepie cię po plecach, podniesie na duchu. Jednak uzależnienia nie biorą się znikąd, to forma wypełnienia jakiejś pustki. Jeśli dalej nam czegoś brakuje, przejście odwyku niczego nie zmieni. Rzeczywiście, można zacząć uprawiać sport „zamiast”, ale można też pójść

**Pismo**  
*Nie przysiadaj na krześle i nie czekaj  
 nawet do końca filmu, tylko oglądaj trzy minuty  
 i zmieniaj na następny. Tak bardzo potrzebują  
 wciąż nowych bodźców i doznań.*

na przykład w stronę uzależnienia od alkoholu albo narkotyków. [KUP](#) ZALOGUJ [WYSZUKAJ](#)  
 Seksuolożka ma jednak wątpliwości co do ruchu „NoFap”: – Zastanawiam się, skąd u tych ludzi motywacja, żeby się tak jednoczyć. Czy faktycznie mają problem? A może w

jakimś stopniu wynika to na przykład z poczucia osamotnienia?

### 3.

Tego wieczora, kiedy Bartek po raz pierwszy jest z Ewą, dzwoni telefon. Jego starszy brat – ukrywający się już od dwóch lat i poszukiwany listem gończym – jadąc na napad, stracił panowanie nad kierownicą i uderzył samochodem w drzewo. Zginął na miejscu.

Z Ewą cały czas się spotykają, nawet po tym, jak pójdą na studia. Bartek uważa jednak, że to tak dla zabawy, że jeszcze nie czas na stały związek. Pewnego razu, jadąc tramwajem, znów odbiera telefon. Dzwoni Ewa.

– Powiedziała: „No cześć, mam dla ciebie prezent na zająca. Dwie kreski na teście”. Zbladłem tak, że wszyscy zaczęli się na mnie patrzeć.

Rodzicom swojej przyszłej żony mówi, trochę na złość, że ślubu nie będzie. Nie jest jeszcze na niego gotowy. Po kilku miesiącach sprawa się jednak rozwiązuje. Jego dziewczyna nie jest nigdzie zatrudniona, a potrzebuje ubezpieczenia zdrowotnego. Myślą o wykupieniu dobrowolnego. Okazuje się jednak, że taniej wyjdzie, jeśli wezmą ślub i żonę obejmie ubezpieczeniem, które przysługuje pracującemu Bartkowi.

– Zrobiłem więc kolację, przygotowałem pierścione. A potem zacząłem szukać pracy. Wraz ze ślubem kończy się pewien etap w życiu Bartka.

– Przychodzi taki moment, w którym dochodzi do ciebie, że będziesz mieć dziecko – tłumaczy.

– Do mnie docierało to półtora miesiąca. W końcu zrozumiałem, że trzeba poszukać pracy.

Wyprowadzka z domu mi pomogła, to był kubeł zimnej wody. Mieszkając na swoim, zaczynasz zauważać, że pasta do zębów czasem się kończy, a papier toaletowy nie wyrasta z ziemi, że trzeba na to wszystko zapracować. Na tym polega wchodzenie w dorosłość. Nie wyobrażałem sobie sytuacji, w której wciskam „new game” i znikam. Wyjechać, uciec? Nie. Zakładam rodzinę, ona jest moja i jestem z nią do końca.

Nowe życie Bartek rozpoczyna pracą na kasie w supermarkecie. Ma przenosić towary i ustawiać je na półkach. Woli jednak zamykać się w toalecie i oglądać filmy porno. Kiedy bardzo nie chce mu się zajmować obowiązkami, zaczyna się masturbować, godzinami, byle tylko uniknąć pracy. Przekłada wtedy wszystko na później i zawala zadania, za co jest na siebie wkurzony.

W wolnym czasie Bartek urządza sobie nawet dziesięciogodzinne seanse. Wciąga jeden film za drugim. Czasami nie ma sensu czekać do końca, od razu przełącza na następny. Adresy



kilkudiesięciu stron z pornografią zna na pamięć. Przez dziesięć godzin masturbuje się, ale nie doprowadza do orgazmu. Przeczuła ten stan specjalnie, bo orgazm zakończyła przyjemność.

# Pismo

MAGAZYN OPINII

[czy]cała



(http

wysz

*W wolnym czasie Bartek urządza sobie nawet dziesięciogodzinne seanse. Wciąga jeden film za drugim. Czasami nie ma sensu czekać do końca, od razu przetacza na następny.*

– Zazywanie kokainy działa na te same struktury, co nałogowe oglądanie pornografii: powoduje wyrzut do dopaminy do mózgu – mówi doktor Gola. – Często błędnie uważa się, że dopamina jest neuroprzekaźnikiem odpowiadającym za nagrodę – czyli

przyjemność. Nie – ona odpowiada za motywację, nakręcanie się, oczekiwanie przyjemności. Jesteśmy w stanie zrobić naprawdę dużo, żeby ją dostać. Chodzi o uczucie mocy, nastymulowania się, ciągle oczekiwanie, że coś się wydarzy. Tak działa hazard, ludzie potrafią spędzić godziny w kasynie, bo cały czas przewidują, że mogą coś wygrać. Sama wygrana jest niczym wobec wielu godzin doświadczania oczekiwania. To samo dzieje się przy nałogowym oglądaniu pornografii. W ruchach internetowych typu #NoFap to zjawisko funkcjonuje pod terminem „edging”, czyli balansowanie na krawędzi. Orgazm nie jest już celem, cały czas jestem bardzo pobudzony, ale nie doprowadzam się do orgazmu, bo wiem, że po tym będzie „game over”, zjazd. Natomiast sam stan nakręcania się może trwać bardzo długo, zwłaszcza jeśli ucieka się od stresu i trudnych emocji. Dopóki jestem nakręcony, mogę odcinać się od wszystkiego. Analizowaliśmy grupę pacjentów w trakcie terapii – mówili, że dopóki są w ciągu oglądania, to zupełnie nie pamiętają o życiowych trudnościach, niepowodzeniach. To jest jak bycie cały czas na haju.

Bartek ma podobne odczucia. – Brałeś kiedyś koks? – pyta mnie. – Ja brałem. Wychowałem się na osiedlu, gdzie łatwiej było kupić piguły niż piwo. O piwo trzeba było poprosić pijaczka pod sklepem, a po piguły szedłem do kolegi, którego znałem od dziecka. Po kokainie czułem się tak samo jak wtedy, kiedy jestem w ciągu oglądania porno. Nie uzależniłem się jednak od narkotyków. Ale mam wśród znajomych osoby uzależnione od marihuany. Mówi się, że od tego nie da się uzależnić. Gówno prawda. Od wszystkiego się da. Wszystko potrafi zniszczyć, jeśli jest tego dużo.

Pytanie tylko, co to znaczy „za dużo”. – Przeczytałem kiedyś taką sentencję odnośnie uzależnienia od alkoholu – opowiada Bartek. – Kiedy jesteś uzależniony? Gdy przez to, co robisz jesteś w stanie zawalić ważną dla ciebie sprawę. Mnie zdarzyło się to nie raz. Na szczęście nie miałem takiej sytuacji, której nie udałoby się odkręcić. Czasami mija trzeci dzień, a ja nie zrobiłem czegoś w pracy, bo nie mogłem się skupić, ciągle oglądałem porno. Ale wybierając robotę – zastrzega jednak – kieruję się rozsądkiem i pieniędzmi. Nie tym, żeby mieć stały dostęp do komputera i filmów porno.

W następnej pracy trafia do jednego ze stoisk w centrum handlowym. Przechodzący za szybą klienci nie widzą, że ogląda filmy i masturbuje się. Z pozoru wygląda jak zwykły pracownik za

biurko. Później zmienia pracę i trafia do biura turystycznego, gdzie w salonie obok niego siedzi koleżanka. Film ogląda kłódką, by nic nie widziała.

[KUP] ZALOGUJ



– Musisz ustawić monitor pod pewnym kątem – wyjaśnia. – Tylko nie tak, żeby cały był bokiem, bo to wygląda, jakbyś coś ukrywał. Ważne są też słuchawki, aby nikt inny nie usłyszał tych dźwięków. Jedną ręką się masujesz, drugą trzymasz na myszce, w pogotowiu.

To jedna z tych prac, w których, gdy nie ma klientów, można postawić pasjansa, obejrzeć odcinek serialu czy posiedzieć na Facebooku. Bartek odpala porno, a w drugiej zakładce trzyma zwykły film. Kiedy koleżanka wstaje, szybko zamienia karty. – Nie znudziły ci się te filmy po tylu latach? – dopytuję. – Jak może znudzić się coś, co daje ci przyjemność? Jedzenie ci się nudzi? To tak, jak z każdym innym nałogiem. Mózg cały czas dąży do nagrody. Jak jesteś głodny, jesz.

Jakie porno najbardziej go interesuje? – Nie lubię filmów, w których jest sam seks. Wolę, kiedy mają chociaż zarys fabuły. Ta fabuła w filmach pornograficznych nie zawsze jest zupełnie głupia, chociaż zwykle mało realna. Muszę wiedzieć, jak bohaterowie się w tym łóżku znaleźli, a nie, że pojawia się laska i od razu się bzykają. Mnie to nie kręci.

Dodaje, że w pornografii pojawiają się różne trendy, branża podpowiada oglądającym, co mają lubić. – Kiedyś popularne były tak zwane gangbangi, czyli seks grupowy z jedną kobietą. Teraz na czasie jest roleplay, czyli odgrywanie ról. Na przykład mężczyzna i jego „stepsister” (siostra przyrodnia) albo „stepmother” (macocha).

– Nie odrzuca cię to? – dopytuję.

– Nie, bo ja sobie zdaję sprawę, że to nie brat z siostrą. Zresztą to zazwyczaj jest, wiesz, siostra przyrodnia. Gdzieś tam sobie twórcy wymyślili, że tak jest lepiej. Żeby było częściowe pokrewieństwo, które nie jest tak zupełnie obrzydliwe.

*Zażywanie kokainy działa na te same struktury, co nałogowe oglądanie pornografii: powoduje wyrzut do dopaminy do mózgu.*

Pewnego dnia w biurze turystycznym zjawia się dyrektor sprzedaży. Bartek akurat przygotowuje raport i kartę z filmem porno ma zminimalizowaną. Przez przypadek wypinają mu się słuchawki. Z głośników leci

głośne „Aaaaaach!”.

– Na szczęście zdążyłem szybko wyłączyć dźwięk – wspomina. – Spojrzał na mnie i nic nie powiedział. Do tej pory mnie to bawi.

Innym razem szef zwraca mu uwagę, że bym nie oglądał filmów porno w pracy, bo to nie miejsce do tego. Zapomniał wtedy wyczyścić historię w przeglądarce. Dzięki trybowi „incognito” już się to nie powtórzyło.

Mózg pornoholika przygotowuje go na różne sytuacje. Gdy nie ma zasięgu, w telefonie czeka kilkadziesiąt filmów offline. Bartek sam przyznaje, że dba o to, żeby mieć zapasy, na wszelki wypadek. Niektóre fajniejsze filmy zapisuje na później, ale rzadko do nich wraca.

– Nie daje mi to już takiej przyjemności. Wiem, co będzie, w jaki sposób do tego dojdzie. Filmy

powinny być nowe, wtedy są ekscytujące.

Zdarza się jednak sytuacja, kiedy nie ma ani zasięgu, ani internetu, ani telefonu. Wtedy

Bartek sięga po metody z dzieciństwa – uruchamia wyobraźnię.

– Potrafię się wtedy naprawdę odciąć – opowiada. – Od wszystkiego, od świata. Mniej sobie wyobrażam sam seks, bardziej całą tę otoczkę.

Przez wiele lat brakowało badań potwierdzających wpływ nadmiernego oglądania pornografii na działanie ludzkiego mózgu. Zespół badaczy pod kierunkiem doktora Goli jako jeden z pierwszych na świecie pokazał, że ten wpływ istnieje.

– Zmiany zachodzą w mózgu w obrębie układu nagrody i przypominają te, które pojawiają się przy innych uzależnieniach – tłumaczy Gola. – Na układ nagrody składa się brzuszne prądkowie i kora oczodołowa. To taka sieć w mózgu, która odpowiada za motywowanie nas do rzeczy, które dają przyjemność, radość, satysfakcję. Jeśli oglądamy porno za każdym razem, kiedy czujemy się zestresowani, to stres uruchamia tę sieć, która ma rozładować nasze napięcie. Jeśli zawsze oglądaliśmy pornografię wieczorem po powrocie do domu, to sama sytuacja zaczyna być wyzwalczem. Wracamy i pojawia się motywacja, żeby skorzystać z pornografii, nawet jeśli zaplanowaliśmy sobie inne zajęcia. W pewnym momencie to uczucie związane z regularnym rozładowywaniem napięcia staje się tak intensywne, że pojawia się nałogowy głód, który jest silniejszy od naszej woli.

– Można coś z tym zrobić? Jakoś zmienić te wzorce zachowań? – pytam.

– To jest właśnie najważniejsze. W naszych najnowszych badaniach pokazaliśmy, że ten mechanizm jest odwracalny. Nawet już po pięciu miesiącach skutecznej terapii widać, że zmniejszyła się aktywność struktur w mózgu, na które te wyzwalacze oddziałują.

## 4.

Przeprowadzona przez dr. Karola Lewczuka, dr. Adriana Wójcika i dr. hab. Mateusza Gołę analiza wpływu pornografii na społeczeństwo w Polsce w latach 2004-2016, pokazuje, że liczba osób oglądających pornografię zwiększyła się w tym okresie o trzysta dziesięć procent. Do tego oglądalność była dwukrotnie większa wśród mężczyzn niż kobiet i najbardziej popularna w grupie wiekowej 18-27 lat.

Z kolei mniej naukowe źródło, jeden z najpopularniejszych na świecie serwisów z filmikami „Pornhub”, podaje, że co roku zwiększa się liczba kobiet odwiedzających ich strony.

Czy więc uzależnienie od pornografii to głównie męski problem? Trudno jednoznacznie stwierdzić – brakuje wiarygodnych danych i badań, choć coraz częściej mówi się o tym, że kobiety też oglądają, powstaje też tak zwane porno kobiece. – W grę wchodzi kwestie społeczne, wzorce kulturowe – tłumaczy psycholożka Patrycja Wonatkowska. Dodaje, że żyjemy w świecie, w którym obowiązuje popkulturowa wizja relacji damsko-męskich, rodem z komedii romantycznych i disneyowskich bajek. – Całują się, a potem żyją długo i szczęśliwie. W takiej romantycznej, wyidealizowanej wizji nie ma miejsca na porno. Nie ma miejsca na problemy w

związków i innych upodobań seksualne. Stąd się też bierze wstyd przed odbieganiem od normy, bo jeśli nie masz zęba w normie, to znaczy, że jestem inny, gorszy. [W do]datku kobiecom długo odbierano prawo do seksualności jako takiej. Fakt, że młody chłopak eksploruje swoją seksualność, jest postrzegany jako coś absolutnie normalnego. Gdy to samo robi dziewczyna, będzie się do tego przykładano zupełnie inne kryteria, używano innych określeń. Dlatego u kobiet ciągle pojawia się zakorzeniony społecznie i kulturowo wstyd, poczucie, że „tego nie wypada robić”.

Ani o tym mówić. Kuba, mający styczność z uzależnionymi ze społeczności #NoFap, przyznaje, że rzadko zdarza się, aby o swoich problemach z porno opowiadały kobiety. Nie znaczy to jednak, że go nie oglądają.

*Z żoną się kochamy, ale więcej seksu nie sprawi, że przestanę oglądać porno. To dla mnie dwie różne przyjemności.*

O pomoc w poszukiwaniach proszę więc osobę, która otwarcie porusza tematy relacji damsko-męskich – Joannę Okuniewską, autorkę podcastu „Tu Okuniewska”. Podczas swojej audycji prosi słuchaczy o maile w tej

sprawie. Dostajemy kilkanaście wiadomości, trzy anonimowe historie poruszają problem nadużywania pornografii przez kobiety.

Agnieszka pisze, że ma dwadzieścia lat i na pornografię natknęła się w podstawówce podczas imprezy u przyjaciółki, kiedy ktoś dla żartu włączył film dla dorosłych. Później z ciekawości zaczęła sama oglądać porno w ukryciu przed rodzicami. Obecnie nie jest w stanie osiągnąć orgazmu i czuje, że winne może być uzależnienie.

Inna słuchaczka Asi sięga po pornografię w momentach ciężkich emocjonalnie i gdy czuje się znudzona oraz samotna. Potrafi wtedy obejrzeć kilka filmów dziennie.

Bohaterce trzeciej historii rodzice zabraniali spotykać się z chłopakami, więc zaczęła oglądać porno. Obecnie nie czuje żadnego pociągu do mężczyzn. Brzydzą ją zwyczajne ciała, wszystkie te zmarszczki i fałdy – w filmach, które oglądała, ludzie byli idealni.

W kolejnym mailu dziewczyna o imieniu Asia opowiada o swoim związku z chłopakiem uzależnionym od pornografii. Sytuacja ta niemal doprowadziła ją do załamania nerwowego. Pomimo rozmów i podejmowanych prób leczenia, związku nie udało się uratować.

## 5.

Kiedy Bartek wraca z nocnej zmiany w markecie, dzwoni telefon – żona zaczyna rodzić. To był ciężki dzień, siedział w pracy dwanaście godzin. W szpitalu mówią, żeby wracał do domu, ponownie zadzwonią, jak zacznie się akcja. Postanawia jeszcze chwilę się przespać, zanim pojedzie do żony do szpitala.

– Pamiętam... – zamyśla się – że po drodze do domu kupiłem na stacji gazetę z płytą pornograficzną. Czyli widzisz, mam takie dwie twarze. Z jednej strony żona mi rodzi, a z drugiej wchodzę na stację i kupuję sobie gazetkę, aby oglądać filmy z seksem, wiedząc, że w

każde chwile mogą mnie wzywać.

Kilka godzin później Bartek leży w szpitalu. Ewa rodzi długo, bardzo ciężko. Stara się ją wspierać, trzyma za rękę. Jest tak zmęczona, że między skurczami potrafi zasnąć. To z kolei powoduje, że skurcze się zmniejszają. W pewnym momencie wchodzi lekarka, sprawdza tętno i saturację krwi, potem rozwarcie. Nagle krzyk: „Szykujemy salę! Dziecku brakuje powietrza”.

Półprzytomną Ewę wyciągają z sali tak szybko, że wrywają jej cewnik. Bartek jest w szoku, płacze. Nie wie, co się dzieje. Ale mija kwadrans i widzi swojego syna. – To cudowne uczucie, coś niesamowitego – wspomina. – Nie ma piękniejszej chwili. Pomyślałem wtedy, że nie jestem już sam. Od tej pory nie będę już wszystkiego w życiu robił dla siebie. Będę to robić dla nich.

– Czy twoja żona wie, że jesteś uzależniony? – przerywam mu.

– Wie, że czasami oglądam filmy porno. Nie wie, że oglądam je codziennie.

– Nie myślałeś o tym, żeby jej powiedzieć?

– Po co? Nie wstydzę się tego, ale nie sądzę, żeby to była rzecz, o której trzeba mówić. I choć dziś Bartek deklaruje, że rodzina jest dla niego najważniejsza, zaraz dodaje, że nie zapomina „o swoich przyjemnościach”.

– To jest być może moja największa wada, że nie potrafię ich sobie odmówić. Z żoną się kochamy, ale więcej seksu nie sprawi, że przestanę oglądać porno. To dla mnie dwie różne przyjemności. W seksie czuję się spełniony, kiedy ona ma z tego przyjemność,

to w tym najbardziej lubię. Z porno jest inna sprawa. Nakręcanie się przez kilka godzin daje dużo więcej przyjemności niż sam orgazm. Dlatego tak łatwo przychodzi mi okłamywanie żony. Mój najstarszy brat miał tę umiejętność ściemniania. Myślę, że nauczył się tego od ojca, a ja z kolei od niego. Dobrze umiem kłamać, czuję, jak się to robi.

– Myślisz, że twoja żona widzi, że kłamiesz?

– Mówi raczej, że czasami nie ma sensu ze mną dyskutować, bo na wszystko mam wytłumaczenie. Myśli, że trzy godziny robię zakupy, a ja dwie spędzam w biurze na oglądaniu filmów porno, a godzinę na zakupach, które robię w pośpiechu. Dużo łatwiej kłamię mi się w stresie. Jeśli czegoś nie zrobiłem w pracy, to zawsze mówię, że klient akurat wyjechał albo że nie odbierał telefonu. Albo że jeszcze próbuję, mam go już na widelcu. Szef myśli, że coś grubego będzie, a ja to dopiero zaczynam tworzyć. Parę razy zostałem przyłapany na ściemnie.

W tygodniu Bartek pracuje do późna, weekendy, jak mówi, są tylko dla rodziny. Sytuacja zmienia się jednak, kiedy przychodzą wakacje. Wspólny wyjazd zostaje przez Bartka „ustawiony”. Żona wyjeżdża z dziećmi wcześniej, a on mówi, że musi popracować dłużej i dojedzie za parę dni. Tak naprawdę jego myśli zaprzęta tylko jedno.

– Czekam na tę chwilę przez cały tydzień! Biorę dzień wolnego lub wcześniej kończę pracę. Jadę do domu, otwieram piwo i oglądam. I tak przez trzy dni, bo to zazwyczaj jest weekend.

NIE CHCESZ PRZEGAPIĆ NAJNOWSZYCH TEKSTÓW  
"PISMA"? ZAPISZ SIĘ NA NEWSLETTER

ZALOGUJ

([HTTPS://MAGAZYNPISMO.PL/REJESTRACJA/](https://magazynpismo.pl/rejestracja/))

Sytuację tylko podkreśla fakt, że mogę to robić w domu. Źle się czuje, gdy nie mam miejsca odosobnienia. Takię doktorę mogę uciec. Czasami jeżdżę na działkę, niby to kamień koty, ale tak naprawdę oglądam porno. Zdarza się, że przez trzy dni się nie masturbuję, wtedy czwartą tydzień spędzam tylko na tym.

## 6.

Co się dzieje, kiedy partnerka wie o uzależnieniu? Jak wtedy wygląda wspólne życie? Tego możemy dowiedzieć się od Asi, która odpowiedziała na radiowy apel Joanny Okuniewskiej. Kiedy poznała swojego chłopaka, z początku wszystko było jak w bajce. Po kilku miesiącach zamieszkali więc razem. I wtedy pojawił się problem. Partner zaczął notorycznie unikać seksu. Zawsze znajdował jakiś powód: ból głowy, zmęczenie, nadmiar pracy... W końcu, kiedy zaczęła drażnić, przyznał się, że chodzi o porno.

Znamy więc problem, teraz będzie już z góry – pomyślała Asia. Rozpisali plan, jak sobie z tym poradzić, bo ona lubi podchodzić do rzeczy zadaniowo. Po pierwsze, pójść na terapię. Po drugie, wspierać partnera. Najważniejsze, że wiadomo, z czym walczymy. Tak wtedy o tym myślała.

W internecie znalazła porady na temat walki z uzależnieniem. W komputerze partnera zainstalowała program, który blokował strony porno. Na telefonie – specjalną aplikację, która odmierza dni bez masturbacji, ale również wyświetla pytania o nastrój i daje wskazówki, jak można sobie poradzić w momentach kryzysowych.

– To taki jakby mały wirtualny psycholog – tłumaczy Asia.

Przez miesiąc było widać poprawę, potem jednak zorientowała się, że znowu coś jest nie tak.

– Łatwo to zauważyć – opowiada. – Widać zmianę nastroju. Spadało mu libido, nie był zainteresowany jakimkolwiek kontaktem. Myślałam, że odstawi pornografię, bo jestem dla niego ważna. W związku chce się być tą jedyną. A ja czułam się brzydka, głupia, absolutnie nie jedyna. Myślałam, że jestem dla niego nieatrakcyjna, skoro wybiera porno. Mówił, że wiecznie zawracam mu głowę, dlatego sięga po filmy.

Asia ogranicza kontakty ze znajomymi. Wstydzi się rozmawiać o swoim związku. Jest jej głupio, przed innymi udaje więc, że wszystko układa się idealnie. Czuje się wyobcowana i samotna. Problem zaczyna jej przesłaniać cały świat.

*Tu w trzy sekundy jest po robocie. Porno jest szybsze, łatwiejsze, wymaga mniej energii, nie ma ryzyka porażki. W dodatku porażki, którą ponosimy przed drugim człowiekiem.*

Taki stan rzeczy trwa rok. W tym czasie Asia chodzi na psychoterapię. Terapeutka ostrzega ją, że warto wspierać partnera, ale tylko jeśli on chce korzystać z tej pomocy. Inaczej może się to dla niej stać pułapką.

– Bardzo to wszystko wpływało na mój stan

psychiczny. Ciągnęło mnie w dół – wspomina. – Samopoczucie partnera wpływało na moje. Czasami czułam się winna, że ja się dobrze czuję, a on nie. Innym razem bywało na odwrót. To

Po roli – podejmie decyzję o rozstaniu, ale już tydzień później ponownie się [schodzą] z Asia, chce walczyć o związek, więc razem idą do seksuologa.

– Seksuolożka powiedziała, że jako para nie mamy kłopotów z komunikacją, jest natomiast problem z uzależnieniem. Pomoże nam z tego wyjść, tylko jeśli mój partner podejmie się własnej terapii.

On przyjął to ze zrozumieniem. Seksuolożce przyznał rację. Jednak zwlekał z dalszymi krokami, dlatego Asia sama zarezerwowała mu przez internet wizytę u specjalisty. W formularzu kontaktowym podała swój numer telefonu, dlatego zdziwiła się, kiedy dostała informację, że w planowanym terminie pacjent nie zgłosił się na wizytę.

– Strasznie się wtedy zawiodłam – wspomina.

Partner Asi o uzależnienie obwiniał swoje relacje z matką. Pornografia pomagała mu rozładowywać napięcia i złe emocje. Skarżył się na poprzednie partnerki, bo miały za duże wymagania w sprawach łóżkowych.

– Niektórzy zamiast wchodzić w relację z człowiekiem, wolą włączyć komputer – komentuje Patrycja Wonatowska. – Tu w trzy sekundy jest po robocie. Porno jest szybsze, łatwiejsze, wymaga mniej energii, nie ma ryzyka porażki. W dodatku porażki, którą ponosimy przed drugim człowiekiem. Mogę dotknąć kogoś nie tak, jak trzeba. Albo właśnie nie dotknąć tak, jak ta osoba by chciała. Przy porno robię wyłącznie to, na co ja mam ochotę.

Asia chciała zrozumieć, jak działa takie uzależnienie, dlatego pytała go o szczegóły. W trakcie jednej z rozmów przyznał, że fantazjuje o kobietach, które widzi na ulicy. Twierdził, że u mężczyzn to naturalne.

– Czułam, że mu przeszkadzam w tej pornografii. Ale czułam się też zdradzana. Nie dosłownie – emocjonalnie. Po każdej mojej próbie zainicjowania seksu on się obrażał i płakał. Potem wolałam już nic nie robić, bo bałam się, że mnie opuści. Racjonalnie wiedziałam, na czym polega to uzależnienie, ale i tak czułam się fatalnie. Wydawało mi się, że sama nie dam rady. W dniu, w którym Asia wyprowadzała się z ich wspólnego mieszkania, jej partner szedł na wizytę u terapeuty. Umówił się sam, wcześniej, ale nie po to, żeby ratować związek – ten już się ostatecznie skończył.

– Nie wiem, czy udało mu się z tego wyjść. Spotykałam się potem z innym mężczyzną. Pewnego razu zaproponował, abyśmy wspólnie obejrzeliby porno. Wywołało to we mnie lawinę emocji: złość, smutek i agresję słowną. Zaczęłam krzyczeć: „Jak to pornografię?! Nawet nie wiesz, jaki to ma wpływ na mózg!”. Okazał się jednak bardziej świadomy. Powiedział, że nie jest takim facetem, chciał tylko trochę urozmaicić nasz seks. Wtedy się uspokoiłam.

Na koniec Asia dodaje: – Teraz, nawet gdy koledzy żartują z pornografii, wysyłam im link do tekstu Karoliny Lewestam GangBang na mózgu (<https://magazynpismo.pl/porno-seks-lewestam-gang-bang/>). A oni po prostu przytakują, nie dyskutują ze mną. Boją się.

Czy porno faktycznie jest niebezpieczne samo w sobie? Należy unikać go za wszelką cenę?

– Film pornograficzny to podobnie do filmów pornograficznych – tłumaczy Wonatowska. – Cała rzecz w tym, jakie nadamy im znaczenie. Bywa, że mają wartość edukacyjną, że dzięki nim ludzie wypróbują rzeczy, które ich ciekawią. To może zaowocować otwartością i jest absolutnie naturalne. Porno nie jest ani jednoznacznie dobre, ani złe. Po prostu jest i każdy ma prawo je oglądać. Pytanie tylko, czego nam ono dostarcza.

– Kiedy sprawa wymyka się spod kontroli na tyle, że czas szukać pomocy? – pytam z kolei doktora Golę.

– Ludzie zaczynają szukać pomocy w momencie, gdy konsekwencje, których doświadczają, zaczynają być dla nich bolesne. A żeby tak się stało, musi upłynąć naprawdę dużo czasu. Z naszych badań wynika, że osoby, które szukają pomocy terapeuty, mają za sobą średnio dziesięć lat nałogowego oglądania pornografii.

W przypadku lżejszych objawów uzależnienia ludzie częściej szukają wsparcia w internecie, na przykład na forach internetowych – jak Kuba, który odkrył dla siebie ruch #NoFap. To tam częściej szukają pomocy osoby bardzo młode – choć, jak zastrzega Gola, możliwe, że też uzależnione od dawna, bo zaczęły oglądać tę pornografię naprawdę wcześniej, na przykład w wieku dziesięciu lat.

– Łatwiej sięgnąć po pomoc online. Nie trzeba się przełamywać, spotykać, opowiadać o sobie drugiemu człowiekowi – zauważa doktor.

Na spotkaniu z drugim człowiekiem bazuje Program Dwunastu Kroków. Został wypracowany przez Anonimowych Alkoholików, ale jest z powodzeniem wykorzystywany również w terapii uzależnień związanych z kompulsywnymi zachowaniami seksualnymi. Osoba przystępująca do Anonimowych Seksoholików trafia pod opiekę sponsora, czyli kogoś, kto wcześniej przeszedł cały program. Pierwszy krok to przyznanie się do uzależnienia, w kolejnych tworzymy listę osób, które skrzywdziliśmy i staramy się je przeprosić. W ostatnim kroku sami stajemy się sponsorami i pomagamy innym uzależnionym. Program wywodzi się z tradycji chrześcijańskiej, pojawiają się w nim odwołania do Boga, bywa, że spotkania odbywają się w kościołach, co dla niektórych może stanowić problem. Jednak grupy są różne i da się znaleźć takie, w których element religijny jest ograniczony do minimum.

Jeszcze inną metodą jest indywidualna terapia, którą można podjąć u seksuologa. Jak wygląda?

– Przede wszystkim trzeba wy badać, czy problem naprawdę leży w pornografii i w jaki sposób pojawił się mechanizm uzależnienia – tłumaczy Patrycja Wonatowska. – Często w gabinecie stosuje się techniki z terapii poznawczo-behawioralnej, takie jak próba zmiany bodźca, przyjrzenia się temu i dojścia, z czego on wynika, a następnie praca nad tym, jak się z tym czujemy. Najważniejsza jest gotowość uzależnionego do pracy nad taką zmianą.





– Mamy w Polsce narodowy problem z mówieniem o seksie – zauważa Antonina

(http  
wysz

Lewandowska. – Pokoleniu naszych dziadków nie pozwalały na to normy społeczne. W związku z tym pokolenie naszych rodziców też nie za bardzo potrafi podjąć taką rozmowę, bo gdzie mieliby się tego nauczyć? My również słabo sobie radzimy, a dzieci naszego pokolenia dostają te same wzorce. Kluczem jest ich przełamanie. Największe wyzwanie stoi tu nie przed dziećmi, ale przed rodzicami, bo to my musimy zmienić nasze przyzwyczajenia.

Bartek stara się temu wyzwaniu sprostać. – Pogadaliśmy. Wyjaśniłem mu, że masturbacja to normalna rzecz, ale musi uważać i nie przesadzić. Kiedy czuje taką potrzebę, to wszystko w porządku. Najważniejsze, aby nie chwalił się nikomu. Bo on jest bardzo otwarty. Powiedziałem mu, że kumple mogą to wykorzystać i się z niego śmiać: „Po co ci dodatkowy stres? To jest twoja prywatna i intymna sprawa”. Postanowiłem też wprowadzić w domu nową zasadę. Od teraz trzeba zapukać przed wejściem do pokoju Staszka. Wiem, że nie ogląda pornografii – zorientowałbym się, wiem, co i gdzie sprawdzić. Chciałbym, żeby jak najdłużej nie oglądał. Im później zacznie, tym lepiej.

Pomału kończymy rozmowę. Bartek znowu odbiera telefon. Tym razem siedzę obok i słyszę, jak kłamie. – Już wracam z pracy. Jak tylko przyjadę, odrobimy razem lekcje.

Nie powie przecież synowi, o czym naprawdę rozmawialiśmy.

\*Imiona niektórych bohaterów zostały zmienione

JAN KRÓL - (ur. 1991), reporter, absolwent Polskiej Szkoły Reportażu.

Współpracownik Centrum Nauki Kopernik w sprawach digitalowych. Publikował w „Dużym Formacie”, „Weekend Gazeta.pl” i „Magazynie Kontakt”.

*Tekst powstał we współpracy z Fundacją Inspiratornia oraz dzięki dofinansowaniu ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia. Osoby uzależnione od pornografii mogą znaleźć pomoc, dzwoniąc do Telefonu Zaufania Uzależnienia Behawioralne lub w poradni online na [www.uzaleznieniabehawioralne.pl](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl) (<http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl>)*

P O L E C A M Y

# Pismo

## Zasubskrybuj „Pismo” i odbierz tycznawy numer w prezencie (<https://magazynpismo.pl/subskrybuj-odbierz-prezent/>)

[ KUP ] ZALOGUJ



(<https://magazynpismo.pl/posluchaj/do-posluchania-do-posluchania/wydanie-audio-01-2022-czyta-marta-niedzwiecka/?seo=pw>)

## Wydanie audio 01/2022

(<https://magazynpismo.pl/posluchaj/do-posluchania-do-posluchania/wydanie-audio-01-2022-czyta-marta-niedzwiecka/?seo=pw>)

REDAKCJA (<https://magazynpismo.pl/autorzy/redakcja/>)

(<https://magazynpismo.pl/cykle-pisma/strategie-przetrwania/jak-wysluchac-kogos-kto-mysli-inaczej/?seo=pw>)

## Jak wysłuchać kogoś, kto myśli inaczej?

(<https://magazynpismo.pl/cykle-pisma/strategie-przetrwania/jak-wysluchac-kogos-kto-mysli-inaczej/?seo=pw>)

KATARZYNA KAZIMIEROWSKA (<https://magazynpismo.pl/autorzy/kazimierowska-katarzyna/>)

(<https://magazynpismo.pl/posluchaj/podcasty/jak-naprawic-przyszlosc/ryba-bez-osci-o-walce-z-marnowaniem-jedzenia/?seo=pw>)

## Ryba bez ości. O walce z marnowaniem jedzenia

(<https://magazynpismo.pl/posluchaj/podcasty/jak-naprawic-przyszlosc/ryba-bez-osci-o-walce-z-marnowaniem-jedzenia/?seo=pw>)

BARBARA SOWA (<https://magazynpismo.pl/autorzy/sowa-barbara/>)

(<https://magazynpismo.pl/posluchaj/podcasty/dzis-w-ksiazce/david-riesman-czy-dasie-nie-byc-samotnym-w-tlumie?seo=pw>)

## Riesman. Czy da się nie być samotnym w tłumie?

# Pismo

(<https://magazynpismo.pl/posluchaj/podcasts/dzisiaj-w-kuchce/david-riesman-czy-da-sie-nie-byc-samotnym-w-tlumie/?seo=pw>)

[\[ KUP \]](#)[ZALOGUJ](#)[\(http wysz](#)[#PORNOGRAFIA \(HTTPS://MAGAZYNPISMO.PL/TAG/PORNOGRAFIA/\)](https://magazynpismo.pl/tag/pornografia/)[#UZALEZNIENIE \(HTTPS://MAGAZYNPISMO.PL/TAG/UZALEZNIENIE/\)](https://magazynpismo.pl/tag/uzaleznienie/)

AKTUALNY NUMER

#49

[SPIS TREŚCI](#)[\(HTTPS://MAGAZYNPISMO.PL/EDYCJE/01-2022/\)](https://magazynpismo.pl/edycje/01-2022/)[PRENUMERUJ \(/PRENUMERATA\)](#)[ARCHIWUM \(/ARCHIWUM\)](#)[DAROWIZNA \(/DAROWIZNA\)](#)[\(https://magazynpismo.pl/Edycje/01-2022/\)](https://magazynpismo.pl/Edycje/01-2022/)

MAGAZYN OPINII

# Pismo.

DOSTĘP ONLINE

**Zapewnij sobie dostęp online do wszystkich tekstów, nagrań audio i wersji**





O „PIŚMIE”

([HTTPS://MAGAZYNPISMO.PLSZ/MAGAZYNPISMO.PISMIE/](https://magazynpismo.pl/piśmie/))

PRENUMERATA I DOSTĘP  
([HTTPS://MAGAZYNPISMO.PL/DLA-PRENUMERATY/](https://magazynpismo.pl/prenumerata/))

GDZIE KUPIĆ „PISMO”?  
([HTTPS://MAGAZYNPISMO.PL/KUPIC-PISMO/](https://magazynpismo.pl/kupic-pismo/))

DLA REKLAMODAWCÓW  
([HTTPS://MAGAZYNPISMO.PL/DLA-REKLAMODAWCOW/](https://magazynpismo.pl/dla-reklamodawcow/))

DLA AUTORÓW  
([HTTPS://MAGAZYNPISMO.PL/DLA-AUTOROW/](https://magazynpismo.pl/dla-autorow/))

ARCHIWUM

([HTTPS://MAGAZYNPISMO.PL/ARCHIWUM/](https://magazynpismo.pl/archiwum/))

O FUNDACJI PISMO

([HTTPS://MAGAZYNPISMO.PL/FUNDACJA-PISMO/](https://magazynpismo.pl/fundacja-pismo/))

REGULAMIN

([HTTPS://MAGAZYNPISMO.PL/REGULAMIN/](https://magazynpismo.pl/regulamin/))

POLITYKA PRYWATNOŚCI  
([HTTPS://MAGAZYNPISMO.PL/POLITYKA-PRYWATNOSCI/](https://magazynpismo.pl/polityka-privatnosci/))

KONTAKT

([HTTPS://MAGAZYNPISMO.PL/KONTAKT/](https://magazynpismo.pl/kontakt/))

FAQ  
([HTTPS://MAGAZYNPISMO.PL/FAQ/](https://magazynpismo.pl/faq/))

FUNDACJĘ PISMO WSPIERAJĄ:

 MDDP OLKIEWICZ I WSPÓLNICY  
([HTTP://WWW.MDDP.PL/](http://www.mddp.pl/))

 BUSINESSFACTORY  
([HTTPS://WWW.BFACTORY.PL](https://www.bfactory.pl/))

REALIZACJA SERWISU:

 LABORATORIUM  
EE