



PORNO ON NAGU UIMASTI

Pealtnäha ei näi kokaiinil ja pornograafial olevat eriti midagi ühist, kuid erinevad uurimused näitavad, et pornograafia vaatamine petab aju, vabastades seal neidsamu mõnutunnet tekitavaid kemikaale, mida uimastite tarbiminegi. Mis aga veelgi hullem: aju hakkab taolise kunstliku stimulatsiooniga kohanema. See võib kõlada hullumeelselt, kuid see on tõsi.

VÕTMESÕNAD

- *Porno mõjutab aju samamoodi nagu uimastid.*
- *Porno kaaperdab aju premeerivad teed.*
- *Porno vaatamisel kasvab meie taluvus täpselt samamoodi nagu uimastite tarbimiselgi, mis tähendab, et vajame aja möödudes sama mõju kogemiseks rohkem pornot.*
- *Kui püüame harjumusest vabaneda, siis võivad ilmneda võõristusnähud.*

Pealtnäha ei näi kokaiinil ja pornograafial olevat eriti midagi ühist. Ühte saab osta kahtlastelt kõrvaltänavatelt, teist aga tasuta oma arvutisse alla laadida. Üks harjumus võib õige kiiresti väga kulukaks muutuda, teise maksumus sõltub aga lihtsalt kiire internetiühenduse hinnast. Lisaks ei jäta Hugh Hefner endast ju kartelli juhtiva narkoparuni muljet.

Kus see sarnasus siis on? Ajus.

Kui te ei ole just neurokirurg, siis anname teile igaks juhaks kiire ülevaate aju toimimismehhanismidest. Sügaval teie ajus on olemas mesolimbilised “premeerivad” teed. Teil on need olemas. Teie kassil on need olemas. Imetajate jaoks on need standardiks. Premeerivate teede tööks on aidata teid elus hoida, tehes täpselt seda, mida nende nimigi lubab: premeerides teid või premeerides teid täpselt siis, kui teete midagi, mis aitab elu säilitamisele kaasa – kui sööte näiteks toitu või saavutate midagi, mille nimel olete palju vaeva näinud. Ja premeerimine toimib seeläbi, et teie ajju vabastatakse teatud kemikaale – peamiselt dopamiini, kuid ka teisi näiteks oksütotsiini [Vt PORNO ON PETTUS].

Tavaliselt on nendest kemikaalidest palju kasu. Need aitavad meil tunda naudingut ja saada teiste inimestega lähedasemaks, lisaks motiveerivad need meid naasma oluliste, meid õnnelikuks tegevate tegevuste juurde. Probleem seisneb aga selles, et aju premeerivaid teid saab kaaperdada.

Kokaiini ja opiaatide tarbijad kogevad pilves olekut seeläbi, et uimastite tarbimisel vabastatakse nende aju premeerivatele teedele ebaloomulikult suur kogus dopamiini, kusjuures selle preemia äratoomimiseks ei pidanud nad üldse mingit vaeva nägema. Tahate pakkuda, mis veel sedasama teeb? Õige, porno.

Dopamiinidoos põhjustab aga enam kui lihtsat tundaistingut. Kui dopamiin liigub läbi aju, siis aitab see luua uusi teid, mis juhatavad tarbija põhimõtteliselt tagasi selle käitumise juurde, mis dopamiini vabastava keemilise reaktsiooni esile kutsus.

Mida rohkem kasutaja uimasteid tarbib või pornot vaatab, seda enam kinnistuvad need teed tema ajju ja seetõttu on tal aina kergem ja kergem neid taas tarbida, olenemata sellest, kas ta tahab seda või mitte.

Aja jooksul põhjustab pidev kemikaalide üledoos ajus ka teisi muutusi. Täpselt samamoodi nagu

narkomaanil, kes vajab narkouima või ka lihtsalt normaalse enesetunde saavutamiseks lõpuks aina suuremaid ja suuremaid doose, nii võib ka pornotarbija taluvus kiiresti kasvada, kui ta aju harjub porno tõttu vabanevate kõrgete dopamiinitasemetega. See tähendab, et porno vaatamisel vabaneb tarbija ajus ikkagi dopamiin, kuid ta ei tunne selle mõju enam nii tugevalt.

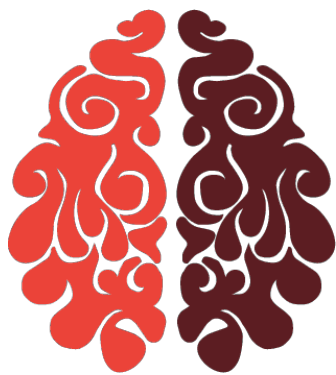
Seda fenomeni põhjustab aju püüe end dopamiini üledoosi eest kaitsta. Aju kõrvaldab enda kaitsmiseks mõned keemilised retseptorid, mis käituvad nagu dopamiini püüdvad tillukesed pesapallikindad. Kui retseptoreid on vähem, siis arvab aju, et vabanenud on vähem dopamiini ja tarbija ei koge seetõttu enam nii tugevat reaktsiooni. Selle tulemusena peab tarbija aga vaatama rohkem pornot, vaatama seda tihemini või vaatama selle ekstreemsemaid versioone – või kõike kolme korraga – et vabastada veelgi rohkem dopamiini ja tunda seeläbi erutust.

Ja kui pornovaataja harjub kemikaale täis ajuga, siis võib harjumusest loobumise püüe viia võõristusnähtudeni, täpselt nagu uimastite puhulgi. Inimesed mõtlevad tihti, et porno on siin ilmas juba väga kaua eksisteerinud, kuid tänapäevane porno on hoopis midagi muud. Interneti abil täiendab porno nüüd meie keha poolt toodetavat suurimat loomulikku dopamiinivabastajat mitmete teiste elementidega – lõputu uuduse, šoki ja üllatusega – mis suurendavad kõik dopamiinidoosi veelgi. Kuna internetiporno pakub lõputut mitmekesisust, siis saavad selle vaatajad liikuda edasi järgmise pildi juurde iga kord, kui nende uim hakkab hääbuma ja seetõttu võib nende dopamiinitase püsida kõrgel suisa mitmeid tunde.

Kui Princetoni ülikoolis töötav Dr. Jeffrey Satinover kirjeldas Ühendriikide senati komisjoni ees pornograafia mõju, siis ütles ta järgmist: “Mulle näib nagu oleks me loonud eelnevast sada korda tugevama heroini versiooni, mida igaüks saab kasutada oma kodu privaatsuses ja süstida läbi silmade otse ajju.”

Allikad

- [1] Pitchers, K. K., Vialou, V., Nestler, E. J., Laviolette, S. R., Lehman, M. N., and Coolen, L. M. (2013). Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with DeltaFosB as a Key Mediator. *Journal of Neuroscience* 33, 8: 3434-3442; Hilton, D. L. (2013). Pornography Addiction—A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 3:20767; Hilton, D. L., and Watts, C. (2011). Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective. *Surgical Neurology International*, 2: 19. (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3050060/>)
- [2] Hilton, D. L., and Watts, C. (2011). Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective. *Surgical Neurology International*, 2: 19; (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3050060/>) Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings* 83, 2: 226–230; Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445–1449; Leshner, A. (1997). Addiction Is a Brain Disease and It Matters. *Science* 278: 45–7.
- [3] Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings* 83, 2: 226–230; Balfour, M. E., Yu, L., and Coolen, L. M. (2004). Sexual Behavior and Sex-Associated Environmental Cues Activate the Mesolimbic System in Male Rats. *Neuropsychopharmacology* 29, 4:718–730; Leshner, A. (1997). Addiction Is a Brain Disease and It Matters. *Science* 278: 45–7.
- [4] Hedges, V. L., Chakravarty, S., Nestler, E. J., and Meisel, R. L. (2009). DeltaFosB Overexpression in the Nucleus Accumbens Enhances Sexual Reward in Female Syrian Hamsters. *Genes Brain and Behavior* 8, 4: 442–449; Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings* 83, 2: 226–230; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 108; Mick, T. M. and Hollander, E. (2006). Impulsive-Compulsive Sexual Behavior. *CNS Spectrums*, 11(12):944-955; Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445–1449; Leshner, A. (1997). Addiction Is a Brain Disease and It Matters. *Science* 278: 45–7.
- [5] Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings* 83, 2: 226–230; Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 75; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 107; What Is Oxytocin, *Psychology Today*, <http://www.psychologytoday.com/basics/oxytocin>
- [6] Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 106; Kauer, J. A., and Malenka, J. C. (2007). Synaptic Plasticity and Addiction. *Nature Reviews Neuroscience* 8: 844–858; Mick, T. M. and Hollander, E. (2006). Impulsive-Compulsive Sexual Behavior. *CNS Spectrums*, 11(12):944-955; Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445–1449; Leshner, A. (1997). Addiction Is a Brain Disease and It Matters. *Science* 278: 45–7.
- [7] Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 106; Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445–1449.
- [8] Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 106; Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445–1449.
- [9] Hilton, D. L. (2013). Pornography Addiction—A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 3:20767; Pitchers, K. K., Vialou, V., Nestler, E. J., Laviolette, S. R., Lehman, M. N., and Coolen, L. M. (2013). Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with DeltaFosB as a Key Mediator. *Journal of Neuroscience* 33, 8: 3434-3442; Hedges, V. L., Chakravarty, S., Nestler, E. J., and Meisel, R. L. (2009). DeltaFosB Overexpression in the Nucleus Accumbens Enhances Sexual Reward in Female Syrian Hamsters. *Genes Brain and Behavior* 8, 4: 442–449; Hilton, D. L., and Watts, C. (2011). Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective. *Surgical Neurology International*, 2: 19; (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3050060/>) Miner, M. H., Raymond, N., Mueller, B. A., Lloyd, M., Lim, K. O. (2009). Preliminary Investigation of the Impulsive and Neuroanatomical Characteristics of Compulsive Sexual Behavior. *Psychiatry Research* 174: 146–51; Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). *The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery*. *Disease-a-Month* 54: 696–721; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 107.
- [10] Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). *The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery*. *Disease-a-Month* 54: 696–721; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 102.
- [11] Pitchers, K. K., Vialou, V., Nestler, E. J., Laviolette, S. R., Lehman, M. N., and Coolen, L. M. (2013). Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with DeltaFosB as a Key Mediator. *Journal of Neuroscience* 33, 8: 3434-3442; Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). *The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery*. *Disease-a-Month* 54: 696–721; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 105; Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 75.
- [12] Hilton, D. L., and Watts, C. (2011). Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective. *Surgical Neurology International*, 2: 19; (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3050060/>) Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). *The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery*. *Disease-a-Month* 54: 696–721.
- [13] Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). *The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery*. *Disease-a-Month* 54: 696–721; Zillmann, D. (2000). Influence of Unrestrained Access to Erotica on Adolescents' and Young Adults' Dispositions Toward Sexuality. *Journal of Adolescent Health* 27, 2: 41–44.
- [14] Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). *The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery*. *Disease-a-Month* 54: 696–721; Berridge, K. C. and Robinson, T. E. (2002). *The Mind of an Addicted Brain: Neural Sensitization of Wanting Versus Liking*. In J. T. Cacioppo, G. G. Bernston, R. Adolphs, et al. (Eds.) *Foundations in Social Neuroscience* (pp. 565–72). Cambridge, Mass.: MIT Press.
- [15] Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 75; Caro, M. (2004). *The New Skin Trade*. Chicago Tribune, September 19; Brosius, H. B., et al. (1993). Exploring the Social and Sexual “Reality” of Contemporary Pornography. *Journal of Sex Research* 30, 2: 161–70.
- [16] Satinover, J. (2004). Senate Committee on Commerce, Science, and Transportation, Subcommittee on Science, Technology, and Space, Hearing on the Brain Science Behind Pornography Addiction and Effects of Addiction on Families and Communities, November 18.



VÖTMESÕNAD

- *Porno vaatamine loob ajju uusi mesolimbilisi teid.*
- *Mida rohkem pornot tarbida, seda tugevamaks mesolimbilised teed muutuvad ja seda raskem on harjumusest vabaneda.*
- *See ei tähenda aga, et loobumine on võimatu. Mesolimbilisi teid saab pornograafia vältimise ja tervislike alternatiivide kasutamise abil uuesti õigesti üles ehitada.*

PORNO MUUDAB AJU

Üheskoos reageerivad neuronid haakuvad üksteisega. Porno vaatamine ujutab aju dopamiiniga üle, täpselt nagu teisedki sõltuvust tekitavad ained, ning üha korduv kemikaalidega ületulvamine tähendab, et aju premeerivad teed hakkavad sellega kohanema, mistõttu muutub ka pornotarbija aju. Tagajärjeks võib olla pornoisu veelgi suurem kasv.

Jah, lugesite õigesti. Porno muudab teie aju reaalselt.

Viimase kahe aastakümne üks põnevamaid arenguid aju-uuringutes on neuroplastilisuse avastamine: neuro tähendab aju ja plastilisus võimet muutuda. See tähendab, et teadlased on avastanud, et meie aju toimib nagu lõputu Tetrise mäng, kus moodustatakse pidevalt kogemustele toetuvaid uusi mesolimbilisi teid. [1]

Selle tööpõhimõtte selgitamiseks ütlevad neuroteadlased tihti, et üheskoos reageerivad neuronid haakuvad üksteisega. [2]

Kui mõtlete, mis need neuronid on, ja miks need koos reageerivad, siis selgitame seda kohe. Neuron on närvirakk ja kui närvirakud reageerivad üheskoos millelegi, mida näete või kuulete vms, siis vabanevad neis kemikaalid, mis aitavad rakkudevahelist sidet tugevdada. [3] Näiteks kui sööte midagi maitsvat, siis vabaneb teie ajus dopamiin – see on kemikaal, mis tekitab teie mõnutunnet. [4] Või kui hoiate kinni kellegi käest, kellest hoolite, siis vabaneb ajus kemikaal oksütotsiin, mis aitab teil teiste inimestega sidemeid luua. [5]

Niisiis, kui käid oma onu Carlil külas ja ta tervitab teid alati kõva kallistusega ja viib teid seejärel jäätis sööma, siis hakkate tõenäoliselt tundma end onu Carli peale mõeldes päris hästi, kuna te aju loob mesolimbilisi teid, mis seostavad onu Carli õnne ja armastustundega. Teie aju seostab selliste mesolimbiliste teede abil igasuguseid asju: rattaga sõitmist, võileiva söömist ja koeraga jalutamist. Ja kui mõni inimene vaatab pornot, siis tekivad tema ajus ka selle osas uued mesolimbilised teed. [6]

Porno vaatamine ujutab aju dopamiiniga üle, täpselt nagu kõik teised sõltuvust tekitavad ained. [7] Kuna aju ei suuda taluda sagedasest porno tarbimisest tulenevat pidevat kemikaalide üledoosi, siis asub aju vasturünnakule, kõrvaldades tööst mõned oma dopamiinireseptorid [8] – need on nagu neuroni otstes asuvad tillukesed kõrvad, mis reageerivad dopamiini signaalile.

Kui retseptoreid on vähem, siis ei koge pornotarbija nii tugevat dopamiini mõju isegi siis, kui ajus vabaneb porno vaatamise ajal sama palju dopamiini kui varemgi. [9] Selle tulemusena ei tundu vaadatav porno enam nii erutava ega põnevana ja pornotarbija peab

hakkama sama mõju kogemise nimel tarbima veelgi enam pornot või pöörduma selle ekstreemsemate versioonide poole. [10]

Kui pornotarbija aju kohaneb uute dopamiinikogustega, siis ei ole tavapärased tegevused, mille tulemusena vabanes varem dopamiin, ja mis pakkusid inimesele mõnu-aistingut, enam piisavalt tugevad ning seetõttu tunneb pornotarbija porno mittevaatamise ajal masendust või rahulolematust. [11] See on ka üks põhjustest, miks on pornograafia nii sõltuvust tekitav. [12]

Kui sõltuvus on juba tekkinud, siis tähendab see tarbijale tervet kuhja uusi probleeme, sest sõltuvus kahjustab aju seda osa, mis aitab inimesel asju läbi mõelda ja langetada õigeid otsuseid – see on n-õ aju pidurisüsteem. [13] Juba enam kui kümme aastat on uurimustulemused näidanud, et uimastisõltuvus võib põhjustada aju otsmikusagara kahanemist. [14] Otsmikusagara kõlab küll väga teaduslikult, kuid põhimõtteliselt on tegu aju selle osaga, mis juhib loogikaprobleemide lahendamise oskust ja võimet langetada otsuseid. [15] Hiljutised uurimused näitavad aga, et sarnaseid kahjustusi ei põhjusta ainult uimastid – samad probleemid tekivad igasuguste sõltuvuste puhul, olgu siis tegu söömis-, interneti- või seksisõltuvusega. [16]

Kõige hirmsam on asja juures aga see, et mida rohkem inimene pornot vaatab, seda suurem on ajule tehtav kahju ja seda raskem on sõltuvusest vabaneda. [17]

Allikad

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

PORNO TEKITAB SÕLTUVUST

Arstid ja teadlased uskusid alles hiljuti, et sõltuvuse tekkimiseks peab olema kaasatud mingisugune väline aine, mida tuleb organismi sisse viia – näiteks nagu sigarettide, alkoholi või uimastite puhul.



- *Porno võib tekitada sõltuvust seepärast, et korraga vabaneb väga suur kogus neurokemikaale.*
- *Porno vaatamine võib tõsta meie taluvust ja seepärast vajab sõltlane edaspidi rohkem pornot või selle ekstreemsemaid versioone.*

“Pornotootjad lubavad elutervet naudingut ja vabanemist seksuaalsest pingest, kuid tihti levitavad nad hoopis sõltuvust, varasemast kõrgemat taluvust ja järk-järgulist naudingut vähenemist.”

– Norman Doidge, MD, “The Brain That Changes Itself” [1]

Arstid ja teadlased uskusid alles hiljuti, et sõltuvuse tekkimiseks peab olema kaasatud mingisugune väline aine, mida tuleb organismi sisse viia – näiteks nagu sigarettide, alkoholi või uimastite puhul. [2]

Kui meil avanes aga võimalus heita pilk aju sisemusse, siis muutus ka meie arusaam sõltuvuse toimemehhanismidest. [3] Ilmnes, et sigarettidel, alkoholil ja uimastitel on palju rohkem ühist, kui oskasime arvata. Muidugi on need väliselt erinevad: ühte valatakse klaasi, teisi aga süüdatakse põlema ja suitsetatakse. Ent kui mõnuained on meie organismi sisenenud, siis mõjutavad need meie aju ühtemoodi: need ujutavad aju üle dopamiini nimelise kemikaaliga. [4] Ja just see muudabki need mõnuained sõltuvust tekitavaks. Ning porno mõjub meie ajule täpselt samamoodi. [5]

Vaadake, kõigi meie aju on varustatud mesolimbiliste “premeerivate” teedega. [6] Nende teede rolliks on motiveerida inimesi tegema asju, mis hoiaksid neid ja nende geene elus, näiteks sööma või järeltulijate saamiseks seksima. [7] Premeerimine toimib ajus dopamiini vabastamise kaudu, sest dopamiin tekitab meis hea enesetunde. [8]

Kuigi aju on kohanenud motiveerima meid teatud asju tegema, siis ei tähenda see sugugi, et need asjad oleksid meile head. Näiteks vabaneb ajus suurem dopamiinikogus siis, kui sööte šokolaadikooki, mitte täisteraleiba. [9] Miks? Sest 3000 aastat tagasi oli väga raske leida kaloririkkeid toite ning kui me esivanemad juhtusid neid leidma, siis oli tähtis, et nad sööksid neid võimalikult palju, kuni neil see võimalus veel oli. [10] Tänapäeval on karp Oreo küpsiseid kõigest lähima toidupoe kaugusel. Kui õgiksime end igal võimalusel kurguni täis, siis haigestuksime tõenäoliselt südamehaigustesse, rasvuksime ja meil kujuneks välja terve hulk teisi terviseprobleeme.

Porno on põhimõtteliselt seksuaalne rämpstoit. Kui inimene vaatab pornot, siis arvab aju, et olemas on potentsiaalne paaritumisvõimalus ja pumpab aju dopamiini täis. [11] Ja vastupidi tervele seksuaalsuhtele, mis areneb aja jooksul teise inimesega, pakub porno lõputut hüperseksuaalsete kujutiste voogu, mis ujutavad

inimese aju iga kord mõnele uuele pildile klõpsates üle suurte dopamiinikogustega. [12]

Esiti võib ju mõnutekitavate kemikaalide üledoos tunduda hea mõttena, kuid siinkohal kehtib sama põhimõte mis rämpstoitu puhulgi: heana näiv asi ei ole seda tegelikult üldse. Kuna porno tarbimine ujutab aju suurte kemikaalidoosidega üle, siis asub aju vasturünnakule. Aja jooksul hakkab aju dopamiinireseptorite hulka vähendama – retseptorid on nagu tillukesed pesad, kuhu ajus vabanenud dopamiin saab pugeda. [13] Selle tulemusena ei mõju porno enam sama erutavalt ja pornotarbijat peab hakkama erutamiseks vaatama rohkem pornot, tegema seda tihemini või leidma selle ekstreemsemaid versioone – või tegema kõike kolme korraga. [14]

Kui aju kohaneb lõpuks dopamiini üledoosiga, siis avastavad inimesed tihti, et nende enesetunne ei ole ilma dopamiiniuimata enam normaalne. [15] Neile varem rõõmu pakkunud väikesed asjad – näiteks sõbraga kohtumine või lemmik spordiala tegelemine – ei suuda võistelda porno vaatamisega kaasneva dopamiinidoosiga ning seepärast tunnevad nad ärevust või masendust, kuni saavad taas oma doosi kätte. [16]

Peale selle ei liigu dopamiin meie ajus sugugi üksi ringi. Kui aju saab kätte oma dopamiinidoosi, siis lisanduvad ajju ka uued mesolimbilised teed, mida aitab ehitada proteiin nimega Δ FosB (seda hääldatakse delta fos b). [17]

Põhimõtteliselt on Δ FosB tööks aidata inimestel meeles pidada, et nad teeks neis head enesetunnet tekitavaid või muidu olulisi asju. [18] Sel ajal kui dopamiin motiveerib aju asju tegema ja premeerib seda nende tegemise eest, siis jätab Δ FosB vaikselt maha markereid, luues ajju teed, et inimesel oleks kergem samasse kohta tagasi jõuda. [19] Paljude uimastite puhul piisab ühest doosist, et Δ FosB hakkaks uut teed aju närvirakkude vahele looma ning porno võimsa dopamiinidoosi tõttu hakkab Δ FosB samuti kiiresti kogunema. [20]

Mida rohkem inimene pornot vaatab, seda enam lisandub ka Δ FosB-d, [21] mistõttu sööbivad ajju sisse teed, mille abil on pornotarbijal aina

lihtsam ja lihtsam sõltuvusliku tegevuse juurde naasta, tahab ta seda siis või mitte. [22] Kui lõpuks koguneb ühte kohta piisavalt palju Δ FosB-d, siis võib see "vajutada geneetilisele lülile" ja põhjustada ajus pöördumatuid muutusi, mille tagajärjel on inimene sõltuvustele palju vastuvõtlikum. [23]

Teismeliste puhul on risk eriti suur, sest nende aju premeerivad teed reageerivad kaks kuni neli korda tugevamalt kui täiskasvanutel – see tähendab, et teismeliste ajudes vabanevad veelgi suuremad dopamiinikogused. [24] Teismeliste ajudes toodetakse ka rohkem Δ FosB-d, mistõttu on nad sõltuvustele eriti vastuvõtlikud. [25]

Allikad

- [1] Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 107.
- [2] Holden, C. (2001). Behavioral Addictions: Do They Exist? *Science* 294: 980.
- [3] Garcia, F. D. and Thibaut, F. (2010). Sexual Addictions. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse* 36, 5: 254–260; Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery. *Disease-a-Month* 54: 696–721; Grant, J. E., Levine, L., Kim, D., and Potenza, M. N. (2005). Impulse Control Disorders in Adult Psychiatric Inpatients. *The American Journal of Psychiatry* 162, 11: 2184–2188.
- [4] Hilton, D. L. (2013). Pornography Addiction—A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 3:20767; Hedges, V. L., Chakravarty, S., Nestler, E. J., and Meisel, R. L. (2009). DeltaFosB Overexpression in the Nucleus Accumbens Enhances Sexual Reward in Female Syrian Hamsters. *Genes Brain and Behavior* 8, 4: 442–449; Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings* 83, 2: 226–230; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 108; Mick, T. M. and Hollander, E. (2006). Impulsive-Compulsive Sexual Behavior. *CNS Spectrums*, 11(12):944-955; Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445–1449; Leshner, A. (1997). Addiction Is a Brain Disease and It Matters. *Science* 278: 45–7.
- [5] Hilton, D. L. (2013). Pornography Addiction—A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 3:20767; Garcia, F. D. and Thibaut, F. (2010). Sexual Addictions. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse* 36, 5: 254–260.
- [6] Hilton, D. L., and Watts, C. (2011). Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective. *Surgical Neurology International*, 2: 19; (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3050060/>) Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings* 83, 2: 226–230; Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445–1449; Leshner, A. (1997). Addiction Is a Brain Disease and It Matters. *Science* 278: 45–7.
- [7] Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings* 83, 2: 226–230; Balfour, M. E., Yu, L., and Coolen, L. M. (2004). Sexual Behavior and Sex-Associated Environmental Cues Activate the Mesolimbic System in Male Rats. *Neuropsychopharmacology* 29, 4:718–730; Leshner, A. (1997). Addiction Is a Brain Disease and It Matters. *Science* 278: 45–7.
- [8] Hedges, V. L., Chakravarty, S., Nestler, E. J., and Meisel, R. L. (2009). DeltaFosB Overexpression in the Nucleus Accumbens Enhances Sexual Reward in Female Syrian Hamsters. *Genes Brain and Behavior* 8, 4: 442–449; Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings* 83, 2: 226–230; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 108; Mick, T. M. and Hollander, E. (2006). Impulsive-Compulsive Sexual Behavior. *CNS Spectrums*, 11(12):944-955; Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445–1449; Leshner, A. (1997). Addiction Is a Brain Disease and It Matters. *Science* 278: 45–7.
- [9] Johnson, P. and Kenny, P. (2010). Dopamine D2 Receptors in Addiction-Like Reward Dysfunction and Compulsive Eating in Obese Rats. *Nature Neuroscience* 13: 635–641.
- [10] Linden, D. J. (2011). Food, Pleasure and Evolution. *Psychology Today*, March 30.
- [11] Hilton, D. L. (2013). Pornography Addiction—A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 3:20767; Pfau, J. (2011). Love and the Opportunistic Brain. In *The Origins of Orientation*, World Science Festival, June. Georgiadis, J. R. (2006). Regional Cerebral Blood Flow Changes Associated with Clitorally Induced Orgasm in Healthy Women. *European Journal of Neuroscience* 24, 11: 3305–3316.
- [12] Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 106; Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445–1449.
- [13] Hilton, D. L., and Watts, C. (2011). Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective. *Surgical Neurology International*, 2: 19; (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3050060/>) Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery. *Disease-a-Month* 54: 696–721.
- [14] Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery. *Disease-a-Month* 54: 696–721; Zillmann, D. (2000). Influence of Unrestrained Access to Erotica on Adolescents' and Young Adults' Dispositions Toward Sexuality. *Journal of Adolescent Health* 27, 2: 41–44.
- [15] Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery. *Disease-a-Month* 54: 696–721; Berridge, K. C. and Robinson, T. E. (2002). The Mind of an Addicted Brain: Neural Sensitization of Wanting Versus Liking. In J. T. Cacioppo, G. G. Bernston, R. Adolphs, et al. (Eds.) *Foundations in Social Neuroscience* (pp. 565–72). Cambridge, Mass.: MIT Press.
- [16] Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 90.
- [17] Nestler, E. J. (2003). Brain Plasticity and Drug Addiction. Presentation at Re-programming the Human Brain Conference, Center for Brain Health, University of Texas at Dallas, April 11.
- [18] Hilton, D. L. (2013). Pornography Addiction—A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 3:20767.
- [19] Hilton, D. L. (2013). Pornography Addiction—A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 3:20767.
- [20] Wallace, D. L., Vialou, V., Rios, L., Carle-Florence, T. L., Chakravarty, S., Kumar, A., et al. (2008). The Influence of DeltaFosB in the Nucleus Accumbens on Natural Reward-Related Behavior. *The Journal of Neuroscience* 28: 10272–7; Nestler, E. J. (2003). Brain Plasticity and Drug Addiction. Presentation at Re-programming the Human Brain Conference, Center for Brain Health, University of Texas at Dallas, April 11.
- [21] Nestler, E. J. (2008). Transcriptional Mechanisms of Addiction: Role of Delta-FosB. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 363: 3245–56. (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2607320/>)
- [22] Nestler, E. J. (2008). Transcriptional Mechanisms of Addiction: Role of Delta-FosB. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 363: 3245–56. (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2607320/>)
- [23] Nestler, E. J., Barrot, M., and Self, D. W. (2001). DeltaFosB: A Sustained Molecular Switch for Addiction. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 98, 20: 11042–6.
- [24] Sturman, D. and Moghaddam, B. (2011). Reduced Neuronal Inhibition and Coordination of Adolescent Prefrontal Cortex during Motivated Behavior. *The Journal of Neuroscience* 31, 4: 1471–1478.
- [25] Ehrlich, M. E., Sommer, J., Canas, E., and Unterwald, E. M. (2002). Periodic Mice Show Enhanced DeltaFosB Upregulation in Response to Cocaine and Amphetamine. *The Journal of Neuroscience* 22: 9155–9159.

PORNO MÕJUTAB KÄITUMIST



Paljud pornotarbijad avastavad mingil hetkel, et neid on hakanud erutama asjad, mis tekitasid neis enne vastikust või mis ei ole nende arvates moraalselt õiged. Ja kui nad hakkavad vaatama ekstreemseid ja ohtlikke seksistseene, siis jääb neile mulje, et selline käitumine on normaalsem ja levinum, kui see tegelikult on.

VÕTMESÕNAD

- Pornotarbijad kipuvad arvama, et pornos nähtu on normaalne ja ootavad seda isegi oma partnerilt.
- Regulaarsed pornotarbijad on vägivalda suhtes aktsepteerivamad ja tunnustavad, et ei tunne nii suurt empaatiat vägistamisohvrite suhtes.

Kas olete kunagi kasutanud sõna ahvima? See kõlab lihtsa tegevusena, kuid see illustreerib tegelikult vägagi keerulist neuroteaduse osa.

Vaadake, ahvidel, inimestel ja teistel imetajatel on ajus olemas mesolimbilised “premeerivad” teed. [1] Nende töö üheks osaks on edendada elu, premeerides inimest, kui ta teeb midagi, mis aitab tal elus püsida (st süüa) või uut elu luua (st seksida). [2]

Premeerimine toimub ajus vabanevate erinevate kemikaalide abil, eelkõige dopamiini abil [vt PORNO MUUDAB AJU]. [3] Dopamiin tekitab suurepärase enesetunde, ent selle hea tunde nautimise ajal ehitab see teie ajju ka uusi mesolimbilisi teid, ühendades kogetu kõiki osasid, et mäletaksite, kuidas saaksite seda tunnet uuesti kogeda. [4]

Niisiis, kui keegi vaatab pornot ja arvab, et lahutab sellega lihtsalt meelt, siis tegelikult töötab nende aju hoolega uute mesolimbiliste teede ehitamise kallal, ühendades ekraanil toimuvat ja kogetavat erutustunnet. [5] Siinkohal läheb asi keeruliseks: tarbitava porno tüüp võib aja jooksul muutuda ja tavaliselt see seda teebki. [6] Aju ühendab niisiis pidevalt nähtu ja tekkiva erutustunde vahelisi kogemusi, kuigi erutuse tekitaja võib aja jooksul muutuda. [7]

Paar aastat tagasi korraldas teadlane Jim Faust rottidega ühe katse. [8] Võite seda tõenäoliselt ka ise oletada, kuid rottidele ei meeldi tavaliselt surma lõhn. Faust avastas aga viisi, kuidas seda instinkti muuta. Faust pani süütud isased rotid puuri koos emaste rottidega, kellele oli piserdatud vedelikku, mis lõhnas surnud ja mädaneva roti järele. Ilmnes, et paaritumiskihk oli lõhna vältimise instinkist tugevam ja rotid sõbrunesid kiiresti.

Kui isased rotid õppisid seksi surma lõhnaga seostama, siis pani Faust nad puuri koos tüüblitega, mis olid immutatud sellesama lõhnaga. Isased rotid mängisid seejärel järjepidevalt haisvate tüüblitega, justkui oleks need immutatud millegiga, mida nad jumaldasid.

Kui inimeste, kuidas oli võimalik rotte sellise tugeva loomuliku instinkti vastaselt käituma õpetada, siis on vastuseks dopamiin. Kuna seksi

ajal vabaneb ajus dopamiin, siis tekkis rottide ajus ühendus dopamiinidoosist saadava rahuldustunde ja mädaneva haisu vahel.

Kõlab päris vastikult, eks? Nojah, asi on selles, et kõigil imetajatel on ajus ühesugused premeerivad teed – mäletate, rääkisime sellest. Rottide eelistused salvestati nende ajusse sama protsessi abil, mis toimub ka porno vaatamise ajal pornotarbija ajus. [9] Ja pahatihti muutuvad need pildid, mida aju erutusega seostab, aja jooksul aina ekstreemsemaks. [10]

2012. aastal küsitletud 1500st mehest tunnistas 56%, et nende pornoelistused on muutunud “üha ekstreemsemaks või normist erinevamaks.” [11] Kuna regulaarsete pornotarbijate ajud harjuvad kiiresti selle pornoga, mida nad on juba näinud [vt PORNOSÕLTUVUS ESKALEERUB], siis peavad nad liikuma erutamiseks jätkuvalt edasi aina ekstreemsemate pornograafia versioonide poole. [12] Selle tulemusena avastavad paljud pornotarbijad mingil hetkel, et neid on hakanud erutama asjad, mis tekitasid neis enne vastikust või mis ei ole nende arvates moraalselt õiged, täpselt nagu surma lõhna armastama õppinud rotidki. [13]

Ja kui inimesed hakkavad vaatama ekstreemseid ja ohtlikke seksistseene, siis jääb neile mulje, et selline käitumine on normaalsem ja levinum, kui see tegelikult on. [14] Ühe uurimuse tulemusena selgus, et märkimisväärtes kogustes pornot näinud inimesed arvasid, et sellised asjad nagu seks loomadega ja vägivaldne seks on kaks korda levinumad, kui need inimesed, kes ei olnud pornot vaadanud. [15] Ja kui inimesed usuvad, et teatud käitumine on normaalne, siis katsetavad nad seda ka ise suurema tõenäosusega. [16]

Uurimustest on samuti selgunud, et alandava porno vaatamine suurendab pornotarbijate domineerivat ja ahistavat käitumist naiste suhtes [17] ja vähendab nende kaastunnet vägistamisohvrite suhtes. [18]

Pornovaatajad väljendavad naiste suhtes ka tõenäolisemalt vägivalda soosivaid arvamusi [19] – mis on eriti hirmus, sest seksuaalselt

vägivalda toetavad inimesed sooritavad tõenäoliselt taoliseid vägivallategusid ka päris elus. [20] [Vt PORNO VIIB VÄGIVALLANI]

Muidugi ei muutu iga pornovaataja vägistajaks, kuid uurimuste kohaselt võib piisata pornograafia puhul isegi ühest väikeses kokkupuutest, et see võiks hakata inimese mõtteid ja arvamusi muutma [21] ning tihti ei jää ka käitumislukud muutused sellest kuigivõrd maha.

Allikad

[1] Hilton, D. L., and Watts, C. (2011). Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective. *Surgical Neurology International*, 2: 19; (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3050060/>) Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings* 83, 2: 226–230; Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445–1449; Leshner, A. (1997). Addiction Is a Brain Disease and It Matters. *Science* 278: 45–7.

[2] Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings* 83, 2: 226–230; Balfour, M. E., Yu, L., and Coolen, L. M. (2004). Sexual Behavior and Sex-Associated Environmental Cues Activate the Mesolimbic System in Male Rats. *Neuropsychopharmacology* 29, 4: 718–730; Leshner, A. (1997). Addiction Is a Brain Disease and It Matters. *Science* 278: 45–7.

[3] Hedges, V. L., Chakravarty, S., Nestler, E. J., and Meisel, R. L. (2009). DeltaFosB Overexpression in the Nucleus Accumbens Enhances Sexual Reward in Female Syrian Hamsters. *Genes Brain and Behavior* 8, 4: 442–449; Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings* 83, 2: 226–230; Doidge, N. (2007). The Brain That Changes Itself. New York: Penguin Books, 108; Mick, T. M. and Hollander, E. (2006). Impulsive-Compulsive Sexual Behavior. *CNS Spectrums*, 11(12):944–955; Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445–1449; Leshner, A. (1997). Addiction Is a Brain Disease and It Matters. *Science* 278: 45–7.

[4] Hilton, D. L. (2013). Pornography Addiction—A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 3:20767; Pitchers, K. K., Vialou, V., Nestler, E. J., Laviolette, S. R., Lehman, M. N., and Coolen, L. M. (2013). Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with DeltaFosB as a Key Mediator. *Journal of Neuroscience* 33, 8: 3434–3442; Hedges, V. L., Chakravarty, S., Nestler, E. J., and Meisel, R. L. (2009). DeltaFosB Overexpression in the Nucleus Accumbens Enhances Sexual Reward in Female Syrian Hamsters. *Genes Brain and Behavior* 8, 4: 442–449; Hilton, D. L., and Watts, C. (2011). Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective. *Surgical Neurology International*, 2: 19; (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3050060/>) Miner, M. H., Raymond, N., Mueller, B. A., Lloyd, M., Lim, K. O. (2009). Preliminary Investigation of the Impulsive and Neuroanatomical Characteristics of Compulsive Sexual Behavior. *Psychiatry Research* 174: 146–51; Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery. *Disease-a-Month* 54: 696–721; Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings* 83, 2: 226–230; Doidge, N. (2007). The Brain That Changes Itself. New York: Penguin Books, 107.

[5] Doidge, N. (2007). The Brain That Changes Itself. New York: Penguin Books, 109.

[6] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Cline, V. B. (2001). Pornography's Effect on Adults and Children. New York: Morality in Media; Zillmann, D. (2000). Influence of Unrestrained Access to Erotica on Adolescents' and Young Adults' Dispositions Toward Sexuality. *Journal of Adolescent Health* 27, 2: 41–44; NoFap Survey http://www.reddit.com/r/NoFap/comments/updy4/rnofap_survey_data_complete_datasets/

[7] Doidge, N. (2007). The Brain That Changes Itself. New York: Penguin Books, 95.

Lisainfo www.FightTheNewDrug.org

[8] Pfaus, J. G., Kippin, T. E., and Centeno, S. (2001). Conditioning and Sexual Behavior: A Review. *Hormones and Behavior* 40: 291–321. ([http://www.pphp.concordia.ca/fac/pfaus/Pfaus-Kippin-Centeno\(2001\).pdf](http://www.pphp.concordia.ca/fac/pfaus/Pfaus-Kippin-Centeno(2001).pdf))

[9] Doidge, N. (2007). The Brain That Changes Itself. New York: Penguin Books, 109.

[10] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Cline, V. B. (2001). Pornography's Effect on Adults and Children. New York: Morality in Media; Zillmann, D. (2000). Influence of Unrestrained Access to Erotica on Adolescents' and Young Adults' Dispositions Toward Sexuality. *Journal of Adolescent Health* 27, 2: 41–44; NoFap Survey http://www.reddit.com/r/NoFap/comments/updy4/rnofap_survey_data_complete_datasets/

[11] NoFap Survey http://www.reddit.com/r/NoFap/comments/updy4/rnofap_survey_data_complete_datasets/

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

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

[14] Zillmann, D., and Bryant, J. (1984). Effects of Massive Exposure to Pornography. In N. M. Malamuth and E. Donnerstein (Eds.) *Pornography and Sexual Aggression*. New York: Academic Press.

[15] Zillmann, D., and Bryant, J. (1984). Effects of Massive Exposure to Pornography. In N. M. Malamuth and E. Donnerstein (Eds.) *Pornography and Sexual Aggression*. New York: Academic Press.

[16] Layden, M. A. (2004). Committee on Commerce, Science, and Transportation, Subcommittee on Science and Space, U.S. Senate, Hearing on the Brain Science Behind Pornography Addiction, November 18; Cline, V. B. (2001). Pornography's Effect on Adults and Children. New York: Morality in Media; Zillmann, D., and Bryant, J. (1984). Effects of Massive Exposure to Pornography. In N. M. Malamuth and E. Donnerstein (Eds.) *Pornography and Sexual Aggression*. New York: Academic Press.

[17] Barak, A., Fisher, W. A., Belfry, S., and Lashambe, D. R. (1999). Sex, Guys, and Cyberspace: Effects of Internet Pornography and Individual Differences on Men's Attitudes Toward Women. *Journal of Psychology and Human Sexuality* 11, 1: 63–91; Allen, M., Emmers, T., Gebhardt, L., and Giery, M. A. (1995). Exposure to Pornography and Acceptance of the Rape Myth. *Journal of Communication* 45, 1: 5–26.

[18] Milburn, M., Mather, R., and Conrad, S. (2000). The Effects of Viewing Rated Movie Scenes that Objectify Women on Perceptions of Date Rape. *Sex Roles* 43, 9 and 10: 645–64; Weisz, M. G. and Earls, C. (1995). The Effects of Exposure to Filmed Sexual Violence on Attitudes Toward Rape. *Journal of Interpersonal Violence* 10, 1: 71–84; Ohbuchi, K. I., et al. (1994). Effects of Violent Pornography Upon Viewers' Rape Myth Beliefs: A Study of Japanese Males. *Psychology, Crime, and Law* 7, 1: 71–81; Come, S., et al. (1992). Women's Attitudes and Fantasies About Rape as a Function of Early Exposure to Pornography. *Journal of Interpersonal Violence* 7, 4: 454–61; Check, J. and Malamuth, N. M. (1985). An Empirical Assessment of Some Feminist Hypotheses About Rape. *International Journal of Women's Studies* 8, 4: 414–23.

[19] Hald, G. M., Malamuth, N. M., and Yuen, C. (2010). Pornography and Attitudes Supporting Violence Against Women: Revisiting the Relationship in Nonexperimental Studies. *Aggression and Behavior* 36, 1: 14–20; Berkel, L. A., Vandiver, B. J., and Bahner, A. D. (2004). Gender Role Attitudes, Religion, and Spirituality as Predictors of Domestic Violence Attitudes in White College Students. *Journal of College Student Development* 45:119–131; Allen, M., Emmers, T., Gebhardt, L., and Giery, M. A. (1995). Exposure to Pornography and Acceptance of the Rape Myth. *Journal of Communication* 45, 1: 5–26.

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

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

PORNOSÕLTUVUS ESKALEERUB



Pornograafia sõltuvust tekitava loomuse tõttu vajab inimene tavaliselt aina suurenevat pornodoosi, et tunda end vähemalt mingilgi määral normaalsena. Samamoodi eskaleerub ka pornomaterjal. Aja jooksul sunnib kasvav isu inimestel tarbida aina ekstreemsemaid porno versioone, kogemaks sama erutust, mida varemgi.

VÕTMESÕNAD

- *Enamik pornotarbijaist alustab tasuta pornost, kuid see ei lõpe seal.*
- *Inimesed hakkavad vajama sama mõju kogemiseks ekstreemsemaid porno versioone ja vaatama neid tihemini.*
- *Porno poole pöördumisest saab inimese eelistatuim lahendus stressile.*

Kas olete kunagi mõelnud, kuidas suudavad oma toodangu eest raha küsivad pornotootjad kasumit teenida, kui internetis leidub ometi nii palju tasuta pornot? Yale Law Schoolis töötava advokaat Wendy Seltzeri sõnul on vastus tegelikult päris lihtne: kui inimene on juba pornost sõltuvusse sattunud, siis tahab ta seda aina enam ja enam. “[Tasuta porno] nägemine kasvatab lihtsalt nende isu,” ütleb Seltzer. “Kui nad on tasuta materjali läbi vaadanud, siis liiguvad nad edasi tasuliste teenuste juurde.” [1]

Pornotootjate õnneks ei tööta see käitumismuster aga niipea muutuda, sest selle põhjustaja on meie ajju sisse ehitatud.

Pornograafia uurijad on avastanud, et pornotarbijad kohastuvad vaadatavaga – nad harjuvad sellega ja ei tunne sellest siis enam nii suurt põnevust ega erutust. Miks? Sest nende aju on muutunud naudingule reageerimise mõttes tuimaks. [2]

Kui inimene erutub pornost, siis vabaneb ta ajus kemikaal nimega dopamiin ja inimene tunneb tänu sellele naudingut. [3] Kui dopamiin liigub läbi aju, siis jätab see endast maha tee, mis on moodustunud proteiinist ΔFosB (seda hääldatakse delta fos b), [4] ja just see tee seob erutustunde porno vaatamisega. [5] Põhimõtteliselt ütleb dopamiin: “See tekitab hea tunde, jätkame niisiis meelde, kuidas saaksime siia tagasi tulla,” ja ΔFosB asub ehitama teed, tänu millele on inimesel kergem tulevikus sama käitumist korrata. [6]

Probleem seisneb aga selles, et kui inimene vaatab järjepidevalt pornot, siis ujutatakse ta aju pidevalt suurte dopamiinikogustega üle. Terve aju ei ole aga sellega harjunud ning seepärast kõrvaldab aju vasturünnakuks osa oma dopamiinireseptoritest, mille tööks on püüda kinni dopamiini ja teavitada aju nende kohalolekust. [7] Kui retseptoreid on vähem, siis ei saa pornotarbija kogeda dopamiini täit mõju ning äkitselt näib varem erutavana tundunud porno inimesele igavana. [8]

Selleks et saada kätte sama seksuaalse erutuse tase mis varemgi, vajavad pornotarbijat eelnevalt veelgi suuremat dopamiinidoosi: nad peavad vaatama rohkem pornot, vaatama seda tihemini või vaatama selle ekstreemsemaid versioone. [9] Asi

on aga selles, et dopamiin ei vabane ajus ainuüksi erutustunde ajendil. Seda vabaneb ajus ka siis, kui inimene näeb midagi uut, šokeerivat või üllatavat. [10] Seepärast avastavad regulaarsed pornotarbijad tihti, et nad on hakanud vaatama aina ekstreemsemaid pilte ja videosid. [11] Kuna nende taluvus on kasvanud, siis peavad nad lisama seksuaalsele erutusele agressiivsuse. [12] Ja just seepärast kujutatakse nii suures osas kõvas pornos naisi, kellele tehakse füüsiliselt haiget. [13] Ja selsamal põhjusel avastavad ka paljud pornosõltlased kiiresti, et on hakanud vaatama asju, mis tekitasid neis varem vastikust või mis olid nende arvates moraalselt valed. [14]

Lisaks aina ekstreemsema materjali eelistamisele avastavad pornosõltlased ka seda, et tahavad pornot aina tihemini tarbida. [15] Seda seepärast, et aju dopamiiniga küllastades kuhjavad nad sinna ka aina suuremaid ΔFosB koguseid. [16] Mida rohkem on ajus ΔFosB-d, seda rohkem sunnib aju inimest pornot vaatama, isegi kui neile ei meeldi see, mida nad vaatavad. [17]

Sõltuvuse süvenedes muutub tarbija impulsiivsemaks, mistõttu annab ta oma isudele kergemini järele. [18] Kuid lisaks tunneb ta stressisituatsiooni sattudes tõenäolisemalt, et tal ei ole sellega tegelemiseks ühtegi muud lahendust, kui pöörduda tähelepanu ajutiseks hajutamiseks porno poole. [19]

Ja mida rohkem pornotarbija selle harjumuse poole pöördub, seda tugevamaks muutuvad aju mesolimbilised teed, mis juhatavad ta taas porno juurde, ning seda raskem on tal sellest nõiaringist pääseda. [20]

Allikad

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



PORNO TAPAB ARMASTUSE

Päris elus vajab päris armastus päris inimest. Ühe uurimuse järgi ilmneb, et pornot vaadanud meeste arvates on nad oma partnerisse vähem armunud kui need mehed, kes pornot ei vaadanud. Lisaks ilmneb teisest uurimusest, et pärast pornograafilise materjali nägemist suhtusid inimesed kriitilisemalt oma partneri välimusse, nende seksuaalsesse uudishimusse, seksuaalakti sooritusse ja kiindumuse demonstreerimisse.

VÕTMESÕNAD

- *Päris armastus tähendab päris inimesi.*
- *Porno muudab päris suhted raskemaks ja vähem rahuldustpakkuvamaks.*
- *Porno võib muuta inimesed päris armastuse suhtes küüniliseks.*

Pornoototjad teesklevad, et müüvad armastust. Nad ütlevad, et see on nagu armastus, aga lihtsam.

Kuid päris elus vajab päris armastus päris inimest. Ja päris inimesel on oma mõtted ja ideed ja anded. Võib-olla on ta lõbus ja temaga on lõbus koos olla, võib-olla on ta suurepärase kuulaja ja leiab alati aega teie murede kuulamiseks, võib-olla on ta hoopis võrratu karaoke laulja ja temaga koos olemine annab ka teile julguse lavale astumiseks. Iga inimene on unikaalne segu erinevatest asjadest ja armume kõik just sellesse võrratusse segusse.

Muidugi ei saa pornoototjad meile midagi sellist pakkuda ja seepärast keskenduvad nad tõsiasjale, et need päris inimesed, keda päris armastuseks vajame, tähendavad ka komplikatsioone. Päris elus on võimalik, et te partneril on lihtsalt halb päev või halb juuste päev. Võib-olla on nad väsinud või neil on ees mõni tähtaeg ja neil ei ole seepärast aega teha täpselt seda, mida teie tahate. Ja neil on oma vajadused, millega teil tuleb samuti arvestada.

Pornos saab aga selle kõik välja lõigata: kõik iluvedad saab kiiresti Photoshopi abil elimineerida [1], ekraanil olevaid inimesi saab alati näidati nii, nagu naudiks nad kõike toimuvat – vahet pole, mis nendega tegelikult tehakse [2], ja mitte keegi ei paista omavat ühtegi isiklikku vajadust, arvamust ega tunnet, millega tuleks arvestada [3]. Pealegi, kui mõni ekraanil oliaist ei suuda vaatajat koheselt rahuldada, siis on olemas alati keegi uus, kelle pildi peal klõpsata. [4]

See ei kõla eriti päris elu ega päris armastuse moodi, ega ju? Porno on küll fantaasia, kuid see muudab tarbijatel reaalsete armastavate suhete loomise raskeks. [5]

Miks? Sest nagu paljud teisedki mitme miljardi dollari suuruste käivetega tööstused, nii söödavad ka pornoototjad vaatajatele ette täiesti ebarealistlikke ootusi, et kliendid ikka ja jälle nende juurde tagasi tuleks. [6] Päris armastus ei meenuta karvavõrdki seda, mida näidatakse pornos – keskmine Marlborot tõmbav suitsumees ei ole samuti üle kahe meetri pikkune kauboi. Aga selline arusaam töötab pornoototjate kasuks, sest mida enam inimene pornot vaatab, seda vähem näib nende päris suhe neid erutavat [7] ja see annab neile omakorda hea põhjuse porno juurde naasmiseks. Ja mida rohkem nad seda vaatavad, seda tõenäolisem on, et neisse kinnistub ka porno arusaam suhetest [8].

Kuna pornos kujutatakse naisi tihti lihtsalt seksiobjektidena, kelle üle tuleb domineerida [9], siis ei ole sugugi üllatav, et pornotarbijad hakkavad tihti ka päris naisi samamoodi kohtlema [10]. Ühe porno mõjudele keskendunud uurimuse käigus jaotati katsealused mehed kolme gruppi: esimesele grupile näidati rohkelt pornot, teisele keskmiselt ja kolmandale kõige vähem pornot, mille järel uuriti katsealustelt, mida nad arvavad naistest. [11] Tulemused näitasid, et mida rohkem pornot mees vaatas, seda suurema tõenäosusega eelistas ta seda, et naised oleksid allaheitlikud ja meeste kõrval teisejärgulised. Kuna enamikele meie kultuuris elavatele naistele on õpetatud eeldama, et armastus toetub võrdsusele ja vastastikusele austusele, siis ei ole naiste allaheitlikuna kujutamine just eriti hea alguspunkt, millest igavese armastuse otsinguid alustada. [12]

Nende õnnelike jaoks, kes on endale kaaslase leidnud, võib porno tarbimine aga suhte kiiresti hävitada. Ühest uurimusest selgub, et pornot vaadanud meeste arvates on nad oma partnerisse vähem armunud kui need mehed, kes pornot ei vaadanud [13]. Lisaks ilmneb teisest uurimusest, et pärast pornograafilise materjali nägemist suhtusid inimesed kriitilisemalt oma partneri välimusse, nende seksuaalsesse uudishimusse, seksuaalakti sooritusse ja kiindumuse demonstreerimisse. [14]

Aja jooksul võivad regulaarsed pornotarbijad kaotada suisa täielikult huvi armastuse leidmise vastu. Sagedast porno tarbimist seostatakse armastuse suhtes tekkiva üldise küünilisusega, partneritevahelise usalduse langusega ning tunde, et abielu on ahistav [15].

Porno ei tööta midagi head ka selle tarbija partnerile. Kuna nii suur osa meestele suunatud pornost keskendub ainult sellele, mida mehed tahavad, ja ignoreerib kõike, mis on hea naisele või suhtele, siis tunnevad tüdruksõbrad ja abikaasad tihti, et nende kaasa ei hinda neid. [16] Paljud pornotarbijate partnerid kannatavad lõpuks depressiooni käes, on ärevil ja tunnevad, et nad ei suuda kunagi olla piisavalt head. [17]

Muidugi ei vaevu pornoototjad kõike seda mainima. Osa porno fantaasiast peitubki selles, et inimene saab elada mõlemas maailmas – et ta võib luua reaalse armastava suhte, kuid kaasata

sellesse ka tuhandeid teisi
seksuaalpartnereid tingimisel, et need
jäävad arvutiekraani taha. Reaalsuses
võib porno vaatamise harjumus kurnata
tõsiselt inimese võimet pakkuda kellelegi
reaalset, isetut ja tähendusrikast
armastust [18]. Ja see tähendab, et lõpuks
ei jäägi neile peale arvutiekraanil oleva
pildi eriti midagi. [19]

Allikad

- [1] Hilton, D. L. (2013). Pornography addiction—a supranormal stimulus considered in the context of neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology*, 3, 20767; Paul, Pamela. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Holt and Co., 145.
- [2] Bridges, A. J., Wosnitzer, R., Scharrer, E., Chyng, S., & Liberman, R. (2010) Aggression and sexual behavior in best selling pornography videos: A content analysis update. *Violence against Women*, 16, 10. 1065-1085; Mosher, D. and Maclan, P. (1994). College men and women respond to x-rated videos intended for male or female audiences: gender and sexual scripts. *Journal of Sex Research*, 31, 2. 99-112.
- [3] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Paul, Pamela. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Holt and Co., 80.
- [4] Estellon, V., and Mouras, H. (2012). Sexual Addiction: Insights from Psychoanalysis and Functional Neuroimaging. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 2: 11814.
- [5] Paul, P. (2010). From Pornography to Porno to Porn: How Porn Became the Norm. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 3–20). Princeton, N.J.: Witherspoon Institute; Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 155–156; Burns, R. J. (2002). Male Internet Pornography Consumers' Perception of Women and Endorsement of Traditional Female Gender Roles. Austin, Tex.: Department of Communication Studies, University of Texas, p. 11; Zillmann, D. (2000). Influence of Unrestrained Access to Erotica on Adolescents' and Young Adults' Dispositions Toward Sexuality. *Journal of Adolescent Health* 27, 2: 41–44.
- [6] Hilton, D. L. (2013). Pornography addiction—a supranormal stimulus considered in the context of neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology*, 3, 20767; Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 91.
- [7] Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 91.
- [8] Paul, P. (2010). From Pornography to Porno to Porn: How Porn Became the Norm. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 3–20). Princeton, N.J.: Witherspoon Institute; Carroll, J. S., Padilla-Walker, L. M., and Nelson, L. J. (2008). Generation XXX: Pornography Acceptance and Use Among Emerging Adults. *Journal of Adolescent Research* 23, 1: 6–30; Layden, M. A. (2004). Committee on Commerce, Science, and Transportation, Subcommittee on Science and Space, U.S. Senate, Hearing on the Brain Science Behind Pornography Addiction, November 18; Marshall, W. L. (2000). Revisiting the Use of Pornography by Sexual Offenders: Implications for Theory and Practice. *Journal of Sexual Aggression* 6, 1 and 2: 67; Mosher, D. L. and Maclan, P. (1994). College Men and Women Respond to X-Rated Videos Intended for Male or Female Audiences: Gender and Sexual Scripts. *Journal of Sex Research* 31, 2: 99–112; Brosius, H. B., et al. (1993). Exploring the Social and Sexual "Reality" of Contemporary Pornography. *Journal of Sex Research* 30, 2: 161–70.
- [9] Woods, J. (2012). Jamie Is 13 and Hasn't Even Kissed a Girl. But He's Now On the Sex Offender Register after Online Porn Warped His Mind. *Daily Mail* (U.K.), April 25; Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 80.
- [10] Ward, L. M. and Friedman, K. (2006). Using TV as a Guide: Associations Between Television Viewing and Adolescents' Sexual Attitudes and Behavior. *Journal of Research on Adolescents* 16, 1: 133–56.
- [11] Burns, R. J. (2002). Male Internet Pornography Consumers' Perception of Women and Endorsement of Traditional Female Gender Roles. Austin, Tex.: Department of Communication Studies, University of Texas, p. 11.
- [12] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute.
- [13] Bridges, A. J. (2010). Pornography's Effect on Interpersonal Relationships. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 89–110). Princeton, NJ: Witherspoon Institute.
- [14] Zillmann, D. and Bryant, J. (1988). Pornography's Impact on Sexual Satisfaction. *Journal of Applied Social Psychology* 18, 5: 438–53.
- [15] Zillmann, D. (2000). Influence of Unrestrained Access to Erotica on Adolescents' and Young Adults' Dispositions Toward Sexuality. *Journal of Adolescent Health* 27, 2: 41–44.
- [16] Paul, P. (2010). From Pornography to Porno to Porn: How Porn Became the Norm. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 3–20). Princeton, N.J.: Witherspoon Institute.
- [17] Steffens, B. A. and Rennie, R. L. (2006). The Traumatic Nature of Disclosure for Wives of Sexual Addicts. *Sexual Addiction & Compulsivity* 13, 2 and 3: 247–67; Wolf, N. (2004). The Porn Myth. *New York Magazine*, May 24; Wildmom-White, M. L. and Young, J. S. (2002). Family-of-Origin Characteristics Among Women Married to Sexually Addicted Men. *Sexual Addiction & Compulsivity* 9, 4: 263–73.
- [18] Paul, P. (2010). From Pornography to Porno to Porn: How Porn Became the Norm. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 3–20). Princeton, N.J.: Witherspoon Institute; Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 155–156; Burns, R. J. (2002). Male Internet Pornography Consumers' Perception of Women and Endorsement of Traditional Female Gender Roles. Austin, Tex.: Department of Communication Studies, University of Texas, p. 11; Zillmann, D. (2000). Influence of Unrestrained Access to Erotica on Adolescents' and Young Adults' Dispositions Toward Sexuality. *Journal of Adolescent Health* 27, 2: 41–44.
- [19] Paul, P. (2010). From Pornography to Porno to Porn: How Porn Became the Norm. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 3–20). Princeton, N.J.: Witherspoon Institute.



PORNO ON PETTUS

Pornos on kõik pettus, alustades inimeste väljanägemisest kuni seksimise põhjusteni. Pornotarbijad takerduvad aga tihtipeale niivõrd tugevalt ebareaalsete soovide külge, et jäävad ilma võimalusest luua reaalne suhe.

VÕTMESÕNAD

- *Porno ei ole midagi muud kui lavastus.*
- *Porno tõttu jäävad inimesed ilma reaalse suhte parimatest osadest.*
- *Porno on nagu seksuaalne rämpstoit.*

1950. aastatel mängisid kaks teadlast, dr Nikolaas Tinbergen ja dr D. Magnus, liblikatele vingerpussi. [1] Nad uurisid välja, millised emaste liblikate tiibadel olevad kujundid olid isastele kõige kõitvamad ning tegid siis papist uued liblikad ja värvisid nende tiibadele n-ö superemaste mustrid. Papist liblikate tiivamustrid põhinesid tavaliste liblikate tiivamustritel, kuid need muudeti põnevamaks, kui looduses leiduvad kujundid.

Ja liblikad tõmmatigi haneks. Kuigi sealsamas kõrval olid olemas ka õiged emased liblikad, siis üritasid isased läheneda ikkagi papist liblikatele. Nad ei saanud seeläbi seda, mida tahtsid – võimalust paarituda – kuid langesid ikkagi lõksu, ignoreerides õiged emasliblikad ja üritades kõita hoopis peibutiste tähelepanu.

Kas see kõlab kuidagi tuttavana?

Pornos on nii inimeste välimus kui ka see, kuidas ja miks nad seksivad, sama võlts nagu Tinbergeni papist liblikad. Ja pornotarbijad on täpselt nagu petta saanud liblikad, kes jäävad oma ebareaalsete soovide külge takerdudes ilma reaalse suhte loomise võimalusest.

Tänu ilukirurgide meeskondadele ja Photoshopi abile ei paku pornotööstuses töötavad naised sugugi realistlikku pilti sellest, millised naised päris elus välja näevad. [2] Selle tulemusena tunnevad regulaarselt pornot tarbivad inimesed teistest tõenäolisemalt end oma väljanägemise pärast kehvasti. [3] Ja lisaks tunnevad nad juba pärast pehme porno vaatamist, et nende partneri välimus ei ole enam nii hea. [4]

Porno pettus läheb aga veelgi sügavamale. Inimese väärtus koosneb pornos enamjaolt ainult tema kehaosade summast: [5] see ei ole oluline, kas neil on hea huumorisoon või on nad targad, lahked või huvitavad. Nad on kõigest seksivahendid. Niisiis ei tohiks see olla üllatav, et nii teismeliste poiste kui ka tüdrukute mõtetesse kinnistub tugev arusaam naistest kui seksiobjektidest, kui nad vaatavad või näevad seksualiseeritud meediat. [6]

Ka seks ise deformeerub pornos täielikult. Tüüpilise 45-minutilise pornofilmi tootmiseks kulub kolm päeva, kuid film jätab vaatajale mulje, et kõik nähtu toimub ilma igasuguste pausideta. [7] Pornos luuakse ka illusioon, et olenemata mehe käitumisest, on naine toimuvast alati ääretult erutunud, kuigi suurem osa pornos näidatavatest seksuaalaktidest on alandavad või vägivaldsed. [8]

Ahvatlev oleks mõelda, et porno on lihtsalt üks seksuaalkogemuse variantidest, olemata teistest variantidest parem ega halvem. Lõppude lõpuks võib see ju tunduda üpriski sarnasena. Kuid meie taju võib olla petlik.

Ütleme näiteks, et lõpetasite just kuumal päeval kümnemeilise jooksu. Tulete tuppa ja köögilaua on kaks klaasi vett. Ühes on tavaline kraanivesi, teises aga soolane merevesi. Veeklaasid näevad ühesugused välja. Neis mõlemas on vesi. Ent kui üks klaasitais kustutab te janu, siis muudab teine te janu veelgi suuremaks. Pikema aja jooksul aitab tavalise vee joomine teil elus püsida, kuid soolase vee joomine tapab teid hoopis kiiremini, kui üldse veeta olemine. [9]

Sama kehtib ka päris suhete ja porno puhul. Miks? Sest porno on täis ideid ja uskumusi, mis on täielikus vastuolus sellega, millised on päris suhted, päris seks ja päris armastus. Terved suhted põhinevad võrdsusel, aususel, austusel ja armastusel. Kuid porno puhul on tõde vastupidine: suhtlus põhineb domineerimisel, lugupidamatusel, ahistamisel, vägivallal ja isoleeritusel. [10]

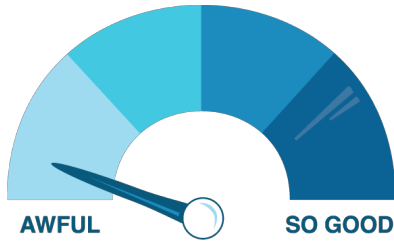
Isegi porno tarbimise kogemus on reaalsete romantiliste suhete vastandiks. Reaalne romantiline suhe seisneb teise inimesega koos olemises ja temasse armumises, see seisneb emotsionaalses sidemes ja usalduses. Reaalses suhtes tunnete teise inimese kohalolu, võite tunda tema lõhna ja kuulda tema naeru. Porno puhul tähendab seks aga üksiolekut ja teiste inimeste tegevuse vaatamist. See seisneb pidevalt millegi uue otsimises, pidevalt millegi šokeeriva ja üllatava nägemises. [11]

Mida rohkem inimene porno kogemisse ja selle arusaamadesse süüvib, seda raskem on tal luua reaalselt armastavat suhet [vt PORNO TAPAB ARMASTUSE] või isegi reaalselt seksuaalelu [vt PORNO HÄVITAB SEKSUAALELU].

Nägame liblikate näitest, et porno ei ole lihtsalt pettus, vaid võib takistada meid loomast just neid reaalseid suhteid, mida püüab ise imiteerida [vt PORNO TAPAB ARMASTUSE]. Tuleb välja, et papitükiga kurameerimine ei olegi nii tore.

Allikad

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



PORNO HÄVITAB SEKSUAALELU

Porno tarbimine tähendab tihtipeale vähem seksi ja vähem rahuldustpakkuvat seksi. Ning paljude tarbijate jaoks võib porno vaatamine tähendada täielikku lõppu seksile.

VÕTMESÕNAD

- *Porno tähendab vähem seksi ja vähem rahuldustpakkuvat seksi.*
- *Kauaaegne porno tarbimine võib põhjustada juba kahekümnendates eluaastates meestel erektsioonihäireid.*

Porno pakub meile virtuaalset maailma, mis on täidetud suurema hulga ja parema seksiga. See ei maini aga, et mida enam tarbija sellesse fantaasiamaailma sukeldub, seda tõenäolisemalt muutub ta reaalsus hoopis vastupidiseks. [1] Porno tarbimine tähendab tihtipeale vähem seksi ja vähem rahuldustpakkuvat seksi. [2] Ning paljude tarbijate jaoks võib porno vaatamine tähendada täielikku lõppu seksile. [3]

Allakäigutele suundumiseks ei ole vaja palju pornot. Teadlased avastasid ühe kõige põhjalikuma pornotarbimist käsitleva uurimuse käigus, et juba pärast pehme porno vaatamist olid nii mehed kui ka naised märkimisväärselt vähem rahul oma partneri välismuse, seksuaalse uudishimu ja seksuaalakti sooritusega. [4] Kõigest ühekordne porno tarbimine võib tekitada inimestes tunde, et nad on oma partnerisse vähem armunud. [5]

Miks? Sest kui inimene vaatab pornot, siis joonistatakse tema ajus olevad mesolimbilised teed ümber. [6] Kui inimene kogeb talle meelepärast seksuaalset erutust, siis luuakse ta ajju kaart, mis aitab tal hiljem samasse kohta tagasi jõuda [vt PORNO MUUDAB AJU]. Ja kuna me ajule meeldib uudsus, siis saavad lisadoosi kemikaale just need ajukaardid, mis juhatavad meid millegi uue ja erutavani, pakkudes meile samas head enesetunnet ja tugevdades neidsamu mesolimbilisi teid. [7]

Konks on aga selles, et ajukaarte on vaja kasutada, sest muidu need hävivad. [8] Ajus olevad teed on täpselt samasugused nagu matkarajad, mis hakkavad kinni kasvama juhul, kui keegi nendel ei kõnni – kui ajukaarte ei kasutata, siis hakkavad need hääbuma. Kui inimene hakkab pornot vaatama, siis luuakse ta ajju esiti teed, mis ühendavad erutustunnet nähtavate kujutistega, ja alles siis hakkavad need teed tugevnema. [9] Samal ajal ei kasutata inimene aga neid teid, mis ühendavad erutustunnet partneri nägemise, puudutamise või kallistamisega. Peagi ei piisa enam loomulikest erutajatest ja paljud pornotarbijad avastavad, et mitte miski peale porno ei erutagi neid enam. [10]

Teismeliste jaoks on olukord veelgi hirmsam. Paljudel teismelistel ei olegi kunagi võimalust õppida, mida terve suhe endast tähendab, enne kui porno hakkab neile selle oma versiooni õpetama – ja see versioon on tüüpiliselt täis vägivalda, domineerimist, truudusetust ja ahistamist. [11] Kuna enamik inimesi ei ole eriti

elevil vägivaldses suhtes olemisest, siis avastavad pornost oma seksuaalhariduse kätte saanud teismelised, et nad ei suuda end romantiliselt reaalsete partneritega siduda ja et nad ei tea, kuidas erutada millegi muust peale ekraanil nähtavate kujutiste. [12] Bioloog Gary Wilson on öelnud: “Porno tarbimine on enamat, kui vale spordiala jaoks treenimine. See hävitab nende poiste võime tegeleda selle spordialaga, mida nad tahaksid vägagi õppida.” [13]

Uskumused ja tunded ei ole aga ainsad asjad, mis muutuvad. Märkimisväärselt hulga pornotarbijatest meeste jaoks saab probleemi tõsisid täiesti selgeks siis, kui nad mõistavad, et nad ei suuda reaalselt enam üldse seksida. [14]

Kui mõni mees kannatas kolmkümmend aastat tagasi erektsioonihäirete all, siis oli põhjus pea alati selles, et ta hakkas vanemaks jääma. Tõenäoliselt oli ta juba üle neljakümne ja keha vananedes tekkisid tal vereringehäired, mis tähendas, et tal oli raskem erektsiooni säilitada. Alla 35-aastaste meeste hulgas olid kroonilised erektsioonihäired pea olematud. [15]

Kuid nii olid lood enne internetipornot. Tänapäeval on võrgufoorumid tulvil teismeliste ja kahekümnendates eluaastates pornotarbijate kaebusi, kes kurdavad, et nad ei suuda erektsiooni säilitada. [16] Kuid selliste erektsioonihäirete probleemi allikas ei peitu peenises – see peitub ajus. [17]

Erektsiooni tekitavad aju naudingukeskuses [vt PORNO ON NAGU UIMASTI] asuvad kemikaalid, mis vabanevad, kui mees näeb, kuuleb või tunneb midagi, mis teda erutab. [18] Pornotarbijate probleemiks on see, et nad on ise oma naudingukeskuse kaaperdanud, kasutades pornot keskuse kemikaalidega üleujutamiseks. [19] Selle tulemusena vähendab tarbija aju vabanevate naudingukemikaalide hulka ja lakkab vabanevatele kemikaalidele nii hästi reageerimast. [20] See on umbes sama nagu huilgama hakkava tuletõrjealarmi kõrval seismine: see on liiga vali ning surute seepärast käed kõrvadele. Täpselt sedasama teeb pornotarbija aju. Kui kemikaalide tase on liiga kõrge, siis hakkab aju sellega võitlema, piirates osaliselt vabanevate kemikaalide hulka.

Lisaks sellele on pornotarbijad pannud oma aju arvama, et erutada tuleb siis, kui inimene istub

üksinda toas ja vaatab 2D kujutisi, selle asemel et seostada erutust reaalse inimesega koos olemisega. [21]

Paljud pornotarbijad avastavad alanenud seksuaalreaktsiooni ja muundunud mesolimbiliste teede tõttu, et nad ei suuda ilma pornota piisavalt erutada ja erektsiooni säilitada ning paljude tarbijate jaoks ei piisa aja möödudes erutumiseks ka enam pornost. [22]

Allikad

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

[15] Robinson, M. and Wilson, G. (2011). Porn-Induced Sexual Dysfunction: A Growing Problem. *Psychology Today*, July 11; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 105.

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

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

[18] Pfau, J. G., Kippin, T. E., Coria-Avila, G. A., Gelez, H., Afonso, V. M., Ismail, N., and Parada, M. (2012). Who, What, Where, When (and Maybe Even Why)? How the Experience of Sexual Reward Connects Sexual Desire, Preference, and Performance. *Archives of Sexual Behavior* 41: 31–62; Pfau, J. G., Kippin, T. E., and Centeno, S. (2001). Conditioning and Sexual Behavior: A Review. *Hormones and Behavior* 40: 291–321.

[19] Nestler, E. J. (2005). Is There a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445–1449.

[20] Hilton, D. L., and Watts, C. (2011). Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective. *Surgical Neurology International*, 2: 19.

[21] Hilton, D. L. (2013). Pornography Addiction—A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 3:20767; Robinson, M. and Wilson, G. (2012). Are Sexual Tastes Im-mutable? *Psychology Today*, November 8. <http://www.psychologytoday.com/blog/cupids-poisoned-arrow/201211/are-sexual-tastes-immutable>

[22] Cera, N., Delli Pizzi, S., Di Pierro, E. D., Gambi, F., Tartaro, A., et al. (2012). Macrostructural Alterations of Subcortical Grey Matter in Psychogenic Erectile Dysfunction. *PLoS ONE* 7, 6: e39118.



PORNO HAAVAB PARTNERIT

Mitmed uurimused on näidanud, et pornotarbijate partnerid kirjeldavad, et tunnevad tihti kaotusvalu, pettumust, usaldamatust, meeleheidet ja viha, kui saavad teada, et nende püsisuhte partner on tarvitanud pornot. Paljud kannatavad ärevushäire ja depressiooni sümptomite all.

VÕTMESÕNAD

- *Porno lisab suhetesse negatiivseid tundeid.*
- *Mitte ükski tõsiseltvõetav uurimus ei ole tõestanud, et porno muudab suhteid paremaks.*
- *Porno tekitab naistes tunde, et nad ei ole kunagi piisavalt head.*

Siin on teile üks ebamugav tõde: kuigi pornotarbijad saavad otsustada porno vaatamise üle iseseisvalt, siis ei mõjuta selle tarbimine ainult neid – see mõjutab ka nende partnerit ja mitte sugugi heas mõttes. Kaks kõige tunnustatumat pornograafia uurijat – Alabama ülikooli professorid Jennings Bryant ja Dolf Zillman, kes on uurinud üle 30 aasta porno ja meedia mõju – ütlevad, et porno tarbimisest rääkides “ei saa ühegi põhjaliku uurimuse tulemustes tuua välja positiivset mõju.” [1] See tähendab, et kõigis tõsiseltvõetavates pornograafia alastes uurimustes ei ole mitte keegi leidnud, et pornos oleks ka midagi head. Mitmed uurimused on aga tõestanud, et porno tarbimine võib tekitada suurt kahju nii selle tarbijale kui ka tema lähedastele, eriti tema partnerile. [2]

Lisaks on uurimustest selgunud, et ainuüksi ühekordne pehme porno vaatamine võib vähendada tarbija kiindumust oma partnerisse. [3] Ja kui inimene tarbib pornot regulaarselt, siis on tõenäoline, et tema rahulolu partneri välimuse, seksuaalakti soorituse ja seksuaalse uudishimu suhtes väheneb. [4]

Millest selline äkiline pettumus? Tõenäoliselt peitub põhjus selles, et pornos kujutatakse inimeste välimuse ja käitumise täielikult väljamõeldud versioone, [vt Porno on pettus] ent need jätavad vaatajale mulje, nagu oleks tegu reaalsusega, mille loodud ootusi ei suuda pornotarbijate partnerid aga iialgi täita. [5]

Kui võtta arvesse, et pornos kujutatud naised on tihti kirurgiliselt täiendatud, nende pilte on ilustatud ja Photoshoppis töödeldud, [6] siis ei olegi raske mõista, miks arvas üleriigilises küsitluses ainult üks naine seitsmest, et porno ei ole muutnud mehi naiste välimuse suhtes nõudlikumaks. [7]

Ja mehed ei hinda porno standardite kohaselt ainuüksi naiste välimust. Pornos keskendub seks enamjaolt meestele [8] ja naised kujutatakse nii, nagu oleks nad alati rahul kõigega, mida mehed tahavad teha, ja seda isegi siis, kui see on ohtlik, valus või alandav. [9] Kõige populaarsemate pornovideote analüüsist järeldus, et 90% stseenidest hõlmas naiste verbaalset või füüsilist ahistamist, kuigi naistest ohvrid reageerisid sellele pea alati naudinguga või jäid lihtsalt neutraalseks. [10] Isegi kõige tavalisemad pornovideod on täis naisi tõsiselt alandavaid seksuaalakte, mis on kõik suunatud mehe naudingu suurendamiseks. [11] Selle tulemusena on meestest pornotarbijate arusaam seksi olemusest tihti vääristunud. [12] Paljud pornotarbijate partnerid räägivad, et neil

palutakse matkida pornosteene või teha asju, mille suhtes ei tunne nad end mugavalt, või mis näivad neile alandavatena. [13]

Feministlik kirjanik, Naomi Wolf, leidis tudengeid intervjuuerides, et naised tunnevad seksuaalsuhte osas tihti, et “nad ei ole kunagi piisavalt head, et nad ei saa kunagi küsida seda, mida nemad tahavad.” [14]

Ja emotsionaalne valu võib tungida hoopis sügavamale, kui kehv seksuaalelu. Kuna meie kultuuris ootavad naised tavaliselt, et nende intiimsuhted on rajatud usaldusele, austusele, aususele ja armastusele, siis võib avastus, et partner vaatab pornot – mis ülistab tavaliselt just vastupidist: lugupidamatust, ahistamist, agressiooni ja truudusetust – kahjustada naise ja mehe vahelist usaldust ning panna naise kahtlema ka kõiges selles, mida ta oma suhte kohta varem arvas. [15]

Sellel valul võivad olla väga tõsised tagajärjed. Mitmed uurimused on näidanud, et naised kirjeldavad tihti, et tunnevad kaotusvalu, pettumust, usaldamatust, meeleheidet ja viha, kui saavad teada, et nende püsisuhte partner on tarvitanud pornot. [16] Paljud naised kannatavad ärevushäire ja depressiooni sümptomite all. Mõnel kujunevad välja posttraumaatilise stressihäire tunnused ja mõnel tekivad isegi enesetapumõtted. [17]

Olukorra muudab veelgi halvemaks see, et suurem osa partneri pornotarbimisest teada saavatest naistest isoleerivad end vähemalt mingil määral tavapärastest ühiskondliku toetuse allikatest ja seda just siis, kui vajavad neid toetusvõrgustikke tegelikult kõige enam. [18]

Paljudel juhtudel kardavad naised juhtunud üldse kellelegi rääkida, sest tunnevad piinlikkust või kardavad, et neid hakatakse partneri probleemis süüdistama. [19]

Paljud partnerid võivad hakata end suisa ise süüdistama. Ühest pornosõltlaste naisi käsitletud uurimusest selgus, et kuigi naised tundsid tihti, et nende partner ei hooli neist või on isekas, siis muretsesid nad samas, et äkki olid nad partneri probleemis hoopis ise süüdi. [20] Ning paljude naiste jaoks tekitab partneri pornotarbimine tunde, nagu oleks kogu nende suhe üks suur farss. [21]

Allikad

- [1] Zillmann, D. (2004). Pornografie. In R. Mangold, P. Vorderer, and G. Bente (Eds.) *Lehrbuch der Medienpsychologie* (pp.565–85). Göttingen, Germany: Hogrefe Verlag.
- [2] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 160; Ryu, E. (2004). Spousal Use of Pornography and Its Clinical Significance for Asian-American Women: Korean Women as an Illustration. *Journal of Feminist Family Therapy* 16, 4: 75; Bridges, A. J., Bergner, R. M., and Hesson-McInnis, M. (2003). Romantic Partners' Use of Pornography: Its Significance for Women. *Journal of Sex and Marital Therapy* 29, 1: 1–14; Bergner, R. and Bridges, A. J. (2002). The Significance of Heavy Pornography Involvement for Romantic Partners: Research and Clinical Implications. *Sex and Marital Therapy* 28, 3: 193–206.
- [3] Bridges, A. J. (2010). Pornography's Effect on Interpersonal Relationships. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 89–110). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Bergner, R. and Bridges, A. J. (2002). The Significance of Heavy Pornography Involvement for Romantic Partners: Research and Clinical Implications. *Sex and Marital Therapy* 28, 3: 193–206.
- [4] Zillmann, D. and Bryant, J. (1988). Pornography's Impact on Sexual Satisfaction. *Journal of Applied Social Psychology* 18, 5: 438–53.
- [5] Bergner, R. and Bridges, A. J. (2002). The Significance of Heavy Pornography Involvement for Romantic Partners: Research and Clinical Implications. *Sex and Marital Therapy* 28, 3: 193–206; Senn, C. Y. (1993). Women's Multiple Perspectives and Experiences with Pornography. *Psychology of Women Quarterly* 17, 3: 319–41.
- [6] Hilton, D. L. (2013). Pornography addiction—a supranormal stimulus considered in the context of neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology*, 3, 20767; Paul, Pamela. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Holt and Co., 145.
- [7] Paul, P. (2010). From Pornography to Porno to Porn: How Porn Became the Norm. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 3–20). Princeton, N.J.: Witherspoon Institute.
- [8] Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 132.
- [9] Bridges, A. J., Wosnitzer, R., Scharrer, E., Chyng, S., and Liberman, R. (2010). Aggression and Sexual Behavior in Best Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update. *Violence Against Women* 16, 10: 1065–1085.
- [10] Bridges, A. J., Wosnitzer, R., Scharrer, E., Chyng, S., and Liberman, R. (2010). Aggression and Sexual Behavior in Best Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update. *Violence Against Women* 16, 10: 1065–1085.
- [11] Bridges, A. J., Wosnitzer, R., Scharrer, E., Chyng, S., and Liberman, R. (2010). Aggression and Sexual Behavior in Best Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update. *Violence Against Women* 16, 10: 1065–1085; Marshall, W. L. (2000). Revisiting the Use of Pornography by Sexual Offenders: Implications for Theory and Practice. *Journal of Sexual Aggression* 6, 1 and 2: 67.
- [12] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 187; Layden, M. A. (2004). Committee on Commerce, Science, and Transportation, Subcommittee on Science and Space, U.S. Senate, Hearing on the Brain Science Behind Pornography Addiction, November 18; Zillmann, D. (2000). Influence of Unrestrained Access to Erotica on Adolescents' and Young Adults' Dispositions Toward Sexuality. *Journal of Adolescent Health* 27, 2: 41–44.
- [13] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Ryu, E. (2004). Spousal Use of Pornography and Its Clinical Significance for Asian-American Women: Korean Women as an Illustration. *Journal of Feminist Family Therapy* 16, 4: 75; Shope, J. H. (2004). When Words Are Not Enough: The Search for the Effect of Pornography on Abused Women. *Violence Against Women* 10, 1: 56–72.
- [14] Wolf, N. (2004). The Porn Myth. *New York Magazine*, May 24.
- [15] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute.
- [16] Bridges, A. J., Bergner, R. M., and Hesson-McInnis, M. (2003). Romantic Partners' Use of Pornography: Its Significance for Women. *Journal of Sex and Marital Therapy* 29, 1: 1–14; Schneider, J. P. (2000). Effects of Cybersex Addiction on the Family: Results of a Survey. *Sexual Addiction & Compulsivity* 7, 1 and 2: 31–58.
- [17] Steffens, B. A. and Rennie, R. L. (2006). The Traumatic Nature of Disclosure for Wives of Sexual Addicts. *Sexual Addiction & Compulsivity* 13, 2 and 3: 247–67; Wildmom-White, M. L. and Young, J. S. (2002). Family-of-Origin Characteristics Among Women Married to Sexually Addicted Men. *Sexual Addiction & Compulsivity* 9, 4: 263–73.
- [18] Manning, J. C. (2010). The Impact of Pornography on Women: Social Science Findings and Clinical Observations. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 69–87). Princeton, NJ: Witherspoon Institute.
- [19] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Manning, J. C. (2010). The Impact of Pornography on Women: Social Science Findings and Clinical Observations. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 69–87). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Wildmom-White, M. L. and Young, J. S. (2002). Family-of-Origin Characteristics Among Women Married to Sexually Addicted Men. *Sexual Addiction & Compulsivity* 9, 4: 263–73.
- [20] Bergner, R. and Bridges, A. J. (2002). The Significance of Heavy Pornography Involvement for Romantic Partners: Research and Clinical Implications. *Sex and Marital Therapy* 28, 3: 193–206.
- [21] Bergner, R. and Bridges, A. J. (2002). The Significance of Heavy Pornography Involvement for Romantic Partners: Research and Clinical Implications. *Sex and Marital Therapy* 28, 3: 193–206.

PORNO TEEB MEID ÜKSILDASEKS



VÕTMESÕNAD

- *Porno vähendab inimese võimekust luua päris suhteid.*
- *Inimesed varjavad tihti porno tarbimist, eraldades end nii teistest veelgi.*
- *Porno tarbimine võib soodustada või süvendada teisi vaimseid probleeme.*

Mida rohkem tarbib inimene pornograafiat, seda raskem on tal tunda erutust päris inimesest või päris suhtest. Selle tulemusena tunnevad paljud tarbijad, et neil on midagi viga, et nad ei tea, kuidas päris inimesega koos olles erutuda ja veel vähem, kuidas luua kellegagi sügavat isiklikku sidet.

Ärilises mõttes on pornotööstus rajanud vägagi kavala skeemi. Nende toode pakub tarbijatele ajutist leevendust ärevusest, depressioonist ja üksildusest, ent toote tarbimine süvendab pikemas perspektiivis ikkagi neidsamu probleeme. [1] See on väga kasulik pornotootjatele, sest mida hullemaks muutuvad klientide ärevushäired ja teistest eraldatus, seda enam on neil põhjust porno juurde naasmiseks. Kuid tarbija jaoks ei ole lõpptulemus sugugi nii roosiline.

“Iga kord, kui inimene veedab rohkelt aega oma tavalises porno tarbimise tsüklis, siis saab see olla vaid depressiivne, alandav ja enesevihakamist tekitav kogemus,” ütleb viimased 30 aastat pornosõltlasi ravinud psühholoog dr Gary Brooks. [2]

Mida rohkem pornograafiat inimene tarbib, seda enam seostab ta aju seksuaalset erutust porno väljamõeldud fantaasiaga [vt PORNO MUUDAB AJU] [3] ja seda raskem on tal tunda erutust päris inimesest või päris suhtest [vt PORNO HÄVITAB SEKSUAALELU]. [4]

Selle tulemusena tunnevad paljud tarbijad, et neil on midagi viga, et nad ei tea, kuidas päris inimesega koos olles erutuda ja veel vähem, kuidas luua kellegagi sügavat isiklikku sidet. [5]

Kirjanik ja poliitaktivist, Naomi Wolf, on käinud kõikjal, et rääkida tudengitega suhetest. “Kui küsin neilt üksilduse kohta, siis võtab nii noorte meeste ja kui ka naiste hulgas maad sügav ja kurb vaikus,” ütleb ta. “Nad teavad, et nad on koos üksildased ... ja et porno moodustab sellest üksildusest suure osa. Nad ei tea aga, kuidas sellest pääseda.” [6]

Uurimused on näidanud, et kui inimesed pärsivad oma elu pideva enesevarjamisega – see tähendab, et nad teevad asju, mille üle nad ei tunne uhkust, ja mida hoiavad sõprade ja pere eest saladuses – siis ei mõju see halvasti ainuüksi nende suhetele ja ei tekita neis üksildustunnet, vaid muudab nad haavatavamaks ka tõsiste vaimsete probleemide suhtes. [7] Nii mees- kui naissoost pornosõltlaste puhul kaasnevad sõltuvusega tihti ärevushäired, rahulolematuse oma kehaga, kehv enesehinnang, probleemid suhetes, ebakindlus ja depressioon. [8]

Porno õpetab nii meestele kui naistele, et nad ei olegi midagi muud väärt, kui oma kehaosade

summat ja kui palju seksuaalset naudingut on nad võimelised pakkuma. [9] Need arusaamad hakkavad tihti tungima pornotarbija teadvusesse – olenemata sellest, kas ta tahab seda või mitte – ning hakkavad mõjutama tarbija arusaamasid nii endast kui ka teistest. [10] Mida raskem on tarbijal näha ennast ja teisi inimesi millegi muu kui seksiobjektidena, seda raskem on tal luua reaalseid suhteid. [11]

“Olemas on seksuaalse erutuse kogemise viis, mis on oma olemuselt läheduse täielikuks vasteks,” ütleb Brooks. “Parimal juhul suudavad osad inimesed seda kontrollida, kuid enamikel juhtudel loob see tõkke, mis mürgitab suhteid.” [12]

Allikad

- [1] Flisher, C. (2010). Getting Plugged In: An Overview of Internet Addiction. *Journal of Paediatrics and Child Health* 46: 557–9; Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 82; Kafka, M. P. (2000). The Paraphilia-Related Disorders: Nonparaphilic Hypersexuality and Sexual Compulsivity/Addiction. In S. R. Leiblum and R. C. Rosen (Eds.) *Principles and Practice of Sex Therapy*, 3rd Ed. (pp. 471–503). New York: Guilford Press.
- [2] Interview with Dr. Gary Brooks, Oct. 23, 2013.
- [3] Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 105.
- [4] Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 105; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 104.
- [5] Interview with Dr. Gary Brooks, Oct. 23, 2013; Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 105.
- [6] Wolf, N. (2004). The Porn Myth. *New York Magazine*, May 24.
- [7] Laird, R. D., Marrero, M. D., Melching, J. A., and Kuhn, E. S. (2013). Information Management Strategies in Early Adolescence: Developmental Change in Use and Transactional Associations with Psychological Adjustment. *Developmental Psychology* 49, 5: 928–937; Luoma, J. B., Nobles, R. H., Drake, C. E., Hayes, S. C., O'Hair, A., Fletcher, L., and Kohlenberg, B. S. (2013). Self-Stigma in Substance Abuse: Development of a New Measure. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 35: 223–234; Rotenberg, K. J., Bharathi, C., Davies, H., and Finch, T. (2013). Bulimic Symptoms and the Social Withdrawal Syndrome. *Eating Behaviors* 14: 281–284; Frijns, T. and Finkenauer, C. (2009). Longitudinal Associations Between Keeping a Secret and Psychosocial Adjustment in Adolescence. *International Journal of Behavioral Development* 33, 2: 145–154.
- [8] Flisher, C. (2010). Getting Plugged In: An Overview of Internet Addiction. *Journal of Paediatrics and Child Health* 46: 557–9; Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Kafka, M. P. (2000). The Paraphilia-Related Disorders: Nonparaphilic Hypersexuality and Sexual Compulsivity/Addiction. In S. R. Leiblum and R. C. Rosen (Eds.) *Principles and Practice of Sex Therapy*, 3rd Ed. (pp. 471–503). New York: Guilford Press.
- [9] Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 80; Mosher, D. L. and Maclan, P. (1994). College Men and Women Respond to X-Rated Videos Intended for Male or Female Audiences: Gender and Sexual Scripts. *Journal of Sex Research* 31, 2: 99–112.
- [10] Interview with Dr. Gary Brooks, Oct. 23, 2013.
- [11] Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 79; Lyons, J. S., Anderson, R. L., and Larsen, D. (1993). A Systematic Review of the Effects of Aggressive and Nonaggressive Pornography. In D. Zillmann, J. Bryant, and A. C. Huston (Eds.) *Media, Children and the Family: Social Scientific, Psychodynamic, and Clinical Perspectives* (p. 305). Hillsdale, N.J.: Erlbaum Associates.
- [12] Interview with Dr. Gary Brooks, Oct. 23, 2013.



PORNO VÄIKE RÄPANE SALADUS

Vaatajatele võib pornograafia näida naudingut ja põnevust täis fantaasiamaailmana. Pornograafia tootjate ja selles osalejate jaoks on see aga tihtipeale täidetud uimastite, haiguste, vägistamis- ja ahistamisjuhtumitega.

VÕTMESÕNAD

- *Pornotööstusega käivad kaasas uimastid, vägivald ja vägistamisjuhtumid.*
- *Paljusid seksuaalkaubanduse ohvreid kasutatakse porno filmimiseks.*

“Mind peksti täiesti läbi ... enamik tüdrukutest hakkab nutma, sest neil on nii valus ... ma ei saanud hingata. Mind löödi ja kägistati. Olin endast niivõrd väljas, aga nad ei lõpetanud. Nad jätkasid filmimist. Palusin neil kaamera kinni panna aga nad tegutsesid lihtsalt edasi.” – Regan Starr [1]

Pornotööstus näeb suurt vaeva, et säilitada oma glamuurset mainet, kuid kaamerate taga varjab end vägivaldne uimastite ja inimkaubandusega tegelev reaalsus.

Filmimaterjali toimetamise ja kaamerataguste sundkäskluste abil võivad pornotootjad jätta mulje, nagu naudiksid osalised kõike ekraanil toimuvat. Kuid töötlemata materjal paljastab hoopis teistsuguse pildi. Agendid ja režissöörid ähvardavad ning väärkohtlevad pornonäitlejaid pidevalt nii emotsionaalselt kui ka verbaalselt, et nood teeksid asju, mida nad ei taha teha. [2]

“Pornonäitlejais nähakse objekte, mitte hingega inimesi,” kirjutas endine pornotäht, Jersey Jaxin, kes lahkus pornotööstusest 2007. aastal. “Nad hakkavad kasutama uimasteid, sest ei suuda leida lahendust sellele, kuidas neid koheldakse. 75% pornonäitlejatest kasutab uimasteid ning nende arv tõuseb pidevalt. Nad tuimestavad end niimoodi. Pornotööstuses on olemas kindlad arstid, kelle juurde kasvõi lihtsa külmetusega minnes on võimalik saada Vicodini, Viagrat või ükskõik mida muud, sest nad on huvitatud ainult rahast. Teie olete kõigest üks number. Teil on sinikad. Teil on sinine silm. Teil on rebendid. Teil on haavad. Teie sisemus kukub välja.” [3]

Lisaks sellele, et pornotootjad lõikavad välja näitlejatele osaks langevat tõsist füüsilist ja emotsionaalset valu näitavad kohad, siis varjavad nad paljudel juhtudel isegi seda, et mõnele “näitlejale” ei antagi mingit valikuvõimalust.

Osa pettusest, mille lõksu pornotootjad tahavad kliente meelitada, on see, et porno on seaduslik meelelahutus, mida toodavad glamuursed inimesed, kes teevad seda lihtsalt seepärast, et tahavad seda teha. See tähendab, et vaataja võib pornot rahuliku südamega nautida, sest seal osalevad inimesed näivad kõike toimuvat nautivat. Pornotootjad ei räägi aga, et osad neist inimestest näivad olukorda nautivat ainult seepärast, et kaamera taga on nende poole

suunatud püstolitoru. Ja kui nende naeratus kaob, siis vajutab keegi päästikule. [4]

On selge, et inimkaubandus on ebaseaduslik äri, mille kohta ei ole kerge kindlaid statistilisi andmeid hankida. Kuid ilmsiks tulevate juhtude faktid on hirmuäratavad. 2011. aastal mõisteti näiteks kaks Miami elavat meest süüdi viie aasta jooksul naiste inimkaubanduse lõksu meelitamises. Mehed reklaamisid, et pakuvad modellitööd, ja kui naised tulid katsetele, siis nad uimastati ja vägistati, kusjuures nende kallal toime pandud vägivalda filmiti ning filmimaterjal müüdi edasi väga paljudele pornograafiapoodidele ja -äridele. [5]

Samal aastal esitati ühele Missouri osariigis elavale paarile süüdistus, mille kohaselt sundisid nad vaimse puudega tüdrukut osalema nende heaks pornograafilise sisuga fotodel ja filmides, piinates teda peksmise, piitsutamise, lämmatamise, elektrilöövide, uputamise, vägistamise ja kägistamisega, kuni tüdruk sellega nõustus. Üks piltidest, mille jaoks paar sundis tüdrukut poseerima, jõudis isegi ühe Hustler Magazine Group’ile kuuluva pornoajakirja esikaanele. [6]

Need juhtumid on kõigest jäämäe tipuks – sarnaseid lugusid on veel palju – ning iga päästetud ohvri kohta on olemas lugematu hulk teisi, kes kannatavad vaikuses. [7]

Lisaks toimub ohvrite ärakasutamine ka seeläbi, et neid sunnitakse tegelema prostitutsiooniga.

Kui võtta arvesse, et pornograafia muudab prostitutsiooni ja teiste inimeste seksuaalse ärakasutamise näivalt normaalseks, [8] siis ei olegi üllatav, et porno tarbimise ja prostituutide teenuste kasutamise vahel on olemas tugev seos. [9] Tegelikult on prostituutide teenuseid kasutavad mehed vaadanud eelneva aasta jooksul keskmisest näitajast kaks korda tõenäolisemalt mõnda pornofilmi. [10] Üllatav pole ka seegi, et paljud taolised kliendid ilmuvad tihtipeale kohale, käes pornopildid, et näidata ekspluateeritavatele naistele – kellest paljud on sutenööride kontrolli all olevad inimkaubanduse ohvrid – mida nad peavad nende jaoks täpselt tegema hakkama. [11]

Ja need mehed pole ainukesed, kes pornograafiat illustatsioonina kasutavad. “Sutenöörid ja inimkaubandusega tegelevad kasutavad pornograafiat selleks, et ohvrid oma uude seksuaalorjuse rolli sisse sulanduksid,”

ütleb dr Janice Shaw Crouse, kes on endine ÜRO esindaja ja Beverley LaHaye instituudi vanemteadlane. Porno mõju all oleku tõttu “jõuavad ohvrid karmi tõdemuseni, et nad peavad oma vältimatut saatust aktsepteerima ja õppima, mida neilt oodatakse.” [12]

Üheksas riigis korraldatud ja 854 prostitutsiooniga tegelenud naist hõlmanud küsitlusest ilmnes, et 49% naiste sõnul tehti prostitutsiooniga tegelemise ajal neist pornograafilist materjali ja 47% naistest tunnistas, et neile tegid viga mehed, kes sundisid või püüdsid sundida neid tegema asju, mida mehed olid pornofilmides näinud. [13]

Sellest saab järeldada, et pornograafia propageerib prostitutsiooni ning porno ja prostitutsioon on tooted, mille pakkumise tarbeks eksisteeribki seksikaubandus. [14]

Allikad

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

- [13] Farley, M. (2007). Renting an Organ for Ten Minutes: What Tricks Tell Us about Prostitution, Pornography, and Trafficking. In D. E. Guinn and J. DiCaro (Eds.) Pornography: Driving the Demand in International Sex Trafficking (p. 145). Bloomington, Ind.: Xlibris.
- [14] Arevalo, E. and Regnerus, M. (2011). Commercialized Sex and Human Bondage. Public Discourse. Princeton, N.J.: Witherspoon Institute. February 11.



VÕTMESÕNAD

- *Enamik tavapärasest pornost sisaldab naiste vastu suunatud vägivaldset seksuaalkäitumist.*
- *Vägivaldse porno vaatamine muudab inimeste arusaamu ja paneb vaatajad arvama, et vägivaldne seks on normaalne.*
- *Uurimused näitavad, et meeste suhtumine naistesse muutub ka juba pärast vägivallatu porno vaatamist.*

PORNO VIIB VÄGIVALLANI

Paar aastat tagasi uuris rühm teadlasi kõige populaarsemaid pornofilme ning analüüsiks valiti juhuslikult välja 50 filmi. Filmides oli kokku 304 stseeni ja 88% neist sisaldas füüsilist vägivalda. Lisaks sellele sisaldas 49% stseenidest ka verbaalseid rünnakuid.

Pole mingi saladus, et osa pornost on vägivaldne, kuid enamik inimesi arvab, et see on midagi tavapornost erinevat – midagi äärealadel olevat. Porno kaitsjad aga ütlevad, et kõik porno ei saagi olla ühesugune. Inimesed võivad valida välja selle, mis neile meeldib, ja kui neile meeldib vägivald, siis on see nende enda asi, eks?

Tõsi on, et kõik porno ei ole ühesugune, kuid reaalsuses on suurem osa isegi kõige tavalisemast pornost tulvil naisi, keda väärkoheldakse nii füüsiliselt kui ka verbaalselt ning selle vaatamine avaldab tarbijale märgatavat mõju.

Paar aastat tagasi uuris rühm teadlasi kõige populaarsemaid pornofilme – kõige enam ostetud ja renditud filme. [1] Sellest kogumist valisid nad analüüsiks juhuslikult välja 50 filmi. Filmides oli kokku 304 steeni ja ilmnis, et 88% neist sisaldas füüsilist vägivalda. Lisaks sellele sisaldas 49% stseenidest ka verbaalseid rünnakuid. Vägivalda ei sisaldanud ainult kümnendik kõigist stseenidest ja tüüpilises stseenis toimus keskmiselt 12 füüsilist või verbaalset rünnakut. Ühte eriti tihedasse stseeni oli suudetud mahutada suisa 128 taolist rünnakut.

Kui tavalistes filmides kedagi lüüakse, siis saab pihtasaanu vihaseks ja vastab samaga, ent pornostseenide vägivallaohvrid jäävad 95%-l juhtudest neutraalseks või reageerivad vägivallale naudinguga. Naised olid vägivallaohvriteks 94%-l juhtudest, ent kui mehed sellesse rolli sattusid, siis väljendasid nad naissoost kaasstaaridest neli korda suurema tõenäosusega ründaja suhtes rahulolematust.

See tähendab, et pornos saavad naised peksa, kuid reageerivad sellele naerutusega.

Pornotarbijatel on raske jääda taolistest mõjutustest puututama isegi siis, kui nad suudavad vältida vägivaldset meterjali. Üks uurimus teise järel kinnitab, et isegi vägivallatu porno vaatamine on korrelatsioonis tõenäosusega, et tarbija hakkab kasutama verbaalset veenmist, uimasteid ja alkoholi, sundimaks naisi endaga seksima. [2] Ning need, kes vaatavad regulaarselt isegi vägivallatut pornot, toetavad tõenäolisemalt avaldusi, mis pooldavad nii naiste kui ka tüdrukute vastast väärkohtlemist ja seksuaalset vägivalda. [3]

Ja muutused ei piirdu ainult pornotarbija arvamusel. 33 erineva uurimuse analüüsist järeldus, et nii vägivallatu kui ka vägivaldse porno vaatamine suurendab agressiivset käitumist, mille hulka arvatakse nii vägivaldsed fantaasiad kui ka reaalselt sooritatud vägivallateod. [4]

Niisiis ei ole üllatav, et mida vägivaldsem on porno, seda tõenäolisemalt toetab pornotarbija vägivalda ja elab seda ka reaalselt välja. [5]

Kui mõtlete, kuidas saab toolil istumine ja porno vaatamine ka tegelikult inimese arvamusel ja käitumisel muuta, siis peame vastuseks naasma selle juurde, kuidas porno meie aju muudab [vt PORNO MUUDAB AJU]. Kui inimene vaatab pornot, siis seob ta aju hoolega kõike ekraanil toimuvat tema seksuaalse erutusega. [6] Kui vaatate näiteks erutunud olekus stseeni, siis mõnda naist pektakse ja söimatakse, siis seda tõenäolisem on, et hakkate seostama taolist vägivallaga seksikusega. [7] Isegi kui porno ei ole vägivaldne, siis õpivad vaatajad nägema teisi inimesi lihtsalt objektidena, mida saab seksuaalnaudinguga tarbeks ära kasutada. [8]

Hullemaks teeb asja aga see, et kui pornos näidatakse haiget saamist aksepteerivaid või suisa nautivaid vägivallaohvrid, siis õpib vaataja, et inimesed tahavad ja naudivad sellist kohtlemist ning see annab talle justkui loa isegi samamoodi käituda. [9]

Taolise hariduse tulemuseks on käitumismustrite muutumine, mis võib piirduda tõenäolisema naiste vastu suunatud verbaalse ahistamisega [10] või eskaleerub hoopis vägagi tõsiseks probleemiks ja lõpeb vägistamisega. Hirmuäratav tõde on aga, et nii vägivallatu kui ka vägivaldne porno muudab tarbijad vastuvõtlikumaks ja neil on seepärast kergem toetada naiste vastast vägivalda ja uskuda, et naised naudivad vägistamist. [11] Lisaks on mitmetes uurimustes tõestatud, et samade tõekspidamiste alusel saab prognoosida, kui võrd on inimene ka päris elus seksuaalselt agressiivne. [12] Vägivaldse ja vägistamist kujutava porno puhul muutuvad need seosed ääretult tugevaks. [13] Tegelikult leiti ühe uurimuse käigus, et varasemalt palju vägivaldset pornot vaadanud mehed olid kuus korda tõenäolisemalt kedagi ka reaalselt vägistanud, kui need mehed, kes ei olnud varasemalt eriti palju vägivaldset pornot vaadanud. [14]

Muidugi ei muutu iga pornovaataja vägistajaks, kuid see ei tähenda, et pornograafia tarbimine oleks puhas tohtu vägivallalaine tekitamise süüst. Valdav enamus iga päev miljonite inimeste silmini jõudvast pornost õpetab, et alandamine ja vägivald on seksi normaalsed osad [15] ja see haridus muudab terve maailma magamistubades toimuvat. [16] Paljudel meestel on raskem erutada, kui nad ei saa teha

neid asju, mida on pornos näinud [17]
ja paljud naised tunnevad, et ei saa
selest tekkivat valu väljendada. [18]
Ja mida rohkem õpetab porno meile, et
agressiivsus on seksi osa, seda rohkem
muutub sellest tulenev vägivaldsus
nähtamatuks. [19]

Allikad

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

[2] Boeringer, S. B. (1994). Pornography and Sexual Aggression: Associations of Violent and Nonviolent Depictions with Rape and Rape Proclivity. *Deviant Behavior* 15, 3: 289–304; Check, J. and Guloien, T. (1989). The Effects of Repeated Exposure to Sexually Violent Pornography, Nonviolent Dehumanizing Pornography, and Erotica. In D. Zillmann and J. Bryant (Eds.) *Pornography: Research Advances and Policy Considerations* (pp. 159–84). Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates; Marshall, W. L. (1988). The Use of Sexually Explicit Stimuli by Rapists, Child Molesters, and Non-Offenders. *Journal of Sex Research* 25, 2: 267–88.

[3] Hald, G. M., Malamuth, N. M., and Yuen, C. (2010). Pornography and Attitudes Supporting Violence Against Women: Revisiting the Relationship in Nonexperimental Studies. *Aggression and Behavior* 36, 1: 14–20; Berkel, L. A., Vandiver, B. J., and Bahner, A. D. (2004). Gender Role Attitudes, Religion, and Spirituality as Predictors of Domestic Violence Attitudes in White College Students. *Journal of College Student Development* 45:119–131; Zillmann, D. (2004). Pornografie. In R. Mangold, P. Vorderer, and G. Bente (Eds.) *Lehrbuch der Medienpsychologie* (pp.565–85). Gottingen, Germany: Hogrefe Verlag; Zillmann, D. (1989). Effects of Prolonged Consumption of Pornography. In D. Zillmann and J. Bryant (Eds.) *Pornography: Research Advances and Policy Considerations* (p. 155). Hillsdale, N.J.: L. Erlbaum Associates.

[4] Allen, M., Emmers, T., Gebhardt, L., and Giery, M. A. (1995). Exposure to Pornography and Acceptance of the Rape Myth. *Journal of Communication* 45, 1: 5–26.

[5] Hald, G. M., Malamuth, N. M., and Yuen, C. (2010). Pornography and Attitudes Supporting Violence Against Women: Revisiting the Relationship in Nonexperimental Studies. *Aggression and Behavior* 36, 1: 14–20; Allen, M., Emmers, T., Gebhardt, L., and Giery, M. A. (1995). Exposure to Pornography and Acceptance of the Rape Myth. *Journal of Communication* 45, 1: 5–26.

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

[7] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books; Malamuth, N. M. (1981). Rape Fantasies as a Function of Exposure to Violent Sexual Stimuli. *Archives of Sexual Behavior* 10, 1: 33–47.

[8] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 80; Berkel, L. A., Vandiver, B. J., and Bahner, A. D. (2004). Gender Role Attitudes, Religion, and Spirituality as Predictors of Domestic Violence Attitudes in White College Students. *Journal of College Student Development* 45:119–131.

[9] Bridges, A. J. (2010). Pornography's Effect on Interpersonal Relationships. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 89–110). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Marshall, W. L. (2000). Revisiting the Use of Pornography by Sexual Offenders: Implications for Theory and Practice. *Journal of Sexual Aggression* 6, 1 and 2: 67.

[10] Barak, A., Fisher, W. A., Belfry, S., and Lashambe, D. R. (1999). Sex, Guys, and Cyberspace: Effects of Internet Pornography and Individual Differences on Men's Attitudes Toward Women. *Journal of Psychology and Human Sexuality* 11, 1: 63–91.

[11] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Milburn, M., Mather, R., and Conrad, S. (2000). The Effects of Viewing R-Rated Movie Scenes that Objectify Women on Perceptions of Date Rape. *Sex Roles* 43, 9 and 10: 645–64; Weisz, M. G. and Earls, C. (1995). The Effects of Exposure to Filmed Sexual Violence on Attitudes Toward Rape. *Journal of Interpersonal Violence* 10, 1: 71–84; Ohbuchi, K. I., et al. (1994). Effects of Violent Pornography Upon Viewers' Rape Myth Beliefs: A Study of Japanese Males. *Psychology, Crime, and Law* 7, 1: 71–81; Corne, S., et al. (1992). Women's Attitudes and Fantasies About Rape as a Function of Early Exposure to Pornography. *Journal of Interpersonal Violence* 7, 4: 454–61; Check, J. and Guloien, T. (1989). The Effects of Repeated Exposure to Sexually Violent Pornography, Nonviolent Dehumanizing Pornography, and Erotica. In D. Zillmann and J. Bryant (Eds.) *Pornography: Research Advances and Policy Considerations* (pp. 159–84). Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates; Check, J. and Malamuth, N. M. (1985). An Empirical Assessment of Some Feminist Hypotheses About Rape. *International Journal of Women's Studies* 8, 4: 414–23.

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

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

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

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

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

[17] Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books. [18] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Wolf, N. (2004). *The Porn Myth*. New York Magazine, May 24.

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



PORNO VÄÄRASTAB KÕIK SEKSIGA SEOTU

Enamike teismeliste seksuaalharidus pärineb vähemalt osaliselt pornost, tahavad nad seda siis või mitte. Teadlased on korduvalt tõestanud, et märkimisväärses koguses pornot näinud inimesed hakkavad eelduste kohaselt varem seksima, teevad seda suurema arvu partneritega ning võtavad seksis suuremaid riske, mistõttu võivad nad tõenäolisemalt nakatuda erinevatesse seksuaalsel teel levivatesse haigustesse.

VÕTMESÕNAD

- Pornost on saanud paljude noorukite jaoks seksuaalhariduse väljamõeldud versioon.
- Pornotööstuse toodang on muutunud ekstreemsemaks.
- Pornovaatajate seksuaalsed eelistused on pornograafiast tõsiselt mõjutatud.
- Pornost jäetakse välja ebatervete seksuaalsuhete tagajärjed.

Kas suudate ette kujutada, mis juhtuks siis, kui teie koolis oleks terviseõpetuse õpetajaks sigarettide müüjimees? Tõenäoliselt ei kuuleks te sel juhul eriti midagi kopsuvähist ega sellest, miks on tüüpilise suitsetaja eluiga normist nii palju lühem. Ta võib püüda teile isegi väita, et suitsetamine parandab teie jooksupäevu. Kõlab naeruväärselt, eks? Probleem on aga selles, et just seesugust seksuaalharidust saavadki miljonid teismelised iga päev.

Pornot määratletakse tihti kui täiskasvanutele mõeldud materjali, kuid väga paljud selle vaatavad on alaealised. Enamike teismeliste seksuaalharidus pärineb vähemalt osaliselt pornost, tahavad nad seda siis või mitte. [1] Ja just nagu sigarettireklaamid, kus näidatakse terveid suitsu tossutavaid inimesi ja mitte vähi põhjustavat reaalsust, nii pakub ka porno täiesti väärastunud arusaamu sellest, millised on partnerid, seks ja suhted päriselt. [2]

Pornos jäetakse meile mulje, et seks võõrastega on täiesti normaalne [3] – ja tihtipeale seksitakse seal veel mitme võõraga korraga. Populaarseid pornovideosid analüüsinud uurimusest järeldus, et stseenides varieerus seksuaalpartnerite arv ühest 19-ni, keskmine partnerite arv piirdus aga kolmega. Ja seksuaalaktid, mida pornotootjad filmivad, on tihti alandavad, ohtlikud ja vägivaldsed. [4]

“Konkurentsiga turg tähendab, et pornotootjad püüavad üksteist üle trumbata, võisteldes omavahel kõige eksreemsemate piltide ja filmide tootmises,” kirjutas porno mõjudest rääkivas artiklis noorte pornosõltlastega töötav psühhoterapeut John Wood. “Selline pidev piire laiendav võistujooks tähendab, et tavalist seksuaalühet peetakse liiga igavaks. Uuteks normideks on saanud brutaalne anaalseks ning naiste häbistamine ja alandamine korraga kahe või enama mehe poolt.” [5]

Selle tulemusena näitavad mitmed uurimused, et pornot vaatavad inimesed arvavad tõenäolisemalt, et grupiseks või ohtlikud

seksipoosid on tavalisemad, kui need on pornot mittevaatavate inimeste arvates. [6]

Paljudel juhtudel hakkavad needsamad arvamused mõjutama ka inimeste käitumist. Teadlased on korduvalt tõestanud, et märkimisväärses koguses pornot näinud inimesed hakkavad eelduste kohaselt varem seksima, teevad seda suurema arvu partneritega ning võtavad seksis suuremaid riske, mistõttu võivad nad tõenäolisemalt nakatuda erinevatesse seksuaalsel teel levivatesse haigustesse. [7]

Sotsioloog Michael Kimmel on leidnud, et porno mõjutab tugevalt meeste seksuaalfantaasiasid, [8] mis teeb nende elu väga keeruliseks, kui nende partnerid ei taha matkida pornos näidatavaid alandavaid ja ohtlikke stseene. [9] Selle tulemusena on leitud, et pornot vaatavad mehed külastavad ka tõenäolisemalt prostituute, [10] otsides nii võimalusi elada pornos nähtud stsenaariume reaalselt läbi. [11] Ühest endisi prostituute käsitlenud uurimusest selgus, et 80% naiste sõnul näitasid kliendid neile pornostseene, et illustreerida soovitud teenust. [12]

Pornograafia ei näita meile aga, milline on terve seks, kuna enamik pornotootjatest jätab välja suudlemise, kallistamise ja muud positiivsed kiindumust väljendavad hetked. [13]

Välja jäetakse ka seksi tagajärjed. [14] Pornos ei nakatu keegi seksuaalsel teel levivatesse haigustesse, seal ei ole soovimatuid rasedusi, ei mingit emakaelavähki, soolte parasiite ega rebendeid. Ja olenemata partneri jõhkrast kohtlemisest, jätab porno ikkagi peaaegu alati mulje, nagu oleks kõik toimuv nauditav. [15]

Tegelikult ilmnes populaarsete pornovideote uurimusest, et tervelt 90% pornostseenidest sisaldas naiste löömist ja peksmist, nende peale karjumist või muul viisil haiget tegemist, kuid vägivalle reageeriti pea alati ühtemoodi: ohver kas ei pannud seda pahaks või demonstreeris hoopis heameelt. [16]

Porno pakub meile seksuaalhariduse väljemõeldud versiooni, ent lisaks sellele jagatakse seda haridust viisil, mis sobitub ideaalselt meie aju õppeprotsessiga. [17] Pildid on eriti võimsad õppevahendid, sest nende abil saab edastada korraga väga palju informatsiooni, mida vaataja saab ka väga kiirelt mõista. Ja kui sõnu võib tihti pidada arvamusteks, siis aktsepteerib aju pilte tõenäolisemalt faktidena – palju raskem on ju vaielda asjaga, mis toimub otse teie silme ees. [18]

Meie aju õpivad paremini ka siis, kui on seksuaalselt erutunud. [19] Kui lisada juurde fokusseeritud keskendumus, millega otsitakse pronograafilise materjali hulgast just täpselt neid kujutisi, mida vaataja ihaldab, ning õppimise premeerimine orgasmiga, siis ongi olemas ideaalsed tingimused, mille abil saab pornos nähtu meie aju kinnistada [vt PORNO MUUDAB AJU]. [20]

Selle tulemusena seovad regulaarsed pornotarbijad oma seksuaalsuse ebarealistlike ja operatsioonide abil ilustatud kehasid kujutavate piltide vaatamisega. [21] Neile tundub tihti peale loomulikum ja erutavam istuda üksinda arvuti ees, selle asemel et õppida, kuidas luua suhteid päris inimestega. [22] “See on kurb,” ütleb psühholoogia professor dr Gary Brooks, kes uurib pornograafia mõju meestele. “Nende poiste jaoks, kelle esimene seksikogemus pärineb taolistest kujutistest, saabki see seksiteadmiste põhialuseks ja see võib neid potentsiaalselt terve elu painata.” [23]

Allikad

[1] Paul, P. (2010). From Pornography to Porno to Porn: How Porn Became the Norm. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 3–20). Princeton, N.J.: Witherspoon Institute; Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 16-17; Prigg, M. and Sims, P. (2004). Truth About Dangers of Net as Half of Children Are Exposed to Porn. *The Evening Standard* (London), September 3; U.S. Government Accountability Office. (2003). *File-Sharing Programs: Peer-to-Peer Networks Provide Ready Access to Child Pornography*. Washington, D.C.: GAO, February.

[2] Paul, P. (2010). From Pornography to Porno to Porn: How Porn Became the Norm. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 3–20). Princeton, N.J.: Witherspoon Institute; Carroll, J. S., Padilla-Walker, L. M., and Nelson, L. J. (2008). Generation XXX: Pornography Acceptance and Use Among Emerging Adults. *Journal of Adolescent Research* 23, 1: 6–30; Layden, M. A. (2004). Committee on Commerce, Science, and Transportation, Subcommittee on Science and Space, U.S. Senate, Hearing on the Brain Science Behind Pornography Addiction, November 18; Marshall, W. L. (2000). Revisiting the Use of Pornography by Sexual Offenders: Implications for Theory and Practice. *Journal of Sexual Aggression* 6, 1 and 2: 67; Mosher, D. L. and MacLan, P. (1994). College Men and Women Respond to X-Rated Videos Intended for Male or Female Audiences: Gender and Sexual Scripts. *Journal of Sex Research* 31, 2: 99–112; Brosius, H. B., et al. (1993). Exploring the Social and Sexual “Reality” of Contemporary Pornography. *Journal of Sex Research* 30, 2: 161–70.

Pornograafia faktid © 2013 FIGHT THE NEW DRUG™

Lisainfo www.FightTheNewDrug.org

[3] Carroll, J. S., Padilla-Walker, L. M., and Nelson, L. J. (2008). Generation XXX: Pornography Acceptance and Use Among Emerging Adults. *Journal of Adolescent Research* 23, 1: 6–30.

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

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

[6] Layden, M. A. (2004). Committee on Commerce, Science, and Transportation, Subcommittee on Science and Space, U.S. Senate, Hearing on the Brain Science Behind Pornography Addiction, November 18; Zillmann, D. (2000). Influence of Unrestrained Access to Erotica on Adolescents’ and Young Adults’ Dispositions Toward Sexuality. *Journal of Adolescent Health* 27, 2: 41–44.

[7] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Carroll, J. S., Padilla-Walker, L. M., and Nelson, L. J. (2008). Generation XXX: Pornography Acceptance and Use Among Emerging Adults. *Journal of Adolescent Research* 23, 1: 6–30; Haggstrom-Nordin, E., Tyden, T., and Hanson, U. (2005). Associations between Pornography Consumption and Sexual Practices among Adolescents in Sweden. *International Journal of STD & AIDS* 16, 2: 102–7; Wingood, G. M., et al. (2001). Exposure to X-Rated Movies and Adolescents’ Sexual and Contraceptive-Related Attitudes and Behaviors. *Pediatrics* 107, 5: 1116–19.

[8] Paul, P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co., 27.

[9] MacKinnon, C. A. (2005). Pornography as Trafficking. *Michigan Journal of International Law* 26, 4: 999–1000; Raymond, J. (2004). Public Hearing on the Impact of the Sex Industry in the EU, Committee on Women’s Rights and Equal Opportunities Public Hearing at the European Parliament. New York: Coalition Against Trafficking in Women.

[10] Monto, M. A. (1999). Focusing on the Clients of Street Prostitutes: A Creative Approach to Reducing Violence Against Women. Paper submitted to the U.S. Department of Justice.

[11] Malarek, V. (2009). *Johns: Sex for Sale and the Men Who Buy It*. New York: Arcade, 193–96; MacKinnon, C. A. (2005). Pornography as Trafficking. *Michigan Journal of International Law* 26, 4: 999–1000; Raymond, J. (2004). Public Hearing on the Impact of the Sex Industry in the EU, Committee on Women’s Rights and Equal Opportunities Public Hearing at the European Parliament. New York: Coalition Against Trafficking in Women.

[12] Globbe, E., Harrigan, M., and Ryan, J. (1990). *A Facilitator’s Guide to Prostitution: A Matter of Violence against Women*. Minneapolis, Minn.: WHISPER.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



PORNO VIHKAB PEREKONDA

Teadlased on avastanud, et abieludes, mille ühel osapoolel on probleeme porno või kompulsivse seksuaalse käitumisega, on tihti vähenenud ka partneritevaheline intiimsus ja tundlikkus ning suhtes on rohkem ärevust, saladuslikkust, üksteisest eraldatust ja düsfunktsionaalsust. Ja kuna paljud pornotarbijad kaotavad oma töö, sest kasutasid tööarvutit porno vaatamiseks, siis on sellised abielud ka rahalises mõttes ebakindlamad.

VÕTMESÕNAD

- *Pornoprobleemidega abieludes on partneritevaheline intiimsus ja tundlikkus vähenenud.*
- *Porno tarbimine suurendab truudusetuse tõenäosust.*
- *Pornotarbijate lapsed kogevad, et vanemad osalevad vähem nende elus.*

Proffikorpalluri elu näib päris võrratuna. Te palk oleks suurepärane, saaksite šortides tööl käia ja teie professionaalsete eesmärkide hulka kuuluks näiteks sagedasemad pealtpanekud. Oletame niisiis näiteks, et otsustate selle endale eesmärgiks seada: saada enne 21. eluaastat professionaalseks korvpalluriks. Tõenäoliselt ei hakkaks te aga selle poole pürgima suitsu tõmbamise ja ainult sõõrikute söömise abil.

Kuidas on NBA poole pürgimine seotud aga pornoga? Asi seisneb selles, et meil kõigil on olemas idee, mida tahame elus teha ning enamike inimeste jaoks kuulub selle plaani hulka ka pere loomine. Tegelikult väidab tervelt 80% noortest täiskasvanutest, et abiellumine on nende eluplaanis oluliseks prioriteediks. [1] Ning kui võtta arvesse, et abielus olevad inimesed on palju tõenäolisemalt oma eluga “äärmiselt rahul”, siis ei ole tegu sugugi halva eesmärgiga. [2] Pornotarbijate jaoks on probleem aga selles, et terve abielu ja porno ei sobi omavahel tihti peale sugugi hästi kokku.

Teadlased on avastanud, et abieludes, mille ühel osapoolel on probleeme porno või kompulsivse seksuaalse käitumisega, on tihti vähenenud ka partneritevaheline intiimsus ja tundlikkus ning suhtes on rohkem ärevust, saladuslikkust, üksteisest eraldatust ja düsfunktsionaalsust. [3] Ja kuna paljud pornotarbijad kaotavad oma töö, sest kasutasid tööarvutit porno vaatamiseks, siis on sellised abielud ka rahalises mõttes ebakindlamad. [4]

Tegelikult on paljude naiste arvates porno vaatamine tõsine oht abielu püsijäämisele – ja seda olenemata naise religioossetest tõekspidamistest. [5] Miks? Kui partner tarbib tihti pornot, siis kulutab see rohkelt seda aega, mida ta võiks veeta hoopis koos kaaslasega. [6] Peale selle on porno vaatamine paljude partnerite arvates sama mis petmine – või petmisele väga lähedal – sest nende kaaslane kasutab erutumiseks kellegi teise keha kujutavaid pilte. [7]

Virtuaalne petmine ei ole aga ainus asi, mille pärast pornotarbija partner peab muretsema. Uurimustest on ilmnunud, et pornotarbijad astuvad pornot mittetarbivate inimestega võrreldes palju suurema tõenäosusega abielu- või suhtevälisestesse seksuaalsuhetesse [8] ja pornot vaatavad mehed külastavad ka palju

tõenäolisemalt prostituute. [9] Üks teadlane kommenteeris seda nii: “Mehed on pornot vaadates pidevalt tunnistajaks naiste ahistamisele ja kui nad ei saa seda käitumist oma abikaasade, tüdruksõprade või laste peale välja elada, siis sunnivad nad selleks prostituute.” [10]

Isegi kui pornotarbija ei lähe kunagi nii kaugele, siis on ta tihti peale seksuaalses mõttes palju lubavam – tema jaoks on aksepteeritavamad mitmed seksuaalpartnerid ja ohtlikud seksuaalaktid – ning selliseid tõekspidamisi seostatakse hilisemas elus ebastabiilsemate abieludega. [11]

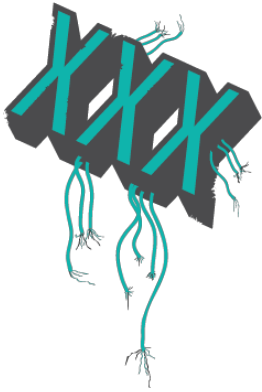
Selle tulemusena on pornotarbimisega seotud abielulahutuste arv 30 aastat pornosõltlasi ravinud psühholoogi, dr Gary Brooksi, sõnul “plahvatuslikult kasvanud”. [12] American Academy of Matrimonial Lawyers liikmete hulgas 2002. aastal korraldatud küsitluse käigus selgus, et 62% abielulahutustega tegelevatest advokaatidest nõustus, et pornoga seotud kinnismõtted olid viimasel aastal käsitletud lahutusjuhtumite hulgas märkimisväärselt faktoriks. [13]

Porno tarbimine ei mõjuta ainuüksi pornotarbija partnerit, olenemata siis sellest, kas nende abielu puruneb või mitte. Porno tarbimise ohvriks langevad tihti ka lapsed, kes juhtuvad nägema pornograafilisi kujutisi või tunnevad hüljatust vanema poolt, kes eelistab istuda lastega koos olemise asemel üksi arvuti taga. [14] Ajakirja Elle'i ja uudisteportali MSNBS.com 2004. aastal korraldatud küsitluses tunnistas viiendik meestest, et nad kulutasid porno vaatamisele aega, mida olid varem veetnud koos partneri või lastega. Nende pornotarbijate hulgas, kes kulutasid nädalas porno vaatamisele viis või enamgi tundi, kasvas see näitaja hüppeliselt 37%-ni. [15]

Kõik ei jõua ning ei tahagi jõuda NBA-sse, kuid enamik inimestest tahab olla õnnelik [vt PORNO TEEB MEID ÜKSILDASEKS] ja omada ka õnnelikkust peret. Ja mida rohkem saame teada porno ja selle mõjude kohta, seda selgemaks saab, et porno vaatamise harjumus muudab mõlema eesmärgi saavutamise üha raskemaks ja raskemaks.

Allikad

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



PORNO PÕHJUSTATUD KAHJU MUUTUB KIIRESTI

Pornograafia ohu skeptikud märgivad tihti, et porno on juba kaua aega olemas olnud. Joonistasid ju koopamehedki kaljuseintele seksuaalseid pilte ja Antiik-Kreeka elanikud maalisid neid suisa keraamikale. Ent kui võrrelda iidsetele savist vaasidele tehtud joonistusi tänapäeva lõputute internetiavarustesse üleslaaditud videotega, millel kujutatakse kõikvõimalikke seksuaalakte, ja mis on kättesaadaval 24 tundi päevas nutiseadmetelt, mis mahuvad meie taskusse, siis ei ole see ju päris sama mis paja ja katla võrdlemine.

VÕTMESÕNAD

- *Pornograafia on koos tehnoloogia arenguga muutunud.*
- *Porno on muutunud aja jooksul intensiivsemaks, vägivaldsemaks, alandavamaks ja häbistavamaks.*
- *Inimesed tutvuvad pornoga aina nooremas ja nooremas eas.*

Tänapäeva pornofitseeritud kultuur on tegelikult väga uus nähtus. Maailm ei ole kunagi varem midagi sellist näinud.

Mis siis muutus? Nagu teistegi suurte kultuuriliste muutuste puhul, nii ei juhtunud ka siinkohal midagi üleöö, kuid mõned rattad pöörlesid juba siis, kui Hugh Hefner andis 1953. aastal välja esimese Playboy numbri.

Seks oli tõusnud Ameerika kultuuridialoogis nähtavamale kohale osalt tänu dr Alfred Kinseyle, kes oli avaldanud viis aastat varem vastuolulise, kuid ääretult populaarse raamatu seksuaalsusest. [2] Ta sai tuntuks, olles üks esimesi teadlasi ja kirjanikke, kes rääkis seksuaalsusest niivõrd avatult. [3] Selle tulemusena krabati ta raamatud lettidelt tohutu innuga. [4]

Hefner kasutas seda trendi oma ajakirjaga ära. Müüginumbrite maksimeerimiseks pidi ta aga muutma porno kuvandit – porno pidi jätma peavoolu kuuluva mulje, selle asemel et olla miski, mida vaataks võib-olla mõne sõbra veidrikust onu. Selle tarbeks seadis Hefner pornograafilised pildid lugupeetud autorite essee- ja artiklite kõrval. Playboy jättis pornost mulje kui džentelmenide harrastusest.

Järgmine suur nihe toimus 1980. aastatel, kui videokassetid andsid inimestele võimaluse filmide kodus vaatamiseks. [5] Pornotarbijatele tähendas see, et nad ei pidanud enam minema kehvema linnaosa armetutesse kinodesse, vaid võisid külastada lihtsalt oma kohaliku videolaenutuse tagaruumi. Nad pidid minema porno leidmiseks muidugi ikka kodust välja, kuid porno oli neile äkitselt palju kättesaadavam.

Ja siis muutis internet kõike. [6]

Kui porno jõudis interneti avarustesse, siis jäi kõiki internetiühendust omavaid inimesi ja ka kõige rähemat materjali eraldama vaid paar hiireklõpsu [7] ning interneti pornotööstus kasvas plahvatuslikult. Pornograafiliste veebisaitide arv kasvas aastatel 1998–2007 1800%. [8] 2004. aastal toimunud

internetikasutuse uuringu kohaselt külastati sama aasta maikuus pornosait kolm korda rohkem, kui Google'i, Yahoo ja MSN Searchi otsingumootoreid kokku. [9]

Ja porno ei ole jäänud arvutiekraani taha pidama. Nüüd kui porno on kättesaadavam, odavam ja anonüümsem kui kunagi varem, siis jääb aina enam inimesi sellest sõltuvusse [10] ja selle mõju on imbutunud kõikvõimalikel viisidel meie ellu. [11] Populaarsetes videomängudes näidatakse täiesti paljaid tegelasi. [12] Teismelistele mõeldud lumelaudadele on kleebitud pornotähtede pildid. [13] Isegi laste mänguasjad on muutunud enam seksuaaliseerituks. [14]

Telesarjad ja filmid pole samuti mõjutustest pääsenud: produtsendid ja stsenaaristid on panuseid tõstnud aina graafilisemaks muutuva sisuga, et haarata pornoga aina enam harjunud publiku tähelepanu. [15] Ameerika televisioonis näidatavate seksistseenide arv peaaegu kahekordistus aastate 1998 ja 2005 vahelisel ajal. [16] Ja seda mitte ainult täiskasvanutele mõeldud saadetes. 2004. ja 2005. aastal korraldatud uurimuse käigus selgus, et 20st teismeliste hulgas kõige populaarsemast telesarjast sisaldas 70% seksuaalset materjali ja peaaegu pooltes saadetes näidati ka seksuaalset käitumist. [17]

Ja mida rohkem me ühiskond seksist küllastub, seda rohkem suunavad pornotootjad tarbimisse üha rähemat ja rähemat materjali, olemaks kindlad, et nad on püsivalt esirinnas. [18]

“Kolmkümmend aastat tagasi tähendas kõva porno tavaliselt suguühete üksikasjalist kujutamist,” kirjutab dr Norman Doidge oma hiljutises neuroteaduslikus raamatus “The Brain That Changes Itself”. “Nüüd on kõva porno arenenud ja seda domineerivad aina enam sadomasohhistlikud teemad ... mis sisaldavad kõik stseene, kus seks on sulandunud ühte viha ja alandusega. Kõva porno uudistab nüüd perverssuste maailma, samas kui praegune pehme porno kujutab

endast paarikümne aasta tagust kõva pornot ... Mõõdunud aegade suhteliselt leebed pehme porno kujutised ... ilmuvad nüüd igal kellaajal põhivoolu meediakanalites, pornofitseerides kõike: nii televisiooni, muusikavideoid, seebioopereid, reklaame ja nii edasi.” [19]

Tänapäeva maailmas eksisteerib rohkem pornot kui kunagi varem ja lisaks sellele on meil ka rohkem võimalusi selle vaatamiseks. [20] Meil on kiire internetiühendus ning tänu kogu aeg meie käes olevatele seadmetele on see alati meiega kaasas. Pered ei pea enam jagama ühte ühist arvutit, vaid omavad nüüd mitmeid isiklikke sülearvuteid, nutitelefone ja tahvelarvuteid. Google'i prillide müügiletuleku järgselt on meil võimalik veeta pea iga minut oma päevast internetiühendusega ekraani taga.

Porno leviku kasvuga on kasvanud ka selle hävitav mõju inimestele [vt **PORNO ON NAGU UIMASTI**], suhetele [vt **PORNO TAPAB ARMASTUSE**] ja ühiskonnale [vt **PORNO VIIB VÄGIVALLANI**]. [21] Psühhoterapeut John Woods kirjutab hiljuti, et pornograafia “ei ole enam inimeste isiklik probleem. See on meie kõigi tervise probleem.” [22]

Allikad

[1] Stoner, J. and Hughes, D. (2010). Introduction. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. xv–xix). Princeton, NJ: Witherspoon Institute.

[2] Brown, T. M. and Fee, E. (2003). Alfred C. Kinsey: A Pioneer of Sex Research. *American Journal of Public Health* 93, 6: 896–897.

[3] Brown, T. M. and Fee, E. (2003). Alfred C. Kinsey: A Pioneer of Sex Research. *American Journal of Public Health* 93, 6: 896–897.

[4] Brown, T. M. and Fee, E. (2003). Alfred C. Kinsey: A Pioneer of Sex Research. *American Journal of Public Health* 93, 6: 896–897.

[5] McAline, D. (2001). Interview on American Porn. Frontline, PBS, August.

[6] Layden, M. A. (2010). Pornography and Violence: A New look at the Research. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Paul, P. (2007). Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families. New York: Henry Hold and Co., 3; McCarthy, B. W. (2002). The Wife's Role in Facilitating Recovery from Male Compulsive Sexual Behavior. *Sexual Addiction & Compulsivity* 9, 4: 275–84; Schneider, J. P. (2000). Effects of Cybersex Addiction on the Family: Results of a Survey. *Sexual Addiction & Compulsivity* 7, 1 and 2: 31–58.

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

[8] Websense Research Shows Online Pornography Sites Continue Strong Growth. (2004). PRNewswire.com, April 4.

[9] Porn More Popular than Search. (2004). InternetWeek.com, June 4.

[10] Schneider, J. P. (2000). Effects of Cybersex Addiction on the Family: Results of a Survey. *Sexual Addiction & Compulsivity* 7, 1 and 2: 31–58.

[11] Bridges, A. J. (2010). Pornography's Effect on Interpersonal Relationships. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 89–110). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Paul, P. (2010). From Pornography to Porno to Porn: How Porn Became the Norm. In J. Stoner and D. Hughes (Eds.) *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers* (pp. 3–20). Princeton, N.J.: Witherspoon Institute; Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books, 102; Caro, M. (2004). *The New Skin Trade*. Chicago Tribune, September 19.

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

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

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

[15] Caro, M. (2004). *The New Skin Trade*. Chicago Tribune, September 19.

[16] Kunkel, D., Eyal, K., Finnerty, K., Biely, E., and Donnerstein, E. (2005). Sex on TV 4. Menlo Park, Calif.: The Henry J. Kaiser Family Foundation.

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

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

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

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

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

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