



**OPORNOGRAFII.PL**

STOWARZYSZENIE TWOJA SPRAWA

Podsumowanie literatury  
i badań naukowych  
wskazujących na

**NEGATYWNE  
KONSEKWENCJE  
KORZYSTANIA  
Z PORNOGRAFII**

w kontekście ochrony  
dzieci i młodzieży



Serdecznie dziękujemy wszystkim darczyńcom, bez wsparcia których nie moglibyśmy działać. Wystarczy comiesięczne zlecenie przelewu nawet na małą kwotę, abyśmy mieli nowe, znacznie większe możliwości realizacji naszej misji.

**Jeżeli zgadzasz się, że dzieci powinny być chronione przed pornografią,  
wesprzyj nas teraz.**

**[www.twojasprawa.org.pl/wesprzyj-nas](http://www.twojasprawa.org.pl/wesprzyj-nas)**





Podsumowanie literatury  
i badań naukowych wskazujących na  
**NEGATYWNE KONSEKWENCJE  
KORZYSTANIA Z PORNOGRAFII**  
w kontekście ochrony  
dzieci i młodzieży

2019

MINISTERSTWO  
SPRAWIEDLIWOŚCI

[www.ms.gov.pl](http://www.ms.gov.pl)



FUNDUSZ  
SPRAWIEDLIWOŚCI

Zadanie współfinansowane ze środków Funduszu Sprawiedliwości,  
którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości.

© Copyrights by Stowarzyszenie Twoja Sprawa  
Warszawa 2019  
Projekt graficzny i skład: M-13 STUDIO

Konsultacja naukowa:  
Bogdan Stelmach, lekarz medycyny, specjalista seksuolog  
Dr hab. Mateusz Gola

Stowarzyszenie Twoja Sprawa  
Aleja Niepodległości 245/74, 02-009 Warszawa  
telefon: + 48 600 228 508, 22 468 15 67

[\*\*kontakt@twojasprawa.org.pl\*\*](mailto:kontakt@twojasprawa.org.pl)

[\*\*www.twojasprawa.org.pl\*\*](http://www.twojasprawa.org.pl)

[\*\*www.opornografii.pl\*\*](http://www.opornografii.pl)



## SPIS TREŚCI

Wstęp	I
Masowość zjawiska konsumpcji pornografii przez dzieci i młodzież	II
Rodzaje negatywnych konsekwencji pornografii wynikających z artykułów i badań naukowych	III
Uzależnienie od pornografii	IV
Proces eskalacji – poszukiwanie coraz bardziej obscenicznych treści	V
Wpływ konsumpcji pornografii na funkcjonowanie mózgu i jego zmiany	VI
Wpływ na satysfakcję seksualną i dysfunkcje seksualne	VII
Kryzys w związkach	VIII
Postrzeganie kobiet	IX
Inne wnioski dotyczące konsekwencji korzystania z pornografii	X

## I. WSTĘP

Ustawa z dnia 2 sierpnia 1997 roku Kodeks karny zawiera dwa istotne przepisy chroniące dzieci i młodzież przed zbyt łatwym dostępem do treści pornograficznych.

Pierwszym z nich jest art. 200 § 3 k.k., który wprowadza kary m.in. za rozpowszechnianie treści pornograficznych w sposób umożliwiający małoletniemu poniżej 15 lat zapoznanie się z nimi. Drugi przepis to art. 200 § 5 k.k., który wprowadza kary za prowadzenie reklamy lub promocji działalności polegającej na rozpowszechnianiu treści pornograficznych w sposób umożliwiający zapoznanie się z nimi małoletniemu poniżej 15 lat. Oba przepisy znajdują się w Rozdziale XXV kodeksu, który reguluje przestępstwa przeciwko wolności seksualnej i obyczajności.

**W uproszczeniu, przepisy Kodeksu karnego wprowadzają kary zarówno za rozpowszechnianie pornografii bez zabezpieczeń dostępu do niej, jak również za promowanie tego typu działalności.** Choć niniejszy dokument nie ma na celu omówienia zakresu zastosowania tych przepisów, warto podkreślić, że w art. 200 § 3 k.k. penalizowane jest nie tylko rzeczywiste dotarcie z treścią pornograficzną do małoletniego, ale również **określony sposób rozpowszechniania, który umożliwia małoletniemu (w wieku poniżej lat 15) zapoznanie się z treściami pornograficznymi.** Chodzi o każdy sposób rozpowszechniania, który stwarza realną lub choćby tylko potencjalną możliwość odbioru treści pornograficznych bez potrzeby podejmowania przez osobę małoletnią jakichś specjalnych starań ukierunkowanych na zapoznanie się z nimi, np. przez **wprowadzanie treści pornograficznych do Internetu bez rzeczywistego ograniczenia dostępu dla dzieci.** Można z całą stanowczością stwierdzić, że większość dostawców treści pornograficznych w Polsce dokonuje przestępstw określonych w wyżej wymienionym przepisie.

Praktyka pokazuje, że mimo iż to sam ustawodawca, wprowadzając powyższe przepisy, wskazał, że określone działania (czyli rozpowszechnianie pornografii bez zabezpieczeń oraz reklama i promocja takiej działalności)

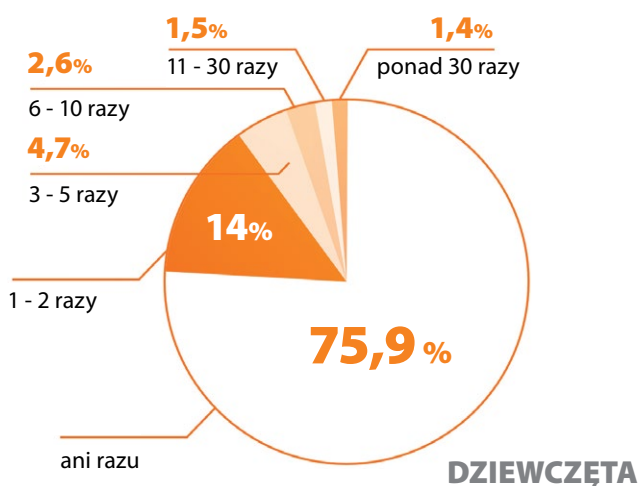
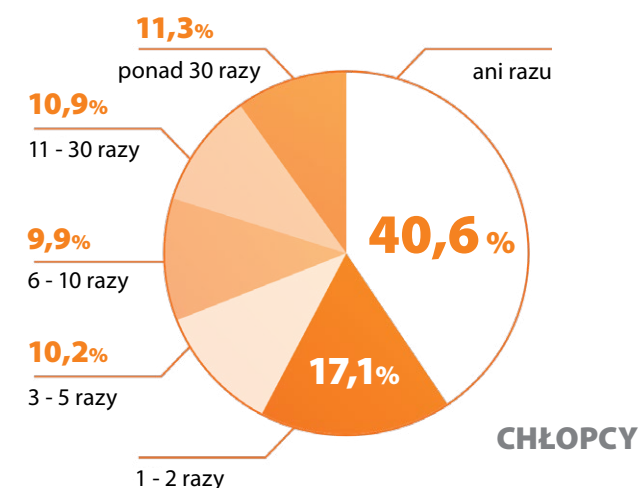
powinny podlegać penalizacji, społeczna szkodliwość tego typu czynów jest bagatelizowana przez organy ścigania. Trudno inaczej wyjaśnić niechęć do zajmowania się powyższymi czynami, szczególnie w przypadku najbardziej rażących naruszeń. Może wynikać to również z tego, że nadal uznaje się pornografię za nieszkodliwą „zabawę dla dorosłych”, z którą dzieci co prawda nie powinny mieć kontaktu, ale nie należy wokół tego tematu podejmować żadnych działań ograniczających młodym ludziom dostęp do niej. To z kolei stwarza atmosferę przyzwolenia na bezkarność przemysłu pornograficznego, który nie bierze pod uwagę, że pornografia jest poważnym zagrożeniem dla dzieci i młodzieży.

**Warto sobie jednak uświadomić, że masowość zjawiska, o czym piszemy poniżej, dawno już urosła do takich rozmiarów, iż należy uznać, że pornografia, poprzez jej łatwą dostępność dla dzieci i młodzieży, stanowi poważny problem z zakresu zdrowia publicznego.** Wyrazem tego było umieszczenie po raz pierwszy postulatów dotyczących uzależnienia od pornografii w Narodowym Programie Zdrowia na lata 2016–2020.

W niniejszym podsumowaniu przedstawiamy wybrane konkluzje z artykułów i badań naukowych poświęconych negatywnym konsekwencjom pornografii. Ilość i jakość badań, które potwierdzają szkodliwość pornografii, każe się zastanowić, czy przemysł pornograficzny w swoim agresywnym modelu biznesowym, nie biorącym pod uwagę dobra dzieci i młodzieży, nie poszedł za daleko i czy nie należy uznać, iż pornografia – co najmniej w odniesieniu do dzieci i młodzieży – powinna być traktowana jako produkt niebezpieczny i niezwykle szkodliwy dla zdrowia i życia społecznego.



## II. MASOWOŚĆ ZJAWISKA KONSUMPCJI PORNOGRAFII PRZEZ DZIECI I MŁODZIEŻ



Dane dotyczące konsumpcji pornografii przez dzieci w Polsce są szokujące. Szerokie badania na ten temat przeprowadził Instytut Profilaktyki Zintegrowanej. Były nimi objęte szkoły w jedenastu województwach w latach 2014–2017. Badania zostały przeprowadzone na ogromnej, ponad-jedenastotysięcznej próbie młodzieży z II i III klasy gimnazjum. Spośród dzieci, które miały już kontakt z pornografią, 52% chłopców i 33% dziewcząt pierwszy raz zapoznało się z nią, zanim ukończyło 12. rok życia. Ponad 32% chłopców ogląda pornografię co najmniej kilka razy w miesiącu, a 11% z nich robi to raz dziennie lub częściej. Według danych Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej podstawowym źródłem dostępu do pornografii jest oczywiście Internet (62% u dziewcząt i 100% u chłopców). **Z przedstawionych badań z 2017 roku aż 43% chłopców w wieku 14-16 lat wskazuje telefon komórkowy jako kanał dotarcia do tych treści. Jeszcze trzy lata wcześniej 30% młodzieży w tym samym wieku uznawało telefon komórkowy za narzędzie umożliwiające dostęp do pornografii, a w roku 2013 odsetek ten wynosił 19%, co pokazuje znaczący dynamizm wzrostu tego sposobu docierania do treści pornograficznych.**

## III. RODZAJE NEGATYWNYCH KONSEKWENCJI PORNOGRAFII WYNIKAJĄCYCH Z ARTYKUŁÓW I BADAŃ NAUKOWYCH

W dyskusjach na temat pornografii i jej skutków często mówi się, że istniała ona zawsze. To prawda. Należy jednak pamiętać, że mniej więcej od 20 lat przemysł pornograficzny i produkty, które on wytwarza, zmieniły się w sposób zasadniczy, co nakazuje podchodzić do tego zjawiska – szczególnie w kontekście dzieci i młodzieży – w zupełnie inny, nowy sposób. Na czym polega ta zmiana?

Po pierwsze, pornografia dostępna jest dla dzieci i młodzieży 24 godziny na dobę siedem dni w tygodniu. Po drugie, jest ona darmowa. Po trzecie, miejsce statycznych zdjęć z pism pornograficznych zajęły filmy o wysokiej jakości i rozdzielczości, których nie da się w żaden sposób porównać czy to z literaturą pornograficzną, czy nawet z magazynami „dla dorosłych” w wersji drukowanej. Nasz mózg inaczej odbiera tego typu przekazy – istotną różnicą jest ilość bodźców w jednostce czasu. Po czwarte – i chyba najważniejsze – pornografia zbrutalizowała się i stała się o wiele bardziej obsceniczna. Obecnie główny nurt pornografii to nie sceny mniej lub bardziej dosłownego seksu. To sceny seksu wynaturzonego, uprzedmiotawiającego i brutalnego.

Badania nad konsekwencjami rozwojowymi i społecznymi pornografii muszą być kontynuowane, a nasza wiedza nie jest jeszcze na ten temat pełna. Pojawiają się różnego typu opinie i nadal istnieją zagadnienia, które nie zostały w sposób jednoznaczny wyjaśnione. Warto jednak przy tej okazji wspomnieć, że jeszcze w latach 60. i 70. XX wieku nietrudno było spotkać się z poglądem, że palenie to nieszkodliwe, a wręcz zdrowe zajęcie, oraz znaleźć reklamy je promujące. Palenie tytoniu nie było uznawane za czynność, która może prowadzić do uzależnienia. Obecnie wiemy już więcej nie tylko o paleniu papierosów, ale również o skutkach, jakie może wywoływać kontakt z pornografią.

Choć nadal naukowcy spierają się, w jakim stopniu pornografia jest szkodliwa, **pojawiło się już wiele badań**

**naukowych, które są na tyle alarmujące, że należy podjąć systemowe działania chroniące jak największą część pokolenia chłopców i dziewcząt, dla których brutalna pornografia jest codziennością.** Warto wreszcie podkreślić, że niezależnie od badań naukowych niepodważalnym faktem i społeczną rzeczywistością jest to, że zarówno na świecie, jak i w Polsce rośnie grupa osób, które chciałyby zaprzestać konsumpcji pornografii, doświadczają jej negatywnego wpływu na swoje życie, jednak nie są w stanie zerwać z tym uzależnieniem. Już ten fakt, niezależnie od badań naukowych, pokazuje, że istnieje ogromny problem, który dotyczy sporej części młodego pokolenia.

W ramach przygotowania niniejszego materiału przeanalizowaliśmy kilkadziesiąt artykułów naukowych, których wyniki pokazują negatywne konsekwencje kontaktu z pornografią. Konkluzje te można podzielić na następujące grupy:

- uzależniający charakter pornografii
- związany z uzależnieniem efekt eskalacji, tj. efekt, który powoduje, że konsumenci pornografii szukają coraz bardziej ekstremalnych treści
- negatywne procesy zachodzące w mózgu konsumenta pornografii
- wpływ pornografii na odczuwanie satysfakcji seksualnej i pojawianie się dysfunkcji seksualnych
- kryzys w związkach dotkniętych problemem pornografii
- negatywne postrzeganie kobiet na skutek konsumpcji pornografii
- inne konsekwencje.





## IV. UZALEŻNIENIE OD PORNOGRAFII

Uzależnienie, mówiąc w uproszczeniu, to zaburzenie obszaru psychicznego i fizycznego człowieka, które zmusza do poszukiwania i stosowania gratyfikującego bodźca (np. alkoholu, narkotyku czy pornografii). Gratyfikacja seksualna, która sama w sobie jest czymś pozytywnym, stanowi dla mózgu bardzo silne źródło stymulacji. Uaktywnia ona w mózgu tzw. układ nagrody, który reaguje na różne bodźce wywołujące przyjemność, jak czynią to wszystkie fizjologiczne działania człowieka, np. spożywanie posiłku.

Podczas wykonywania czynności związanych z przyjemnością, takich jak np. jedzenie słodczy, seks czy palenie papierosów, wzrasta znacznie poziom dopaminy – neuroprzekaźnika sygnalizującego pojawianie się bodźców

o dużym znaczeniu, co wzbudza motywację do sięgnięcia po nie. Przy systematycznym korzystaniu z tych przyjemności kształtują się trwałe nawyki, które mogą się przerodzić w trudne do wyeliminowania zachowania nałogowe.

Uzależnienie nie jest wyłącznie powiązane ze stosowaniem substancji takich jak narkotyki, alkohol czy nikotyna. Może przybrać formę uzależnienia behawioralnego, co oznacza, że dotyczy określonych zachowań, jak uzależnienie od hazardu, grania w gry komputerowe czy kompulsywnego oglądania pornografii i masturbacji.

Poniżej prezentujemy wybrane konkluzje z artykułów naukowych.



Działanie mózgowego układu nagrody powoduje, że organizm uczy się i powtarza zachowania istotne z punktu widzenia zaspokojenia ważnych życiowo potrzeb popędowych, takich jak seks, jedzenie, i potrzeb społecznych, np. kontaktu z drugim człowiekiem. Nagminne korzystanie z pornografii rodzi samowzmacniający się mechanizm powtarzania patologicznych czynności, obcych ewolucyjnie mózgowemu układowi nagrody, co szczególnie w przypadku nastolatków może skutkować uzależnieniem i wykorzystywaniem w przyszłości coraz drastyczniejszego i dewiacyjnego materiału, np. pornografii związanej z agresją i przemocą.

### Źródła:

B.Y. Park, G. Wilson, J. Berger, M. Christman, B. Reina, F. Bishop, W.P. Klam, A.P. Doan, *Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports*, „Behavioral Sciences”, 2016.

M.E. Andrzejewski, B.L. McKee, A.E. Baldwin, L. Burns, P. Hernandez, *The clinical relevance of neuroplasticity in corticostriatal networks during operant learning*, „Neuroscience & Biobehavioral Reviews”, nr 37, listopad 2013.

S.E. Hyman, *Addiction: A disease of learning and memory*, „The American Journal of Psychiatry”, nr 162, 2005.

T.L. Doremus-Fitzwater, E.I. Varlinskaya, L.P. Spear, *Motivational systems in adolescence: Possible implications for age differences in substance abuse and other risk-taking behaviors*, „Brain and Cognition”, nr 72, luty 2010.

K.C. Seigfried-Spellar, M.K. Rogers, *Does deviant pornography use follow a Guttman - like progression?*, „Computers in Human Behavior”, nr 29, wrzesień 2013.



Z badań użytkowników pornografii w Polsce w latach 2004–2016 wynika, że szacunkowa liczba osób oglądających pornografię w Internecie wzrosła ponadtrzykrotnie (310%) od października 2004 r. do października 2016 r. – od początku z szacowanego 2,76 miliona w pierwszym okresie do 8,54 miliona w ostatnim. Do tego oglądanie pornografii w Internecie było prawie dwa razy bardziej powszechne wśród mężczyzn (47%) niż kobiet korzystających z Internetu (27%) i najpopularniejsze w grupie wiekowej 18–27 lat.

Co ważne, wyniki badań pokazują również, że 25% użytkowników Internetu w wieku od 7 do 12 lat również korzystało z pornografii internetowej przynajmniej raz w miesiącu. Co ciekawe, w tej grupie wiekowej nie uzyskano dużej różnicy w korzystaniu z pornografii między płciami – równie często przeglądały strony pornograficzne zarówno młode dziewczęta, jak i młodzi chłopcy. Przedmiotowe badania mają jednak pewne ograniczenia (np. analiza nie objęła aktywności online generowanej na urządzeniach mobilnych i w trybie przeglądania prywatnego), co może prowadzić do niedoceniań wskaźników korzystania z pornografii.

#### Źródło:

K. Lewczuk, A. Wójcik, M. Gola, *Increase in the prevalence of online pornography use—objective data analysis from the period between 2004 and 2016 in Poland*, „PsyArXiv”, czerwiec 2019.



Oglądanie pornografii internetowej zwiększa ryzyko rozwoju nałogowego korzystania z Internetu, zarówno w grupie osób 16-letnich, jak i nastolatków do 18 roku życia. Ma to duże znaczenie w kontekście rozwoju starszej młodzieży, która w wieku 16-18 lat utrwala swoje zachowania seksualne, równolegle zwiększając swoją aktywność w Internecie.

#### Źródła:

K. Alexandraki, V. Stavropoulos, T.L. Burleigh, D.L. King, M.D. Griffiths, *Internet pornography viewing preference as a risk factor for adolescent Internet addiction: The moderating role of classroom personality factors*, „Journal of Behavioral Addictions”, 2018.

E.L. Anderson, E. Steen, V. Stavropoulos, *Internet use and problematic Internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood*, „International Journal of Adolescence and Youth”, nr 22, 2016.

W.A. Collins, *More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence*, „Journal of Research on Adolescence”, nr 13, 2003.



Korzystanie z internetowej pornografii oraz uzależnienie od Internetu współwystępują w wieku 16–18 lat. Stopień uzależnienia od Internetu nie zmienia się w wieku młodzieńczym i pozostaje na tym samym poziomie. Dlatego jest prawdopodobne, że kiedy chęć korzystania z internetowej pornografii oraz uzależnienie od Internetu współwystępują w wieku 16 lat, stopniowo utrwalają się (częściowo wzmacniając się wzajemnie). Dlatego istotne jest, aby przeciwdziałanie uzależnieniu od Internetu miało miejsce przed ukończeniem 16. roku życia.

#### Źródła:

K. Alexandraki, V. Stavropoulos, T.L. Burleigh, D.L. King, M.D. Griffiths, *Internet pornography viewing preference as a risk factor for adolescent Internet addiction: The moderating role of classroom personality factors*, „Journal of Behavioral Addictions”, 2018.

D.T. Shek, L. Yu, *Internet addiction phenomenon in early adolescents in Hong Kong*, „The Scientific World Journal”, 2012.



Badania przeprowadzone na grupie 6463 polskich studentów (2633 mężczyzn i 3830 kobiet) w wieku od 18 do 26 lat pokazują, że z pornografią zetknęło się 79% badanych. Spośród tej grupy 84% nadal korzysta z pornografii, a pozostali zadeklarowali, że skutecznie tego zaprzestali. Wśród grupy osób korzystających z pornografii w momencie badania, 51% przyznało, że próbowało co najmniej raz zerwać z pornografią, 49% czuje zażenowanie w związku z korzystaniem z treści pornograficznych (przy czym takie uczucia przejawia 58% kobiet i 42% mężczyzn).

Większość (72%) z osób próbujących zaprzestać korzystania z pornografii odnotowała wystąpienie przynajmniej jednego związanego z tym efektu, spośród których najczęściej wskazywano sny erotyczne (53%), rozdrażnienie (26%), problemy ze skupieniem (26%) oraz poczucie osamotnienia (22%).

Źródło:

A.D. Dwulit, P. Rzymiski, *Prevalence, Patterns and Self-Perceived Effects of Pornography Consumption in Polish University Students: A Cross-Sectional Study*, „International Journal of Environmental Research and Public Health”, maj 2019.



W grupie 6463 polskich studentów 12,2% diagnozuje siebie jako osoby uzależnione od treści pornograficznych, a w grupie, która nadal korzysta z pornografii (4260 osób) odsetek ten wynosi 15,5%, niezależnie od płci.

Źródło:

A.D. Dwulit, P. Rzymiski, *Prevalence, Patterns and Self-Perceived Effects of Pornography Consumption in Polish University Students: A Cross-Sectional Study*, „International Journal of Environmental Research and Public Health”, maj 2019.



Badania z ostatnich dwóch dekad dowodzą, że nadmierna konsumpcja pornografii jest powiązana ze znanymi już neurobiologicznymi mechanizmami typowymi dla tych występujących w przypadku uzależnień od różnych substancji, np. narkotyków. Uzależnienie od pornografii jest powiązane z czynnościowymi i morfologicznymi nieprawidłowościami w mózgu.

Źródło:

Ch. Montag, M. Reuter, *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Implications Including Smartphone Addiction (Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioral Economics)*, „Springer International Publishing Switzerland”, 2017.



Dobrze przebadaną właściwością każdego uzależnienia jest wzrost tolerancji – potrzeba coraz większej ilości substancji lub bodźców dla uzyskania tego samego lub silniejszego efektu oddziaływania. U osób uzależnionych od internetowych zachowań seksualnych może to oznaczać konieczność spędzania większej liczby godzin w sieci, posiadania większej liczby partnerów lub podejmowania bardziej ekstremalnych i ryzykownych zachowań, włącznie z powtarzaniem tych dostrzeżonych w Internecie w świecie rzeczywistym.

Źródło:

J.P. Schneider, *Effects of cybersex addiction on the family: Results of a survey*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 7, 2000.



Osoby często korzystające z pornografii częściej doświadczają silnego wewnętrznego przymusu, aby po nią sięgać. Badanie z udziałem studentów pokazuje, że w mechanizmie tym ważną rolę odgrywają umiejętności radzenia sobie z codziennymi problemami w życiu. Osoby, które mają niefunkcjonalne style radzenia sobie z kłopotami (unikanie, odkładanie na później, zaprzeczanie, że problem istnieje), częściej odczuwają chęć sięgania po pornografię i częściej po nią sięgają niż osoby, które konfrontują się ze swoimi codziennymi problemami i próbują je rozwiązywać na bieżąco.

**Źródło:**

S. Antons, P. Trotske, E. Wegmann, M. Brand, *Interaction of craving and functional coping styles in heterosexual males with varying degrees of unregulated Internet-pornography use*, „Personality and Individual Differences”, nr 149, październik 2019.



Korzystanie z pornografii wywołuje pozytywne odczucia, takie jak przyjemność i pożądanie, które początkowo są główną motywacją do częstszego sięgania po nią. Natomiast w późniejszych fazach korzystania z pornografii pomaga ona w doraźnym radzeniu sobie z nieprzyjemnymi uczuciami, takimi jak samotność, nuda czy tendencje depresyjne, co zaczyna być dominującą motywacją przy długotrwałym korzystaniu z pornografią. Można to zjawisko porównać do uzależnień od substancji takich jak narkotyki, których pierwsze użycie wzmocnione jest najpierw pozytywnie (dostarcza nowych, silnych i przyjemnych doznań), a z czasem negatywnie (pomaga na chwilę oderwać się od nieprzyjemnych uczuć i myśli).

**Źródła:**

R. Stark, T. Klucken, *Neuroscientific Approaches to (Online) Pornography Addiction*, „Internet Addiction”, 2017.

M. Gola, M. Wordecha, A. Marchewka, G. Sescousse, *Visual Sexual Stimuli – Cue or Reward? A Perspective for Interpreting Brain Imaging Findings on Human Sexual Behaviors*, „Frontiers in Human Neuroscience”, 2016.



W rezultacie badań fMRI (metoda obrazowego badania aktywności mózgu przy zastosowaniu rezonansu magnetycznego) w berlińskim Instytucie Maxa Plancka stwierdzono mniej istoty szarej (komórek ośrodkowego układu nerwowego) w układzie nagrody (prążkowi grzbietowym) u osób, które tygodniowo poświęcają więcej czasu na oglądanie pornografii. Szybkie przeglądanie obrazów o treści seksualnej daje większą ilość stymulujących bodźców w czasie, co pozostaje w korelacji ze spadkiem aktywności układu nagrody. Odkrycia wskazują, iż mniejszy poziom reaktywności – czyli wzrost tzw. tolerancji – stwarza potrzebę zwiększonej stymulacji w celu osiągnięcia tego samego efektu. Badanie wykazało również, że wzrost długości czasu oglądania pornografii wiązał się ze spadkiem siły połączeń pomiędzy układem nagrody a korą przedczołową, co jest kolejną zmianą w mózgu związaną z uzależnieniem. Naukowcy podkreślają również potrzebę prowadzenia dalszych prac, które mogłyby potwierdzić, że mamy do czynienia z relacją przyczynowo-skutkową między konsumpcją pornografii a zmianami w mózgu.

**Źródło:**

S. Kühn, J. Gallinat, *Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn*, „JAMA Psychiatry”, 2014.



Wyniki badań za pomocą czynnościowego rezonansu magnetycznego mózgu, przeprowadzonych przez M. Gołę, M. Wordechę, M. Lwa-Starowicza, B. Kossowskiego, M. Wypycha, A. Marchewkę i innych, sugerują, że podobnie jak ma to miejsce w przypadku uzależnienia od substancji i hazardu, tzw. problematyczne korzystanie z pornografii może być przykładem uzależnienia behawioralnego.

Źródło:

M. Gola, M. Wordecha, G. Sescousse, M. Lew-Starowicz, B. Kossowski, M. Wypych, S. Makeig, M.N. Potenza, A. Marchewka, *Can Pornography be Addictive? An fMRI Study of Men Seeking Treatment for Problematic Pornography Use*, „Neuropsychopharmacology”, nr 42, kwiecień 2017.



Pozytywne wzmocnienia płynące z gratyfikacji seksualnej odgrywa dużą rolę w uzależnieniu od cyberseksu. Zaburzona seksualność oraz wycofanie w realnych kontaktach nie powinny tłumaczyć dodatkowej aktywności seksualnej w postaci cyberseksu.

Źródło:

C. Laier, M. Pawlikowski, J. Pekal, F.P. Schulte, M. Brand, *Cybersex addiction: experienced sexual arousal when watching pornography and not real-life sexual contacts makes the difference*, „Journal of Behavioral Addictions”, nr 2, 2013.



Mimo że badań nad uzależnieniami seksualnymi nie ma tak dużo jak w przypadku uzależnień od jedzenia czy hazardu, można twierdzić, że w każdym z tych uzależnień może występować tzw. ponadprzeciętny bodziec wywołujący silniejszą reakcję mózgu niż standardowe bodźce spotykane w naturze przez ostatnie tysiące lat. Pornografia może być takim ponadprzeciętnym bodźcem, prowadzącym do uzależnienia.

Źródło:

D.L. Hilton, *Pornography addiction – A supranormal stimulus considered in the context of neuroplasticity*, „Socioaffective Neuroscience & Psychology”, nr 3, 2013.



Głównymi psychologicznymi mechanizmami prowadzącymi do uzależnień są silna potrzeba nowej stymulacji oraz warunkowanie. Internetowa pornografia dostarcza nieskończenie dużej liczby bardzo stymulujących treści, a częste korzystanie z nich może prowadzić do wytworzenia silnych nawyków poprzez warunkowanie, czyli proces polegający na kojarzeniu przez mózg różnych nic nieznaczących wskazówek z bardzo przyjemnymi bodźcami. W badaniu z udziałem 20 osób z kompulsywnymi zachowaniami seksualnymi oraz 20 osób kontrolnych porównano, jak ten proces wygląda w przypadku bodźców erotycznych i nagród pieniężnych. Wyniki sugerują, że osoby z kompulsywnymi zachowaniami seksualnymi szybciej przyzwyczajają się do bodźców erotycznych (niż do nagród pieniężnych), czemu odpowiada spadek aktywności w korze czołowej mózgu oraz potrzeba poszukiwania nowych bodźców pornograficznych i większa wrażliwość na wskazówki zapowiadające takie bodźce niż w przypadku osób kontrolnych.

Źródło:

P. Banca, L.S. Morris, S. Mitchell, N.A. Harrison, M.N. Potenza, V. Voon, *Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards*, „Journal of Psychiatric Research”, nr 72, styczeń 2016.



Grupa ryzyka uzależnienia od pornografii to samotni mężczyźni, którzy zetknęli się z nią we wczesnym okresie rozwojowym.

#### Źródła:

C. Harper, D.C. Hodigins, *Examining Correlates of Problematic Internet Pornography Use Among University Students*, „Journal of Behavioral Addictions”, nr 5, maj 2016.

M.L. Ybarra, K.J. Mitchell, *Exposure to Internet pornography among children and adolescents: A national survey*, „CyberPsychology & Behavior”, nr 8, 2005.

M. Flood, *The harms of pornography exposure among children and young people*, „Child Abuse Review”, nr 18, 2009.

M. Sinković, A. Štulhofer, J. Božić, *Revisiting the association between pornography use and risky sexual behaviors: The role of early exposure to pornography and sexual sensation seeking*, „The Journal of Sex Research”, nr 50, 2013.



Badania pokazują, że niezależnie czy układ nagrody jest pobudzany przez środki psychoaktywne (amfetamina), czy też bodźce seksualne, to w obu przypadkach ścieżka pobudzenia jest ta sama, z udziałem wzrostu poziomu dopaminy w obszarze mózgu zwanym jądrem półleżącym (Nucleus accumbens) i jest powiązana z konsekwentnym zwiększaniem ilości połączeń nerwowych, a to oznacza, że dochodzi do trwałych zmian w budowie mózgu oraz wzrostu produkcji białek deltaFosB, które przyczyniają się do utrwalania nowych połączeń nerwowych i postępującego uwrażliwiania na przedmiot uzależnienia.

#### Źródła:

K.K. Pitchers, V. Vialou, E.J. Nestler, S.R. Laviolette, M.N. Lehman, L.M. Coolen, *Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with  $\Delta$ FosB as a Key Mediator*, „The Journal of Neuroscience”, nr 33, luty 2013.

D.L. Wallace, V. Vialou, L. Rios, T.L. Carle-Florence, S. Chakravarty, A. Kumar, D.L. Graham, T.A. Green, A. Kirk, S.D. Iniguez, L.I. Perrotti, M. Barrot, R.J. DiLeone, E.J. Nestler, C.A. Bolanos, *The influence of  $\Delta$ FosB in the nucleus accumbens on natural reward-related behavior*, „The Journal of The Neuroscience”, 2008.

K.K. Pitchers, K.S. Frohmader, V. Vialou, E. Mouzon, E.J. Nestler, M.N. Lehman, L.M. Coolen,  *$\Delta$ FosB in the nucleus accumbens is critical for reinforcing effects of sexual reward*, „International Behavioural and Neural Genetics Society”, nr 9, 2010.

K.S. Frohmader, J. Wiskerke, R.A. Wise, M.N. Lehman, L.M. Coolen, *Methamphetamine acts on subpopulations of neurons regulating sexual behavior in male rats*, „Neuroscience”, nr 166, 2010.

K.C. Berridge, T.E. Robinson, *What is the role of dopamine in reward: hedonic impact, reward learning, or incentive salience?*, „Brain research reviews”, nr 28, 1998.



Ponieważ oglądanie pornografii zazwyczaj łączy się z masturbacją, można zadać pytanie, czy to orgazm działa jako rodzaj narkotyku, a pornografia tylko stymuluje, czy to korzystanie z pornografii samej w sobie jest wystarczająco gratyfikujące. Najprawdopodobniej materiały pornograficzne działają zarazem jako nagroda, jak i stymulant.

#### Źródła:

R. Stark, T. Klucken, *Neuroscientific Approaches to (Online) Pornography Addiction*, „Internet Addiction”, 2017.

M. Gola, M. Wordecha, A. Marchewka, G. Sescousse, *Visual Sexual Stimuli – Cue or Reward? A Perspective for Interpreting Brain Imaging Findings on Human Sexual Behaviors*, „Frontiers in Human Neuroscience”, 2016.



Osoby uzależnione od internetowej aktywności seksualnej, w tym od oglądania pornografii, charakteryzują się silniejszym podnieceniem i pożądaniem oraz kompulsywną masturbacją w odpowiedzi na treści pornograficzne, niż ma to miejsce u osób nieuzależnionych. Potwierdza to tezę, że angażowanie się w internetową aktywność seksualną prowadzi do nadmiernej pobudliwości seksualnej i coraz większej erotyzacji różnych bodźców.

#### Źródła:

A. Wéry, J. Billieux, *Online sexual activities: An exploratory study of problematic and non-problematic usage patterns in a sample of men*, „Computers in Human Behavior”, nr 56, marzec 2016.

C. Laier, M. Pawlikowski, J. Pekal, F.P. Schulte, M. Brand, *Cybersex addiction: Experienced sexual arousal when watching pornography and not real-life sexual contacts makes the difference*, „Journal of Behavioral Addictions”, nr 2, 2013.



Zaburzenia hiperseksualne powinny być klasyfikowane jako uzależnienia behawioralne, ponieważ występują symptomy podobne do takich uzależnień. Badania mózgu pokazują podobieństwo w zmianach jego funkcjonowania pomiędzy nałogowym oglądaniem pornografii a uzależnieniami od substancji i hazardu.

#### Źródła:

Ji-Woo Seok, Jin-Hun Sohn, *Neural Substrates of Sexual Desire in Individuals with Problematic Hypersexual Behavior* „Frontiers in Behavioral Neuroscience”, 2015.

M.N. Potenza, M. Gola, V. Voon, A. Kor, S.W. Kraus, *Is excessive sexual behaviour an addictive disorder?*, „The Lancet Psychiatry”, nr 4, 2017.



Badania pokazują, że podczas oglądania pornografii (zarówno przez osoby robiące to nałogowo, jak i okazjonalnie) aktywują się w mózgu te same struktury (brzuszne prążkowie, jądra migdałowe, zakręt obręczy) co w przypadku kontaktu z używkami.

#### Źródła:

V. Voon, T.B. Mole, P. Banca, L. Porter, L. Morris, S. Mitchell, T.R. Lapa, J. Karr, N.A. Harrison, M.N. Potenza, M. Irvine, *Neural Correlates of Sexual Cue Reactivity in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviours*, „Public Library of Science” Plos One, nr 9, 2014.

S. Kühn, J. Gallinat, *A quantitative meta-analysis on cue-induced male sexual arousal*, „The journal of sexual medicine”, nr 8, 2011.



Osoby, które zmagają się z kompulsywnym korzystaniem z pornografii, opisują symptomy charakterystyczne dla innych uzależnień, m.in.: (1) objawy zaburzeń procesów neurofizjologicznych i psychologicznych; (2) znaczne pochłonięcie uwagi odmiennym stanem świadomego postrzegania i doświadczenia; (3) tendencje ucieczkowe od rzeczywistości lub ucieczką do świata fantazji; (4) nieadaptacyjne strategie radzenia sobie z problemami; (5) stosowne do upośledzenia mechanizmu łączenia bieżących popędowych potrzeb z odległymi, bardziej zależnymi od wyobraźni ich skutkami; (6) mające skutek w zniekształceniu organizacji systemu ostrzegania i przewidywania niebezpieczeństwa; (7) zauważalny okres nawrotu; (8) związane z utratą zdolności do unikania wysoce ryzykownych zachowań w dążeniu do kolejnych doświadczeń (np. oglądanie pornografii w pracy); (9) oraz odpowiedzialne za ograniczenie zdolności osobistych, umiejętności wykonywania pracy, budowania relacji; (10) prowadzące do powtarzania nieudanych prób porzucenia nałogu; (11) rozwoju fizycznej lub psychicznej tolerancji lub zmniejszenia wrażliwości na bodziec, co prowadzi do coraz mniejszej gratyfikacji; (12) oraz swoistej „pułapki,” powodującej doświadczanie egzystencjalnej bezsilności.

#### Źródła:

S.T. Zitzman, M.H. Butler, *Wives' Experience of Husbands' Pornography Use and Concomitant Deception as an Attachment Threat in the Adult Pair-Bond Relationship*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 16, 2009.

S.N. Gold, C.L. Heffner, *Sexual addiction: Many conceptions, minimal data*, „Clinical Psychology Review”, nr 18, 1998.



Uzależnienie od cyberseksu powoduje u partnera klasyczną, jak w każdym innym uzależnieniu, sekwencyjną reakcję: najpierw ignorowanie i wypieranie problemu, później szok związany z ujawnieniem uzależnienia i wreszcie próby poradzenia sobie z nim. W konsekwencji nadchodzi faza kryzysu i podejmowanie prób wychodzenia z uzależnienia.

#### Źródło:

J.P. Schneider, *Effects of cybersex addiction on the family: Results of a survey*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 7, 2000.



Badania prowadzone przez holenderskich uczonych wykazały, że różnego typu sposoby korzystania z Internetu mogą prowadzić do uzależnienia, przy czym pornografia ma największy potencjał uzależniający. W badaniach podłużnych stwierdzono, że dla osób, które w Internecie poszukiwały pornografii, istniało zwiększone ryzyko kompulsywnego korzystania z sieci już po roku.

#### Źródło:

G.J. Meerkerk, R.J. Van Den Eijnden, H.F. Garretsen, *Predicting Compulsive Internet Use: It's All about Sex!*, „Cyberpsychology & Behavior”, nr 9, luty 2006.





Internet daje nieskończoną możliwość znajdowania treści, które trafiają w oczekiwania i fantazje użytkowników. Dlatego ci, którzy mają określone preferencje mogą tracić kontrolę nad korzystaniem z pornografii, ponieważ układ nagrody w mózgu reaguje na preferowane przez nich treści. W ten sposób tworzy się błędne koło, w którym oczekiwanie nagrody zwiększa motywację do znajdowania materiałów coraz bardziej zgodnych z preferencjami użytkownika i w konsekwencji bardziej wyrafinowanych. Ten mechanizm będzie wciąż się nakręcał, ponieważ osoba taka nie będzie pewna, czy nie istnieje pornografia jeszcze bardziej odpowiadająca jej indywidualnym, coraz bardziej wyrafinowanym potrzebom.

#### Źródło:

M. Brand, J. Snagowski, Ch. Laier, S. Maderwald, *Ventral striatum activity when watching preferred pornographic pictures is correlated with symptoms of Internet pornography addiction*, „NeuroImage”, nr 129, 2016.



Mimo powszechnego przekonania, że mężczyźni i kobiety inaczej przetwarzają bodźce seksualne, pokazano, że w przypadku osób, które częściej korzystają z pornografii (zwłaszcza w sposób nałogowy), bodźce erotyczne i seksualne bardzo silnie przykuwają ich uwagę niezależnie od płci.

#### Źródło:

J. Pekal, Ch. Laier, J. Snagowski, R. Stark, M. Brand, *Tendencies toward Internet-pornography-use disorder: Differences in men and women regarding attentional biases to pornographic stimuli*, „Journal of Behavioral Addictions”, nr 7, wrzesień 2018.



Łatwość dostępu do pożądanых w fantazjach erotycznych i wywołujących najsilniejsze podniecenie treści pornograficznych jest istotnym czynnikiem uzależniania się od pornografii.

#### Źródła:

M. Brand, J. Snagowski, Ch. Laier, S. Maderwald, *Ventral striatum activity when watching preferred pornographic pictures is correlated with symptoms of Internet pornography addiction*, „NeuroImage”, nr 129, 2016.

C. Laier, M. Brand, *Empirical evidence and theoretical considerations on factors contributing to cybersex addiction from a cognitive-behavioral view*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 21, 2014.

K.S. Young, *Internet sex addiction: risk factors, stages of development, and treatment*, „American Behavioral Scientist”, nr 52, 2008.

K.S. Young, A. Cooper, E. Griffin-Shelley, J. O'Mara, J. Buchanan, *Cybersex and in-fidelity online: implications for evaluation and treatment*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 7, 2000.



Badania potwierdzają hipotezę, że osoby korzystające z materiałów pornograficznych zgodnych z ich wyuczonymi wcześniej zachowaniami (skryptem seksualnym) doświadczają silniejszego podniecenia seksualnego, co w prostej linii powodować może uzależnienie od określonego rodzaju pornografii. To właśnie pornografia internetowa daje możliwości szybkiej, pożądanej gratyfikacji.

#### Źródła:

M. Brand, J. Snagowski, Ch. Laier, S. Maderwald, *Ventral striatum activity when watching preferred pornographic pictures is correlated with symptoms of Internet pornography addiction*, „NeuroImage”, nr 129, 2016.

A. Cooper, D.L. Delmonico, R. Burg, *Cybersex users, abusers, and compulsives: new findings and implications*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 7, 2000.

A. Cooper, D.L. Delmonico, E. Griffin-Shelley, R.M. Mathy, *Online sexual activity: an examination of potentially problematic behaviors*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 11, 2004.

K.S. Young, *Internet sex addiction: risk factors, stages of development, and treatment*, „American Behavioral Scientist”, nr 52, 2008

C. Laier, M. Brand, *Empirical evidence and theoretical considerations on factors contributing to cybersex addiction from a cognitive-behavioral view*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 21, 2014.



## V. PROCES ESKALACJI – POSZUKIWANIE CORAZ BARDZIEJ OBSCENICZNYCH TREŚCI

Zmiany treści pornograficznych na coraz bardziej obsceniczne i wynaturzone spowodowane są z jednej strony rywalizacją między konkurującymi ze sobą wydawcami pornografii, ale z drugiej strony są jednocześnie odpowiedzią na potrzeby płynące ze strony konsumentów tego typu treści.

Osoby, które regularnie oglądają pornografię, niezależnie od tego, czy są uzależnione, czy też nie, dość powszechnie przyznają, że występuje u nich potrzeba zapoznawania się z coraz mocniejszą formą treści pornograficznych. **Tak jak w przypadku narkotyków – narkoman stopniowo zwiększa dawki substancji, tak w przypadku pornografii – osoba konsumująca ją sięga po coraz bardziej obsceniczne treści.** Dzieje się tak właśnie z uwagi na sposób, w jaki mózg chroni się przed zbyt częstym i nienaturalnym wzrostem poziomu dopaminy.

Zjawisko to nazywa się procesem tolerancji. Mózg przyzwyczaja się do treści, które wcześniej podniecały, i aby osiągnąć ponownie podniecenie, konsument pornografii sięga po coraz bardziej stymulujące (czytaj: nowe, ekscytujące i „nowatorskie”) treści. Wielu odbiorców tego typu treści przyznaje, że są w stanie oglądać pornografię, która jeszcze kilka miesięcy wcześniej budziła w nich wstręt. Ukierunkowanie na coraz ostrzejszą pornografię dotyczy oczywiście również dzieci. Biorąc pod uwagę, że pierwszy kontakt z pornografią w Polsce następuje w wieku około 12 lat, należy przypuszczać, że w ciągu kolejnych lat konsumpcji pornografii młoda osoba przekracza często następne granice obsceniczności w oglądanych treściach pornograficznych.

Konkluzje te znajdują potwierdzenie w badaniach naukowych.



U korzystających z pornografii obserwuje się również tzw. zjawisko eskalacji – poszukiwania coraz bardziej drastycznych materiałów pornograficznych w celu osiągnięcia takiego samego lub większego podniecenia. W jednym z badań aż 49% osób stwierdziło, że oglądało pornografię, która wcześniej nie była dla nich interesująca lub powodowała wręcz w nich uczucie obrzydzenia. Ciekawe, że 20,3% badanych twierdziło, iż korzysta z pornografii internetowej w celu osiągnięcia zadowalającego podniecenia w kontakcie z partnerką.

Źródło:

A. Wéry, J. Billieux, *Online sexual activities: An exploratory study of problematic and non-problematic usage patterns in a sample of men*, „Computers in Human Behavior”, nr 56, marzec 2016.



W badaniach przeprowadzonych na grupie 6463 polskich studentów (2633 mężczyzn i 3830 kobiet), odnotowali oni zachodzenie zmian w preferowanych przez siebie treściach pornograficznych: 46% przyznało się do zmiany rodzaju oglądanej pornografii, 61% do sięgania po pornografię prezentującą seks osób o odmiennej orientacji seksualnej niż własna, a 32% do potrzeby obcowania z coraz skrajniejszymi formami materiałów pornograficznych, zawierających elementy przemocy.

Źródło:

A.D. Dwulit, P. Rzymiski, *Prevalence, Patterns and Self-Perceived Effects of Pornography Consumption in Polish University Students: A Cross-Sectional Study*, „International Journal of Environmental Research and Public Health”, maj 2019.



To, że korzystanie z pornografii prowadzić może u mężczyzn do zaburzeń erekcji i znaczącego spadku poziomu pożądania, stwierdzili jako jedni z pierwszych badacze z amerykańskiego Instytutu Kinseya już w 2007 roku. Według nich częsta ekspozycja na pornografię spowodowała, że do osiągnięcia podniecenia było potrzeba więcej ekstremalnej i wynaturzonej pornografii.

#### Źródła:

B.Y. Park, G. Wilson, J. Berger, M. Christman, B. Reina, F. Bishop, W.P. Klam, A.P. Doan, *Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports*, „Behavioral Sciences”, 2016.

E. Janssen, J. Bancroft, *The Dual-Control Model The role of sexual inhibition & excitation in sexual arousal and behavior*, In E. Janssen (Ed.), *The Psychophysiology of Sex*, Indiana University Press, 2007.



Badania za pomocą elektroencefalografii, obserwujące potencjały wywołane (ERP) pokazują, że wiele osób często korzystających z pornografii skłania się ku coraz bardziej dziwnym i ekstremalnym materiałom zawierającym treści pornograficzne, aby utrzymać ten sam poziom gratyfikacji w postaci podniecenia seksualnego. Wynika to z przyzwyczajenia i odwrócenia na powtarzalne bodźce w postaci obrazów zawierających treści pornograficzne. Eskalacja oglądanych treści prowadzi także do sięgania po materiały zawierające sceny przemocy.

#### Źródło:

S. Kunaharan, S. Halpin, T. Sitharthan, S. Bosshard, P. Walla, *Conscious and Non-Conscious Measures of Emotion: Do They Vary with Frequency of Pornography Use?*, „Applied Sciences”, maj 2017.



Korzystanie z materiałów pornograficznych wywołuje mózgowy mechanizm rozwoju tolerancji – to znaczy, że dla osiągnięcia pożądanego stanu podniecenia potrzeba coraz większej ilości zmieniającego się treściowo, bardziej ekscytującego obrazu pornograficznego.

#### Źródła:

M. Brand, J. Snagowski, Ch. Laier, S. Maderwald, *Ventral striatum activity when watching preferred pornographic pictures is correlated with symptoms of Internet pornography addiction*, „NeuroImage”, nr 129, 2016.

S. Kühn, J. Gallinat, *Brain structure and functional connectivity associated with pornography consumption: the brain on porn*, „JAMA Psychiatry”, nr 71, 2014.



Filmy pornograficzne są o wiele bardziej seksualnie podniecające niż inne formy pornografii lub fantazje erotyczne. Nowe bodźce i nowe wzorce powodują zdecydowanie większe podniecenie i w konsekwencji wcześniejszy wytrysk, niż dzieje się to z materiałami już znanymi odbiorcy. Konsument pornografii potrafi utrzymywać i zwiększać podniecenie, klikając wciąż na nowe sceny, nowe filmy i niewidziane wcześniej gatunki pornografii.

#### Źródła:

- B.Y. Park, G. Wilson, J. Berger, M. Christman, B. Reina, F. Bishop, W.P. Klam, A.P. Doan, *Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports*, „Behavioral Sciences”, 2016.
- E. Julien, R. Over, *Male sexual arousal across five modes of erotic stimulation*, „Archives of Sexual Behavior”, nr 17, kwiecień 1988.
- E. Laan, W. Everaerd, *Habituation of female sexual arousal to slides and film*, „Archives of Sexual Behavior”, nr 24, październik 1995.
- E. Koukounas, R. Over, *Male Sexual Arousal Elicited by Film and Fantasy Matched in Content*, „Australian Journal of Psychology”, nr 49, 1997.
- S. Negash, N.V.N. Sheppard, N.M. Lambert, F.D. Fincham, *Trading Later Rewards for Current Pleasure: Pornography Consumption and Delay Discounting*, „Journal The Journal of Sex Research”, nr 53, 2016.
- K.L. Goldey, S.M. van Anders, *Identification with Stimuli Moderates Women's Affective and Testosterone Responses to Self-Chosen Erotica*, „Archives of Sexual Behavior”, nr 45, listopad 2016.
- S.C. Kim, J.H. Bang, J.S. Hyun, K.K. Seo, *Changes in Erectile Response to Repeated Audiovisual Sexual Stimulation*, „European Urology”, 1998.
- P.N. Joseph, R.K. Sharma, A. Agarwal, L.K. Sirot, *Men Ejaculate Larger Volumes of Semen, More Motile Sperm, and More Quickly when Exposed to Images of Novel Women*, „Evolutionary Psychological Science”, nr 1, grudzień 2015.
- E. Koukounas, R. Over, *Allocation of attentional resources during habituation and dishabituation of male sexual arousal*, „Archives of Sexual Behavior”, nr 28, grudzień 1999.
- I. Meuwissen, R. Over, *Habituation and dishabituation of female sexual arousal*, „Behaviour Research and Therapy”, nr 28, 1990.
- E. Koukounas, R. Over, *Changes in the magnitude of the eyeblink startle response during habituation of sexual arousal*, „Behaviour Research and Therapy”, nr 38, 2000.



Wykazano, że kompulsywne używanie pornografii internetowej prowadzi do stosowania coraz to nowych i bardziej drastycznych materiałów pornograficznych i wytworzenia się takich samych mechanizmów mózgowych jak w przypadku innych uzależnień.

#### Źródła:

- B.Y. Park, G. Wilson, J. Berger, M. Christman, B. Reina, F. Bishop, W.P. Klam, A.P. Doan, *Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports*, „Behavioral Sciences”, 2016.
- P. Banca, L.S. Morris, S. Mitchell, N.A. Harrison, M.N. Potenza, V. Voon, *Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards*, „Journal of Psychiatric Research”, nr 72, styczeń 2016.
- M. Gola, M. Wordecha, G. Sescousse, M. Lew-Starowicz, B. Kossowski, M. Wypych, S. Makeig, M.N. Potenza, A. Marchewka, *Can pornography be addictive? An fMRI study of men seeking treatment for problematic pornography use*, „Neuropsychopharmacology”, nr 42, 2017.



Osoby kompulsywnie korzystające z pornografii wykazują znacznie większą potrzebę stymulacji nowymi treściami niż użytkownicy okazjonalni. Związane jest to ze zmianami mózgowymi w grzbietowym obszarze przedniego zakrętu kory obręczy, który szybko „przyzwyczajają się” do znanych bodźców, zmuszając do poszukiwania nowych, a tu pornografia online daje nieskończone możliwości. Jest to czynnik istotnie utrudniający terapię osób uzależnionych od pornografii internetowej.

#### Źródła:

B.Y. Park, G. Wilson, J. Berger, M. Christman, B. Reina, F. Bishop, W.P. Klam, A.P. Doan, *Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports*, „Behavioral Sciences”, 2016.

P. Banca, L.S. Morris, S. Mitchell, N.A. Harrison, M.N. Potenza, V. Voon, *Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards*, „Journal of Psychiatric Research”, nr 72, styczeń 2016.



Naukowcy są przekonani, że ich odkrycia wskazują, iż mniejszy poziom reaktywności, czyli wzrost tolerancji na bodźce pornograficzne, stwarza potrzebę zwiększonej stymulacji w celu osiągnięcia tego samego efektu.

#### Źródło:

S. Kühn, J. Gallinat, *Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn*, „JAMA Psychiatry”, 2014.



Badania pokazują, że grupa osób często korzystających ze stymulacji pornografią w opozycji do rzadko korzystających z takiej stymulacji (według kryteriów godzin spędzonych rocznie na oglądaniu tych treści) odczuwa mniejszą przyjemność w związku z oglądaniem tych samych treści. Dowodzi to obecności mechanizmu eskalacji i tolerancji oraz narastania potrzeby sięgania po bardziej drastyczne treści pornograficzne.

#### Źródło:

S. Kunaharan, S. Halpin, T. Sitharthan, S. Bosshard, P. Walla, *Conscious and Non-Conscious Measures of Emotion: Do They Vary with Frequency of Pornography Use?*, „Applied Sciences”, maj 2017.



## VI. WPŁYW KONSUMPCJI PORNOGRAFII NA FUNKCJONOWANIE MÓZGU I JEGO ZMIANY

Nie ulega wątpliwości, że uzależnienia od różnych substancji mogą prowadzić do zmian w funkcjonowaniu mózgu. Skoro konsumpcja pornografii potrafi przerodzić się w uzależnienie behawioralne, pojawia się pytanie, czy może prowadzić do zmian w funkcjonowaniu mózgu. Coraz większa liczba badań potwierdza tę tezę.

Ludzki mózg jest neuroplastyczny, to znaczy, że podlega zmianom przez cały okres życia człowieka, a nie, jak w przeszłości uważano, tylko do czasu osiągnięcia dojrzałości.

Części mózgu, o których mowa w badaniach wymienionych poniżej, to obszar przedczołowej kory mózgowej, która jest odpowiedzialna za takie funkcje jak zdolność do planowania i organizowania aktywności życiowej. Jej nieprawidłowe działanie może prowadzić między innymi do zachowań impulsywnych, zaburzeń koncentracji, zaburzeń pamięci, utraty zdolności przewidywania niebezpieczeństwa. Warto też zauważyć, że ta część mózgu kształtuje się do około 25. roku życia, co jeszcze bardziej skłania do wniosków, że pornografia jest szczególnie niebezpieczna dla dzieci i młodzieży.



W badaniu z wykorzystaniem funkcjonalnego rezonansu magnetycznego (fMRI) porównano aktywność mózgu 19 mężczyzn z kompulsywnymi zachowaniami seksualnymi oraz 19 mężczyzn kontrolnych, którzy oglądali filmy przedstawiające sporty ekstremalne lub pornografię. Okazało się, że w przypadku osób z kompulsywnymi zachowaniami seksualnymi filmy pornograficzne aktywują silniej mózgowy układ nagrody (brzuszne prążkowie) oraz obszary mózgu odpowiedzialne za emocje (jądra migdałowe) i monitorowanie zachowania (przedni zakręt obręczy) niż w przypadku mężczyzn kontrolnych. Wyniki te są zbliżone do obserwacji mózgu w innych nałogach.

Źródło:

V. Voon, T.B. Mole, P. Banca, L. Porter, L. Morris, S. Mitchell, T.R. Lapa, J. Karr, N.A. Harrison, M.N. Potenza, M. Irvine, *Neural Correlates of Sexual Cue Reactivity in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviours*, „Public Library of Science” Plos One, nr 9, 2014.



Badania wykazały, że mózgowy układ nagrody u osób korzystających z pornografii internetowej charakteryzuje się znacznie mniejszą aktywnością w trakcie fizycznego kontaktu seksualnego, natomiast nadaktywnością w trakcie stymulacji seksualnej przy korzystaniu z internetowego materiału pornograficznego. W badaniach z zastosowaniem funkcjonalnego rezonansu magnetycznego (fMRI) stwierdzono, że u mężczyzn korzystających z internetowej pornografii część mózgu zwana jądrem ogoniastym prążkowiecia była tym mniejsza, im więcej godzin dziennie (i lat) spędzali na korzystaniu z pornografii internetowej jako metody stymulacji seksualnej.

Źródła:

B.Y. Park, G. Wilson, J. Berger, M. Christman, B. Reina, F. Bishop, W.P. Klam, A.P. Doan, *Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports*, „Behavioral Sciences”, 2016.

S. Kühn, J. Gallinat, *Brain structure and functional connectivity associated with pornography consumption: The brain on porn*, „JAMA Psychiatry”, 2014.

H. Song, Z. Zou, J. Kou, Y. Liu, L. Yang, A. Zilverstand, F. d'Oleire Uquillas, X. Zhang, *Love-related changes in the brain: A resting-state functional magnetic resonance imaging study*, „Frontiers in Human Neuroscience”, 2015.

J.R. Villablanca, *Why do we have a caudate nucleus?*, „Acta Neurobiologiae Experimentalis”, 2010.



Zachowania seksualne, podobnie jak substancje psychoaktywne, uruchamiają te same mechanizmy neuronalne w mózgowym ośrodku nagrody.

#### Źródła:

B.Y. Park, G. Wilson, J. Berger, M. Christman, B. Reina, F. Bishop, W.P. Klam, A.P. Doan, *Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports*, „Behavioral Sciences”, 2016.

K.S. Frohmader, J. Wiskerke, R.A. Wise, M.N. Lehman, L.M. Coolen, *Methamphetamine acts on subpopulations of neurons regulating sexual behavior in male rats*, „Neuroscience”, nr 166, marzec 2010.

K.K. Pitchers, V. Vialou, E.J. Nestler, S.R. Laviolette, M.N. Lehman, L.M. Coolen, *Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with  $\Delta$ FosB as a Key Mediator*, „Journal of Neuroscience”, luty 2013.



Badanie fMRI (metoda obrazowego badania aktywności mózgu przy zastosowaniu rezonansu magnetycznego) w berlińskim Instytucie Maxa Plancka dowiodło mniej istoty szarej (komórki ośrodkowego układu nerwowego) w układzie nagrody (prążkowi grzbietowym), wykazując powiązanie tego zjawiska z konsumpcją pornografii, w rozumieniu czasu trwania tego typu aktywności. Szybkie przeglądanie obrazów o treści seksualnej daje większą ilość stymulujących bodźców w czasie, co pozostaje w korelacji ze spadkiem aktywności układu nagrody. Odkrycia wskazują, iż mniejszy poziom reaktywności, czyli wzrost tolerancji, stwarza potrzebę zwiększonej stymulacji w celu osiągnięcia tego samego efektu. Badanie wykazało również, że wzrost długości czasu oglądania pornografii wiązał się ze spadkiem ilości połączeń pomiędzy układem nagrody a korą przedczołową, co jest kolejną zmianą w mózgu związaną z uzależnieniem. Naukowcy podkreślają również potrzebę prowadzenia dalszych prac, które mogłyby potwierdzić, że mamy do czynienia z relacją przyczynowo-skutkową między konsumpcją pornografii a zmianami w mózgu.

#### Źródło:

S. Kühn, J. Gallinat, *Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn*, „JAMA Psychiatry”, 2014



Badania pokazują, że niezależnie czy układ nagrody jest pobudzany przez środki psychoaktywne (amfetamina), czy też bodźce seksualne, to w obu przypadkach ścieżka pobudzenia jest ta sama, z udziałem wzrostu poziomu dopaminy w obszarze mózgu zwanym jądrem półleżącym (Nucleus accumbens) i jest powiązana z konsekwentnym zwiększaniem ilości połączeń nerwowych, a to oznacza, że dochodzi do trwałych zmian w budowie mózgu oraz wzrostu produkcji białek deltaFosB, które przyczyniają się do utrwalania nowych połączeń nerwowych i postępującego uwrażliwiania na przedmiot uzależnienia.

#### Źródła:

K.K. Pitchers, V. Vialou, E.J. Nestler, S.R. Laviolette, M.N. Lehman, L.M. Coolen, *Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with  $\Delta$ FosB as a Key Mediator*, „The Journal of Neuroscience”, nr 33, luty 2013.

D.L. Wallace, V. Vialou, L. Rios, T.L. Carle-Florence, S. Chakravarty, A. Kumar, D.L. Graham, T.A. Green, A. Kirk, S.D. Iniguez, L.I. Perrotti, M. Barrot, R.J. DiLeone, E.J. Nestler, C.A. Bolanos, *The influence of  $\Delta$ FosB in the nucleus accumbens on natural reward-related behavior*, „The Journal of Neuroscience”, 2008.

K.C. Berridge, T.E. Robinson, *What is the role of dopamine in reward: hedonic impact, reward learning, or incentive salience?*, „Brain research reviews”, nr 28, 1998.

K.K. Pitchers, K.S. Frohmader, V. Vialou, E. Mouzon, E.J. Nestler, M.N. Lehman, L.M. Coolen,  *$\Delta$ FosB in the nucleus accumbens is critical for reinforcing effects of sexual reward*, „International Behavioural and Neural Genetics Society”, nr 9, 2010.

K.S. Frohmader, J. Wiskerke, R.A. Wise, M.N. Lehman, L.M. Coolen, *Methamphetamine acts on subpopulations of neurons regulating sexual behavior in male rats*, „Neuroscience”, nr 166, marzec 2010.





W badaniu z zastosowaniem funkcjonalnego rezonansu magnetycznego (fMRI) porównano aktywność mózgu 28 mężczyzn poszukujących pomocy w związku z nałogowym korzystaniem z pornografii oraz 24 mężczyzn bez takiego problemu. Podczas badania mężczyźni mogli wygrywać nagrody erotyczne (zdjęcia o treści pornograficznej) oraz nagrody pieniężne. Widzieli również wskazówki zapowiadające każdy z typów nagród. Badanie wykazało w przypadku mężczyzn nałogowo korzystających z pornografii zwiększoną wrażliwość brzuszno-prążkowia (część mózgowego układu nagrody) na wskazówki zapowiadające nagrody erotyczne niż w przypadku osób kontrolnych. U większości nałogowych użytkowników pornografii aktywność ta przewyższała również aktywność w odpowiedzi na wskazówkę zapowiadającą możliwość wygrania pieniędzy. Wynik ten pokazuje bardzo podobną zmianę w funkcjonowaniu mózgu osób nałogowo korzystających z pornografii do zmian obserwowanych w przypadku uzależnień od hazardu i substancji (np. alkoholu). Mechanizm ten odpowiada również za silne poczucie głodu nałogowego i trudną do odparcia chęć sięgnięcia po pornografię u nałogowych użytkowników.

#### Źródła:

M. Gola, M. Wordecha, G. Sescousse, M. Lew-Starowicz, B. Kossowski, M. Wypych, S. Makeig, M.N. Potenza, A. Marchewka, *Can Pornography be Addictive? An fMRI Study of Men Seeking Treatment for Problematic Pornography Use*, „Neuropsychopharmacology”, 2017.

G.M. Hald, *Gender differences in pornography consumption among young heterosexual Danish adults*, „Archives of Sexual Behavior”, nr 35, październik 2006.

M. Gola, K. Lewczuk, M. Skorko, *What matters: quantity or quality of pornography use? Psychological and behavioral factors of seeking treatment for problematic pornography use*, „Journal of Sexual Medicine”, marzec 2016.

P.H. Smith, M.N. Potenza, C.M. Mazure, S.A. McKee, C.L. Park, R.A. Hoff, *Compulsive sexual behavior among male military veterans: prevalence and associated clinical factors*, „Journal of Behavioral Addictions”, 2014.



Badania dotyczące odpowiedzi na bodziec w postaci substancji psychoaktywnej oraz odnoszące się do głodu nikotynowego, kokainowego i alkoholowego pokazały, iż regiony takich części mózgu jak prążkowie brzuszne, grzbietowa część zakrętu obręczy i ciało migdałowe wykazywały również aktywność w trakcie oglądania pornografii, i to zarówno w grupie osób odznaczających się kompulsywnymi zachowaniami seksualnymi, jak i osób bez tych zachowań. Z tym że większa aktywność występowała u tych pierwszych. Podobne konkluzje dotyczą osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych, co sugeruje podobieństwa między uzależnieniami od tych substancji i od pornografii na poziomie neurobiologicznym.

#### Źródła:

V. Voon, T.B. Mole, P. Banca, L. Porter, L. Morris, S. Mitchell, T.R. Lapa, J. Karr, N.A. Harrison, M.N. Potenza, M. Irvine, *Neural Correlates of Sexual Cue Reactivity in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviours*, „Public Library of Science” Plos One, nr 9, 2014.

S. Kuhn, J. Gallinat, *A quantitative meta-analysis on cue-induced male sexual arousal*, „The Journal of Sexual Medicine”, nr 8, 2011.



Badanie porównujące strukturę mózgu osób z kompulsywnymi zachowaniami seksualnymi oraz osób kontrolnych pokazało, że te pierwsze mają większe jądra migdałowe – obszar mózgu odpowiedzialny za przetwarzanie emocji (zwłaszcza strachu i lęku) oraz kodowanie informacji o znaczących bodźcach. Wykazano również, że u osób z kompulsywnymi zachowaniami seksualnymi jądra migdałowe są słabiej kontrolowane przez korę przedczołową niż u osób kontrolnych.

#### Źródła:

C. Schmidt, L.S. Morris, T.L. Kvamme, P. Hall, T. Birchard, V. Voon, *Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards*, „Journal of Psychiatric Research”, nr 72, styczeń 2016.

S.W. Kraus, V. Voon, M.N. Potenza, *Neurobiology of compulsive sexual behavior: Emerging science*, „Neuropsychopharmacology”, 2016.



Pomimo braku badań długoterminowych prawdopodobne jest, że charakterystyczne zachowanie uzależnionych od pornografii mężczyzn jest rezultatem, a nie przyczyną nadużywania pornografii. Większość badań ukazuje silniejszą reakcję w układzie nagrody na materiały pornograficzne u osób nadmiernie korzystających z pornografii niż u grupy kontrolnej.

#### Źródła:

R. Stark, T. Klucken, *Neuroscientific Approaches to (Online) Pornography Addiction*, „Internet Addiction”, 2017.

H.W. Chase, S.B. Eickhoff, A.R. Laird, L. Hogarth, *The neural basis of drug stimulus processing and craving: an activation likelihood estimation meta-analysis*, „Biological Psychiatry”, nr 70, 2011.

K.A. Garrison, M.N. Potenza, *Neuroimaging and biomarkers in addiction treatment*, „Current Psychiatry Reports”, 2014.



Osoby kompulsywnie korzystające z pornografii wykazują znacznie większą potrzebę stymulacji nowymi treściami. Związane jest to ze zmianami mózgowymi w grzbietowym obszarze przedniego zakrętu kory obręczy, który szybko „przyzwyczaja się” do znanych bodźców, zmuszając do poszukiwania nowych, a tu pornografia online daje nieskończone możliwości. Jest to czynnik istotnie utrudniający terapię osób uzależnionych od pornografii internetowej.

#### Źródła:

B.Y. Park, G. Wilson, J. Berger, M. Christman, B. Reina, F. Bishop, W.P. Klam, A.P. Doan, *Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports*, „Behavioral Sciences”, 2016.

P. Banca, L.S. Morris, S. Mitchell, N.A. Harrison, M.N. Potenza, V. Voon, *Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards*, „Journal of Psychiatric Research”, nr 72, styczeń 2016.



Nielimitowany czasem i ilością dostęp do pornografii doprowadza u jej odbiorcy do nieznannej wcześniej hiperstymulacji mózgu, do czego nie jest on ewolucyjnie przygotowany.

#### Źródła:

B.Y. Park, G. Wilson, J. Berger, M. Christman, B. Reina, F. Bishop, W.P. Klam, A.P. Doan, *Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports*, „Behavioral Sciences”, 2016.

D.L. Hilton, *Pornography addiction - a supranormal stimulus considered in the context of neuroplasticity*, „Socioaffective Neuroscience & Psychology”, nr 3, 2013.

S. Negash, N.V.N. Sheppard, N.M. Lambert, F.D. Fincham, *Trading Later Rewards for Current Pleasure: Pornography Consumption and Delay Discounting*, „Journal The Journal of Sex Research”, nr 53, 2016.



## VII. WPŁYW PORNOGRAFII NA SATYSFAKCJĘ SEKSUALNĄ I DYSFUNKCJE SEKSUALNE

Jedną z najlepiej zbadanych konsekwencji konsumpcji pornografii jest jej negatywny wpływ na satysfakcję seksualną. Chłopcy i dziewczęta, którzy już jako nastolatowie, a czasem wcześniej, obcują z pornografią, utralają sobie wzorzec bodźców, które wywołują u nich podniecenie seksualne. Tymczasem w realnym świecie partnerzy seksualni nie chcą, albo nie mogą takim wzorcom sprostać. **Długotrwała konsumpcja pornografii sprawia, że seks z normalnym partnerem/partnerką staje się mało stymulujący, dlatego wiele osób ucieka się do pornografii, gdyż tylko ona potrafi spełnić ich oczekiwania.**

Chłopcy i dziewczęta dodatkowo mierzą się z nieadekwatnymi do rzeczywistości wzorcami ciała i zachowań seksualnych kobiety i mężczyzny przedstawionymi w filmach pornograficznych. W przypadku chłopców jest to szczególnie istotne, gdyż aktorzy używają w trakcie nagrywania scen pornograficznych środków wspomagających i utrzymujących erekcję, czego widz nie jest zazwyczaj świadomy. Co więcej, ucisk na członek w trakcie masturbacji jest zupełnie innym bodźcem niż ten, który odczuwa mężczyzna w normalnym stosunku seksualnym z kobietą. Wiele badań wskazuje również na istotną korelację między konsumpcją pornografii a dysfunkcjami seksualnymi takimi jak problemy z erekcją czy wytryskiem.



Stwierdzono zależność między aktualnym korzystaniem z pornografii a zaburzeniami seksualnymi u młodych dorosłych. Zależności te były silniejsze w przypadku, gdy osoby te były narażone na treści seksualne i pornograficzne w okresie latencji (uśpienia) swego rozwoju psychoseksualnego (wiek 6–12 lat).

Źródło:

S.A. Hunt, S.W. Kraus, *Exploring the Relationship Between Erotic Disruption During the Latency Period and the Use of Sexually Explicit Material, Online Sexual Behaviors, and Sexual Dysfunctions in Young Adulthood*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 16, 2009.



Badania naukowe dowodzą, że dzieci oglądające treści odbiegające od realnego, codziennego życia narażone są na zaburzenia rozwojowe także w zakresie rozwoju psychoseksualnego, co wpływa również na późniejsze niekorzystne zachowania seksualne okresu wczesnej dorosłości. Zaburzenia rozwoju psychoseksualnego okresu średniego dzieciństwa (6–12 lat) związane są wedle badaczy przede wszystkim z nadmierną ekspozycją na treści seksualne w tym wieku i wykorzystaniem seksualnym.

Źródło:

S.A. Hunt, S.W. Kraus, *Exploring the Relationship Between Erotic Disruption During the Latency Period and the Use of Sexually Explicit Material, Online Sexual Behaviors, and Sexual Dysfunctions in Young Adulthood*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 16, 2009.



Osoby, które miały kontakt z pornografią przed 12. rokiem życia - w porównaniu z tymi, które miały takie doświadczenie po 16. roku życia - charakteryzowały się większym ryzykiem spadku satysfakcji seksualnej i ze związku partnerskiego, potrzebą dłuższej stymulacji seksualnej by osiągnąć orgazm, a także większym ryzykiem zaniedbywania podstawowych potrzeb (np. spania, jedzenia) i codziennych obowiązków.

Mężczyźni i kobiety mający pierwszy kontakt z pornografią przed 12. rokiem życia charakteryzowali się odpowiednio 7-krotnie i 4-krotnie wyższym ryzykiem postrzegania siebie jako osoby uzależnione od pornografii w wieku dorosłym.

Źródło:

A.D. Dwulit, P. Rzymiski, *Prevalence, Patterns and Self-Perceived Effects of Pornography Consumption in Polish University Students: A Cross-Sectional Study*, „International Journal of Environmental Research and Public Health”, maj 2019.



Im wcześniej rozpoczyna się regularna konsumpcja pornografii przez młodych ludzi, tym silniej konsument będzie preferował pornografię, a nie normalne zachowania seksualne z fizycznym partnerem i tym mniej zadowolony będzie czerpał z normalnych zachowań seksualnych.

Źródła:

B.Y. Park, G. Wilson, J. Berger, M. Christman, B. Reina, F. Bishop, W.P. Klam, A.P. Doan, *Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports*, „Behavioral Sciences”, 2016.

C. Sun, A. Bridges, J. Johnson, M. Ezzell, *Pornography and the Male Sexual Script: An Analysis of Consumption and Sexual Relations*, „Archives of Sexual Behavior”, nr 45, 2014.



W ramach kilku niedawnych badań użytkownicy pornografii byli proszeni o abstynencję od pornografii internetowej w celu potencjalnego złagodzenia ich dysfunkcji seksualnych, kojarzonych z konsumpcją pornografii (takich jak niskie podniecenie w kontaktach z partnerem, problemy z erekcją oraz brak wytrysku). Z badań tych wynika, że w większości przypadków abstynencja od pornografii internetowej przyniosła złagodzenie tych dysfunkcji.

Źródła:

D.P. Fernandez, E.Y. J. Tee, E.F. Fernandez, *Do Cyber Pornography Use Inventory-9 Scores Reflect Actual Compulsivity in Internet Pornography Use? Exploring the Role of Abstinence Effort*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, wrzesień 2017.

G. Bronner, I.Z. Ben-Zion, *Unusual masturbatory practice as an etiological factor in the diagnosis and treatment of sexual dysfunction in young men*, „The Journal of Sexual Medicine”, nr 11, lipiec 2014.

B.Y. Park, G. Wilson, J. Berger, M. Christman, B. Reina, F. Bishop, W.P. Klam, A.P. Doan, *Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports*, „Behavioral Sciences”, 2016.

R. Porto, *Habitudes masturbatoires et dysfonctions sexuelles masculines*, „Sexologies”, nr 25, listopad 2016.



Dr Norman Doidge w swojej książce „The Brain That Changes Itself” stwierdził, że ci z jego pacjentów, którzy zaprzestali korzystania z pornografii internetowej, odzyskali ponownie sprawność seksualną oraz wyjściowy (czyli właściwy) poziom pożądania seksualnego w układzie partnerskim.

Źródło:

B.Y. Park, G. Wilson, J. Berger, M. Christman, B. Reina, F. Bishop, W.P. Klam, A.P. Doan, *Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports*, „Behavioral Sciences”, 2016.



Dysfunkcje seksualne takie jak problemy z erekcją, przedwczesny lub opóźniony wytrysk były zauważalne u 14% oglądających pornografię rzadziej niż raz w miesiącu i u 25,1% tych, którzy oglądają pornografię częściej niż raz w tygodniu.

**Źródło:**

D. Pizzol, A. Bertoldo, C. Foresta, *Adolescents and web porn: a new era of sexuality*, „International Journal of Adolescent Medicine and Health”, nr 28, 2016.



W jednym z badań przeprowadzonych na grupie 510 badanych (kobiet i mężczyzn w wieku 20–40 lat) w Stanach Zjednoczonych (San Diego) stwierdzono, że mężczyźni używali pornografii znacznie częściej niż kobiety (odpowiednio: 81,1% i 39%). Oglądanie obrazów z komputera i telefonu komórkowego było najbardziej popularne u obu płci. Stwierdzono, że preferowanie pornografii z masturbacją zamiast seksu jest istotnie związane z zaburzeniami erekcji ( $p = 0,001$ ). Wskaźniki zaburzeń erekcji były najniższe u osób preferujących seks partnerski bez pornografii (22,3%) i znacznie wzrosły, gdy pornografia była bardziej preferowana niż seks partnerski (78%). Nie stwierdzono korelacji między żadnymi zmiennymi a dysfunkcją seksualną kobiet. Pornografia i dysfunkcja seksualna są częste wśród młodych ludzi. Nie ma wyraźnego związku między stopniem uzależnienia od pornografii a dysfunkcją seksualną u obu płci. Jednak u mężczyzn, którzy wolą masturbację z pornografią niż seks partnerski, występuje znacznie zwiększone ryzyko zaburzeń seksualnych.

**Źródła:**

J.H. Berger, J.E. Kehoe, A.P. Doan, D.S. Crain, W.P. Klam, M.T. Marshall, M.S. Christman, *Survey of Sexual Function and Pornography*, „Military Medicine”, kwiecień 2019.

J.M. Albright, *Sex in America online: an exploration of sex, marital status, and sexual identity in internet sex seeking and its impacts*, „The Journal of Sex Research”, nr 45, 2008.

P.J. Wright, *U.S. males and pornography, 1973-2010: consumption, predictors, correlates*, „The Journal of Sex Research”, nr 50, 2013.

M. Regnerus, D. Gordon, J. Price, *Documenting pornography use in america: a comparative analysis of methodological approaches*, „The Journal of Sex Research”, nr 53, 2016.

E. Selvin, A.L. Burnett, E.A. Platz, *Prevalence and risk factors for erectile dysfunction in the US*, „The American Journal of Medicine”, nr 120, 2007.

A. Mialon, A. Berchtold, P.A. Michaud, G. Gmel, J.C. Suris, *Sexual dysfunctions among young men: prevalence and associated factors*, „Journal of Adolescent Health”, nr 51, 2012.



Badani mężczyźni (średnia wieku – 36 lat), mający zaburzenia erekcji i obniżenie poziomu pożądania seksualnego z jednoczesnym nadmiernym zaangażowaniem w sprawy seksu, korzystali z pornografii internetowej jako podstawowego bodźca do zachowań masturbacyjnych.

**Źródła:**

B.Y. Park, G. Wilson, J. Berger, M. Christman, B. Reina, F. Bishop, W.P. Klam, A.P. Doan, *Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports*, „Behavioral Sciences”, 2016.

V. Klein, T. Jurin, P. Briken, A. Štulhofer, *Erectile Dysfunction, Boredom, and Hypersexuality among Coupled Men from Two European Countries*, „The Journal of Sexual Medicine”, nr 12, 2015.



W badaniu porównano cechy funkcjonowania seksualnego 72 polskich mężczyzn szukających pomocy w związku z kompulsywnymi zachowaniami seksualnymi oraz 208 mężczyzn kontrolnych. Wyniki pokazują, że pacjenci z kompulsywnymi zachowaniami seksualnymi w porównaniu z grupą kontrolną wykazują większy poziom lęku dotyczący zachowań seksualnych, spadek nastroju w związku z podejmowanymi zachowaniami seksualnymi oraz poczucie, że seks jest czymś, co się im przydarza, a nie co mogą kontrolować. Taki obraz przeczy powszechnemu stereotypowi seksoholika jako podrywacza bez zahamowań i pokazuje bardzo złożony obraz problemów z własną seksualnością u osób z kompulsywnymi zachowaniami seksualnymi.

#### Źródło:

E. Kowalewska, S.W. Kraus, M. Lew-Starowicz, K. Gustavsson, M. Gola, *Which Dimensions of Human Sexuality Are Related to Compulsive Sexual Behavior Disorder (CSBD)? Study Using a Multidimensional Sexuality Questionnaire on a Sample of Polish Males*, „The Journal of Sexual Medicine”, nr 16, czerwiec 2019.



Mężczyźni, którzy problemowo korzystają z pornografii internetowej, tylko dzięki tego rodzaju stymulacji są w stanie osiągnąć wyższy poziom podniecenia (wyższy niż w kontakcie fizycznym z partnerką). Jednocześnie obserwuje się u nich niższy poziom ogólnej satysfakcji seksualnej i częstsze zaburzenia erekcji. Wyniki badań wskazują na związek problemowego korzystania z pornografii z nadmierną koncentracją na seksie i poczuciem utraty kontroli nad zachowaniami seksualnymi, a co za tym idzie – ryzykiem uzależnienia się od pornografii internetowej.

#### Źródła:

A. Wéry, J. Billieux, *Online sexual activities: An exploratory study of problematic and non-problematic usage patterns in a sample of men*, „Computers in Human Behavior”, nr 56, marzec 2016.

A. Muise, R.R. Milhausen, S.L. Cole, C. Graham, *Sexual compulsivity in heterosexual married adults: the role of sexual excitation and sexual inhibition in individuals not considered „high-risk”*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 20, 2013.

J. Bancroft, Z. Vukadinovic, *Sexual addiction, sexual compulsivity, sexual impulsivity, or what? Toward a theoretical model*, „The Journal of Sex Research”, nr 41, 2004.

C. Laier, M. Pawlikowski, J. Pekal, F. P. Schulte, M. Brand, *Cybersex addiction: Experienced sexual arousal when watching pornography and not real-life sexual contacts makes the difference*, „Journal of Behavioral – Addictions”, nr 2, 2013.



To, że korzystanie z pornografii prowadzić może u mężczyzn do zaburzeń erekcji i znaczącego spadku poziomu pożądania, stwierdzili jako jedni z pierwszych badacze z Instytutu Kinseya już w 2007 roku. Według nich częsta ekspozycja na pornografię spowodowała, że do osiągnięcia podniecenia było potrzeba więcej ekstrimnej i wynaturzonej pornografii.

#### Źródła:

B.Y. Park, G. Wilson, J. Berger, M. Christman, B. Reina, F. Bishop, W.P. Klam, A.P. Doan, *Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports*, „Behavioral Sciences”, 2016.

E. Janssen, J. Bancroft, *The Dual-Control Model The role of sexual inhibition & excitation in sexual arousal and behavior*, In E. Janssen (Ed.), „The Psychophysiology of Sex, Indiana University Press”, 2007.



W badaniach podłużnych (badanie tych samych jednostek na przestrzeni dłuższego okresu czasu) przeprowadzonych w 2006 roku na dużej populacji małżeństw korzystających z pornografii i powtórzonych na tej samej populacji w 2012 roku, stwierdzono, że te pary małżeńskie, które korzystały z pornografii codziennie lub częściej niż raz dziennie w 2006 roku, cechowały się zdecydowanie niższą jakością życia małżeńskiego i satysfakcją z życia seksualnego w roku 2012. Wykazano, że częstotliwość korzystania z pornografii jest istotnym predyktorem późniejszej niskiej jakości życia małżeńskiego.

#### Źródła:

B.Y. Park, G. Wilson, J. Berger, M. Christman, B. Reina, F. Bishop, W.P. Klam, A.P. Doan, *Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports*, „Behavioral Sciences”, 2016.

S.L. Perry, *Does Viewing Pornography Reduce Marital Quality Over Time? Evidence from Longitudinal Data*, „Archives of Sexual Behavior”, nr 46, luty 2017.



W 2015 roku przeprowadzono badania wśród starszej młodzieży szkół licealnych w USA. Spośród osób, które z pornografii korzystały częściej niż raz na tydzień, aż 16% przyznało, że ma mniejszy poziom satysfakcji z życia seksualnego niż kiedyś. Wśród respondentów, którzy nie są konsumentami pornografii, takich osób nie było, a spośród tych, którzy oglądali pornografię rzadziej niż raz w tygodniu, takich osób było 6%.

#### Źródło:

B.Y. Park, G. Wilson, J. Berger, M. Christman, B. Reina, F. Bishop, W.P. Klam, A.P. Doan, *Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports*, „Behavioral Sciences”, 2016.



Kompulsywne używanie pornografii internetowej prowadzić może z jednej strony do nadmiernego skupiania się na zachowaniach seksualnych i prób wcielania ich w życie, z drugiej – do utraty pożądania w stosunku do realnej, fizycznej partnerki. Zjawisko to ma swoje podłoże biologiczne związane z mózgowymi mechanizmami motywacji do działań zarówno nadaktywnych, jak i o zmniejszonej aktywności.

#### Źródło:

B.Y. Park, G. Wilson, J. Berger, M. Christman, B. Reina, F. Bishop, W.P. Klam, A.P. Doan, *Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports*, „Behavioral Sciences”, 2016.



Filmy pornograficzne są o wiele bardziej seksualnie podniecające niż inne formy pornografii lub fantazje erotyczne. Nowe bodźce i nowe wzorce powodują zdecydowanie większe podniecenie i w konsekwencji wcześniejszy wytrysk, niż dzieje się to z materiałami już znanymi odbiorcy. Konsument pornografii potrafi utrzymywać i zwiększać podniecenie, klikając wciąż na nowe sceny, nowe filmy i niewidziane wcześniej gatunki pornografii.

#### Źródła:

B.Y. Park, G. Wilson, J. Berger, M. Christman, B. Reina, F. Bishop, W.P. Klam, A.P. Doan, *Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports*, „Behavioral Sciences”, 2016.

E. Julien, R. Over, *Male sexual arousal across five modes of erotic stimulation*, „Archives of Sexual Behavior”, nr 17, kwiecień 1988.

E. Laan, W. Everaerd, *Habituation of female sexual arousal to slides and film*, „Archives of Sexual Behavior”, nr 24, październik 1995.

E. Koukounas, R. Over, *Male Sexual Arousal Elicited by Film and Fantasy Matched in Content*, „Australian Journal of Psychology”, nr 49, 1997.

S. Negash, N.V.N. Sheppard, N.M. Lambert, F.D. Fincham, *Trading Later Rewards for Current Pleasure: Pornography Consumption and Delay Discounting*, „Journal The Journal of Sex Research”, nr 53, 2016.

K.L. Goldey, S.M. van Anders, *Identification with Stimuli Moderates Women's Affective and Testosterone Responses to Self-Chosen Erotica*, „Archives of Sexual Behavior”, nr 45, listopad 2016.

S.C. Kim, J.H. Bang, J.S. Hyun, K.K. Seo, *Changes in Erectile Response to Repeated Audiovisual Sexual Stimulation*, „European Urology”, 1998.

P.N. Joseph, R.K. Sharma, A. Agarwal, L.K. Sirot, *Men Ejaculate Larger Volumes of Semen, More Motile Sperm, and More Quickly when Exposed to Images of Novel Women*, „Evolutionary Psychological Science”, nr 1, grudzień 2015.

E. Koukounas, R. Over, *Allocation of attentional resources during habituation and dishabituation of male sexual arousal*, „Archives of Sexual Behavior”, nr 28, grudzień 1999.

I. Meuwissen, R. Over, *Habituation and dishabituation of female sexual arousal*, „Behaviour Research and Therapy”, nr 28, 1990.

E. Koukounas, R. Over, *Changes in the magnitude of the eyeblink startle response during habituation of sexual arousal*, „Behaviour Research and Therapy”, nr 38, 2000.



Kiedy użytkownik uzależnia swoje podniecenie seksualne od internetowej pornografii, seks z partnerem jest odbierany jako niespełniający oczekiwań, co powoduje zmniejszenie poziomu dopaminy w mózgowym układzie nagrody. Ponieważ seks z partnerem nie dostarcza w szybki sposób silniejszej stymulacji, wzmacnia to wrażenie, że normalny seks jest gorszy niż korzystanie z pornografii. Kiedy konsument pornografii przekonuje się, że istnieje związek między podnieceniem a oglądaniem innych ludzi uprawiających seks, jego skojarzenie między podnieceniem a seksem z normalnym partnerem słabnie.

#### Źródło:

B.Y. Park, G. Wilson, J. Berger, M. Christman, B. Reina, F. Bishop, W.P. Klam, A.P. Doan, *Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports*, „Behavioral Sciences”, 2016.





Do konsekwencji nasilonej konsumpcji pornografii badacze zaliczają: (a) wzmożony lęk, (b) objawy depresji, (c) trudności w uzyskaniu oraz utrzymaniu erekcji w warunkach zbliżenia z partnerem bez udziału pornografii, co może prowadzić do kolejnych zaburzeń lękowych oraz depresyjnych.

#### Źródła:

S. Kunaharan, S. Halpin, T. Sitharthan, S. Bosshard, P. Walla, *Conscious and Non-Conscious Measures of Emotion: Do They Vary with Frequency of Pornography Use?*, „Applied Sciences”, 2017.

D.M. Szymański, D.N. Stewart-Richardson, *Psychological, relational, and sexual correlates of pornography use on young adult heterosexual men in romantic relationships*, „The Journal of Men's Studies”, 2014.

B.Y. Park, G. Wilson, J. Berger, M. Christman, B. Reina, F. Bishop, W.P. Klam, A.P. Doan, *Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports*, „Behavioral Sciences”, 2016.



Zbadano 19 osób w średnim wieku 25 lat, które odznaczają się kompulsywnymi zachowaniami seksualnymi, i 19 osób kontrolnych. Osoby z kompulsywnymi zachowaniami seksualnymi wskazały skutki swoich zachowań seksualnych: utrata pracy (2 osoby), zniszczenie ich relacji partnerskich oraz inne szkody w przestrzeni społecznej (16 osób), spadek libido lub zaburzenia funkcji seksualnych w kontaktach intymnych z kobietami (11 osób), korzystanie z prostytutek (3 osoby), myśli samobójcze (2 osoby), zwiększone wydatki związane z aktywnością seksualną (3 osoby).

#### Źródło:

V. Voon, T.B. Mole, P. Banca, L. Porter, L. Morris, S. Mitchell, T.R. Lapa, J. Karr, N.A. Harrison, M.N. Potenza, M. Irvine, *Neural Correlates of Sexual Cue Reactivity in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviours*, „Public Library of Science”, nr 9, 2014.



Rezultaty badań pokazały, że wzrost czasu poświęconego oglądaniu pornografii wpływa na potrzebę realizacji w realnej przestrzeni scen z filmów pornograficznych, intencjonalne wyobrażanie sobie obrazów pornograficznych, w celu zachowania podniecenia seksualnego w trakcie realnego aktu seksualnego, a także stymuluje pojawianie się obaw dotyczących własnej seksualności i obrazu własnego ciała.

#### Źródło:

Ch. Sun, A. Bridges, J. Johnason, M. Ezzell, *Pornography and the Male Sexual Script: An Analysis of Consumption and Sexual Relations*, „Springer Science+Business Media New York”, 2014.

## VIII. KRYZYS W ZWIĄZKACH

Brak satysfakcji z pożycia seksualnego, jak również pojawianie się dysfunkcji seksualnych nie pozostaje bez wpływu na małżeństwa oraz związki nieformalne dwojga ludzi. Równie istotne jest jednak, jak bardzo fakt korzystania z pornografii wpływa na zaufanie między osobami

w związku. Oznacza to, że dzieciom i młodzieży wchodzącym w dorosłe życie – jeżeli są regularnymi konsumentami pornografii – trudniej będzie zbudować trwałe i szczęśliwe relacje w życiu dorosłym z osobami, których seksualność nie jest kształtowana przez pornografię.



Z badań z 1989 roku wynika, iż długotrwała ekspozycja na pornografię nasila wątpliwości w stosunku do wartości małżeństwa i związków monogamicznych i odpowiada za wzrost postaw promiskuitycznych (tj. gotowość do wchodzenia w krótkotrwałe, bezuczuciowe związki).

Źródło:

A.M. Maddox, G.K. Rhoades, H.J. Markman, *Viewing Sexually-Explicit Materials Alone or Together: Associations with Relationship Quality*, „Archives of Sexual Behavior”, nr 40, kwiecień 2011.



Według badań z 2000 roku istnieje związek między konsumpcją pornografii a zmniejszoną satysfakcją z relacji małżeńskich oraz z bliskości dwojga osób. W małżeństwach z problemem uzależnień seksualnych odnotowuje się wycofanie partnera, jego skłonność do tajemnic oraz dysfunkcje w relacjach partnerskich.

Źródła:

J. Minarcik, C.T. Wetterneck, M.B. Short, *The effects of sexually explicit material use on romantic relationship dynamics*, „Journal of Behavioral Addictions”, 2016.

J.P. Schneider, *Effects of cybersex addiction on the family: Results of a survey*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 7, 2000.

J.P. Schneider, *A qualitative study of cybersex participants: Gender differences, recovery issues, and implications for therapists*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 7, 2000.

M. Wildmon-White, J. Young, *Family-of-origin characteristics among women married to sexually addicted men*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, 2002.



Osoby w związkach małżeńskich w wieku 20 lat wykazują silne korelacje między oglądaniem pornografii a ryzykiem rozwodu. Małżonkowie, którzy w wieku 20 lat nie konsumują pornografii, mają 6-procentowe ryzyko rozwodu, a wśród tych, którzy konsumują pornografię, odsetek ten wynosi 51%. U 30- i 40-latków ten ostatni odsetek wynosi odpowiednio 28% i 12%.

Źródło:

S.L. Perry, C. Schleifer, *Till Porn Do Us Part? A Longitudinal Examination of Pornography Use and Divorce*, „The Journal of Sex Research”, maj 2017.



Badania wykazały, że odwiedzanie witryn o charakterze jednoznacznie seksualnym wiąże się z większym prawdopodobieństwem niewierności, zwłaszcza u mężczyzn, w pierwszych latach małżeństwa.

**Źródło:**

A. Ferron, Y. Lussier, S. Sabourin, A. Brassard, *The Role of Internet Pornography Use and Cyber Infidelity in the Associations between Personality, Attachment, and Couple and Sexual Satisfaction*, „Social Networking”, nr 6, 2017.



W badaniach przeprowadzonych w 2006 roku na dużej populacji małżeństw korzystających z pornografii i ich powtórcie na tej samej populacji w 2012 roku stwierdzono, że te pary małżeńskie, które korzystały z pornografii codziennie lub częściej niż raz dziennie, w 2006 roku cechowały się zdecydowanie niższą jakością życia małżeńskiego i satysfakcją z życia seksualnego w roku 2012. Wykazano, że częstotliwość korzystania z pornografii jest istotnym predyktorem późniejszej niskiej jakości życia małżeńskiego.

**Źródła:**

B.Y. Park, G. Wilson, J. Berger, M. Christman, B. Reina, F. Bishop, W.P. Klam, A.P. Doan, *Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports*, „Behavioral Sciences”, 2016.

S.L. Perry, *Does Viewing Pornography Reduce Marital Quality Over Time? Evidence from Longitudinal Data*, „Archives of Sexual Behavior”, nr 46, luty 2017.



Zachowania seksualne związane z pornografią są nakierowane na siebie samego, niezależnie od tego, czy w oglądanie pornografii jest zaangażowana jedna, czy więcej osób. Takie nakierowanie na zaspokajanie tylko własnych potrzeb, wraz z erotyzacją doświadczenia seksualnego, wyraźnie powoduje oderwanie seksu od kontekstu relacyjnego, głębszego znaczenia i odpowiedzialności.

**Źródła:**

S.T. Zitzman, M.H. Butler, *Wives' Experience of Husbands' Pornography Use and Concomitant Deception as an Attachment Threat in the Adult Pair-Bond Relationship*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 16, 2009.

S.T. Zitzman, M.H. Butler, *Attachment, addiction, and recovery: Conjoint marital therapy for recovery from a sexual addiction*, „Sexual Addiction and Compulsivity”, nr 12, 2005.



Nie jest zaskakujące, że ogromna większość kobiet opisuje doświadczenia ich partnerów z pornografią jako zdradę, oszustwo i romans.

**Źródło:**

R.N. Bergner, A.J. Bridges, *The significance of heavy pornography involvement for romantic partners: Research and clinical implications*, „Journal of Sex and Marital Therapy”, nr 28, 2002.



Pornografia zachęca i wzmacnia zachowania seksualne oderwane od intymności i relacji. Takie skoncentrowanie na samym sobie, a nie na drugiej osobie, jest typowe dla ludzi uzależnionych. Pornografia sprawia, że podniecenie seksualne oraz orgazm są oderwane od tego, co powinno charakteryzować intymne związki między ludźmi: chęć poświęcenia drugiej stronie uwagi, reagowanie na potrzeby drugiej osoby, zaangażowanie. Wzorce promowane przez pornografię mogą być szkodliwe i destrukcyjne dla związku między dwiema osobami.

#### Źródła:

S.T. Zitzman, M.H. Butler, *Wives' Experience of Husbands' Pornography Use and Concomitant Deception as an Attachment Threat in the Adult Pair-Bond Relationship*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 16, 2009.

J.C. Manning, *The impact of internet pornography on marriage and the family: A review of the research*, „Sexual Addiction and Compulsivity”, nr 13, 2006.

S.T. Zitzman, M.H. Butler, *Attachment, addiction, and recovery: Conjoint marital therapy for recovery from a sexual addiction*, „Sexual Addiction and Compulsivity”, nr 12, 2005.

R.N. Bergner, A.J. Bridges, *The significance of heavy pornography involvement for romantic partners: Research and clinical implications*, „Journal of Sex and Marital Therapy”, nr 28, 2002.



Choć dorośli w związkach wykazują większą otwartość na zachowania seksualne wzorowane na oglądanych w Internecie, to takie zachowania sprzyjają pojawianiu się konfliktów partnerskich oraz utracie stabilności związku.

#### Źródła:

A. Ferron, Y. Lussier, S. Sabourin, A. Brassard, *The Role of Internet Pornography Use and Cyber Infidelity in the Associations between Personality, Attachment, and Couple and Sexual Satisfaction*, „Social Networking”, nr 6, 2017.

A.M. Maddox, G.K. Rhoades, H.J. Markman, *Viewing Sexually-Explicit Materials Alone or Together: Associations with Relationship Quality*, „Archives of Sexual Behavior”, nr 40, 2011.

F.O. Poulsen, D.A. Busby, A.M. Galovan, *Pornography Use: Who Uses It and How It Is Associated with Couple Outcomes*, „The Journal of Sex Research” nr 50, 2013.



Coraz więcej badań pokazuje związek między oglądaniem pornografii a niektórymi zachowaniami i postawami. W dwóch badaniach na grupie 969 i 992 osób analizowano, czy pornografia wpływa na ryzykowne zachowania seksualne u osób we wczesnym okresie dorosłości (szczególnie w kontekście przygodnych kontaktów seksualnych). Badania wykazały, że im więcej badani oglądali treści pornograficznych, tym bardziej byli zaangażowani w poszukiwanie przygodnych kontaktów seksualnych i tym więcej mieli partnerów seksualnych (jak również planowali mieć większą liczbę partnerów w przeszłości).

#### Źródło:

S.R. Braithwaite, G. Coulson, K. Keddington, F.D. Fincham, *The Influence of Pornography on Sexual Scripts and Hooking Up Among Emerging Adults in College*, „Archives of Sexual Behavior”, nr 44, 2015.



Badania przeprowadzone na grupie 2120 osób w dwóch rzutach, najpierw w roku 2006, a potem w roku 2014, wykazały, że prawdopodobieństwo rozwodów wzrosło dwukrotnie u osób w związkach małżeńskich, jeżeli zaczęły one oglądać pornografię w czasie dzielącym oba badania.

**Źródło:**

S.L. Perry, C. Schleifer, *Till Porn Do Us Part? A Longitudinal Examination of Pornography Use and Divorce*, „The Journal of Sex Research”, maj 2017.



Z niektórych badań wynika, że wzorce widoczne w filmach pornograficznych, dotyczące przygodnego seksu i swobody seksualnej, mają negatywny wpływ na konsumentów pornografii oraz na wierność jednemu partnerowi, małżeństwo i zaangażowanie w związek miłosny.

**Źródła:**

S.L. Perry, C. Schleifer, *Till Porn Do Us Part? A Longitudinal Examination of Pornography Use and Divorce*, „The Journal of Sex Research”, maj 2017.

D. Zillmann, J. Bryant, *Pornography's impact on sexual satisfaction*, „Journal of Applied Social Psychology”, nr 18, 1988.

N.M. Lambert, S. Negash, T. Stillman, S. Olmstead, F. Fincham, *A love that doesn't last: Pornography consumption and weakened commitment to one's romantic partner*, „Journal of Social and Clinical Psychology”, nr 31, 2012.



Badanie z roku 2011 dotyczyło zależności pomiędzy oglądaniem pornografii a funkcjonowaniem w związkach na losowej grupie 1291 osób pozostających w związkach partnerskich opartych na miłości. Wszystkie osoby były niezamężne i nieżonate. Wśród badanych 76,8% mężczyzn i 31,6% kobiet przyznało, że oglądają pornografię. Osoby, które nigdy nie oglądały pornografii, wykazywały wyższą jakość ich związków (badano relacje na płaszczyźnie komunikacji, gotowości do przystosowania się, poświęcenia, satysfakcji seksualnej i stopnia niewierności).

**Źródło:**

A.M. Maddox, G.K. Rhoades, H.J. Markman, *Viewing Sexually-Explicit Materials Alone or Together: Associations with Relationship Quality*, „Archives of Sexual Behavior”, nr 40, kwiecień 2011.



Mężczyźni konsumujący pornografię, według niektórych badaczy, doświadczają szkodliwego efektu tej konsumpcji poprzez zmianę postrzegania partnerek oraz relacji między nimi. Stwierdzono, że mężczyźni pod wpływem oglądanych treści klasyfikują swoje partnerki jako mniej atrakcyjne. Podstawą tej zmiany jest fakt tworzenia fałszywego obrazu nagiego ciała kobiety. Odwzorowana w ten sposób atrakcyjność kobiecego ciała prowadzi u tych mężczyzn do deficytu miłości do swoich partnerek.

**Źródła:**

A.M. Maddox, G.K. Rhoades, H.J. Markman, *Viewing Sexually-Explicit Materials Alone or Together: Associations with Relationship Quality*, „Archives of Sexual Behavior”, nr 40, kwiecień 2011.

D.T. Kenrick, S.E. Gutierrez, L.L. Goldberg, *Influence of popular erotica and judgments of strangers and mates*, In: S. Plous (editor), „Understanding prejudice and discrimination”, McGraw-Hill, New York, 2003.



W odpowiedzi na otwarte pytanie partnerzy osób zaangażowanych w czynności seksualne online czuli ból, zdradę, odrzucenie, samotność, wstyd, izolację, upokorzenie, zazdrość, gniew, jak również utratę poczucia własnej wartości. Bycie okłamywaną(nym) było powszechnie uznane za główną przyczynę stresu.

Źródło:

J.P. Schneider, *Effects of cybersex addiction on the family: Results of a survey*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 7, 2000.



Uzależnienie od cyberseksu było głównym czynnikiem wiodącym do separacji oraz rozwodu. Aż 22,3% par było w separacji lub rozwiódł się, a inne poważnie rozważały tę opcję.

Źródło:

J.P. Schneider, *Effects of cybersex addiction on the family: Results of a survey*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 7, 2000.



Aktywność seksualna online dorosłych powodowała u dzieci negatywne skutki w postaci: (1) narażenia dziecka na kontakt z pornografią i uprzedmiotowieniem kobiety, (2) jego udziału w konfliktach rodzicielskich, (3) niepoświęcania dziecku należytej uwagi z powodu długiego przesiadywania rodzica przed komputerem i angażowania się drugiego z rodziców w rozwiązanie problemu uzależnienia, (4) rozpadu małżeństwa rodziców.

Źródło:

J.P. Schneider, *Effects of cybersex addiction on the family: Results of a survey*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 7, 2000.



Ukrywanie uzależnienia od zachowań seksualnych w Internecie powoduje zmniejszenie poziomu zaufania w związku. Zatajanie tego faktu jest odbierane przez partnerki jako co najmniej tak samo bolesne, jak realne zachowanie seksualne. Partnerzy twierdzili, że przestali wierzyć drugiej osobie we wszystko, co wcześniej od niej słyszeli. Wiele respondentek przyznało, że pomimo obietnic niepożądane zachowania były kontynuowane przez partnera, przy czym dokonywali oni tego z większą dyskrecją.

Źródło:

J.P. Schneider, *Effects of cybersex addiction on the family: Results of a survey*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 7, 2000.



Niektórzy uzależnieni mają pretensje do swoich partnerów seksualnych, że ci nie chcą angażować się w zachowania nietypowe lub dewiacyjne podpatrzone w internetowej pornografii.

**Źródło:**

J.P. Schneider, *Effects of cybersex addiction on the family: Results of a survey*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 7, 2000.



Zarówno uzależnieni, jak i ich partnerzy zaczęli notorycznie porównywać siebie do aktorów z filmów pornograficznych.

**Źródło:**

J.P. Schneider, *Effects of cybersex addiction on the family: Results of a survey*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 7, 2000.



Partnerki mężczyzn uzależnionych od pornografii internetowej miały przeświadczenie, że nie mogą konkurować z obrazem pornograficznym.

**Źródło:**

J.P. Schneider, *Effects of cybersex addiction on the family: Results of a survey*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 7, 2000.



Partnerki mężczyzn zaangażowanych w seksualną aktywność internetową czuły się emocjonalnie zranione w takim samym stopniu, jak w przypadku rzeczywistego romansu. Traktowały takie zachowania jako przejaw niewierności i oszukiwania ich we wspólnym życiu.

**Źródło:**

J.P. Schneider, *Effects of cybersex addiction on the family: Results of a survey*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 7, 2000.



Korzystanie z pornografii przez mężczyzn pozostających w związkach prowadzi do następujących skutków mających wpływ na bliskość: (1) poczucie winy, (2) u kobiet – poczucie oddalenia od męża oraz (3) utratę poczucia bezpieczeństwa. Ogólnie żony deklarują brak zaufania do męża.

#### Źródło:

S.T. Zitzman, M.H. Butler, *Wives' Experience of Husbands' Pornography Use and Concomitant Deception as an Attachment Threat in the Adult Pair-Bond Relationship*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 16, 2009.



Wraz z zaangażowaniem się w pornografię przez jednego z małżonków pary odnotowują pogorszenie małżeńskich i rodzinnych więzi, jak również negatywny wpływ na wykonywaną pracę oraz obowiązki domowe. Dla par, które chodzą na terapię w związku z uzależnieniem od seksu, najistotniejszą rzeczą jest odbudowanie zaufania do partnera.

#### Źródła:

S.T. Zitzman, M.H. Butler, *Wives' Experience of Husbands' Pornography Use and Concomitant Deception as an Attachment Threat in the Adult Pair-Bond Relationship*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 16, 2009.

J.P. Schneider, B. Levinson, *Ethical dilemmas related to disclosure issues: Sex addiction therapists in the trenches*, „Sexual Addiction and Compulsivity”, nr 13, 2006.

J.C. Manning, *The impact of internet pornography on marriage and the family: A review of the research*, „Sexual Addiction and Compulsivity”, nr 13, 2006.

R. Milrad, *Coaddictive recovery: Early recovery issues for spouses of sex addicts*, „Sexual Addiction and Compulsivity”, nr 6, 1999.

B.A. Steffens, R.L. Rennie, *The traumatic nature of disclosure for wives of sexual addicts*, „Sexual Addiction and Compulsivity”, nr 13, 2006.

R.N. Bergner, A.J. Bridges, *The significance of heavy pornography involvement for romantic partners: Research and clinical implications*, „Journal of Sex and Marital Therapy”, nr 28, 2002.





## IX. POSTRZEGANIE KOBIET

Oglądanie filmów pornograficznych, w których dochodzi do uprzedmiotowienia występujących w nich aktorek, nie pozostaje bez wpływu na postrzeganie kobiet. Wieloletnia konsumpcja pornografii często powoduje, że widz zaczyna akceptować wzorce zachowań widoczne w filmach pornograficznych, a przynajmniej staje się mniej wrażliwy na treści zawierające te wzorce. Jest to tym bardziej alarmujące, gdy weźmie się pod uwagę fakt, że główny nurt pornografii stanowią bardzo brutalne przekazy. Filmy przesiąknięte są agresją, zarówno fizyczną (np. policzkowanie z otwartej ręki, gagging – czyli brutalny seks oralny, skutkujący tym, że kobieta dławi się,

a niekiedy wymiotuje), jak i werbalną (obrzucanie kobiet wyzwiskami, np. „suka” lub „zdzira”). Do innych praktyk można zaliczyć brutalny seks analny, równoczesną penetrację jednej kobiety przez kilku mężczyzn, a nawet celowe znęcanie się nad kobietami. Co więcej, jedną z najczęściej wyszukiwanych treści w kontekście pornografii jest pornografia z nastolatkami.

Konsument pornografii otrzymuje więc przekaz: kobietę można potraktować brutalnie, nie zważając na jej uczucia, a wręcz uznając, że takie traktowanie będzie się jej podobać, czy jest przez nią oczekiwane.



Z badania z 2010 roku, które analizowało treści najbardziej popularnych filmów pornograficznych, wynika, że zawierały one dużą dawkę agresji. Z 304 analizowanych scen 88,2% zawierało agresję fizyczną, taką jak policzkowanie z otwartej ręki, klapsy czy też gagging (brutalny seks oralny, skutkujący tym, że kobieta dławi się), a 48,7% scen zawierało agresję werbalną, w szczególności kierowanie do kobiet wyzwisk takich jak „suka”, „zdzira” etc. Sprawcami odgrywanej przemocy byli zazwyczaj mężczyźni, a agresja była kierowana prawie zawsze wobec kobiet. Kobiety udawały przyjemność lub były neutralne wobec takiej agresji.

### Źródło:

A.J. Bridges, R. Wosnitzer, E. Scharrer, S. Chyng, R. Liberman, *Aggression and Sexual Behavior in Best-Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update*, „Violence Against Women”, nr 16, 2010.



W długofalowych badaniach molestowania seksualnego jako manifestacji przemocy seksualnej z udziałem 967 osób wchodzących w wiek dojrzewania wykazano, że chłopcy, którzy mieli styczność z pornografią we wczesnym okresie dojrzewania, częściej prezentują przemoc seksualną w postaci molestowania seksualnego w późniejszym okresie dorastania (76% badanych).

### Źródła:

E.W. Owens, R.J. Behun, J.C. Manning, R.C. Reid, *The Impact of Internet Pornography on Adolescents: A Review of the Research*, „Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment & Prevention”, 2012.

J.D. Brown, K.L. L'Engle, *X-Rated: Sexual attitudes and behaviors associated with U.S. Early adolescents' exposure to sexually explicit media*, „Communication Research”, 2009.



Naukowcy wskazują, że uprzedmiotowienie kobiet w pornografii może powodować lub wzmacniać postawy agresywne i utrwalać „mit gwałtu”, co rodzi przekonanie, że kobiety oczekują lub odczuwają przyjemność z bycia molestowaną, gwałconą, a nawet maltretowaną. Takie procesy nie muszą dotyczyć większości mężczyzn, ale mogą dotyczyć mężczyzn z preferencjami do przemocy.

#### Źródła:

G.M. Hald, N.M. Malamuth, C. Yuen, *Pornography and Attitudes Supporting Violence Against Women: Revisiting the Relationship in Nonexperimental Studies*, „Aggressive Behavior”, styczeń 2010.

M.A. Milburn, R. Mather, S.D. Conrad, *The effects of viewing R-rated movie scenes that objectify women on perceptions of date rape*, „Sex Roles”, nr 43, 2000.

D.A. Kingston, P. Fedoroff, P. Firestone, S. Curry, J.M. Bradford, *Pornography use and sexual aggression: The impact of frequency and type of pornography use on recidivism among sexual offenders*, „Aggressive Behavior”, nr 34, 2008.

D. McKenzie-Mohr, M. Zanna, *Treating women as sexual objects: Look at the (Gender Schematic) male who viewed pornography*, „Personality & Social Psychology Bulletin”, nr 16, 1990.

V. Vega, N.M. Malamuth, *Predicting sexual aggression: The role of pornography in the context of general and specific risk factors*, „Aggressive Behavior”, nr 33, 2007.

E.L. Zurbriggen, *Social motives and cognitive power-sex associations: Predictors of aggressive sexual behavior*, „Journal of Personality and Social Psychology”, nr 78, 2000.



Z analizy treści 250 najbardziej popularnych filmów pornograficznych wynika, że 41% scen pokazywało penetrację analną, która następnie przeradzała się w penetrację oralną, co nie tylko było przykładem poniżającej, mizoginistycznej postawy wobec aktorek, ale również narażało je na zarażenie się bakterią *Escherichia coli*.

#### Źródła:

D.L. Hilton, *Pornography addiction – A supranormal stimulus considered in the context of neuroplasticity*, „Socioaffective Neuroscience & Psychology”, nr 3, 2013.

A.J. Bridges, R. Wosnitzer, E. Scharrer, S. Chyng, R. Liberman, *Aggression and Sexual Behavior in Best-Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update*, „Violence Against Women”, nr 16, 2010.



Prawie 70% osób, które często korzystały z pornografii, próbowało w realnych zachowaniach seksualnych eksperymentować w sposób zaobserwowany w materiale pornograficznym.

#### Źródło:

C.G. Svedin, I. Åkerman, G. Priebe, *Frequent users of pornography. A population based epidemiological study of Swedish male adolescents*, „Journal of Adolescence”, nr 34, 2011.



Pornografia jest ekstremalną formą seksualizacji dziewcząt i kobiet.

**Źródło:**

E.L. Zurbruggen i inni, *Report of the American Psychology Association Task Force on the Sexualization of Girls*, 2008.



Media, a w szczególności pornografia, bardzo silnie seksualizują kobiety, pokazując nierealistyczne wzorce atrakcyjności fizycznej. Dlatego kobiety, które oglądają pornografię, mogą doświadczać uczucia niezadowolenia z własnego ciała, co z kolei prowadzi do dodatkowych problemów, takich jak niska samoocena, depresja, poczucie wstydu, pogorszenie ogólnej jakości życia, oraz do problemów w życiu seksualnym.

**Źródła:**

N.C. Borgogna, E.C. Lathan, A. Mitchell, *Is Women's Problematic Pornography Viewing Related to Body Image or Relationship Satisfaction?*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 25, 2018.

N. Fritz, B. Paul, *From orgasms to spanking: A content analysis of the agentic and objectifying sexual scripts in feminist, for women, and mainstream pornography*, „Sex Roles”, nr 77, 2017.

S. Grabe, L.M. Ward, J.S. Hyde, *The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies*, „Psychological Bulletin”, 2008.

F. Monro, G. Huon, *Media-portrayed idealized images, body shame, and appearance anxiety*, „International Journal of Eating Disorders”, nr 38, 2005.

S. Grabe, J.S. Hyde, S.M. Lindberg, *Body objectification and depression in adolescents: The role of gender, shame, and rumination*, „Psychology of Women Quarterly”, nr 31, 2007.

D. Neumark-Sztainer, S.J. Paxton, P.J. Hannan, J. Haines, M. Story, *Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males*, „Journal of Adolescent Health”, nr 39, 2006.

Y. Pujols, C.M. Meston, B.N. Seal, *The association between sexual satisfaction and body image in women*, „Journal of Sexual Medicine”, nr 7, 2010.



Studenci, którzy regularnie oglądali pornografię, częściej używali seksualnych określeń na kobietę niż ci, którzy oglądali materiały pornograficzne rzadziej.

**Źródło:**

E.L. Zurbruggen i inni, *Report of the American Psychology Association Task Force on the Sexualization of Girls*, 2008.



Według badań z 2009 roku na 745 nastolatkach z Holandii postrzeganie kobiet wyłącznie jako obiektu seksualnego jest powiązane ze zwiększoną częstotliwością konsumpcji pornografii.

#### Źródła:

E.W. Owens, R.J. Behun, J.C. Manning, R.C. Reid, *The Impact of Internet Pornography on Adolescents: A Review of the Research*, „Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment & Prevention”, 2012.

J. Peter, P.M. Valkenburg, *Adolescents' exposure to a sexualized media environment and notions of women as sex objects*, „Sex Roles A Journal of Research”, 2007.

J. Peter, P.M. Valkenburg, *Adolescents' exposure to sexually explicit Internet material and notions of women as sex objects: Assessing causality and underlying processes*, „Journal of Communication”, nr 59, 2009.



Według badań nastolatkwie, którzy oglądają pornografię, są bardziej tolerancyjni wobec zachowań zawierających przemoc seksualną. Można wysnuć wnioski, że pornografia zwiększa akceptację różnych form przemocy seksualnej.

#### Źródła:

S. Bonino, S. Ciairano, E. Rabaglietti, E. Cattelino, *Use of pornography and self-reported engagement in sexual violence among adolescents*, „European Journal of Developmental Psychology”, nr 3, 2006.

C. Salmivalli, K. Lagerspetz, K. Bjorkqvist, K. Ostermann, A. Kaukiainen, *Bullying as a group process: Participant roles and their relations to social status within the group*, „Aggressive Behavior”, nr 22, 1996.

C. Salmivalli, E. Nieminen, *Proactive and reactive aggression among school bullies, victims and bully victims*, „Aggressive Behavior”, nr 28, 2008.



Z przekrojowego badania 804 nastolatków, chłopców i dziewcząt, w wieku od 14 do 19 lat, uczęszczających do różnych typów szkół średnich w północno-zachodniej części Włoch wynika, że przemoc seksualna oraz niechciany seks i pornografia są ze sobą skorelowane.

#### Źródło:

S. Bonino, S. Ciairano, E. Rabaglietti, E. Cattelino, *Use of pornography and self-reported engagement in sexual violence among adolescents*, „European Journal of Developmental Psychology”, nr 3, 2006.



Oglądanie filmów pornograficznych przez dziewczęta znacznie zwiększa prawdopodobieństwo stania się ofiarą przemocy seksualnej. Może to wynikać z faktu, że pornografia zmniejsza czujność po stronie ofiary wobec przemocy oraz prowadzi do postawy ambiwalentnej w stosunku do przemocy seksualnej i powoduje akceptację zachowań agresywnych.

#### Źródło:

S. Bonino, S. Ciairano, E. Rabaglietti, E. Cattelino, *Use of pornography and self-reported engagement in sexual violence among adolescents*, „European Journal of Developmental Psychology”, nr 3, 2006.



Niezależnie od tego, czy oglądanie pornografii przez osoby traktujące kobiety przedmiotowo jest skutkiem, czy przyczyną, związek między takim traktowaniem kobiety a oglądaniem pornografii jest bardzo silny.

Źródło:

J. Peter, P.M. Valkenburg, *Adolescents' Exposure to a Sexualized Media Environment and Their Notions of Women as Sex Objects*, „Sex Roles A Journal of Research”, nr 56, 2007.



Niektóre kobiety mogą korzystać z pornografii, aby spełniać swoje seksualne potrzeby, których nie realizują z partnerem w wyniku poczucia nieatrakcyjności. Jednakże biorąc pod uwagę, że pornografia pokazuje nierealistyczny ideał ciała, korzystanie z pornografii w celu ucieczki od negatywnych uczuć w stosunku do własnego ciała może wzmacniać te odczucia.

Źródło:

N.C. Borgogna, E.C. Lathan, A. Mitchell, *Is Women's Problematic Pornography Viewing Related to Body Image or Relationship Satisfaction?*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 25, 2018.



Według niektórych badaczy mężczyźni konsumujący pornografię prezentują szkodliwy efekt tej konsumpcji poprzez zmianę postrzegania partnerek oraz relacji. Stwierdzono, że pod wpływem oglądanych treści klasyfikują oni swoje partnerki jako mniej atrakcyjne. Podstawą tej zmiany jest fakt tworzenia fałszywego obrazu nagiego ciała kobiety. Odwzorowana w ten sposób atrakcyjność kobiecego ciała prowadzi u tych mężczyzn do deficytu miłości do swoich partnerek.

Źródła:

A.M. Maddox, G.K. Rhoades, H.J. Markman, *Viewing Sexually-Explicit Materials Alone or Together: Associations with Relationship Quality*, „Archives of Sexual Behavior”, nr 40, kwiecień 2011.

D.T. Kenrick, S.E. Gutierrez, L.L. Goldberg, *Influence of popular erotica and judgments of strangers and mates*, In: S. Plous (editor), „Understanding prejudice and discrimination”, McGraw-Hill, New York, 2003.

## X. INNE WNIOSKI DOTYCZĄCE KONSEKWENCJI KORZYSTANIA Z PORNOGRAFII

Badania naukowe wymieniają również inne konsekwencje pornografii, do których można zaliczyć wcześniejszą inicjację seksualną młodzieży, negatywny wpływ na koncentrację i wyniki szkolne, chęć eksperymentowania

i wdrażania w życie praktyk obejranych w filmach pornograficznych. Istnieje silna korelacja między oglądaniem pornografii a innymi ryzykownymi zachowaniami młodzieży.



Bycie narażonym na intensywny kontakt z treściami seksualnymi może u dziecka wywołać traumatyczne konsekwencje już w okresie średniego dzieciństwa, pod postacią nieakceptowanych przez psychikę uczuć, myśli czy zachowań, a w okresie wczesnej dorosłości zaowocować ryzykownym korzystaniem z seksu online i dysfunkcjami seksualnymi.

Źródło:

S.A. Hunt, S.W. Kraus, *Exploring the Relationship Between Erotic Disruption During the Latency Period and the Use of Sexually Explicit Material, Online Sexual Behaviors, and Sexual Dysfunctions in Young Adulthood*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 16, 2009.



Trauma doświadczona we wczesnych okresach życia jest podstawą wielu problemów psychicznych. Analiza zebranych w badaniu danych wykazała, że osoby poszukujące pomocy w związku z kompulsywnymi zachowaniami seksualnymi często w dzieciństwie doświadczały traumatycznych wydarzeń. Co więcej, w przypadku osób z potrzebą poszukiwania silnych doświadczeń oraz bardzo krytycznych wobec siebie trauma we wczesnym okresie życia skutkuje wyższym stopniem kompulsywnych zachowań seksualnych w życiu dorosłym.

Źródła:

Y. Efrati, M. Gola, *The Effect of Early Life Trauma on Compulsive Sexual Behavior among Members of a 12-Step Group*, „The Journal of Sexual Medicine”, nr 16, czerwiec 2019.

A. Chatzitofis, J. Savard, S. Arver, K. Öberg, J. Hallberg, P. Nordström, J. Jokinen, *Interpersonal violence, early life adversity, and suicidal behavior in hypersexual men*, „Journal of Behavioral Addictions”, nr 6, 2017.

P.H. Smith, M.N. Potenza, C.M. Mazure, S.A. McKee, C.L. Park, R.A. Hoff, *Compulsive sexual behavior among male military veterans: Prevalence and associated clinical factors*, „Journal of Behavioral Addictions”, nr 3, 2014.



Badania na 433 nastolatkach wykazały, że osoby, które oglądają pornografię, są bardziej skłonne do ryzykownych zachowań seksualnych takich jak seks analny, seks z wieloma partnerami oraz korzystanie z narkotyków i alkoholu podczas seksu. Badania również wskazują, że oglądanie pornografii przez chłopców i dziewczęta, którzy dojrzewają, powoduje, że są oni bardziej skłonni do wysoce ryzykownych zachowań seksualnych.

**Źródła:**

E.W. Owens, R.J. Behun, J.C. Manning, R.C. Reid, *The Impact of Internet Pornography on Adolescents: A Review of the Research*, „Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment & Prevention”, 2012.

D.K. Braun-Courville, M. Rojas, *Exposure to sexually explicit web sites and adolescent sexual attitudes and behaviors*, „Journal of Adolescent Health”, nr 45, 2009.

J.D. Brown, S. Keller, S. Stern, *Sex, sexuality, sexting, and sexed: Adolescents and the media*, „The Prevention Researcher”, nr 16, 2009.



Rola rodziców jest niedoceniana w kontekście ochrony dzieci przed pornografią. Bliska relacja nastolatków z rodzicami może być czynnikiem zmniejszającym częstotliwość oglądania pornografii i osłabiającym jej wpływ na młodego człowieka. Osoby, które intencjonalnie poszukiwały pornografii, mówiły częściej o gorszych relacjach z rodzicami niż te, które pornografią się nie interesowały.

**Źródła:**

C.G. Svedin, I. Åkerman, G. Priebe, *Frequent users of pornography. A population based epidemiological study of Swedish male adolescents*, „Journal of Adolescence”, nr 34, 2011.

M.L. Ybarra, K.J. Mitchell, *Exposure to Internet pornography among children and adolescents: A national survey*, „CyberPsychology & Behavior”, nr 8, 2005.



Jednoznaczna i otwarta komunikacja między rodzicem a dzieckiem jest związana z niższym stopniem kompulsywnych zachowań seksualnych u nastolatków.

**Źródło:**

Y. Efrati, M. Gola, *Adolescents' compulsive sexual behavior: The role of parental competence, parents' psychopathology, and quality of parent-child communication about sex*, „Journal of Behavioral Addictions”, czerwiec 2019.



Badania wykazują, że na predyspozycje do kompulsywnych zachowań seksualnych wśród nastolatków (w tym kompulsywnego oglądania pornografii) ma wpływ sytuacja w rodzinie, w szczególności zdrowie psychiczne rodzica.

**Źródło:**

Y. Efrati, M. Gola, *Adolescents' compulsive sexual behavior: The role of parental competence, parents' psychopathology, and quality of parent-child communication about sex*, „Journal of Behavioral Addictions”, czerwiec 2019.



Badania dowodzą, że chłopcy mający częsty kontakt z pornografią częściej inicjują kontakty seksualne przed 15. rokiem życia.

Źródło:

C.G. Svedin, I. Åkerman, G. Priebe, *Frequent users of pornography. A population based epidemiological study of Swedish male adolescents*, „Journal of Adolescence”, nr 34, 2011.



Prawie 70% osób, które często korzystały z pornografii, próbowało w realnych zachowaniach seksualnych eksperymentować w sposób obserwowany w materiale pornograficznym.

Źródło:

C.G. Svedin, I. Åkerman, G. Priebe, *Frequent users of pornography. A population based epidemiological study of Swedish male adolescents*, „Journal of Adolescence”, nr 34, 2011.



Osoby z kompulsywnymi zachowaniami seksualnymi inicjowały konsumpcję pornografii wcześniej niż osoby bez tych zachowań (pierwsi średnio w wieku 13–14 lat, drudzy w wieku 17 lat).

Źródło:

V. Voon, T.B. Mole, P. Banca, L. Porter, L. Morris, S. Mitchell, T.R. Lapa, J. Karr, N.A. Harrison, M.N. Potenza, M. Irvine, *Neural Correlates of Sexual Cue Reactivity in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviours*, „Public Library of Science” Plos One, nr 9, 2014.



Osoby z kompulsywnymi zachowaniami seksualnymi poświęcają 13,21 godziny w ciągu tygodnia (25,49%) na aktywność w Internecie celem konsumpcji pornografii, podczas gdy u przeciętnych konsumentów jest to 3,36 godziny w ciągu tygodnia (4,49%).

Źródło:

V. Voon, T.B. Mole, P. Banca, L. Porter, L. Morris, S. Mitchell, T.R. Lapa, J. Karr, N.A. Harrison, M.N. Potenza, M. Irvine, *Neural Correlates of Sexual Cue Reactivity in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviours*, „Public Library of Science” Plos One, nr 9, 2014.



Z badania przeprowadzonego w 2006 roku wynika, że w porównaniu z osobami zdrowymi osoby odznaczające się kompulsywnymi zachowaniami seksualnymi były skłonne trzy razy częściej spędzać w Internecie od 3 do 10 godzin tygodniowo oraz 13 razy częściej ponad 15 godzin tygodniowo niż osoby zdrowe.

Źródła:

S.A. Hunt, S.W. Kraus, *Exploring the Relationship Between Erotic Disruption During the Latency Period and the Use of Sexually Explicit Material, Online Sexual Behaviors, and Sexual Dysfunctions in Young Adulthood*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 16, 2009.

K. Daneback, M.W. Ross, S. Mansson, *Characteristics and behaviors of sexual compulsives who use the Internet for sexual purposes*, „Sexual Addiction & Compulsivity”, nr 13, 2006.





Pornografia i korzystanie z niej przez nastolatków kształtują postawy wobec seksu, przede wszystkim wypracowane zachowania w tej sferze.

Źródło:

D. Pizzol, A. Bertoldo, C. Foresta, *Adolescents and web porn: a new era of sexuality*, „International Journal of Adolescent Medicine and Health”, nr 28, 2016.



Pornografia internetowa może prowadzić do dwojakiego rodzaju skutków. Po pierwsze – do zachowań niezmieniających preferencji seksualnych takich jak uzależnienie, rozwiązłość, sexting. Po drugie – do zachowań zmieniających preferencje: fetyszizm, sadyzm, masochizm, podglądactwo i pedofilia.

Źródło:

D. Pizzol, A. Bertoldo, C. Foresta, *Adolescents and web porn: a new era of sexuality*, „International Journal of Adolescent Medicine and Health”, nr 28, 2016.



W badaniu z udziałem 610 nastolatków sprawdzano związek pomiędzy częstotliwością korzystania z pornografii i alkoholu a sextingiem (czyli wymienianiem za pośrednictwem Internetu i smartfona treści erotycznych i jednoznacznie seksualnych). Wyniki badania sugerują, że spożycie alkoholu przez młodzież jest istotnym czynnikiem sprzyjającym angażowaniu się w sexting.

Źródła:

M. Morelli, D. Bianchi, R. Baiocco, L. Pezzuti, A. Chirumbolo, *Sexting Behaviors and Cyber Pornography Addiction Among Adolescents: the Moderating Role of Alcohol Consumption*, „Sexuality Research and Social Policy”, nr 14, czerwiec 2017.

R. Chalfen, *It's only a picture: sexting, 'smutty' snapshots and felony charges*, „Visual Studies”, nr 24, 2009.

D.M. Crimmins, K.C. Seigfried-Spellar, *Peer attachment, sexual experiences, and risky online behaviors as predictors of sexting behaviors among undergraduate students*, „Computers in Human Behavior”, nr 32, 2014.

J. Van Ouytsel, K. Ponnet, M. Walrave, *The associations between adolescents' consumption of pornography and music videos and their sexting behavior*, „Cyberpsychology, Behavior and Social Networking”, nr 17, 2014.

A.N. Justus, P.R. Finn, J.E. Steinmetz, *The influence of traits of disinhibition on the association between alcohol use and risky sexual behavior*, „Alcoholism: Clinical and Experimental Research”, nr 24, 2000.



Osoby uzależnione od pornografii doświadczają różnych negatywnych konsekwencji takich jak bezsenność lub zapominanie o ważnych sprawach osobistych, np. o umówionych spotkaniach. Jedną z przyczyn, która może wyjaśniać tego typu problemy, wynika z tego, że podniecenie seksualne w trakcie oglądania pornografii ma wpływ na funkcjonowanie pamięci roboczej w mózgu człowieka, co może powodować pomijanie informacji płynących z otoczenia i mieć negatywny wpływ na zdolność podejmowania właściwych decyzji.

Źródło:

Ch. Laier, F.P. Schulte, M. Brand, *Pornographic Picture Processing Interferes with Working Memory Performance*, „The Journal of Sex Research”, nr 50, 2013.



Prezentacja zdjęć pornograficznych ma bardziej negatywny wpływ na pamięć roboczą mózgu człowieka niż innego rodzaju neutralne, negatywne lub pozytywne bodźce stymulujące.

Źródło:

Ch. Laier, F.P. Schulte, M. Brand, *Pornographic Picture Processing Interferes with Working Memory Performance*, „The Journal of Sex Research”, nr 50, 2013.



Niektóre osoby zaangażowane w oglądanie pornografii doświadczają takich konsekwencji jak bezsenność, zapominanie o umówionych spotkaniach, brak uwagi poświęconej partnerowi lub zaniedbywanie obowiązków w pracy.

Źródła:

Ch. Laier, F.P. Schulte, M. Brand, *Pornographic Picture Processing Interferes with Working Memory Performance*, „The Journal of Sex Research”, nr 50, 2013.

M. Griffiths, *Sex on the Internet: Observations and implications for Internet sex addiction*, „Journal of Sex Research”, nr 38, 2001.

K.S. Young, *Internet sex addiction: Risk factors, stages of development, and treatment*, „American Behavioral Scientist”, nr 52, 2008.



Spośród 89 osób, które dopuściły się różnych form molestowania seksualnego dzieci lub dorosłych, 53% molestujących dzieci oraz 33% gwałcicieli przyznało, że intencjonalnie oglądało pornografię jako część przygotowań do podjęcia działań przestępczych. U 30% badanych gwałcicieli odnotowano, że zapoznawali się z pornografią w wieku od 6 do 10 lat. U osób, które nie popełniły przestępstw molestowania czy gwałtu, odsetek ten wyniósł 2%.

Źródło:

W.L. Marshall, *The use of sexually explicit stimuli by rapists, child molesters, and nonoffenders*, „The Journal of Sex Research”, 1988.



Analiza okresu dojrzewania osób popełniających przestępstwa gwałtu pokazuje, że 80% gwałcicieli przyznało, iż oglądanie pornografii skutkowało potrzebą angażowania się w akty seksualne, przedstawione w treściach pornograficznych. W grupie badanych, którzy nie popełnili takich przestępstw, odsetek ten wyniósł 48%.

Źródło:

W.L. Marshall, *The use of sexually explicit stimuli by rapists, child molesters, and nonoffenders*, „The Journal of Sex Research”, 1988.



Uczestnicy badania (N=437), którzy mieli dostęp do Internetu z treściami pornograficznymi, przeszli wcześniejszą inicjację seksualną niż osoby, które takiego dostępu nie miały. Autorzy tych badań stwierdzili, że dostępność internetowej pornografii może powodować, że młodzież inicjuje seks oralny i stosunek seksualny we wcześniejszym wieku.

**Źródła:**

E.W. Owens, R.J. Behun, J.C. Manning, R.C. Reid, *The Impact of Internet Pornography on Adolescents: A Review of the Research*, „Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment & Prevention”, 2012.

S.W. Kraus, B. Russell, *Early sexual experiences: The role of Internet access and sexually explicit material*, „CyberPsychology & Behavior”, nr 11, 2008.



Z badania, którym objęto 1557 hiszpańskich studentów (kobiet i mężczyzn) w wieku od 18 do 25 lat, wynika, że praktyki seksualne online nie są tak częste, jak udokumentowane w innych krajach zachodnich. Zidentyfikowano jednak znaczny odsetek uczestników badania o profilu ryzykownego (8,6%) lub patologicznego (1,7% u mężczyzn i 0,1% u kobiet) angażowania się w internetowe zachowania seksualne.

**Źródło:**

R. Ballester-Arnal, J. Castro-Calvo, M.D. Gil-Llario, B. Gil-Julia, *Cybersex Addiction: A Study on Spanish College Students*, „Journal of Sex & Marital Therapy”, nr 43, 2017.



Badania pokazują, że dostępność pornografii w Internecie staje się problemem dla pracodawców, którzy obecnie monitorują z tego powodu aktywność swoich pracowników w sieci w trakcie pracy.

**Źródło:**

S.L. Perry, C. Schleifer, *Till Porn Do Us Part? A Longitudinal Examination of Pornography Use and Divorce*, „The Journal of Sex Research”, maj 2017.



Badanie przeprowadzone z udziałem 325 chłopców w wieku około 14 lat pokazało spadek wydajności pracy dziecka w szkole pod wpływem konsumpcji pornografii.

**Źródło:**

I. Beyens, L. Vandenbosch, S. Eggermont, *Early Adolescent Boys' Exposure to Internet Pornography: Relationships to Pubertal Timing, Sensation Seeking, and Academic Performance*, „The Journal of Early Adolescence”, 2014.



Badanie, któremu poddano izraelskich nastolatków przejawiających (lub nie) kompulsywne zachowania seksualne, wykazało, że nastolatkowie korzystający częściej z pornografii oraz zachowań seksualnych w Internecie charakteryzują się wyższym poczuciem samotności, wyższym poziomem lęku w relacjach z innymi ludźmi oraz niższym poczuciem kontroli nad różnymi sytuacjami w swoim życiu.

**Źródło:**

Y. Efrati, M. Gola, *Understanding and predicting profiles of compulsive sexual behavior among adolescents*, „Journal of Behavioral Addictions”, nr 7, grudzień 2018.

MINISTERSTWO  
SPRAWIEDLIWOŚCI

[www.ms.gov.pl](http://www.ms.gov.pl)



FUNDUSZ  
SPRAWIEDLIWOŚCI

Zadanie współfinansowane ze środków Funduszu Sprawiedliwości,  
którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości.

© Copyrights by Stowarzyszenie Twoja Sprawa  
Warszawa 2019  
Projekt graficzny i skład: M-13 STUDIO

Konsultacja naukowa:  
Bogdan Stelmach, lekarz medycyny, specjalista seksuolog  
Dr hab. Mateusz Gola

Stowarzyszenie Twoja Sprawa  
Aleja Niepodległości 245/74, 02-009 Warszawa  
telefon: + 48 600 228 508, 22 468 15 67

**[kontakt@twojasprawa.org.pl](mailto:kontakt@twojasprawa.org.pl)**

**[www.twojasprawa.org.pl](http://www.twojasprawa.org.pl)**

**[www.opornografii.pl](http://www.opornografii.pl)**