

Gary Wilson

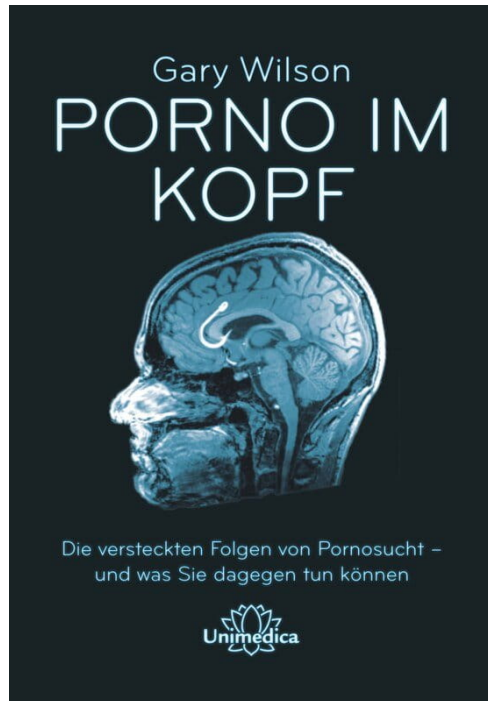
Porno im Kopf

Leseprobe

[Porno im Kopf](#)

von [Gary Wilson](#)

Herausgeber: Narayana Verlag



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT



VORWORT	VII
EINLEITUNG	1
KAPITEL 1: WOMIT HABEN WIR ES ZU TUN?	11
KAPITEL 2: DAS GEHIRN LÄUFT AMOK	75
KAPITEL 3: DIE KONTROLLE WIEDERERLANGEN	133
ABSCHLIEßENDE ÜBERLEGUNGEN	193
LITERATUREMPFEHLUNGEN	215
REFERENZEN	217
INDEX	230
ÜBER DEN AUTOR	235

KAPITEL 2

DAS GEHIRN LÄUFT AMOK

Die Wahl zu haben, ist eine subtile Form von Krankheit.

Don DeLillo, Bluthunde

Schon mal etwas vom Coolidge-Effekt gehört? Er ist ein anschauliches Beispiel dafür, wie unerbittlich sexuelle Neuheit das Verhalten steuern kann. Der Effekt zeigt sich bei Säugetieren, vom Widder bis zur Ratte, und so funktioniert er: Man steckt eine männliche Ratte in einen Käfig mit einer empfänglichen weiblichen Ratte. Zuerst kann man einen regelrechten Kopulationsrausch erkennen. Dann, nach und nach, sinkt das Interesse des Männchens an diesem Weibchen. Selbst wenn sie mehr will, hat er genug. Ersetzt man jedoch das ursprüngliche Weibchen durch ein anderes, erwacht das Männchen sofort wieder zum Leben und kämpft tapfer darum, sie zu befruchten. Sie können diesen Prozess mit neuen Weibchen so lange wiederholen, bis das Männchen vollständig verausgabt ist. Die Fortpflanzung hat für die Gene schließlich die oberste Priorität. Bestes Beispiel dafür ist der männliche Antechinus, ein mausartiges Geschöpf aus Australien, das sich in einen so wütenden Paarungsrausch steigert, dass es sein eigenes Immunsystem zerstört und daraufhin stirbt.

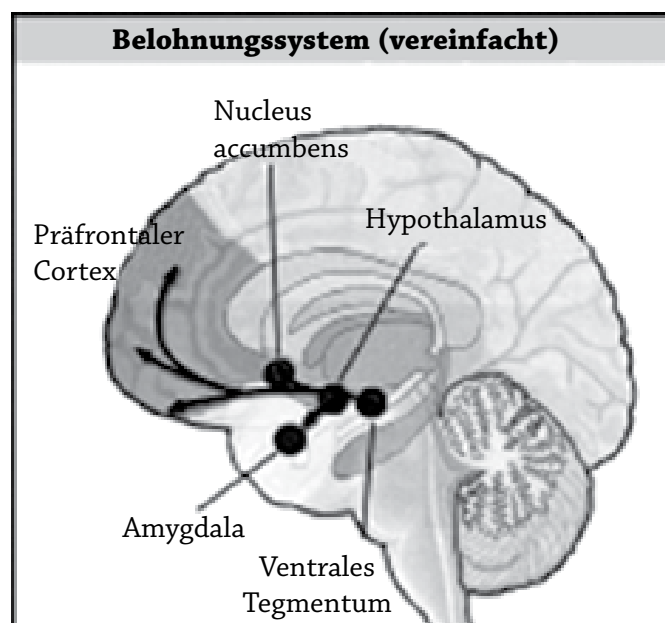
Offensichtlich ist die menschliche Paarung im Allgemeinen komplexer. Zum einen gehören wir zu den eigentümlichen drei bis fünf Prozent der Säugetierarten mit der Fähigkeit zu langfristigen Bindungen. Doch auch sexuelle Neuerungen können uns begeistern.

Der Coolidge-Effekt selbst hat seinen Namen von US-Präsident Calvin Coolidge. Er und seine Frau waren einst auf einer Farm unterwegs.

Während der Präsident woanders war, zeigte der Landwirt Mrs. Coolidge stolz einen Hahn, der den ganzen Tag lang, Tag für Tag, mit den Hennen kopulieren konnte. Mrs. Coolidge schlug vor, dass der Farmer dies Mr. Coolidge erzählte, was er auch tat. Der Präsident dachte einen Moment nach und fragte dann: „Immer mit der gleichen Henne?“. „Nein, Sir“, antwortete der Bauer. „Erzählen Sie das mal Mrs. Coolidge“, erwiderte der Präsident.

Die Vorliebe für einen neuen Partner hilft, die Nutzung von Internetpornos voranzutreiben. Auf seiner grundlegendsten Ebene ist dieser Impuls der Weg der Evolution, um sicherzustellen, dass kein Weibchen unbefruchtet bleibt. Was aber treibt die Verlockung der Neuheit auf der physischen Ebene an?

Primitive Schaltkreise im Gehirn steuern Emotionen, Triebe, Impulse und unbewusste Entscheidungen. Sie erledigen ihre Arbeit so effizient, dass die Evolution schon lange vor dem Menschen keine Notwendigkeit gesehen hat, sie zu verändern.⁷⁹ Der Wunsch und die Motivation, Sex zu haben, entspringen weitgehend der neurochemischen Substanz Dopamin.⁸⁰ Dopamin verstärkt das Herzstück eines primitiven Teils des Gehirns, der als Belohnungssystem bekannt ist. Dort erleben Sie Begierden und Vergnügen, und dort werden auch die Süchte gebildet.



Dieses uralte Belohnungssystem zwingt Sie dazu, Dinge zu tun, die Ihr Überleben fördern und Ihre Gene weitergeben. Ganz oben auf unserer Liste menschlicher Belohnungen stehen Nahrung,⁸¹ Sex,⁸² Liebe,⁸³ Freundschaft und Neuheit⁸⁴. Diese werden als „natürliche Belohnungen“ bezeichnet, im Gegensatz zu süchtig machenden Chemikalien (die sich eben diesen Kreislauf zu eigen machen können).

Der evolutionäre Zweck von Dopamin besteht darin, Sie zu motivieren, das zu tun, was Ihren Genen dient.⁸⁵ Je größer der Spritzer Dopamin ist, desto mehr wollen oder sehnen Sie sich sogar nach etwas. Gibt es kein Dopamin, ignorieren Sie es einfach. Kalorienreicher Schokoladenkuchen und Eiscreme – ein Riesenspaß. Sellerie – nicht so sehr. Dopaminschübe sind das Barometer, mit dem Sie den potenziellen Wert jeder Erfahrung bestimmen. Sie sagen Ihnen, was Sie tun oder vermeiden und worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten müssen. Darüber hinaus teilt Ihnen Dopamin mit, woran Sie sich erinnern müssen, indem es Ihnen hilft, Ihr Gehirn über neue oder stärkere Nervenverbindungen neu zu verdrahten.⁸⁶ Sexuelle Stimulation und Orgasmus bilden zusammen den größten natürlichen Ausstoß von Dopamin und Opioiden, der Ihrem Belohnungssystem zur Verfügung steht.

Obwohl Dopamin manchmal als das „Glückshormon“ bezeichnet wird, geht es eigentlich um das Suchen und Streben nach Lust,⁸⁷ nicht um die Lust selbst. Daher steigt Dopamin mit der Vorfreude an.⁸⁸ Es ist Ihre Motivation und Ihr Antrieb, potenzielles Vergnügen oder langfristige Ziele zu verfolgen.⁸⁹ Es wirkt in den Synapsen von Nervenzellen, indem es sich an Rezeptoren bindet, um elektrische Impulse zu stimulieren, wie die folgende Abbildung zeigt.

KAPITEL 3

DIE KONTROLLE WIEDERERLANGEN

Der Weg der Exzesse führt in den Palast der Weisheit.

William Blake

Obwohl die Menschen von vielen Vorteilen der Genesung berichten, besteht das größte Geschenk darin, die Kontrolle über ihr Leben zurückzugewinnen. Dies erklärt ein geheilter Pornokonsument so:

Ungeachtet dessen, was einige Leute sagen, wird der Pornoverzicht Sie nicht zu einem Mensch voller Vertrauen und Leistungsfähigkeit machen, obwohl es sich in den ersten Monaten wirklich so anfühlen wird. Das Aufhören wird Ihnen mehr Kontrolle über Ihr eigenes Leben geben. Es ist ein bisschen wie der Übergang von der Adoleszenz ins Erwachsenenalter. Anstatt aus einem Impuls heraus zu handeln, werden Sie Selbstbeherrschung und Achtsamkeit für einen Ihrer ursprünglichsten Instinkte lernen. Dies fließt in jeden Teil Ihres Lebens ein und sorgt dafür, dass Ihre Lebensentscheidungen ganz von Ihnen abhängen.

Als ich vor 500 Tagen damit begann, hatte ich Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren; ich konnte mich nicht länger als jeweils eine Woche auf ein Ziel festlegen. Immer, wenn ich einen Tag frei hatte, vergeudete ich ihn faulenzend, obwohl ich wusste, dass ich mehr mit meiner Zeit anfangen könnte. Jetzt kann ich regelmäßig 50 bis 60 Stunden pro Woche arbeiten,

ohne es überhaupt zu merken. Ich kann nun zu festen Zeiten Sport treiben und auch dabei bleiben. Ich bin jetzt in einer Beziehung, wie ich sie noch nie erlebt habe, weil ich meine Partnerin endlich als einen anderen Menschen behandeln kann, anstatt sie manchmal als Objekt der Begierde zu betrachten (ich weiß nun aus erster Hand, dass meine eigenen Wünsche nicht so wichtig sind, wie ich glaubte, dass sie es sind). Jetzt verbessere ich mich ständig, anstatt mir nur zu wünschen, dass ich es könnte.

Der erste Schritt zur Wiedererlangung der Kontrolle besteht darin, Ihrem Gehirn für mehrere Monate eine Pause von allen *künstlichen sexuellen Stimulationen* zu gönnen. Verlagern Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das wirkliche Leben. Dies wird Ihnen unter anderem dabei helfen, festzustellen, ob ein chronischer Überkonsum von Pornografie oder ein anderes Problem Ihren Symptomen zugrunde liegt.

Idealerweise können Sie mit einer längeren Auszeit auch die folgenden Dinge erreichen:

- die Sensibilität des Belohnungssystems Ihres Gehirns wiederherstellen, damit Sie wieder alltägliche Vergnügungen genießen können,
- die Intensität der „Das muss ich haben!“-Hirnströme reduzieren, die Sie zum Konsum antreiben,
- Ihre Willenskraft wiederherstellen (den präfrontalen Cortex des Gehirns stärken) und
- die Auswirkungen von Stress so reduzieren, dass dieser kein starkes Verlangen auslöst.

Als Nächstes bleiben Sie konsequent, da es viele Monate oder sogar ein paar Jahre dauern kann, bis die „Ich will jetzt Pornos gucken!“-Pfade weniger häufig abfeuern – und dann abklingen.

Manche Menschen nennen diesen Prozess „Neustart“. Es ist eine Möglichkeit, ganz neu zu entdecken, wie Sie ohne Pornos in Ihrem Leben sind. Die Idee dahinter ist, durch die Vermeidung künstlicher sexueller Stimulation das Gehirn herunterzufahren und es neu zu starten und sogar seine ursprünglichen Werkseinstellungen wiederherzustellen.

Die Metapher ist nicht perfekt. Man kann nicht zu einem „Wiederherstellungspunkt“ zurückgehen oder alle Daten löschen, wie man es beim Reinigen der Festplatte eines Computers tun würde. Viele Menschen kehren jedoch ihre pornografischen Probleme um, indem sie dem Gehirn eine wohlverdiente Pause von Pornos, Pornofantasien und Pornosubstituten gönnen. Und oft ist die Metapher ein nützlicher Teil des Prozesses. Schließlich sind die problematischen Verhaltensweisen und Symptome der Pornosucht materieller Natur. Sie sind in die Strukturen des Gehirns eingeschrieben. Indem wir das Verhalten ändern, modifizieren wir diese Strukturen. Mit der Zeit spiegeln sich neue Lebensweisen in Veränderungen der Gehirnfunktion wider. Durch Versuch und Irrtum haben Neustarter herausgefunden, dass das Surfen auf Facebook, Dating-Apps oder Erotik-Websites mit Bildern wie ein Wechsel vom Alkohol zu kalorienreduziertem Bier ist: kontraproduktiv. Kurz gesagt, künstliche sexuelle Stimulation umfasst alles, was Ihr Gehirn in der Art und Weise nutzen könnte, wie es Pornos verwendet: erotische Begegnungen mit Cam2Cam, Sexting, Lesen von Erotik, Friendfinder-Apps, Fantasieren über Pornoszenarien... Sie wissen nun sicher, was gemeint ist.

Das Ziel ist es nun, Ihr Vergnügen darin zu suchen, mit echten Menschen zu interagieren – ohne dass ein Bildschirm zwischen Ihnen ist – und Ihren Appetit auf Leben und Liebe zu wecken. Zunächst empfindet Ihr Gehirn reale Menschen möglicherweise nicht als besonders anregend. Wenn Sie sich jedoch konsequent weigern, die Pornopfade in Ihrem Gehirn zu aktivieren, verschieben sich seine Prioritäten allmählich.

INDEX

■ ■ ■

A

Ablenkung 150
Accountability-Partner 143
Achtsamkeit 152
angstbedingte erektile
Dysfunktion 8
Anorgasmie 6, 27, 37
Appetitmechanismen 3–4
Assoziationen 99–100
Aufklärung 209
Auslöser 92, 96, 99, 165, 203
Auswirkungen
des Pornoverzichts 28

B

Belohnungssystem 76, 87, 91,
99, 210
Belohnungszentrum 106, 123
Beziehungszufriedenheit
verminderte 64
Binge-Mechanismus 89

C

Chaser-Effekt 169–170
chronischer Pornokonsum 97

chronischer Überkonsum 114, 134
chronische Überstimulation 95,
124, 208
Coolidge-Effekt 75
CREB 94–95
Cue Extinction 142
Cue-Reaktivität 102, 113, 201
Cybersex-Abhängigkeit 28

D

DeltaFosB 91, 93
Depressionen 126
durch Pornokonsum 72
Desensibilisierung 95, 105, 114,
127, 184, 204, 208
Dopamin 76, 85, 87, 91, 95, 105,
177
Dopaminempfindlichkeit 127
Dopaminspiegel 109
erhöhter 81
Dopaminspitzen 91, 96
Dopaminsteigerung
durch Trigger induziert 92
dysfunktionale präfrontale
Schaltkreise 115

E

- Edging 176
- EEG-Studien 200
- endogene Opioide 78, 95
- Entzugserscheinungen 43, 117
 - bei Verzicht auf Pornos 20
- Entzugssymptome 5, 20, 118, 154
- erektile Dysfunktion 6, 13, 20, 27, 37, 127
 - Zahlen 40
- Erregbarkeit
 - geringe 64
- Erregung
 - erhöhen 81
- Eskalation 95
 - zu extremerem Material 102
 - zu extremeren Pornos 81
- Experiment
 - Verzicht auf Pornografie 23
- Extinktionstraining 141

F

- Fetisch 183
- Fetischpornos 50
- Foren
 - für den Verzicht auf Internetpornografie 22
 - zum Pornokonsum 12
 - zum Pornokonsum 18

G

- Gehirn
 - Neuverdrahtung 91
 - Veränderungen 93, 122

- Gehirnbalance 141
- Gehirnchemie der Sucht 174
- Gehirnstudien 112
- Gehirnveränderungen vii, 91, 107, 127
 - bei Pornokonsumenten 7
- geringeres sexuelles Verlangen 38
- Geselligkeit 147
- Gewöhnung 79, 103
- Gleichgewicht
 - des Gehirns 141
- graue Substanz 107

H

- Habituation 204
- Hardcore-Pornos 55
- Highspeed-Internet und Pornos 15
- Highspeed-Pornos 31
- hyperstimulierende Internetpornos 44
- Hypofrontalität 113

I

- ICD-11 ix
- Interesse an Sex
 - nachlassendes 59
- intermittierender Konsum 175
- Internetpornografie
 - Auswirkungen 196
 - Studien 197
- Internetpornos
 - Auswirkungen 24
 - übernormale Schlüsselreize 83

Internet-Pornosucht 109

Internetsucht 124

J

jugendlicher Pornokonsum 97

K

konditioniertes Lernen 97

Konditionierung 98, 101, 105

Konsumzwang 175

Kontrolle

Wiedererlangung 134

Kontrollverlust 34

Konzentrationsprobleme 127

durch Pornos 70

künstliche sexuelle

Stimulationen 134

L

Libido

niedrige 60

Rückgang 161

starke 192

Libidoverlust 21, 161

M

Masturbation 176, 191

Meditation 149

N

nächtliche Erektionen 105

natürliche Belohnungen 77, 87

Neuheit

als Verlockung 76

Neuheiten

Einfluss auf Dopamin 79

neuronale Netze 89

Neuroplastizität vii, 3, 122, 174, 210

Neustart 135, 174

Zeitraumen 189

Nulllinie 105, 159

O

Online-Pornos

Überkonsum 17

Opioide 77

Orgasmus 89, 177

Orgasmusunfähigkeit 37

P

Paarbindung

schwächere 64

PAWS 158

Plastizität des Gehirns 104

pornobedingte sexuelle

Funktionsstörungen 40, 181

pornobezogene Probleme 18

Pornoblocker 140

Pornoersatz 179

Pornofetische 55

Pornografie

Auswirkungen 7, 208

Auswirkungen auf das Gehirn 32

Risiken 86

- pornoinduzierte erektile
 - Dysfunktion 6, 8
- pornoinduzierte Nulllinie 21
- pornoinduzierte sexuelle
 - Funktionsstörungen 22, 27, 105
- pornoinduzierte Veränderungen
 - am Gehirn 5
- Pornokonsum
 - bei Jugendlichen x, 97
 - eskalierender 58
 - Häufigkeit 3
 - Probleme 11
 - zwanghafter 95
- Pornokosum
 - bei Jugendlichen 3
- Pornos
 - als Verursacher der Symptome 29
 - aus dem Leben entfernen 138
 - Auswirkungen 19
 - Probleme mit 13
 - Risiken 86
 - Überkonsum 86
- Pornostudien 24
- Pornosucht 93, 109, 119, 193
 - Zahlen 29, 110
- postakutes Entzugssyndrom 158
- R**
- Reaktion auf Schlüsselreize 102
- Reproduktion 89
- Rückfall 165
- S**
- Sättigungsmechanismen 94, 111
- Scham 173, 206
- Schlaflosigkeit 162
- Selbsthilfegruppen 143
- Selbstmordgedanken 30
- Selbstverletzungen 30
- Selbstwertgefühl
 - gesteigertes 67
- Sensibilisierung 91, 93, 96, 102, 105, 113
- sexuelle Erregung 90
 - konditionierbar 101
- sexuelle Fantasien 178
- sexuelle Funktionsstörungen vii, 6, 21, 37, 104
 - Zahlen 40
- sexuelle Identität 56
- sexuelle Interessen
 - konditionierbar 56
- sexuelle Konditionierung vii, 87, 90, 98, 105, 210
 - Studien 102
- sexuelle Leistungsprobleme 161
- sexuelle Neigungen 56
- sexuelle Neuerungen 75
- sexuelle Orientierung 30, 49, 129
- sexuelle Orientierungsstörung 58
- sexuelle Probleme 64
- sexuelle Signale 99
- sexuelle Symptome
 - durch Pornokonsum 37
- sexuelle Trigger 103
- sexuelle Vorlieben 49, 129
 - uncharakteristische 13
- sexuelle Zufriedenheit 64
- sexuelle Zwangsstörung 58

soziale Ängste 67, 126
 soziale Fähigkeiten
 Beeinträchtigung durch
 Pornos 67
 soziale Kontakte 67
 Sport 145
 Stimmungsregulator 145
 Stimmungsschwankungen 156
 Stressor
 nützlicher 146
 Stresssystem
 gestörtes 116
 Studie
 Pornokonsum 3
 Studien
 Internetpornografie viii
 zum Verzicht auf den
 Pornokonsum 26
 zu sexuellen
 Funktionsstörungen 41
 Sucht vii, 3
 Merkmal 95
 Merkmale 109
 Verursacher 113
 Suchtverhalten 203
 supranormale Stimuli 82

T

Tagebuch führen 144
 Tageszähler 141

Therapie 143
 Toleranz 95, 114, 117, 204
 Transkriptionsfaktor 91
 Trigger 92, 96, 99, 166
 Tube Sites 15, 79, 85

U

Überkonsum 184
 von Pornos 86
 übernormaler Schlüsselreiz 82, 86
 übernormale Schlüsselreize
 in Internetpornos 83
 Überstimulation 79
 Überstimulierung 94
 Unterstützung holen 142

V

Verhaltens- und
 Substanzabhängigkeit 112
 Verlust der Libido 20
 Verlust der Morgenlatte 105
 verzögerte Ejakulation 6, 13, 37,
 46
 Virtual-Reality-Pornos 83, 213
 vorzeitige Ejakulation 46

Z

Zellverbindungen 91
 zwanghaftes Sexualverhalten ix,
 121
 Zwangsstörung 59

INHALT



VORWORT	VII
EINLEITUNG	1
KAPITEL 1: WOMIT HABEN WIR ES ZU TUN?	11
KAPITEL 2: DAS GEHIRN LÄUFT AMOK	75
KAPITEL 3: DIE KONTROLLE WIEDERERLANGEN	133
ABSCHLIEßENDE ÜBERLEGUNGEN	193
LITERATUREMPFEHLUNGEN	215
REFERENZEN	217
INDEX	230
ÜBER DEN AUTOR	235

KAPITEL 2

DAS GEHIRN LÄUFT AMOK

Die Wahl zu haben, ist eine subtile Form von Krankheit.

Don DeLillo, Bluthunde

Schon mal etwas vom Coolidge-Effekt gehört? Er ist ein anschauliches Beispiel dafür, wie unerbittlich sexuelle Neuheit das Verhalten steuern kann. Der Effekt zeigt sich bei Säugetieren, vom Widder bis zur Ratte, und so funktioniert er: Man steckt eine männliche Ratte in einen Käfig mit einer empfänglichen weiblichen Ratte. Zuerst kann man einen regelrechten Kopulationsrausch erkennen. Dann, nach und nach, sinkt das Interesse des Männchens an diesem Weibchen. Selbst wenn sie mehr will, hat er genug. Ersetzt man jedoch das ursprüngliche Weibchen durch ein anderes, erwacht das Männchen sofort wieder zum Leben und kämpft tapfer darum, sie zu befruchten. Sie können diesen Prozess mit neuen Weibchen so lange wiederholen, bis das Männchen vollständig verausgabt ist. Die Fortpflanzung hat für die Gene schließlich die oberste Priorität. Bestes Beispiel dafür ist der männliche Antechinus, ein mausartiges Geschöpf aus Australien, das sich in einen so wütenden Paarungsrausch steigert, dass es sein eigenes Immunsystem zerstört und daraufhin stirbt.

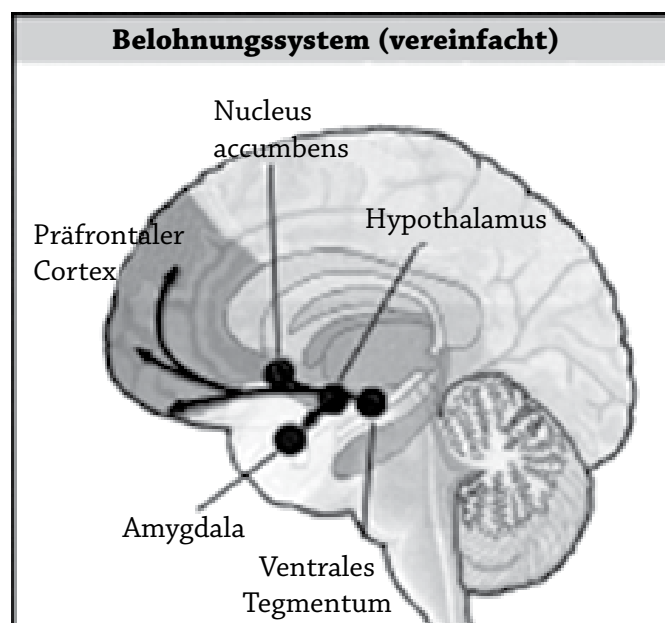
Offensichtlich ist die menschliche Paarung im Allgemeinen komplexer. Zum einen gehören wir zu den eigentümlichen drei bis fünf Prozent der Säugetierarten mit der Fähigkeit zu langfristigen Bindungen. Doch auch sexuelle Neuerungen können uns begeistern.

Der Coolidge-Effekt selbst hat seinen Namen von US-Präsident Calvin Coolidge. Er und seine Frau waren einst auf einer Farm unterwegs.

Während der Präsident woanders war, zeigte der Landwirt Mrs. Coolidge stolz einen Hahn, der den ganzen Tag lang, Tag für Tag, mit den Hennen kopulieren konnte. Mrs. Coolidge schlug vor, dass der Farmer dies Mr. Coolidge erzählte, was er auch tat. Der Präsident dachte einen Moment nach und fragte dann: „Immer mit der gleichen Henne?“. „Nein, Sir“, antwortete der Bauer. „Erzählen Sie das mal Mrs. Coolidge“, erwiderte der Präsident.

Die Vorliebe für einen neuen Partner hilft, die Nutzung von Internetpornos voranzutreiben. Auf seiner grundlegendsten Ebene ist dieser Impuls der Weg der Evolution, um sicherzustellen, dass kein Weibchen unbefruchtet bleibt. Was aber treibt die Verlockung der Neuheit auf der physischen Ebene an?

Primitive Schaltkreise im Gehirn steuern Emotionen, Triebe, Impulse und unbewusste Entscheidungen. Sie erledigen ihre Arbeit so effizient, dass die Evolution schon lange vor dem Menschen keine Notwendigkeit gesehen hat, sie zu verändern.⁷⁹ Der Wunsch und die Motivation, Sex zu haben, entspringen weitgehend der neurochemischen Substanz Dopamin.⁸⁰ Dopamin verstärkt das Herzstück eines primitiven Teils des Gehirns, der als Belohnungssystem bekannt ist. Dort erleben Sie Begierden und Vergnügen, und dort werden auch die Süchte gebildet.



Dieses uralte Belohnungssystem zwingt Sie dazu, Dinge zu tun, die Ihr Überleben fördern und Ihre Gene weitergeben. Ganz oben auf unserer Liste menschlicher Belohnungen stehen Nahrung,⁸¹ Sex,⁸² Liebe,⁸³ Freundschaft und Neuheit⁸⁴. Diese werden als „natürliche Belohnungen“ bezeichnet, im Gegensatz zu süchtig machenden Chemikalien (die sich eben diesen Kreislauf zu eigen machen können).

Der evolutionäre Zweck von Dopamin besteht darin, Sie zu motivieren, das zu tun, was Ihren Genen dient.⁸⁵ Je größer der Spritzer Dopamin ist, desto mehr wollen oder sehnen Sie sich sogar nach etwas. Gibt es kein Dopamin, ignorieren Sie es einfach. Kalorienreicher Schokoladenkuchen und Eiscreme – ein Riesenspaß. Sellerie – nicht so sehr. Dopaminschübe sind das Barometer, mit dem Sie den potenziellen Wert jeder Erfahrung bestimmen. Sie sagen Ihnen, was Sie tun oder vermeiden und worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten müssen. Darüber hinaus teilt Ihnen Dopamin mit, woran Sie sich erinnern müssen, indem es Ihnen hilft, Ihr Gehirn über neue oder stärkere Nervenverbindungen neu zu verdrahten.⁸⁶ Sexuelle Stimulation und Orgasmus bilden zusammen den größten natürlichen Ausstoß von Dopamin und Opioiden, der Ihrem Belohnungssystem zur Verfügung steht.

Obwohl Dopamin manchmal als das „Glückshormon“ bezeichnet wird, geht es eigentlich um das Suchen und Streben nach Lust,⁸⁷ nicht um die Lust selbst. Daher steigt Dopamin mit der Vorfreude an.⁸⁸ Es ist Ihre Motivation und Ihr Antrieb, potenzielles Vergnügen oder langfristige Ziele zu verfolgen.⁸⁹ Es wirkt in den Synapsen von Nervenzellen, indem es sich an Rezeptoren bindet, um elektrische Impulse zu stimulieren, wie die folgende Abbildung zeigt.

KAPITEL 3

DIE KONTROLLE WIEDERERLANGEN

Der Weg der Exzesse führt in den Palast der Weisheit.

William Blake

Obwohl die Menschen von vielen Vorteilen der Genesung berichten, besteht das größte Geschenk darin, die Kontrolle über ihr Leben zurückzugewinnen. Dies erklärt ein geheilter Pornokonsument so:

Ungeachtet dessen, was einige Leute sagen, wird der Pornoverzicht Sie nicht zu einem Mensch voller Vertrauen und Leistungsfähigkeit machen, obwohl es sich in den ersten Monaten wirklich so anfühlen wird. Das Aufhören wird Ihnen mehr Kontrolle über Ihr eigenes Leben geben. Es ist ein bisschen wie der Übergang von der Adoleszenz ins Erwachsenenalter. Anstatt aus einem Impuls heraus zu handeln, werden Sie Selbstbeherrschung und Achtsamkeit für einen Ihrer ursprünglichsten Instinkte lernen. Dies fließt in jeden Teil Ihres Lebens ein und sorgt dafür, dass Ihre Lebensentscheidungen ganz von Ihnen abhängen.

Als ich vor 500 Tagen damit begann, hatte ich Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren; ich konnte mich nicht länger als jeweils eine Woche auf ein Ziel festlegen. Immer, wenn ich einen Tag frei hatte, vergeudete ich ihn faulenzend, obwohl ich wusste, dass ich mehr mit meiner Zeit anfangen könnte. Jetzt kann ich regelmäßig 50 bis 60 Stunden pro Woche arbeiten,

ohne es überhaupt zu merken. Ich kann nun zu festen Zeiten Sport treiben und auch dabei bleiben. Ich bin jetzt in einer Beziehung, wie ich sie noch nie erlebt habe, weil ich meine Partnerin endlich als einen anderen Menschen behandeln kann, anstatt sie manchmal als Objekt der Begierde zu betrachten (ich weiß nun aus erster Hand, dass meine eigenen Wünsche nicht so wichtig sind, wie ich glaubte, dass sie es sind). Jetzt verbessere ich mich ständig, anstatt mir nur zu wünschen, dass ich es könnte.

Der erste Schritt zur Wiedererlangung der Kontrolle besteht darin, Ihrem Gehirn für mehrere Monate eine Pause von allen *künstlichen sexuellen Stimulationen* zu gönnen. Verlagern Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das wirkliche Leben. Dies wird Ihnen unter anderem dabei helfen, festzustellen, ob ein chronischer Überkonsum von Pornografie oder ein anderes Problem Ihren Symptomen zugrunde liegt.

Idealerweise können Sie mit einer längeren Auszeit auch die folgenden Dinge erreichen:

- die Sensibilität des Belohnungssystems Ihres Gehirns wiederherstellen, damit Sie wieder alltägliche Vergnügungen genießen können,
- die Intensität der „Das muss ich haben!“-Hirnströme reduzieren, die Sie zum Konsum antreiben,
- Ihre Willenskraft wiederherstellen (den präfrontalen Cortex des Gehirns stärken) und
- die Auswirkungen von Stress so reduzieren, dass dieser kein starkes Verlangen auslöst.

Als Nächstes bleiben Sie konsequent, da es viele Monate oder sogar ein paar Jahre dauern kann, bis die „Ich will jetzt Pornos gucken!“-Pfade weniger häufig abfeuern – und dann abklingen.

Manche Menschen nennen diesen Prozess „Neustart“. Es ist eine Möglichkeit, ganz neu zu entdecken, wie Sie ohne Pornos in Ihrem Leben sind. Die Idee dahinter ist, durch die Vermeidung künstlicher sexueller Stimulation das Gehirn herunterzufahren und es neu zu starten und sogar seine ursprünglichen Werkseinstellungen wiederherzustellen.

Die Metapher ist nicht perfekt. Man kann nicht zu einem „Wiederherstellungspunkt“ zurückgehen oder alle Daten löschen, wie man es beim Reinigen der Festplatte eines Computers tun würde. Viele Menschen kehren jedoch ihre pornografischen Probleme um, indem sie dem Gehirn eine wohlverdiente Pause von Pornos, Pornofantasien und Pornosubstituten gönnen. Und oft ist die Metapher ein nützlicher Teil des Prozesses. Schließlich sind die problematischen Verhaltensweisen und Symptome der Pornosucht materieller Natur. Sie sind in die Strukturen des Gehirns eingeschrieben. Indem wir das Verhalten ändern, modifizieren wir diese Strukturen. Mit der Zeit spiegeln sich neue Lebensweisen in Veränderungen der Gehirnfunktion wider. Durch Versuch und Irrtum haben Neustarter herausgefunden, dass das Surfen auf Facebook, Dating-Apps oder Erotik-Websites mit Bildern wie ein Wechsel vom Alkohol zu kalorienreduziertem Bier ist: kontraproduktiv. Kurz gesagt, künstliche sexuelle Stimulation umfasst alles, was Ihr Gehirn in der Art und Weise nutzen könnte, wie es Pornos verwendet: erotische Begegnungen mit Cam2Cam, Sexting, Lesen von Erotik, Friendfinder-Apps, Fantasieren über Pornoszenarien... Sie wissen nun sicher, was gemeint ist.

Das Ziel ist es nun, Ihr Vergnügen darin zu suchen, mit echten Menschen zu interagieren – ohne dass ein Bildschirm zwischen Ihnen ist – und Ihren Appetit auf Leben und Liebe zu wecken. Zunächst empfindet Ihr Gehirn reale Menschen möglicherweise nicht als besonders anregend. Wenn Sie sich jedoch konsequent weigern, die Pornopfade in Ihrem Gehirn zu aktivieren, verschieben sich seine Prioritäten allmählich.

INDEX

■ ■ ■

A

Ablenkung 150
Accountability-Partner 143
Achtsamkeit 152
angstbedingte erektile
Dysfunktion 8
Anorgasmie 6, 27, 37
Appetitmechanismen 3–4
Assoziationen 99–100
Aufklärung 209
Auslöser 92, 96, 99, 165, 203
Auswirkungen
des Pornoverzichts 28

B

Belohnungssystem 76, 87, 91,
99, 210
Belohnungszentrum 106, 123
Beziehungszufriedenheit
verminderte 64
Binge-Mechanismus 89

C

Chaser-Effekt 169–170
chronischer Pornokonsum 97

chronischer Überkonsum 114, 134
chronische Überstimulation 95,
124, 208
Coolidge-Effekt 75
CREB 94–95
Cue Extinction 142
Cue-Reaktivität 102, 113, 201
Cybersex-Abhängigkeit 28

D

DeltaFosB 91, 93
Depressionen 126
durch Pornokonsum 72
Desensibilisierung 95, 105, 114,
127, 184, 204, 208
Dopamin 76, 85, 87, 91, 95, 105,
177
Dopaminempfindlichkeit 127
Dopaminspiegel 109
erhöhter 81
Dopaminspitzen 91, 96
Dopaminsteigerung
durch Trigger induziert 92
dysfunktionale präfrontale
Schaltkreise 115

E

- Edging 176
- EEG-Studien 200
- endogene Opioide 78, 95
- Entzugserscheinungen 43, 117
 - bei Verzicht auf Pornos 20
- Entzugssymptome 5, 20, 118, 154
- erektile Dysfunktion 6, 13, 20, 27, 37, 127
 - Zahlen 40
- Erregbarkeit
 - geringe 64
- Erregung
 - erhöhen 81
- Eskalation 95
 - zu extremerem Material 102
 - zu extremeren Pornos 81
- Experiment
 - Verzicht auf Pornografie 23
- Extinktionstraining 141

F

- Fetisch 183
- Fetischpornos 50
- Foren
 - für den Verzicht auf Internetpornografie 22
 - zum Pornokonsum 12
 - zum Pornokonsum 18

G

- Gehirn
 - Neuverdrahtung 91
 - Veränderungen 93, 122

- Gehirnbalance 141
- Gehirnchemie der Sucht 174
- Gehirnstudien 112
- Gehirnveränderungen vii, 91, 107, 127
 - bei Pornokonsumenten 7
- geringeres sexuelles Verlangen 38
- Geselligkeit 147
- Gewöhnung 79, 103
- Gleichgewicht
 - des Gehirns 141
- graue Substanz 107

H

- Habituation 204
- Hardcore-Pornos 55
- Highspeed-Internet und Pornos 15
- Highspeed-Pornos 31
- hyperstimulierende Internetpornos 44
- Hypofrontalität 113

I

- ICD-11 ix
- Interesse an Sex
 - nachlassendes 59
- intermittierender Konsum 175
- Internetpornografie
 - Auswirkungen 196
 - Studien 197
- Internetpornos
 - Auswirkungen 24
 - übernormale Schlüsselreize 83

Internet-Pornosucht 109

Internetsucht 124

J

jugendlicher Pornokonsum 97

K

konditioniertes Lernen 97

Konditionierung 98, 101, 105

Konsumzwang 175

Kontrolle

Wiedererlangung 134

Kontrollverlust 34

Konzentrationsprobleme 127

durch Pornos 70

künstliche sexuelle

Stimulationen 134

L

Libido

niedrige 60

Rückgang 161

starke 192

Libidoverlust 21, 161

M

Masturbation 176, 191

Meditation 149

N

nächtliche Erektionen 105

natürliche Belohnungen 77, 87

Neuheit

als Verlockung 76

Neuheiten

Einfluss auf Dopamin 79

neuronale Netze 89

Neuroplastizität vii, 3, 122, 174, 210

Neustart 135, 174

Zeitraumen 189

Nulllinie 105, 159

O

Online-Pornos

Überkonsum 17

Opioide 77

Orgasmus 89, 177

Orgasmusunfähigkeit 37

P

Paarbindung

schwächere 64

PAWS 158

Plastizität des Gehirns 104

pornobedingte sexuelle

Funktionsstörungen 40, 181

pornobezogene Probleme 18

Pornoblocker 140

Pornoersatz 179

Pornofetische 55

Pornografie

Auswirkungen 7, 208

Auswirkungen auf das Gehirn 32

Risiken 86

- pornoinduzierte erektile
 - Dysfunktion 6, 8
- pornoinduzierte Nulllinie 21
- pornoinduzierte sexuelle
 - Funktionsstörungen 22, 27, 105
- pornoinduzierte Veränderungen
 - am Gehirn 5
- Pornokonsum
 - bei Jugendlichen x, 97
 - eskalierender 58
 - Häufigkeit 3
 - Probleme 11
 - zwanghafter 95
- Pornokosum
 - bei Jugendlichen 3
- Pornos
 - als Verursacher der Symptome 29
 - aus dem Leben entfernen 138
 - Auswirkungen 19
 - Probleme mit 13
 - Risiken 86
 - Überkonsum 86
- Pornostudien 24
- Pornosucht 93, 109, 119, 193
 - Zahlen 29, 110
- postakutes Entzugssyndrom 158
- R**
- Reaktion auf Schlüsselreize 102
- Reproduktion 89
- Rückfall 165
- S**
- Sättigungsmechanismen 94, 111
- Scham 173, 206
- Schlaflosigkeit 162
- Selbsthilfegruppen 143
- Selbstmordgedanken 30
- Selbstverletzungen 30
- Selbstwertgefühl
 - gesteigertes 67
- Sensibilisierung 91, 93, 96, 102, 105, 113
- sexuelle Erregung 90
 - konditionierbar 101
- sexuelle Fantasien 178
- sexuelle Funktionsstörungen vii, 6, 21, 37, 104
 - Zahlen 40
- sexuelle Identität 56
- sexuelle Interessen
 - konditionierbar 56
- sexuelle Konditionierung vii, 87, 90, 98, 105, 210
 - Studien 102
- sexuelle Leistungsprobleme 161
- sexuelle Neigungen 56
- sexuelle Neuerungen 75
- sexuelle Orientierung 30, 49, 129
- sexuelle Orientierungsstörung 58
- sexuelle Probleme 64
- sexuelle Signale 99
- sexuelle Symptome
 - durch Pornokonsum 37
- sexuelle Trigger 103
- sexuelle Vorlieben 49, 129
 - uncharakteristische 13
- sexuelle Zufriedenheit 64
- sexuelle Zwangsstörung 58

soziale Ängste 67, 126
 soziale Fähigkeiten
 Beeinträchtigung durch
 Pornos 67
 soziale Kontakte 67
 Sport 145
 Stimmungsregulator 145
 Stimmungsschwankungen 156
 Stressor
 nützlicher 146
 Stresssystem
 gestörtes 116
 Studie
 Pornokonsum 3
 Studien
 Internetpornografie viii
 zum Verzicht auf den
 Pornokonsum 26
 zu sexuellen
 Funktionsstörungen 41
 Sucht vii, 3
 Merkmal 95
 Merkmale 109
 Verursacher 113
 Suchtverhalten 203
 supranormale Stimuli 82

T

Tagebuch führen 144
 Tageszähler 141

Therapie 143
 Toleranz 95, 114, 117, 204
 Transkriptionsfaktor 91
 Trigger 92, 96, 99, 166
 Tube Sites 15, 79, 85

U

Überkonsum 184
 von Pornos 86
 übernormaler Schlüsselreiz 82, 86
 übernormale Schlüsselreize
 in Internetpornos 83
 Überstimulation 79
 Überstimulierung 94
 Unterstützung holen 142

V

Verhaltens- und
 Substanzabhängigkeit 112
 Verlust der Libido 20
 Verlust der Morgenlatte 105
 verzögerte Ejakulation 6, 13, 37,
 46
 Virtual-Reality-Pornos 83, 213
 vorzeitige Ejakulation 46

Z

Zellverbindungen 91
 zwanghaftes Sexualverhalten ix,
 121
 Zwangsstörung 59

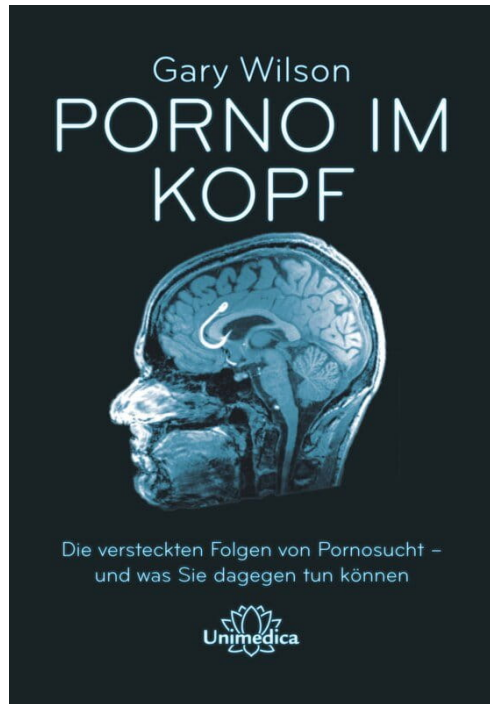
Gary Wilson

Porno im Kopf

Die verdeckten Folgen von Pornosucht - und was Sie dagegen tun können

248 Seiten, kart.
erscheint 2022

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de