Gary Wilson

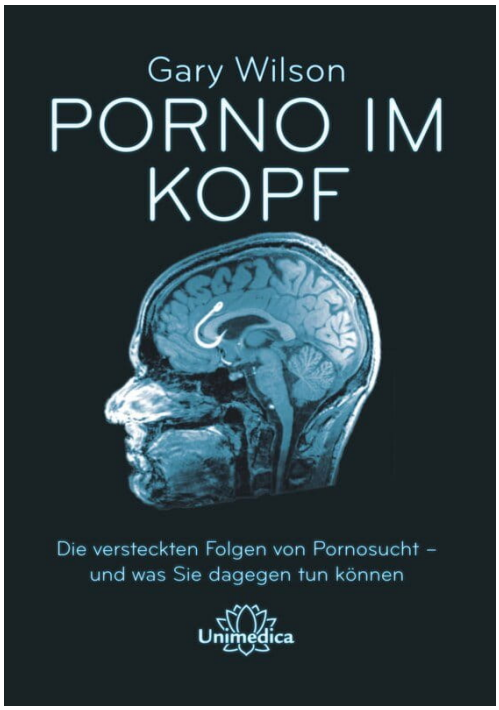
Porno im Kopf

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.

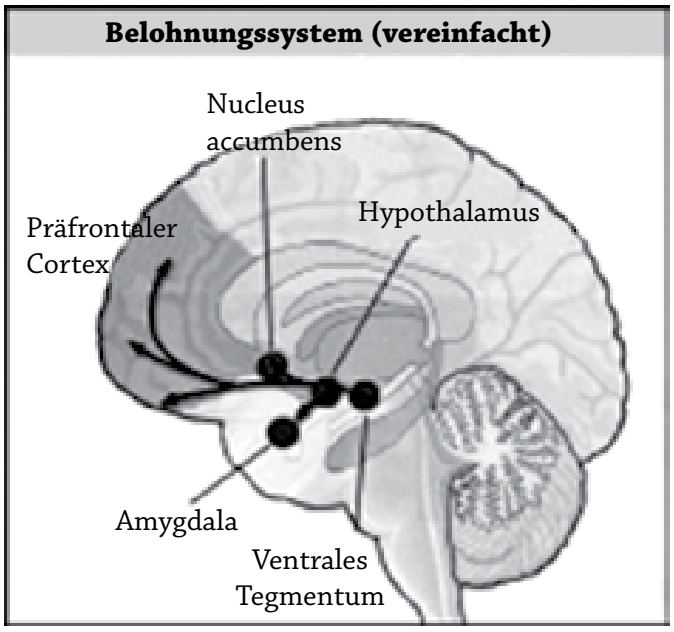
Offensichtlich ist die menschliche Paarung im Allgemeinen komplexer. Zum einen gehören wir zu den eigentümlichen drei bis fünf Prozent der Säugetierarten mit der Fähigkeit zu langfristigen Bindungen. Doch auch sexuelle Neuerungen können uns begeistern.

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 Neuheit[84]. 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 Pornokosnum 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
  nierdrige 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
  Zeitrahmen 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

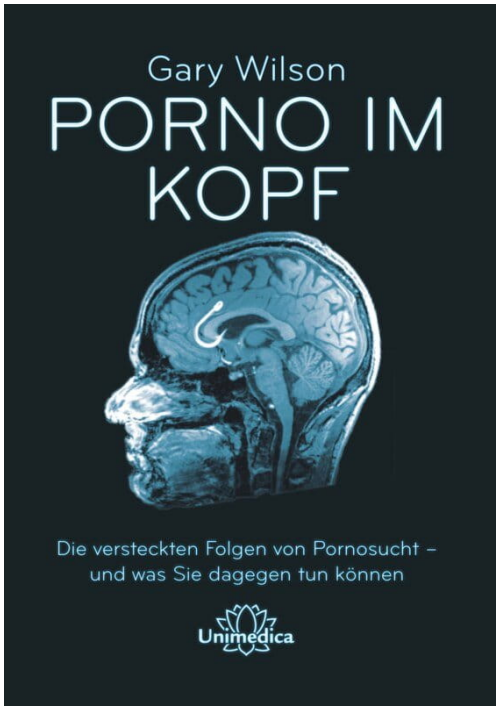
Gary Wilson

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