

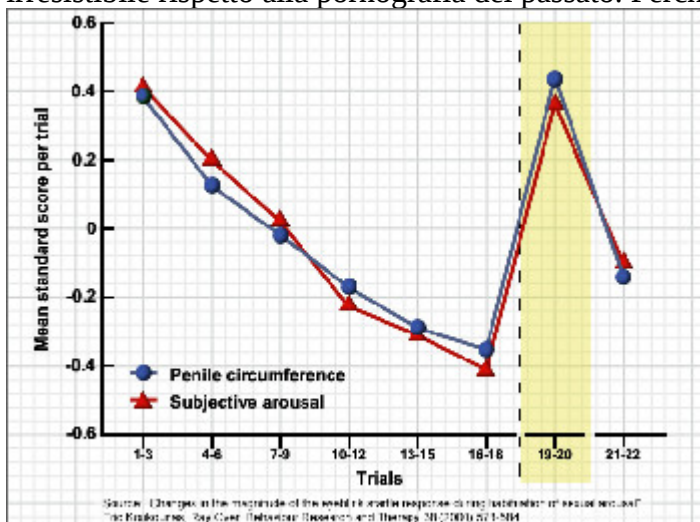
The Great Porn Experiment



La larga diffusione della pornografia su internet è uno degli esperimenti più rapidi, più globali mai inconsciamente condotti.

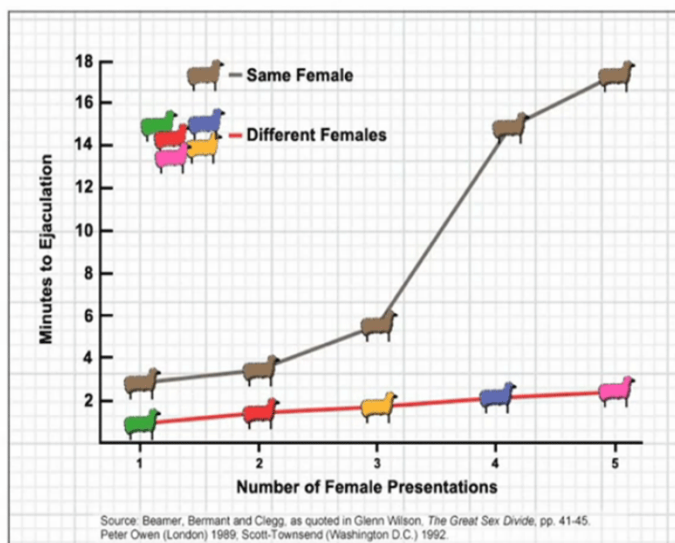
Quasi ogni ragazzo con un accesso a internet diventa un soggetto ideale di test. Il ricercatore canadese Simon Lajeunesse ha rilevato che molti ragazzi cercano pornografia da 10 anni - guidati da un cervello che è improvvisamente

affascinato dal sesso. Ora gli utenti si accorgono che la pornografia di internet è di gran lunga più irresistibile rispetto alla pornografia del passato. Perché? Novità infinita.



Come puoi vedere, da quest'esperimento australiano non è semplicemente la nudità, ma la novità che dà una grande eccitazione. I soggetti hanno guardato 22 esibizioni porno.

Vedi quella punta? È lì che i ricercatori hanno “convertito” al porno i ragazzi che non ne avevano mai visto prima. Cos'è successo? I cervelli e le erezioni dei soggetti si sono degenerati.

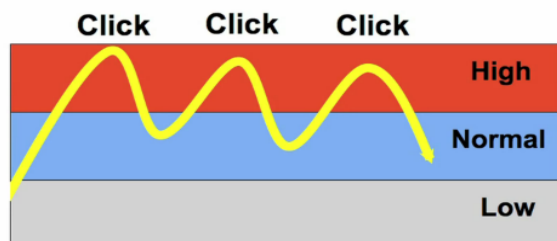


Perché tutta quest'eccitazione?

A Madre Natura piace tenere un fertilizzante maschio volenteroso di femmine – fino a quando ce ne sono altre nuove (femmine). Il grafico mostra che un montone ha bisogno sempre di più tempo per

accoppiarsi con la stessa vecchia pecora. Ma se continua a cambiare femmine, può completare il lavoro in due minuti – e continuare fino a quando non è completamente esausto.

Dopamine surges for novel “mates” and scenes



Questo è conosciuto come “Effetto Coolidge” (Coolidge effect). Senza quest'effetto non ci sarebbe pornografia su internet.

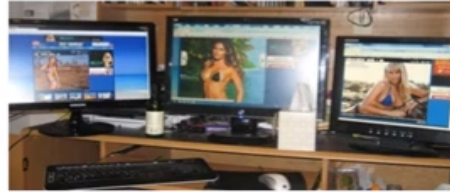
Questo vecchio “programma mammifero” percepisce ogni nuova compagna sullo schermo di un ragazzo come un'opportunità genetica. Per far sì che un individuo continui a “fertilizzare” lo schermo, il suo cervello rilascia la dopamina neurochimica “vai a prenderla!” (“go get it”) per ogni nuova immagine o scena.

Eventualmente il montone si stancherà, ma fino a quando una persona può continuare a cliccare, può proseguire – e così desidera la dopamina.

Con la pornografia su internet, un individuo può vedere più ragazze “hot” in dieci minuti rispetto a quanto avrebbero potuto i suoi progenitori in più vite. Il problema è che noi abbiamo un “cervello-cacciatore”.

Digital

- Alone
- Voyeurism
- Clicking
- Searching
- Multiple tabs
- Constant novelty
- Shock & surprise



La pornografia online diventa come una ricchezza genetica – di conseguenza, il cervello di un utente che fa largo uso di porno collega attentamente la sua risposta sessuale con qualsiasi cosa associata con la visione pornografica. Le conseguenze comportamentali sono:

- Solitudine
- Voyeurismo
- Fare continuamente click
- Aprire più schede
- Novità costante
- Shock e sorpresa

Così un ragazzo ha chiesto : “Siamo la prima generazione a masturbarci con la mano sinistra?”



Al contrario, il sesso reale è :

- Corteggiare
- Toccare/essere toccato
- Odorare
- Feromoni
- Connessioni emotive
- Interazione con una persona reale

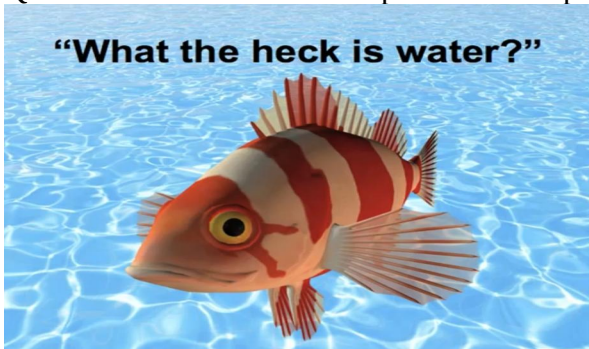
Ora, cosa succede quando un ragazzo finalmente si accoppia con una persona reale?

Bene, i ricercatori non sanno molto per quanto riguarda gli effetti della pornografia su internet – per una serie di ragioni. Nel 2009, quando Lajeneusse ha cercato di studiare l'impatto della pornografia sugli utenti, non ha potuto trovare nessun ragazzo che non ne faceva uso. Quindi, il primo serio

dilemma è che gli studi non hanno gruppi di controllo. Questo crea un enorme “punto cieco”. Immagina se tutti i ragazzi iniziassero a fumare pesantemente a 10 anni, e non ci fossero altri gruppi che non lo facessero. Noi penseremmo che il cancro ai polmoni fosse normale per i ragazzi.



Imperterrito dalla mancanza di utenti per il test, Lajeunesse ha chiesto a 20 studenti uomini: “È la pornografia che vi influenza o le vostre attitudini verso le ragazze?” La loro risposta? “Nah, non credo lo sia”. Ma loro lo hanno usato per circa un decennio...quasi sempre senza interruzioni. Questo è come chiedere a un pesce cosa ne pensa dell'acqua.



Che ci porta a un secondo problema: i ricercatori non hanno chiesto agli utenti della pornografia dei tipi di sintomi che Zimbardo ha descritto in “The Demise of Guys” (“Il decesso dei ragazzi”). I sintomi della “dipendenza da eccitazione” sono facilmente fraintesi per altre condizioni, come: ADHD, ansietà sociale, depressione, ansietà di performance, OCD (Obsessive-Compulsive Disorder – Disturbo Ossessivo Compulsivo), e così via... .

Symptoms of “arousal addiction” mimic:

- ADHD
- Social anxiety
- Depression
- Performance anxiety
- OCD

I medici assumono come primarie queste condizioni – forse per abitudine – ma mai veramente come risultato della dipendenza. Di conseguenza, essi medicano questi individui senza informarsi della possibilità di una dipendenza da internet. Quindi, molti ragazzi non arrivano mai a pensare che potrebbero invertire i loro sintomi semplicemente cambiando il loro comportamento.

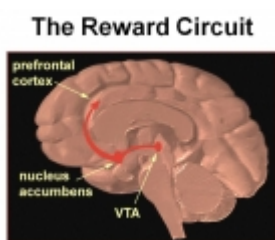
Il terzo problema, come conseguenza culturale, è che noi non possiamo credere che l'attività sessuale porta a dipendenza perché il “sesso è salutare”. Ma la pornografia di oggi non è sesso. È tanto differente dal sesso reale come i videogiochi di oggi lo sono dalla dama.

Guardare uno schermo pieno di parti del corpo nude non proteggerà magicamente una persona dalla “dipendenza da eccitazione”.

“Predicting compulsive Internet use: it's all about sex!”

Al contrario, questo studio tedesco ha rilevato che, su tutte le attività online, la pornografia è la più potenziale a poter sviluppare una dipendenza.

Ecco perchè:



Questo antico circuito celebrale si è evoluto portandoci verso il cibo, il sesso e l'accoppiamento. Di conseguenza, le versioni eccessive di questi premi naturali hanno l'abilità di attirarci. Per esempio, mangiando cibo con alto contenuto calorico e guardando sempre nuove ragazze “hot”. otteniamo una extra-dopamina. Troppa dopamina, tuttavia, può sostituire il nostro meccanismo naturale di saziamento.

Ad esempio, dai ai ratti un accesso illimitato al “junk food” e quasi tutti tra loro diventeranno obesi. Questo spiega anche perchè quattro americani adulti su cinque sono in sovrappeso e la metà di essi sono obesi – cioè sono dipendenti dal cibo. Al contrario dei sistemi di compensazione naturali, le droghe (come il crack o la cocaina) “attireranno” solo circa il 10-15% degli utenti, umani o ratti.

“Weight increased markedly in rats with extended access to [frosting, sausage, cheesecake] compared to the chow-only ... groups.”

“Dopamine D2 receptors in addiction-like reward dysfunction and compulsive eating in obese rats”
— Nature Neuroscience, 28 March 2010

Questo meccanismo di “binging” (eccesso) per cibo e sesso era una volta un vantaggio evolutivo. In sostanza potremmo pensare ad esso come “prendilo fino a quando conviene”. Sulla base di questo potresti pensare ai lupi, che ottengono 20 libbre di carne per ogni uccisione oppure al periodo dell'accoppiamento e tu sei l' “[alpha male](#)”.

Cosa succede se tutto questo non finisce mai? Tutta questa quantità di dopamina può “dire” al tuo cervello di fare due cose. Potrebbero:

- Dire al tuo cervello: “Uomo, hai raggiunto il jackpot evolutivo”.
- Innescare un cambio molecolare chiamato [DeltaFosB](#), che si inizia ad accumulare nel circuito di ricompensa del cervello.

Excess chronic consumption



Con l'eccesso del consumo cronico di droghe o “sostanze naturali” (endogene), questa formazione di DeltaFosB inizia ad alterare il cervello e promuove un nuovo ciclo di bingeing e smania.

Uno schema semplificato della dipendenza è : eccesso di dopamina nel tempo >> DeltaFosB >> dipendenza relativa ai cambiamenti celebrale >> più

“binging” >> più dopamina >> più DeltaFosB >> ulteriori cambiamenti celebrale >> ... e così via.

Se persiste, può portare a cambiamenti cerebrali mostrati in tutti i dipendenti:

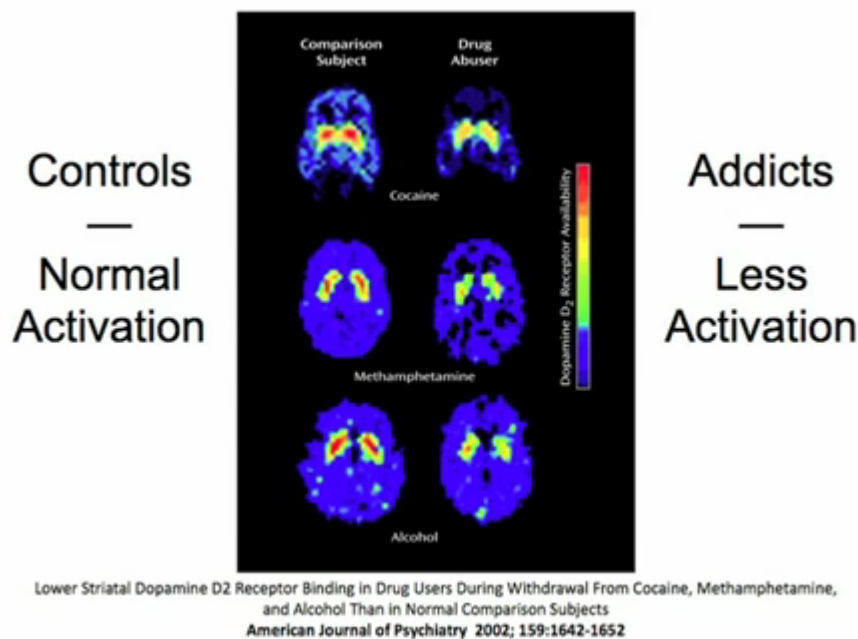
Continued consumption

↓
Structural brain changes:

- 1) Numbed pleasure response
- 2) Hyper-reactivity to porn
- 3) Willpower erosion

Uno dei primi cambiamenti è la risposta al piacere intorpidita (desensibilizzazione). Allo stesso tempo, altri cambiamenti fisici nel cervello. lo rendono iper-reattivo alla pornografia (sensibilizzazione). Ogni altra cosa nella vita degli utenti è noiosa, ma la pornografia è super eccitante. In ultimo istante, la forza di volontà erode in concomitanza all'inibizione della corteccia frontale. “Non posso enfatizzarlo molto” -

continua Gary Wilson - “tutte le dipendenze condividono questi stessi cambiamenti cerebrali e gli stessi cambiamenti molecolari che portano al DeltaFosB”.



Ora gli scienziati hanno usato le scansioni cerebrali per misurare questi cambiamenti nei dipendenti da droghe. Fin qui queste scansioni mostrano un risposta al piacere ridotta nei dipendenti da droghe. Questi e molti altri cambiamenti sono anche stati avvistati nei dipendenti del gioco d'azzardo, del cibo, recentemente nei dipendenti da videogame e ora nei dipendenti da internet.

Internet Addiction Brain Studies

1. **(2012)** Reduced Striatal Dopamine Transporters in People with **Internet Addiction Disorder**
2. **(2012)** Abnormal white matter integrity in adolescents with **Internet Addiction disorder**: A tract-based spatial statistics study.
3. **(2012)** Effects of electroacupuncture combined psycho-intervention on cognitive function and event related potentials P300 and mismatch negativity in patients with **Internet Addiction**.
4. **(2011)** Reduced striatal dopamine D2 receptors in people with **Internet Addiction**.
5. **(2011)** Functional magnetic resonance imaging of brain of college students with **Internet Addiction**.
6. **(2011)** Microstructure abnormalities in adolescents with **Internet Addiction disorder**.
7. **(2011)** Enhanced reward sensitivity and decreased loss sensitivity in **Internet Addicts**: An fMRI study during a guessing task.
8. **(2011)** Male **Internet Addicts** show impaired executive control ability evidence from a color-word: Stroop task.
9. **(2010)** Impulse inhibition in people with **Internet Addiction disorder**: Electrophysiological evidence from a go/nogo study.
10. **(2009)** Gray Matter Abnormalities In **Internet Addiction**.

Si può notare che tutte le ricerche puntano ad un'unica direzione: la novità costante ad ogni click può causare dipendenza. Noi sappiamo ciò perchè quando gli scienziati hanno esaminato i primi dipendenti da internet , quei cambiamenti cerebrali hanno capovolto essi stessi. Sfortunatamente , nessuno di questi studi ha escluso la pornografia; piuttosto l'hanno inclusa.

Finalmente, abbiamo gruppi di ragazzi che non fanno più uso della pornografia online.

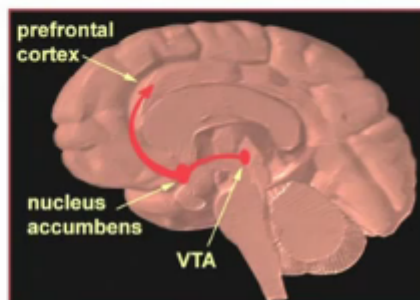
Gli utenti gravi stanno volontariamente rinunciando in migliaia. Questi ragazzi sono il “gruppo di controllo” mancante nel “Great Porn Experiment”. Essi stanno mostrando agli esperti che cambiamenti può fare una variabile. “L’ho chiamata ‘Risurrezione dei ragazzi’ opposta al ‘decesso dei ragazzi’ “. ha detto durante il TEDxTalk Wilson.

Ecco perchè un ragazzo, prima amante della pornografia, ora rinunciarebbe ad essa:
Disfunzione erettile. La pornografia online sta devastando la performance sessuale degli uomini. Zimbardo ha detto che gli uomini sono “fiammeggianti” con le donne. Questo sondaggio dal neurologo italiano conferma quello a cui noi abbiamo assistito negli ultimi anni

**Viagra works
here**



**Porn-induced
ED arises here**



Le droghe che permettono un miglioramento sessuale spesso smettono di funzionare (se l'hanno mai fatto) perchè il loro problema non è sotto la cintura, dove opera il Viagra. Non è neanche un problema psicologico. È dovuto ai cambiamenti fisici e biochimici nel cervello – cambiamenti relativi alla dipendenza. I loro cervelli intorpiditi stanno inviando segnali sempre più deboli alle loro “banane”.

"It starts with lower reactions to porn sites. Then there is a general drop in libido, and in the end it becomes impossible to get an erection."

Come ha detto il Dr. Foresta “Esso inizia con reazioni più basse ai siti porno. Poi c'è un generale decadimento nella libido, e infine diventa impossibile ottenere un'erezione.”

- Dr. Carlo Foresta, head of the Italian Society of Andrology and Sexual Medicine

Tre accorgimenti da ciò:

1. Il Dr. Foresta sta descrivendo un processo di dipendenza classico: graduale desensibilizzazione del circuito di compensazione.
2. Il porno online è qualitativamente differente dal playboy. Una disfunzione così giovanile e diffusa non era mai stata vista precedentemente.
3. La disfunzione erettile è spesso solo il sintomo che porta a questi ragazzi a fare attenzione. La domanda è : “Quali sintomi meno ovvi stanno dimenticando?” La maggior parte non se lo immagina fino a quando non smette.

Questo è un ragazzo quasi trentenne:

"I've been to psychologists and psychiatrists for the last 8 years....."



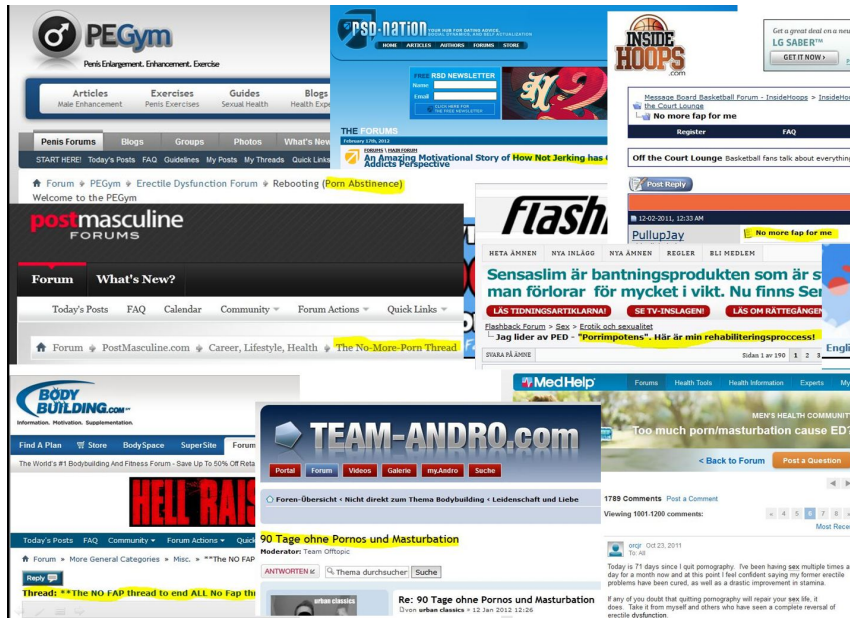
“Sono stato da psicologi e psichiatri negli ultimi 8 anni. Sono stato diagnosticato con depressione, grave ansietà sociale, grave danneggiamento della memoria e qualche altri. Ho provato Effexor, Ritalin e Paxil. Ho lasciato due college. Sono stato bocciato due volte. Ho usato l'erba per calmare la mia ansia sociale. Si sono approximate a me alcune donne (penso a causa del look/stato), ma se ne sono subito allontanate a causa della mia stranezza. Sono stato dipendente “hardcore” del porno da quando avevo circa 14 anni. Per gli ultimi due anni ho sperimentato, e finalmente sono arrivato alla conclusione che la pornografia era un problema.

"My anxiety is nonexistent. My memory and focus are sharper than they've ever been. I feel like a huge 'chick magnet,' and my ED is gone too. I seriously think I had a rebirth, a second chance at life."



Ho chiuso completamente con essa due mesi fa. È stato molto difficile, ma finora ne è valsa incredibilmente la pena. Ho, da allora, terminato la mia restante medicazione.

La mia ansia non esiste. La mia memoria e focalizzazione sono più nitidi di quanto non lo siano mai stati. Mi sento come un enorme 'magnete di ragazze', e anche la mia disfunzione erettile è scomparsa. Ho seriamente pensato che ho avuto una rinascita, una seconda opportunità alla vita."



Questo è il motivo per il quale molti ragazzi stanno apprendendo sul web. Sui siti di bodybuilding, di artisti [pick-up](#), di sport – ovunque si riuniscono gli uomini. Stanno cercando una rinascita neurochimica. Ecco un gruppo su [Reddit](#), che si chiama "fapstronauts". "Fapping", in inglese, è uno slang che sta per "sesso da solo", ma essi realmente intendono rinunciare al porno.

Questo movimento per allontanarsi dal porno sta crescendo rapidamente. Infatti stanno spuntando gruppi su tutto il Web e anche in Europa. Ma c'è un bizzarro volo nella medicina.

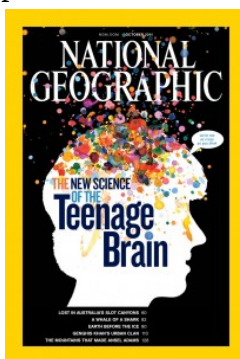
Porn-Induced Erectile Dysfunction Recovery Times

- Older men: 2 months
- Young men: 4 - 5 months

I ragazzi ventenni non stanno recuperando la loro disfunzione erettile tanto rapidamente quanto le persone più anziane. Come può una persona di 50 anni ritornare come prima più rapidamente di una persona di 20 anni e più?

La risposta è che anche se le persone più anziane hanno usato la pornografia un bel po' in più, essi non hanno iniziato con il la pornografia online di oggi.

Ora sappiamo che questa è una variabile chiave perchè i più anziani non hanno iniziato ad avere problemi sessuali se non dopo che hanno avuto una connessione ad Internet ad alta velocità.



Ora, gli adolescenti di oggi iniziano con una connessione ad internet ad alta velocità, quando i loro cervelli sono alla "sbirciata" di produzione dopamina e neuroplasticità. Questo è anche il periodo in cui essi sono i più vulnerabili alla dipendenza, ma c'è un altro rischio: da adulti, gli adolescenti rafforzano pesantemente i circuiti usati e indeboliscono quelli non usati. In questo modo – da 22 anni circa - i gusti sessuali di un individuo possono essere come profondi solchi nel suo cervello. Questo può causare panico, se è aumentato al porno estremo, o al porno che non corrisponde più al suo orientamento sessuale.

Fortunatamente, i cervelli sono plastici, e i gusti possono ritornare dopo che un ragazzo ha chiuso con la pornografia.

Non appena un individuo ritorna alla sensibilità normale, il suo cervello si guarda intorno per le compensazioni che si è sforzato di trovare, inclusa l'interazione amichevole e compagni reali. Questo è un ulteriore esempio di quello che sentiamo ogni giorno:

"Mi sento come il prossimo Sir. Isaac Newton o Leonardo da Vinci! Da quando ho smesso un mese fa, ho letteralmente: iniziato un business,



"I feel like the next Sir Isaac Newton or Leonardo da Vinci. Since I quit a month ago, I've literally: started a business, taken up piano, been studying French every day, been programming, drawing... and have more awesome ideas than I know what to do with..."

Teen brains gradually strengthen heavily used circuits—and prune back unused ones



cominciato a suonare il pianoforte, ho studiato Francese ogni giorno, ho programmato, disegnato...e ho idee più stupefacenti di quanto io sappia cosa farci. La mia confidenza è altissima. Già sento che posso parlare con qualsiasi ragazza! Io sono lo stesso ragazzo che ha impiegato 2.5 anni extra per laurearsi dal college, a causa della procrastinazione e depressione.”

My wish:

**Let's listen to the
control groups**

Concluderò con un desiderio: “Mi piacerebbe vedere i ragazzi di Zimbardo che ne sono usciti fuori, e i loro assistenti, e gli esperti, ascoltare alle migliaia di uomini che ci stanno insegnando della dipendenza da eccitazione, sfuggendola.

