

GARY WILSON

IL TUO CERVELLO E IL PORNO

*La scienza della dipendenza
da pornografia su internet*

Collana **Psiche e dintorni**

diretta da *Francesca Mamo e Loredana Petrone*



Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma

tel. 06.39738315 – email: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright

Prima edizione pubblicata nel Regno Unito nel 2014 da Commonwealth Publishing.
commonwealth-publishing.com

Edizione rivista e aggiornata pubblicata nel 2017.

Copyright Gary Wilson, 2015, 2017.

Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma, tel. 06-39738315

I edizione, 2026

Gary Wilson, ha insegnato patologia umana, anatomia e fisiologia per anni ed è stato per molto tempo interessato agli aspetti neurochimici della dipendenza, dell'accoppiamento e dei legami. Nel 2015, la Society for the Advancement of Sexual Health ha insignito Wilson del *Media Award* per il suo eccezionale contributo mediatico e l'impegno pubblico di divulgazione sulla dipendenza da pornografia.

Ad un evento TEDx nel 2012, Wilson presentò il suo intervento dal titolo "Il grande esperimento sul porno" (titolo originale "*The Great Porn Experiment*"), che è stato visto più di 17 milioni di volte (al 2026) e tradotto in almeno 18 lingue. È stato il fondatore del sito "Your Brain On Porn", che fu creato per coloro che cercano di comprendere e abbandonare l'uso compulsivo di pornografia (<https://www.yourbrainonporn.com/>).

Nel 2016 Wilson è stato coautore di un articolo scientifico insieme a sette dottori della marina americana dal titolo "*La pornografia online sta causando disfunzioni sessuali? Una rassegna con casi clinici*" (titolo originale "*Is internet pornography causing sexual dysfunctions? A review with clinical reports*"). Nello stesso anno ha pubblicato un altro articolo scientifico dal titolo "*Eliminare l'uso cronico di pornografia online per svelarne gli effetti*" (titolo originale "*Eliminate chronic internet pornography use to reveal its effects*"). Per volontà dell'autore, i proventi derivanti dalla vendita dell'edizione originale in lingua inglese vengono da sempre devoluti ad una organizzazione senza scopo di lucro impegnata nella sensibilizzazione del pubblico circa gli effetti inaspettati dell'uso di pornografia online.

In copertina: immagine elaborata con l'ausilio dell'I.A. di ChatGPT.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633 e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Le informazioni contenute nel presente testo non sono da intendersi quali, né implicitamente costituiscono, sostituto di consulto medico professionale. Il testo ha esclusivo scopo divulgativo. Il consulto medico o di altro personale medico-sanitario qualificato è sempre da ricercarsi prima di iniziare un nuovo trattamento o di interrompere un trattamento in corso. Rivolgersi al proprio professionista di riferimento in merito a qualsiasi domanda riguardante una condizione di salute. Nulla di ciò che è contenuto in questo testo è da intendersi per uso ai fini diagnostici o di trattamento medico.

Ad A. Masquillier, le cui abnegazione e lungimiranza hanno reso possibile quel dialogo aperto che continua ad alimentare migliaia di guarigioni.

Indice

PREFAZIONE	VII
INTRODUZIONE	XI
Capitolo 1 – Di cosa stiamo parlando?	1
<i>L'elefante nella stanza</i>	7
<i>L'altro esperimento col porno</i>	11
<i>Escludere l'uso del porno dagli studi</i>	12
<i>Che cosa scoprono gli studi che eliminano l'uso del porno?</i>	14
<i>Difficoltà e conseguenze della ricerca</i>	17
<i>Sintomi comuni</i>	21
<i>Intralcio alla vita, perdita del controllo</i>	22
<i>Incapacità a raggiungere l'orgasmo durante il sesso</i>	24
<i>Erezioni inaffidabili durante il sesso</i>	27
<i>Eiaculazione precoce inusuale</i>	33
<i>Gusti allarmanti di porno fetish</i>	35
<i>Perdita di attrazione verso partner reali</i>	44
<i>Effetti sulle storie d'amore</i>	47
<i>Ansia sociale, autostima</i>	50
<i>Incapacità a concentrarsi</i>	53
<i>Depressione e altre sofferenze</i>	55
Capitolo 2 – Desiderio senza controllo	59
<i>Novità, novità e ancora novità</i>	63
<i>Stimolo sovranormale</i>	65
<i>Eccitazione sessuale e sostanze d'abuso condividono gli stessi meccanismi neurologici</i> ..	72
<i>Oltre la normale gratificazione</i>	75
<i>Sia il condizionamento sessuale che la dipendenza iniziano con la sensibilizzazione</i> ..	76
<i>Cervello al contrattacco: un'arma a doppio taglio</i>	80
<i>Condizionamento sessuale e adolescenza</i>	83
<i>Diventare kinky</i>	88
<i>Altro sulle disfunzioni sessuali porno-indotte</i>	92

<i>Dipendenza dalla pornografia</i>	97
<i>Ma la “dipendenza da porno” non è riconosciuta, vero?</i>	109
<i>Quando si può dire di aver oltrepassato il limite?</i>	113
<i>Separare causa ed effetto</i>	114
<i>Una parte dei fruitori di porno riceve diagnosi sbagliate?</i>	118
Capitolo 3 – Riacquisire il controllo	123
<i>Consigli utili</i>	127
Gestione dell’accesso	127
Supporto	130
Gestire lo stress, migliorare l’autocontrollo e la cura di sé	132
Atteggiamento, conoscenza e ispirazione	138
Sfide del “riavvio”	139
Scivoloni frequenti	155
Fantasticare	157
Domande frequenti	166
RIFLESSIONI CONCLUSIVE	171
<i>Capire la scienza della disinformazione</i>	174
<i>La retroguardia al contrattacco</i>	177
<i>Istruzione: ma di che tipo e fatta da chi?</i>	186
LETTURE CONSIGLIATE	194

Prefazione

La prima edizione di questo libro fu portata a compimento solo pochi mesi dopo la pubblicazione dei primi studi su scansioni cerebrali¹ di fruitori di porno online. Da allora, gli scienziati hanno scoperto così tanto sugli effetti del porno sul cervello, e non solo su di esso, che una nuova edizione è doverosa. Riassumerò prima questi progressi e poi esporrò alcuni altri interessanti sviluppi.

Prima, un breve sguardo indietro. Alla fine del 2010, creai il mio sito web www.yourbrainonporn.com. A parte Norman Doidge con il suo libro *The Brain That Changes Itself*, sono stato virtualmente il solo ad applicare i principi e le scoperte sulla neuroplasticità alla difficile condizione dei fruitori di porno online. A quanto pare la dipendenza è una forma di apprendimento patologico, proprio come il condizionamento sessuale indotto dal porno, e come conseguenza può portare a modifiche nel cervello.

Attraverso la sperimentazione, molti fruitori di porno con sintomatologia severa hanno trovato queste informazioni confortanti e utili alla risoluzione delle loro disfunzioni sessuali indotte dal porno, dei gusti sessuali mutevoli, e dei sintomi della dipendenza. Gli ultimi includono l'incapacità di smettere nonostante le conseguenze negative, i sintomi dell'astinenza e l'angosciante spirale verso materiale sempre più estremo (tolleranza).

Sul mio sito internet e nella prima edizione di questo libro ho indicato a chi soffre di tale condizione centinaia di studi che confermano i cambiamenti a livello cerebrale (in accordo con il modello della dipendenza) nei ludopatici, nei dipendenti dal cibo, e nei dipendenti da internet. Se cliccare su Facebook o giocare alle slot machine possono portare a modi-

¹ Ndt: neuroimmagini.

fiche del cervello correlate alla dipendenza, allora anche vedere e masturbarsi guardando porno online sempre nuovi possono certamente sortire lo stesso effetto.

Oltre alle ragionevoli inferenze basate sulla esistente mole di ricerche sulla dipendenza, mi sono basato molto su aneddoti di uomini (principalmente). L'ho dovuto fare in parte a causa della scarsità di ricerche neurologiche e di altri tipi condotte su fruitori di porno online. La maggior parte delle storie di questi uomini è ancora presente in questa edizione (sebbene sarebbe stato possibile sostituirle tutte con storie simili che vengono continuamente condivise ancora oggi sui forum online di guarigione). Ho mantenuto le autovalutazioni poiché costituiscono alcune delle evidenze più esplicative sui potenziali effetti del porno online.

Cosa c'è di diverso ora? Negli ultimi tre anni², i ricercatori hanno pubblicato numerosi studi sui fruitori di porno online che supportano il modello della dipendenza. Alcuni dei risultati di tali ricerche aiutano a spiegare una parte dei sintomi nei fruitori di porno non dipendenti, tra cui problemi sessuali e gusti sessuali mutevoli.

Ci occuperemo di questo nuovo filone di ricerca in maggior dettaglio nei capitoli dedicati. Però vorrei fare qui una panoramica. In questo nuovo filone di ricerca sono inclusi 37 studi neurologici su fruitori di porno, e 12 nuove revisioni della letteratura scientifica, tutti a firma di alcuni dei maggiori neuroscienziati al mondo. Vi sono anche 15 studi che rivelano l'intensificarsi dell'uso di pornografia o l'assuefazione ad essa (quali segni di tolleranza e di dipendenza). Tra questi studi si può trovare evidenza di sintomi sia di tolleranza che di astinenza. Riguardo ai problemi sessuali indotti dal porno ci sono ad oggi 23 studi che arrivano a collegare la dipendenza da porno e l'uso di pornografia a problemi sessuali e minore risposta eccitativa agli stimoli sessuali. Quattro di questi articoli riportano evidenze di nesso di causalità alla luce del fatto che gli uomini sono riusciti a risolvere tali problemi eliminando l'uso della pornografia. Inoltre, sono ad oggi più di 50 gli studi che correlano l'uso del porno ad una

2 Ndt: tempo intercorso tra la prima (2014) e la seconda (2017) edizione del libro.

Prefazione

minore soddisfazione sessuale e relazionale. Allo stesso modo, una quarantina di studi correlano l'uso del porno a funzioni cognitive inferiori e problemi di salute mentale.

L'uso del porno online è oggi riconosciuto come la causa probabile di molti problemi riportati nei forum sulla guarigione da dipendenza da pornografia. Detto ciò, per alcuni scienziati la questione sulla modalità con cui si configurerebbe il nesso causale non è ancora stata soddisfacentemente dipanata. Come si suol dire, “è necessario condurre ulteriori ricerche”. Di sicuro, però, i manuali diagnostici non possono aspettare all'infinito dal momento che ci sono pazienti in difficoltà e che soffrono. Nel 2013, il *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali* ha rimandato l'aggiunta di una specifica diagnosi per la dipendenza da porno online, sottolineando la scarsità di ricerche in merito. Tuttavia, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha aggiornato la sua posizione nel nuovo manuale di Classificazione Internazionale delle Malattie (o ICD, *International Classification of Diseases*). Il manuale *ICD-11* include la metodologia diagnostica per ‘disturbo da comportamento sessuale compulsivo’³. Serve a fare diagnosi per quelle persone che hanno problemi con la pornografia e servirà anche a promuovere la ricerca e la formazione professionale sugli effetti della pornografia⁴.

Dalla pubblicazione della prima edizione di questo libro, sono stato coautore di due articoli scientifici sul tema del porno online. Entrambi sono liberamente disponibili online per la lettura. Il primo di questi, “Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports”, fu scritto insieme a sette medici della marina americana. Esso descrive l'aumento senza precedenti delle disfunzioni sessuali negli uomini di età inferiore ai 40 anni e ne esamina le possibili cause alla base. Il secondo, “Eliminate Chronic Internet Pornography Use to Reveal Its Effects”, fu scritto su invito degli editori di una rivista accademica tur-

3 Compulsive sexual behaviour disorder. Available at: <https://icd.who.int/browse11/lm/en#/http://id.who.int/icd/entity/1630268048>.

4 Gola M. & Potenza M. (2018), Promoting, educational, classification, treatment, and policy initiatives. *J. Behav. Addict.* 7, doi.org/10.1556/2006.7.2018.51.

ca sulle dipendenze in seguito ad un mio intervento ad una conferenza internazionale ad Istanbul sulla dipendenza da internet. È evidente, pertanto, che anche altre culture mostrano preoccupazione verso i possibili effetti del porno.

Ulteriore evidenza della preoccupazione a livello internazionale l'ho raccolta quando fui invitato a parlare di "Porno Online e Disfunzioni Sessuali" ad un ampio consesso di urologi e altri professionisti presso cliniche per la salute sessuale degli uomini provenienti da tutta l'area latino-americana. Gli urologi, infatti, riportano un preoccupante calo dell'età media dei loro pazienti e stanno esplorando tutte le possibili cause di ciò.

Le statistiche sull'uso del porno tra i giovani stanno finalmente mettendosi al passo con la realtà. L'articolo scientifico intitolato "Young Australians' use of pornography and associations with sexual risk behaviours" riporta che il 100% dei giovani uomini di età compresa tra i 15 e i 29 anni ha visto porno, contro l'82% di giovani donne. Inoltre, l'età della prima visione di un porno continua a calare, aggirandosi intorno ai 13 anni o meno per il 69% dei maschi e il 23% delle femmine⁵.

Sono molti i Paesi che chiedono che si faccia più ricerca sugli effetti del porno. Solo alcuni Stati americani hanno formalmente dichiarato l'uso di porno online una crisi di salute pubblica e chiedono che ci siano ulteriori azioni di contrasto. Un passo in avanti è stato compiuto anche nel Regno Unito per richiedere una verifica indipendente dell'età per entrare nei siti porno. Questi sviluppi hanno contribuito a dare maggiore visibilità ai danni potenziali del porno e ad intensificare il dibattito. Spero che questa versione aggiornata aiuterà a rispondere alle domande e a fornire informazioni utili per la discussione in corso sugli effetti del porno.

Gary Wilson
Agosto 2017

⁵ Lim M.S., Agius P.A., Carrotte E.R., Vella A.M. & Hellard M.E. (2017), Young Australians' use of pornography and associations with sexual risk behaviours. *Aust. N. Z. J. Public Health*. doi:10.1111/1753-6405.12678.

Introduzione

*Considero colui che tiene a bada i suoi desideri
più coraggioso di colui che conquista i suoi nemici;
perché la vittoria più ardua è quella su sé stessi.*

Aristotele

Può darsi che tu stia leggendo questo libro perché sei curioso di capire il motivo per cui centinaia di migliaia di fruitori di porno in tutto il mondo stanno provando a smettere.

Però penso sia più probabile che tu lo stia leggendo perché ritieni che il modo in cui fruisce di materiale pornografico sia problematico. Forse trascorri più tempo di quanto vorresti cercando materiale grafico online, nonostante la ferma decisione di ridurre. Forse stai trovando difficoltà a raggiungere l'orgasmo durante il sesso, o sei tormentato da erezioni inaffidabili per le quali il tuo dottore non riesce a trovare una causa organica. Forse stai notando che le partner reali proprio non ti eccitano più, mentre le sirene che trovi online esercitano un richiamo costante. Forse sei arrivato a fare uso di materiale fetish che trovi disturbante o che non si allinea con i tuoi valori o finanche con il tuo orientamento sessuale.

Se rivedi in te delle somiglianze con le migliaia di altre persone che hanno capito di avere un problema, probabilmente ti ci è voluto un po' per collegare le tue difficoltà con l'uso del porno. Potresti aver pensato che avessi qualche altro disturbo. Forse hai pensato di aver sviluppato un'insolita depressione o ansia sociale o, come temuto da altri, demenza prematura. Oppure forse hai creduto di avere bassi livelli di testosterone o semplicemente di star invecchiando. Magari ti sono state prescritte delle medicine da un dottore in buona fede. Forse il tuo medico ti ha assicurato che stessi sbagliando a preoccuparti dell'uso che facesti della pornografia. Ci sono parecchie fonti autorevoli che ti diranno che il tuo interesse per le immagini esplicite su internet è perfettamente normale e che quindi

il porno online è innocuo. Mentre la prima affermazione risulta vera, la seconda, come vedremo, non lo è. Sebbene non tutti i fruitori di porno online sviluppino problemi, una parte di essi li sviluppa. Oggigiorno, la cultura dominante tende a ritenere che l'uso della pornografia non possa causare sintomi gravi. Inoltre, poiché le critiche di alto profilo spesso vengono da organizzazioni conservatrici religiose, risulta pertanto facile per le persone di stampo liberale derubricarle senza alcuna ulteriore disamina.

Negli ultimi nove anni, però, ho prestato attenzione a quello che le persone dicessero della loro esperienza con la pornografia. Ancor più a lungo ho studiato quello che gli scienziati stanno comprendendo sul funzionamento del nostro cervello. Voglio rassicurarti che questo testo non si basa su posizioni liberali o conservatrici, né si incentra sulla mortificazione religiosa o la libertà sessuale.

Qui si parla della natura del nostro cervello e di come esso risponde a segnali che arrivano da un ambiente profondamente diverso. Degli effetti del consumo eccessivo cronico di novità sessuali, reperibili sempre e senza limiti. Dell'accesso dei giovani a video hardcore online senza limiti, un fenomeno che sta avendo un'evoluzione talmente rapida che i ricercatori non riescono a stare al passo. Per esempio, uno studio del 2008 segnalava che il 14.4% dei maschi si fossero esposti al porno prima dei 13 anni¹.

Quando le statistiche sono state raccolte nel 2011, il valore sull'esposizione precoce è balzato al 48.7%². Uno studio trasversale del 2017 su individui australiani di età compresa tra i 15 e i 29 anni rileva che il 69% dei maschi e il 23% delle femmine hanno visto il loro primo porno all'età di 13 anni o inferiore³. Ed inoltre, che la totalità dei maschi e l'82% delle femmine hanno visto del materiale pornografico in qualche momento della loro vita fino ad allora.

1 Sabina C., Wolak J., & Finkelhor D. (2008), The nature and dynamics of Internet pornography exposure for youth. *CyberPsychology & Behaviour*, 11, 691-693.

2 Sun C., Bridges A., Johnson J.A. & Ezzell M.B. (2016), Pornography and the Male Sexual Script: An Analysis of Consumption and Sexual Relations. *Arch. Sex. Behav.* 45, 983-994.

3 Lim, M.S.C. (2017), op. cit. nota 5 p. X.

Allo stesso modo, la visione giornaliera di porno era rara secondo uno studio del 2008 (pari al 5.2%), ma nel 2011 più del 13% degli adolescenti affermava di vedere porno ogni giorno o quasi ogni giorno. Nel 2017 risultano guardare porno ogni giorno il 39% dei maschi e il 4% delle femmine, di età compresa tra i 15 e i 29 anni, e spesso attraverso lo smartphone⁴.

Fino a circa dieci anni fa⁵ non avevo una vera e propria opinione sul porno online. Ritenevo che le immagini bidimensionali di donne fossero uno surrogato scadente delle vere donne in carne ed ossa. Però non sono mai stato favorevole alla messa al bando del porno. Sono cresciuto in una famiglia non religiosa a Seattle, nel liberale nord-ovest. “Vivi e lascia vivere” era il mio motto.

Tuttavia, quando sempre più uomini hanno iniziato ad affacciarsi nel forum del sito web di mia moglie affermando di essere dipendenti dal porno, mi è parso chiaro che qualcosa di molto serio stesse succedendo. Da docente di anatomia e fisiologia di lungo corso, sono particolarmente interessato alla neuroplasticità (cioè come le esperienze modificano il cervello), i meccanismi degli appetiti del cervello e, per estensione, le dipendenze. Mi sono sempre tenuto aggiornato sulla ricerca biologica in questo campo, intrigato dalle scoperte sui meccanismi fisiologici alla base dei nostri appetiti e come questi possano essere disregolati.

I sintomi che questi uomini (e in seguito anche le donne) erano soliti descrivere suggerivano fortemente che l'uso che essi facevano della pornografia avesse riprogrammato il loro cervello, apportando cambiamenti organici significativi in esso. Nel suo bestseller del 2007 *The Brain That Changes Itself* (edizione italiana intitolata *Il cervello infinito. Alle frontiere della neuroscienza: storie di persone che hanno cambiato il proprio cervello*, Ponte alle Grazie, 2014) lo psichiatra Norman Doidge spiega:

Gli uomini che guardano porno al computer (...) sono stati allettati da sessioni di addestramento pornografico che avessero tutte le condizioni necessarie al rimodellamento plastico delle mappe cerebrali. Dal momento che i neuroni che si attivano insieme creeranno connessioni

⁴ Lim, M.S.C. (2017), op. cit. nota 5 p. X.

⁵ NdT: cioè fino al 2008 circa.

tra loro, gli uomini in questione hanno fatto moltissima pratica a mettere in connessione le immagini pornografiche con i centri del piacere del cervello, e la loro attenzione è stata rapita da queste attività, la quale costituisce la condizione necessaria al cambiamento plastico del cervello. (...) Ogni volta che essi hanno provato eccitamento sessuale e hanno avuto un orgasmo in seguito a masturbazione, una “spruzzata di dopamina”, il neurotrasmettitore della ricompensa, ha rafforzato le connessioni che si sono create nel cervello durante le sessioni. Non solo la ricompensa ha incentivato tale comportamento, ma ha anche aiutato a non provare alcun imbarazzo al momento dell’acquisto di una rivista Playboy in negozio. Si è trattato di un comportamento senza “punizione”, solo con ricompensa.

Il materiale che trovavano eccitante è cambiato insieme all’introduzione, da parte dei siti, di contenuti che sono riusciti ad alterare il loro cervello senza fargliene accorgere. Poiché la plasticità è competitiva, le connessioni cerebrali create a partire da nuove e più eccitanti immagini acquisiscono un vantaggio rispetto alle reti formatesi in seguito a quegli stimoli che risultavano attraenti in precedenza – la ragione che ritengo, tra l’altro, essere alla base del trovare la propria ragazza sempre meno attraente...

Per quanto riguarda quei pazienti che si sono affacciati al porno, la maggior parte di loro ha smesso dall’oggi al domani appena hanno compreso il problema e che fossero essi stessi ad alimentarlo. Poi, ad un certo punto, si sono accorti di essere di nuovo attratti dal loro partner.

Gli uomini sul forum hanno trovato questo materiale scritto e le ricerche alla base citate allo stesso tempo utili e confortanti. In ultima istanza hanno compreso come il porno abbia deviato i meccanismi primitivi del desiderio nel loro cervello. Queste strutture ancestrali del cervello ci spingono ad adottare comportamenti evolutivamente favorevoli, i quali includono il gradimento di nuovi partner e aiutando così a scoraggiare l’endogamia.

Tuttavia, le nostre scelte comportamentali a loro volta influenzano il nostro equilibrio neurochimico all’interno di queste stesse strutture ce-

rebrali. È in questo modo che il consumo eccessivo cronico può sortire effetti inaspettati. Esso può farci iper-eccitare dalle nostre tentazioni preferite, così da rendere le voglie del momento più importanti ed impellenti di quanto non dovrebbero essere, se paragonate ai desideri a lungo termine. Può anche deteriorare la nostra gioia nei piaceri di tutti i giorni e la nostra responsività ad essi. Può portarci a ricercare stimoli più estremi, o causare sintomi da astinenza talmente severi da indurre anche il più risoluto degli uomini a scappare per trovare sollievo. Può anche alterare i nostri umore, percezione e priorità – il tutto senza la nostra consapevolezza cosciente.

Armati di un'idea di massima su “come funzioni questa macchina” basata sulle migliori conoscenze scientifiche disponibili, gli ex fruitori di porno hanno capito che il loro cervello fosse plastico e che ci fossero buone possibilità che potessero invertire quei cambiamenti cerebrali indotti dal porno. Pertanto, questi uomini hanno deciso che non avesse alcun senso aspettare che gli esperti raggiungessero un consenso univoco sulle potenzialità dannose del porno online dal momento che essi stessi potevano eliminarle e monitorare i propri risultati.

Questi pionieri hanno iniziato a riprendere il controllo del loro comportamento e a indirizzarsi verso i risultati che volevano. Hanno visto i miglioramenti arrivare grazie alla costanza e senza farsi spaventare dagli intoppi, i quali vengono oggi accettati con maggiore autocompassione.

Durante il loro percorso, essi hanno acquisito e condiviso alcuni spunti molto interessanti sulla guarigione dai problemi correlati al porno online. E sono state vere e proprie nuove scoperte che hanno reso meno tormentato il ritorno all'equilibrio per quegli uomini che seguono le loro orme. Questa è stata un'evenienza fortuita dal momento che una marea di giovani, i quali avevano iniziato a fare uso di porno su internet in un'età molto più precoce in cui il cervello è ancor più malleabile, stava per riversarsi in massa a richiedere aiuto per i problemi correlati al porno.

Purtroppo, molti di questi erano spinti da una condizione di disfunzione sessuale severa (eiaculazione ritardata, anorgasmia, disfunzione erettile e mancanza di attrazione verso partner reali). Profeticamente già

nel 2007 i rinomati sessuologi ricercatori Janssen e Bancroft si imbattono nell'evidenza per cui la visione di porno online sembrasse causare difficoltà erettili, e che «l'elevata esposizione a contenuti erotici sembrasse risultare in una minore responsività ai contenuti erotici di tipo "vanilla"⁶ e ad un aumentato bisogno di novità e variazioni». Sfortunatamente, i ricercatori scelsero di non lanciare l'allarme e questo filone di ricerca non fu ulteriormente approfondito⁷.

In assenza di un avvertimento in tal senso, la disfunzione erettile persistente indotta da porno che si è evidenziata nei giovani uomini ha preso la classe medica di sorpresa. Nel 2014 i medici hanno finalmente iniziato a riconoscere il problema. Abraham Morgentaler, professore di urologia ad Harvard e autore del libro *Why Men Fake It: The Totally Unexpected Truth About Men And Sex* (edito da Henry Holt and Co., 2016), affermava che «è difficile arrivare a sapere con certezza quanti giovani uomini soffrano di disfunzione erettile indotta dall'uso di pornografia. Però è evidente che questo sia un nuovo fenomeno e che non sia raro»⁸. Un altro urologo e scrittore, Harry Fisch, afferma senza mezzi termini che il porno stia ammazzando il sesso. Nel suo libro *The New Naked* (edito da Sourcebooks, 2014), Fisch punta dritto all'elemento determinante: l'internet. Afferma che l'internet «fornisce un accesso estremamente facilitato a qualcosa che va bene concedersi occasionalmente, ma che è assolutamente deleterio per la propria salute [sessuale] se consumato ogni giorno»⁹.

Nel maggio del 2014, la prestigiosa rivista medica *JAMA Psychiatry* pubblicò una ricerca che mostrava come, anche nei fruitori moderati di porno, l'uso (misurato come numero di anni e ore all'attivo per settimana) correli con riduzione della materia grigia e della responsività sessuale.

6 Ndt: convenzionale.

7 Janssen E. & Bancroft J. (2007), *The Psychophysiology of Sex.*, Chapter: *The Dual-Control Model: The role of sexual inhibition & excitation in sexual arousal and behavior.* in *The Psychophysiology of Sex* 197–222 (Indiana University Press).

8 LIVE BLOG: Porn-induced erectile dysfunction and young men | Globalnews.ca. Available at: <http://globalnews.ca/news/1232800/live-blog-porn-induced-erectiledysfunction-and-young-men/>.

9 Fisch H. (2014), *The New Naked: The Ultimate Sex Education for Grown-Ups.* (Sourcebooks, Inc.).

Lo studio fu sottotitolato “The Brain On Porn”^{10, 12}. I ricercatori mettevano in guardia il pubblico rispetto al fatto che il cervello dei fruitori di porno potrebbe essere posto in uno stato di pre-rimpicciolimento, piuttosto che di rimpicciolimento in senso proprio, in seguito all’uso di porno; ma ritenevano che la spiegazione più plausibile si dovesse ricercare nei livelli di uso di pornografia. L’autore principale dello studio, Simon Kühn, ha affermato:

Questo potrebbe significare che il consumo regolare di pornografia in un modo o nell’altro vada a logorare il nostro sistema di ricompensa.

Successivamente, nel luglio del 2014, un gruppo di neuroscienziati con a capo uno psichiatra dell’Università di Cambridge ha rivelato che più della metà degli individui nel loro studio sui dipendenti dal porno avesse riportato

*di aver provato, in seguito all’uso eccessivo di materiale sessualmente esplicito, ridotte libido o funzione erettile specificamente nelle relazioni fisiche con donne (sebbene ciò non si verificasse quando esposti a materiale sessualmente esplicito)*¹¹.

Da allora, dozzine di studi e rassegne della letteratura scientifica hanno trovato evidenze di specifici cambiamenti del cervello nei fruitori di porno online. Tuttavia, questi pionieri di cui parlo non hanno potuto beneficiare di alcuna conferma formale. Sono arrivati alle loro conclusioni soltanto scambiandosi resoconti di autovalutazione.

Ho scritto quanto segue per fornire un riassunto chiaro e diretto di ciò che sappiamo ad oggi¹² sugli effetti della pornografia su alcune persone, su come questi si collegano alle scoperte delle neuroscienze e della biologia evolutiva, e su quale sia il modo migliore per affrontare i problemi associati alla pornografia, sia dalla prospettiva individuale che collettiva. Se stai vivendo problemi correlati all’uso di porno online, concedimi

10 Kühn S. & Gallinat J. (2014), Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. *JAMA Psychiatry* 71, 827–834.

11 Voon V. et al. (2014), Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without compulsive sexual behaviours. *PLoS One* 11;9(7):e102419.

12 Ndr: 2018.

qualche ora di completa attenzione poiché con buona probabilità riuscirò a portarti sul giusto binario per comprendere la tua condizione e affrontarla.

Ed ora, come potrebbe un uomo capire se la sua fiacca prestazione sessuale sia correlata all'uso di pornografia o piuttosto derivi da ansia da prestazione (la diagnosi standard per uomini senza problemi organici dalla cintola in giù)?

1. Per prima cosa, fatti visitare da un buon urologo, così da escludere qualsiasi anomalia clinicamente rilevante.
2. Successivamente, per una volta masturbati guardando il porno che più preferisci (o, se hai fatto voto di rinuncia assoluta al porno, semplicemente immagina il tuo porno preferito).
3. Poi, in un'altra occasione masturbati senza guardare porno e senza fantasticare su contenuti porno.

Fai un confronto tra le qualità delle erezioni avute nelle due diverse occasioni e del tempo che ti ci è voluto per raggiungere l'orgasmo (qualora tu ci sia *riuscito*). Un giovane uomo in salute non dovrebbe avere alcun problema a raggiungere una piena erezione e a masturbarsi fino a raggiungere l'orgasmo senza porno o senza fantasticare sul porno.

- Se hai avuto una erezione potente nella situazione al punto #2, ma problemi erettivi nella situazione al punto #3, allora è probabile che tu soffra di disfunzione erettile indotta da porno.
- Se hai avuto una erezione potente e duratura nella situazione al punto #3, ma hai problemi con un partner reale, allora è probabile che tu soffra di disfunzione erettile correlata all'ansia da prestazione.
- Se hai avuto problemi erettivi sia nella situazione al punto #2 che in quella al punto #3, allora potresti avere una disfunzione erettile progressiva indotta da porno oppure un problema sotto la cintola per il quale è necessario l'aiuto del medico.

All'inizio del libro faccio un resoconto di come la dipendenza da porno online si sia palesata come problema a partire dal momento in cui masse enormi di persone (con accesso a contenuti porno con linee internet ad alta velocità) hanno iniziato a parlare dei problemi che loro percepivano

Introduzione

essere stati causati dal porno. Includerò testimonianze dirette di come il fenomeno si sia sviluppato e dei sintomi più comunemente riportati dalle persone.

Il capito successivo andrà a toccare i concetti delle neuroscienze contemporanee che aiutano a far luce sui delicati meccanismi cerebrali del desiderio. Riassumerò alcune delle ricerche recenti sulla dipendenza comportamentale, sul condizionamento sessuale e sul perché il cervello degli adolescenti è particolarmente vulnerabile ad un superstimolo plasma-cervello come il porno d'oggi.

Il terzo capitolo passa in rassegna vari approcci di buon senso che le persone hanno usato per liberarsi dei loro problemi legati al consumo di porno, insieme ad alcune trappole da aggirare. Non offro un protocollo prestabilito. Le circostanze di ciascuno sono leggermente differenti e pertanto non esistono formule magiche valide per tutti. Per esempio, le strategie che funzionano bene per i single potrebbero dover essere riadattate per coloro che sono in una relazione. Inoltre, i ragazzi più giovani che sviluppano disfunzione erettile indotta da porno a volte necessitano di più tempo degli uomini più adulti per riprendersi. Spesso, più approcci diversi sono utili, in contemporanea o in sequenza.

Nel capitolo conclusivo, spiegherò perché un consenso generale sui rischi del porno sia ancora di là da venire e quali linee di ricerca sono le più promettenti. Infine, parlerò di come la società potrebbe essere di supporto ai fruitori di porno affinché compiano scelte più consapevoli.

Un'ultima cosa prima che iniziamo. Non sto dicendo che *dovresti* sentire di avere un problema col porno. Non sto cercando di dare inizio ad una sorta di isteria morale, o di dire cosa sia e cosa non sia "naturale" nella sessualità umana. Se non senti di avere un problema, allora non mi metterò a discutere. Sta a ciascuno di noi stabilire cosa pensa dei contenuti sessualmente espliciti e dell'industria che produce gran parte di questi.

Ma se senti che la pornografia stia causando problemi a te, o a qualcuno che conosci, allora continua a leggere ed io farò del mio meglio per spiegarti come la pornografia online può produrre effetti inaspettati e cosa puoi fare per affrontarli.