



واعي
للشباب المسلم العربي واليه

ستغاف

قصة واقعية وحلول عملية.



ترجمة

دكتور / محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعي



قصة واقعية وحلول عملية

ترجمة: د. محمد عبد الجواد

(مؤسس فريق واعي)





هذا الكتاب الإلكتروني تم نشره في الأصل
باللغة الإنجليزية على موقع مؤسسة:

 **CovenantEyes®**

www.covenanteyes.com

وتمت ترجمته بإذن منهم

وهذه الترجمة لم يتم مراجعتها من جهتهم



المحتويات



- ٥ شكر وتقدير
- ٦ المقدمة
- ٩ بعض التقارير من المتعافين
- ١١ الضعف الجنسي الناتج عن الإباحية: هل هو ممكن؟
- ١١ هل للإباحية تأثير جسدي؟
- ١٤ قصص حقيقية عن ضعف الانتصاب الناتج عن مشاهدة الإباحية
- ٢٤ لماذا يحدث ضعف الانتصاب الناتج عن مشاهدة الإباحية؟
- ٢٤ كيف تؤثر الإباحية على الدماغ والجسم؟
- ٢٦ الإباحية هي حافز فوق الطبيعي
- ٢٩ ماذا يقول الأطباء عن ضعف الانتصاب الناتج عن الإباحية؟
- ٣٣ الدراسات العلمية الحديثة على ضعف الانتصاب الناتج عن الإباحية
- ٣٣ الارتباط أو السببية؟
- ٣٤ معدلات الضعف الجنسي قبل الإنترنت وتدفق الإباحية



- معدلات ضعف الانتصاب بعد ظهور المواقع التي تسمح
للمستخدمين بتحميل المحتوى..... ٣٥
- مراجعة تحليل الإباحية والضعف الجنسي لدى الرجال..... ٣٦
- دراسة أوروبية من قبل علماء الجنس القيايين..... ٤١
- الرد على المشككين..... ٤٢
- أكبر دراسة حول الضعف الجنسي الناتج عن التحفيز الجنسي
يحدث الآن!..... ٤٤
- نظام التعافي من ضعف الانتصاب الناتج عن الإباحية..... ٤٥
- التائج غير الرسمية للتعافي من ضعف الانتصاب الناتج عن
الإباحية..... ٤٥
- ملخص تجربة ضعف الانتصاب الناتج عن الإباحية..... ٤٦
- زوجي يعاني من ضعف الانتصاب بسبب الإباحية، ماذا أفعل؟..... ٥٠
- قائمة المراجع..... ٥٥





إلى فريق واعى ...

شركائي في رحلة التغيير ومعركة الوعي، أرسل شكرًا من الأعماق لكم. إلى أصحاب التميّز والأفكار النيرة .. أذكى التحيات وأجملها وأنداها وأطيبها .. أرسلها لكم بكلّ ودّ وحب وإخلاص .. تعجز الحروف أن تكتب ما يحمل قلبي من تقدير واحترام .. وأن تصف ما اختلج بملئى فؤادي من ثناء وإعجاب .. فما أجمل أن يكون الإنسان شمعة تُتير دروب الحائرين.

د محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعى



مُقَدِّمَةٌ

الضعف الجنسي الناتج عن الإباحية مشكلة متصاعدة لدى الشباب!

إن عددًا متزايدًا من الشباب الأصحاء بدنيا الذين يشاهدون الإباحية يشكون من تأخر القذف، وعدم الشعور بالإثارة تجاه الشريك الحقيقي، وضعف الانتصاب.

وقد أصبحت تلك المشكلة تُطرح في أغلب المواقع على الإنترنت مثل: مواقع ومنتديات كمال الأجسام، الصحة، وغيرها..

حتى إن واحدًا من تلك المواقع يخصص قسمًا خاصًا لتلك المشكلة المتصاعدة، يقول الموقع: «نتيجة لزيادة الأسئلة والرسائل التي نلقاها بشكل كبير بخصوص ضعف الانتصاب والإباحية؛ قررنا أن نخصص قسمًا كاملًا لهذا الأمر. فضعف الانتصاب الناتج عن الإباحية أصبح شائعًا بضرارة، خصوصًا عند الشباب».

وهناك شباب من ثقافات متعددة يختلفون في الخلفية التعليمية، الدين، القيم، التوجهات، والشخصيات يطلبون العون، وهم لديهم فقط شيئان



متشابهان: مشاهدة شديدة لإباحية الإنترنت، ورغبة ملحّة لمشاهد جنسية أكثر تطرفًا.

الكثير من هؤلاء الشباب الذين يشاهدون الإباحية ويعانون من مشاكل جنسية ذهبوا للأطباء، وتم فحصهم، والنتائج كانت: «لا تُوجد مشكلة في الناحية الجسدية». لم يخطر ببال هؤلاء الشباب أو الأطباء أن مشاهدة الإباحية قد تكون سببًا رئيسيًا وراء ضعف الأداء الجنسي لدى الشباب؛ فالكثير يؤكدون أن: «الاستمناء لا يمكنه التسبب في ضعف الانتصاب». والتشخيص النهائي يكون دومًا: «رغبة من الأداء الجنسي *performance anxiety*».

من فترة ليست بالطويلة أثبت أطباء المسالك البولية في إيطاليا أن هناك علاقة بين الإباحية وضعف الانتصاب من خلال استبيان ضخّم. وقد تمّ محاورة د. كارلو فوريتشا (رئيس الجمعية الإيطالية لعلم الذكورة والطب الجنسي والأستاذ في جامعة بادوا) بخصوص هذا الاستبيان، فذكر أن ٧٠٪ من الشباب الذين يتعالجون من المشاكل الجنسية في عيادته الشخصية يشاهدون الإباحية بشكل كبير.

الإيطاليون ليسوا وحدهم من ذكر ذلك، بل إن هناك قائمة مقالات (باللغة الإنجليزية) كتبها أكثر من ٧٠ متخصصًا طبيًا يعملون في



علاج الشباب الذين يعانون من الضعف الجنسي الناتج عن الإباحية
(*porn-induced sexual dysfunction*).

الأخبار الجيدة:

التعافي من الممكن أن يأخذ من ٦ إلى ١٢ أسبوعًا (من الممكن أن تزيد المدة حسب شدة المشاهدة وسن التعرض للإباحية)، ويعتمد التعافي على عامل واحد هو: تجنب التعرض لإباحية الإنترنت من أي نوع. (والكثير يتجنبون الاستمنا، إما بسبب أنه لا يمكنهم الاستمنا من الأساس دون تخیلات جنسية؛ وهو ما يشابه المشاهدة، أو بسبب أن الاستمنا يؤدي غالبًا للإباحية).

كان التحسن مدهشًا ومتشابهًا بين الذين تعافوا. فالرجال يقولون إنهم في أول أيام التعافي تكون الشهوة ورغبة المشاهدة عالية جدا، وبعد ذلك تقل الرغبة الجنسية، ويصبح القضيب في حالة انكماش وبرودة. هذه الأعراض تسمى بفترة الخمود (*flat line*)، وتستمر هذه الأعراض حتى ٦ أسابيع في المتوسط، ويعتمد ذلك على شدة المشاهدة وسن التعرض للإباحية.

تدريجياً يعود الانتصاب الصباحي والرغبة الجنسية كذلك، وربما يحدث انتصاب عفوي بين الحين والآخر، وأخيراً يصبح هناك تعافٍ بشكل كامل للانتصاب، وتظهر رغبة جنسية للشريك الحقيقي؛ وكذلك تصبح ممارسة الجنس الشرعي في غاية المتعة.



هذه بعض التقارير من المتعافين:

❁ أنا شاب عمري ٢٥ عامًا، بدأت الاستمناء بشكل كبير عند سن الـ ١٣، وبدأت مشاهدة الإباحية من سن الـ ١٤، تدريجيًّا أصبح الأمر يحتاج مني المزيد لكي أثار جنسيًّا: تخیلات أكبر أو إباحية متطرفة، وأصبحت أعاني من مشاكل جنسية؛ فأثناء الجماع أكافح لأحصل على الانتصاب أو المحافظة عليه، كانت علاقتي مع زوجتي غير ناجحة بسبب هذه المشكلة. الأخبار الجيدة الآن: عندما أدركت السبب توقفت فورًا عن الإباحية لمدة الـ ٦ أسابيع الماضية، وبذلت ما بوسعي لأتخلص من الاستمناء أيضًا. فعلاقتي الأخيرة كانت ناجحة بشكل كبير، نعم، لا أعتقد أنني تعافيت تمامًا؛ فما يزال هناك بعض الصعوبات، ولكن ما أريد أن أخبركم به أن ذلك الأمر يستحق العناء فعلاً!

❁ العمر ٣٦، الأسبوع الـ ١٢ للتعافي - أنا مندهش حقًا كيف تحسن انتصابي! أتذكر عندما كنت أسأل الشباب الذين تعافوا من قبلي: متى لاحظتم التعافي الكامل للانتصاب؟ حسنًا، أظن أنني أشعر بذلك الآن.

❁ (هذا التقرير من شاب متزوج عمره ٣٣ عامًا، وهو عضو في جروب حرر نفسه، ينقل تجربته بعد ٧ أسابيع من التعافي): أسبوعي الأول لم يكن هناك تغيير، تبدأ الأعراض الانسحابية من الأسبوع الثاني إلى منتصف



الأُسبوع الثالث، ثم كانت أول علاقة ناجحة في نهاية أسبوعي الثالث، وقد مررتُ بزلّةٍ في أسبوعي الرابع، وفي نهاية أسبوعي الخامس شعرت أن دماغي يهدأ بعد العلاقة الزوجية، وهذا شيء جديد؛ فلم أكن أهدأ قبل ذلك إلا عند المشاهدة، في أسبوعي السادس والسابع أشعر أنني صرت طبيعياً تماماً، فمتعتي الوحيدة أصبحت مع زوجتي، وأشعر أنني -بفضل الله- لا أفكر في الإباحية إطلاقاً.

والآن أترككم مع الكتاب ففيه مزيد من التفصيل وإلقاء الضوء على مشكلة من أكبر المشكلات التي تواجه البشر في العصر الحالي وهي ضعف الانتصاب الناتج عن الإباحية.

ستقرأون كيف يحدث ذلك الضعف بسبب المشاهدات الإباحية على عكس ما هو متصور بأن الإباحية تزيد من القوة الجنسية والاستمتاع بالجنس في الواقع. وستقرأون قصصاً واقعية لشباب عانى من ضعف الانتصاب الناتج عن الإباحية يحكونها بأنفسهم بالتفصيل ثم صاروا بعد ذلك من مشاهير العالم في مجال التوعية بمخاطر الإباحية ومساعدة مدمنيها على التعافي وستطلع أيضاً على الحل، ولم يهمل الكتاب كيفية تعامل الزوجة مع زوجها الذي يعاني من تلك المشكلة.

د محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعى



الضعف الجنسي الناتج عن الإباحية: هل هو ممكن؟

هل من الممكن أن يكون سبب الضعف الجنسي الذي يعاني منه البعض هو مشاهدة الإباحية؟ هل لديك ضعف انتصاب ناتج عن الإباحية؟ في مؤسسة عيون العهد الأمريكية المتخصصة في التوعية من مخاطر الإباحية ومساعدة مدمنيها على التعافي سألوا الناس عما يريدون معرفته حول الضعف الجنسي الناجم عن الإباحية. لقد تلقوا أكثر من ٨٠٠ اقتراح، بما في ذلك.

كيف تؤثر [المواد الإباحية] على العلاقة الحميمة، والتواصل، وعدم الاهتمام بالجنس مع الزوجة؟!

«كيف يتعافى الرجال من ضعف الانتصاب الناتج عن الإباحية. أعلم أنه حقيقي وأعلم أنه يحدث؛ لا نحتاج إلى أية إحصائيات لإقناعي - فنحن جميعًا نحتاج فقط إلى معرفة كيفية إصلاحه».

هل للإباحية تأثير جسدي؟

«إذا كان عمرك أقل من ٤٠ عامًا، ولا تأخذ أدوية محددة، ولا تعاني من مرض عضوي أو نفسي خطير، فمن المؤكد أن ضعفك الجنسي سببه إما بسبب قلق الأداء أو الإباحية عبر الإنترنت أو مزيج من الاثنين»^(١).

[جاري ويلسون، مؤسس موقع yourbrainonporn.com]



في اختبار الأدلة المطلوبة للإدانة، غالبًا ما يُعتمد على جودة وكمية الأدلة. وأعتقد أن كل من قوة وكمية الأدلة تدعم تأكيد أن الإباحية تؤثر بالسلب على قدرة الانتصاب.

نحن نعلم أن الارتباط لا يساوي السببية تلقائيًا. لكن ما سأعرضه أدناه يتضمن بعض الارتباطات المثيرة للاهتمام.

ربما قد طرحت أسئلة مثل، «هل الاستمناء يسبب الضعف الجنسي؟» أو «هل يمكن لمشاهدة الإباحية أن تؤثر على حياتنا الجنسية؟» أو «لماذا أشعر بالأسى بعد مشاهدة الإباحية؟» والخبر السار هو أنه إذا كنت قد طرحت أسئلة مماثلة، فلست وحدك. وجدنا أناسًا كثيرين من خلال رسائلهم التي تردنا بالآلاف عبر مواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بوعي www.facebook.com/wa3i.org وقد طرحوا نفس الأسئلة بالضبط.

وجدنا الآلاف من الرجال الذين أزالوا متغيرًا واحدًا من حياتهم واكتشفوا تحسنًا جذريًا في نوعية حياتهم. وجدوا الإجابات. ووجدوا الأمل.

هناك مثل أمريكي أصلي يقول: «قل لي الحقائق وسأتعلم. أخبرني بالحقيقة وسأؤمن. لكن أخبرني قصة وستعيش في قلبي إلى الأبد».



عندما يتعلق الأمر بقضايا الإباحية، والاستمناء، وعدم القدرة على الانتصاب، فإن الأمر يتطلب حقائق، وحقيقة، وقصص تساعدنا على فهم ما يمكن أن يكون حساسًا ومتجانسًا.

هل تشاهد الإباحية بانتظام؟ إذا كان الأمر كذلك، فهل تسير حياتك بالطريقة التي تريدها بالضبط؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، أو إذا كنت تخطط فقط لمعرفة المزيد عن الإباحية وخطرها، فاستمر في القراءة.

ما هو ضعف الانتصاب الناتج عن الإباحية؟ (PIED):

Porn induced erectile dysfunction

الإجابة المختصرة هي: «أشاهد الكثير من الصور الإباحية ولا يمكنني الاحتفاظ بالانتصاب أثناءها وهذا يشمل (على سبيل المثال لا الحصر) قائمة الأعراض التالية:

١. صعوبة في الحفاظ على الانتصاب عند وضع الواقي الذكري.
٢. فقدان الانتصاب لحظة حدوث الإدخال الفعلي.
٣. صعوبة في الوصول إلى النشوة الجنسية مع الزوجة.
٤. ضعف حساسية القضيب.



٥. ذبول القضيب.

٦. الحاجة إلى تخييلات إباحية للحفاظ على الانتصاب خلال العلاقة الحميمة.

قصص حقيقية عن ضعف الانتصاب الناجم عن مشاهدة الإباحية:



لقد تلقيت قصصًا حقيقية من الضعف الجنسي التي تسببها الإباحية يرويهالي شباب كثير تزوجوا في العشرينيات وفسلوا في إقامة علاقة حقيقية مع زوجاتهم.

عندما سألت منظمة «عيون العهد» الأمريكية الناس عما يريدون معرفته حول ضعف الانتصاب الناتج عن الإباحية PIED تلقينا الاقتراحات التالية:

➔ «لماذا يمكنني الحصول على انتصاب ونشوة أثناء مشاهدة الأفلام الإباحية، ولكن لا يمكنني الحصول على انتصاب ونشوة أثناء الجنس الحقيقي مع زوجتي؟».



➔ «لم يستطع زوجي الاحتفاظ بالانتصاب، وكان من الصعب عليه من بداية زواجنا. وعلى مدى السنوات الست التالية، عانت حياتنا الجنسية حتى اعترف بأنه كان مدمنا على الإباحية منذ أن كان صغيراً جداً».

➔ «هل ضعف الانتصاب الناتج عن الإباحية يمكن التعافي منه بدون دواء؟ وهل الامتناع عن مشاهدة الإباحية يعيدني إلى طبيعتي مثل تعافي الجسد عند التوقف عن التدخين أو شرب الكحول؟».

من الواضح من هذه الأسئلة وغيرها تثبت أن مشاهدة الإباحية تؤثر في الأشخاص وأن لديهم الكثير من الأسئلة حول سبب حدوث ذلك.

هل هناك علاقة بين الإباحية وعدم القدرة على

الانتصاب؟

بينما تقرأ بعض آلاف المشاركات في المنتديات المرتبطة بـ *PIED*، وكذلك على جرورب واعي للمتزوجين للتعافي من إدمان الإباحية والموجود على التليجرام ويمكن لأي شخص أن يدخل إليه عبر التواصل معنا من خلال صفحة واعي على الفيس بوك، تجد أن هناك شعوراً كبيراً باليأس والحزن بين أولئك الذين يعانون. وفي المقابل، سوف تجد أيضاً قصصاً مذهلة عن الأمل والحرية والراحة بين أولئك الذين قرروا التعافي بالعيش بعيداً عن الإباحية



والاستمناء. في ما يلي بعض خطوط الموضوعات من المشاركات في المنتديات التي زرتها:

➔ «أبكي، ومكتئب، وفقدت أي دافع لفعل أي شيء، ما الذي يحدث؟».

➔ «الضعف الجنسي باقٍ وفقدت النشوة الجنسية بعد ٩٥ يومًا متتالية من الامتناع عن الإباحية، والاستمناء».

➔ «كما ترون، أنا سعيد جدًا. لماذا؟ لأنه كأني على قيد الحياة مرة أخرى. بعد ترك الإباحية».

➔ «لا يمكن الحفاظ على الانتصاب أكثر من ٣٠ ثانية. الرجاء المساعدة».

➔ «عادت إليّ شخصيتي الودودة وعاد إليّ الدافع».

➔ «ما لا يقل عن ٦ أسابيع ولا أزال فاقداً للشهوة الجنسية».

➔ «أحتاج إلى مشورة / من أين تشتري الفياجرا أو سياليس؟».

➔ «إن الإباحية ليست جزءاً من حياتي بعد الآن!».

➔ «زوجتي لا تثيرني».

➔ «٧٠ يوماً من الانقطاع عن المشاهدة والاستمناء: لاحظت الكثير

من التغييرات الإيجابية».

➔ «لم يعد تثيرني الفتيات بعد الآن».

➔ «إدمان الإباحية يدمر الدافع الجنسي لدي».



إذا كنت تشعر باليأس وحيداً، أرجو أن تفهم أن هناك أملاً. ومن الممكن استعادة حياتك، وسأقدم لك نموذجاً لثلاثة رجال غربيين كانوا يعانون من ضعف الانتصاب الناتج عن الإباحية وتعافوا منه والآن أصبحوا من المشاهير والرواد في مساعدة الآخرين. إنها قصص حقيقية لثلاثة من رواد التعافي من ضعف الانتصاب الناتج عن مشاهدة الإباحية نوح تشرش وجيب ديم وألكسندر رودس. هم رجال حقيقيون، ولكل منهم قصة حقيقية.

نوح تشرش Noah Church

«كنت مع صديقتي الأولى. لقد انجذبت لها حقاً... ولكن عندما حان الوقت وجاءت [العلاقة]، لم يكن لدي أي استجابة جسدية».

[www.addictedtointernetporn.com، مؤسس، نوح تشرش، مؤسس]

في ما يلي جزء من قصة نوح:

«وجدت نفسي كواحد من أوائل الأشخاص الذين نشأوا في عصر الإنترنت عندما كان الشائع في المنازل الحصول على جهاز كمبيوتر متصلاً بالإنترنت. فابتداءً من سن التاسعة أو العاشرة، كنت أشاهد الإباحية كل يوم، مرة أو مرتين في اليوم، وأحياناً أكثر».

لقد بدأت في التصعيد في أنواع المحتوى الإباحي التي لم تتفق مع حياتي الجنسية الطبيعية. فقد كانت مشاهد عنيفة ومتطرفة وصادمة، لكنني

وجدت أنه ومع مرور الوقت، كنت بحاجة إلى تلك المحفزات الأكثر تطرفاً للحصول على نفس مقدار الإثارة التي كنت أشعر بها من قبل.

وفي الوقت الذي كان عمري ١٨ عامًا، كنت مع صديقتي الجادة الأولى، وأحببنا بعضنا البعض وأردنا تجربة العلاقة معًا. فقد كان شيئاً كنت أتطلع إليه طوال حياتي. كنت حقاً منجذباً لها. ولكن، عندما حان الوقت لم يكن لدي أية استجابة جسدية.

لقد صُدمتُ. كنت أعتقد نفسي كشخص له قدرة جنسية عالية. لطالما فكرت في الفتيات وأستمني كل يوم، لذلك شعرت بالحيرة والصدمة بشأن ما يجري في تلك اللحظة. اعتقدت أنه قد يكون مجرد رهبة أو خوف لأنها كانت المرة الأولى لي، لذلك حاولنا عدة مرات ولم أنجح أبدًا.

اتجهت بعدها إلى *Google* للحصول على مساعدة، حيث بحثت عن عبارات مثل «لا يمكن للرجل الشاب القدرة على الانتصاب».

أو «مشاكل الانتصاب»، وأشارت معظم المواقع إلى أن السبب إما القلق من الأداء أو بعض المشاكل البيولوجية مثل الشرايين المسدودة. فقلت السبب هو القلق من الأداء لأنني لم أجد صعوبة في الحصول على الانتصاب أثناء النظر إلى الإباحية (فاستبعدت المشكلة البيولوجية كتفسير له).



[بعد بضع سنوات] فكرت، ربما إنني أستمني أكثر من اللازم. «لذا سأتوقف لبضعة أسابيع وأتوقف عن النظر إلى الإباحية أيضًا، ولكن ذلك لم ينجح أيضًا. يا رجل، لم تكن هذه مجرد مشكلة جنسية، لأنها كانت مدمرة لتقديرِي لذاتي، وثقتي في النفس، وهويتي الجنسية. لأنني لم أستطع أن أمارس الجنس، كنت مكسورًا جنسيًا».

كنت في فوضى عاطفية. ولأنني كنت أأطعم دماغي كثيرا من الدوبامين من خلال مشاهدة ساعات من الإباحية، فإن عقلي يشتهي المزيد والمزيد من التحفيز والإثارة. وعلى عكس المخدرات - حيث يكون هناك اندفاع للنشاط الكيميائي العصبي ثم يذهب بعد فترة. أما مع الإباحية، فقد كنت قادرًا على الحفاظ على رفع مستوى الدوبامين لساعات من النقر من فيديو إلى فيديو آخر. بالإضافة إلى تأخير الوصول إلى النشوة حتى أتمكن من الاستمرار في مشاهدة الأفلام الإباحية. على مدى سنوات من القيام بذلك، اكتشف عقلي أنه لا يوجد شيء في العالم الحقيقي يمكن أن يتنافس مع نشوة الإباحية. أصبحت الأشياء اليومية أقل تحفيزًا. أصبحت صداقاتي أقل إثارة للاهتمام. لم أكن أرغب في القيام بالواجبات المنزلية.

«كنت مخدرًا. فمن سن ١٠ إلى ٢٢ أو ربما ٢٣، لم أكن أبكي مرة

واحدة».



جيب ديم Gabe Deem:

«حقاً إنه أنت فقط ولوحة المفاتيح في نهاية اليوم، مع سر والكَ حول كاحليك، وأجباؤك سيكون في الغرفة الأخرى، ولا تتواصل مع أي شخص، ولا تحقق ما يرغب فيه قلبك حقاً، كما كنت بعيداً عن أحبائك».

[جيب ديم، مؤسس موقع www.rebootnation.org]

إليك مجرد جزء من قصة جيب ديم:

«لم يكن لدي أي فكرة عن أن مشاهداتي للإباحية ستؤثر على صفاء ذهني، وحافزي، وحلي لأهداف ومهام أخرى في الحياة. لم أكن أعلم أنها كانت ستؤثر على علاقتي الشخصية مع أصدقائي وعائلتي أو قدرتي على رؤية الناس كبشر وليسوا ككائنات».

وبعبارة بسيطة قدر المستطاع، لم يكن لدي أي محرك للخروج والقيام بأي شيء.

[في حين أصبحت مدمناً على الإباحية]. فقد تم اختراق دماغي وإعادة تشكيله إلى النقطة التي كان كل سروري، وكل ملاحقاتي في الحياة كانت رقمية.

كنت أنتخب عن الجامعة، وأبقى في البيت أتسكع على الأريكة أشاهد الأفلام الإباحية (وألعب ألعاب الفيديو) طوال اليوم.



لم يكن هناك دافع للحياة وكنت مجرد مدمناً للإنترنت وفقدت متابعة الأهداف في الحياة الحقيقية.

لم يعد لدي أي حافز لأي شيء في الحياة، وتركت التعليم.

لم أعد أرغب في الذهاب إلى الجامعة. لم يكن لدي أي دافع للحصول على وظيفة جيدة وممارسة مهنة. أو أي شيء من هذا القبيل. لقد فقدت العديد من العلاقات لأن الغريزة الجنسية كانت هي المسيطرة بسبب الإباحية، وفقدت كذلك انتباهي وتركيزي.

وانتهى بي المطاف إلى ضرر أكثر من مجرد فقدان الحياة الجنسية. إنها تؤذي العلاقات من كل جهة فكنت أرفض الذهاب إلى أي مكان مع عائلتي حتى خلال الأعياد. وكنت أفضل البقاء في المنزل ومشاهدة الأفلام الإباحية.

انتهى الأمر إلى أن أثرت على جميع مجالات حياتي. «حقاً إنه أنت فقط ولوحة المفاتيح في نهاية اليوم، مع سروالك حول كاحليك، وأحباؤك سيكون في الغرفة الأخرى، ولا تتواصل مع أي شخص، ولا تحقق ما قلبك يرغب فيه حقاً وبعيد عن أحيائك».





ألكسندر رودس Alexander Rhodes:

«لم أكن أعرف لماذا كنت في هذا السبات العميق. لم أكن أعرف لماذا لم أتمكن من فعل أي انضباط ذاتي، وحياتي كانت نوعاً من الفوضى حرفياً»
[ألكسندر رودس، مؤسس www.nofap.com]

في ما يلي جزء من قصة ألكسندر رودس :

«لقد نشأت بين الجيل الأول من الناس الذين بلغوا مع وجود الإباحية على الإنترنت عالي السرعة. ولم يكن لدينا بالفعل الأدوات التي تطورت وانتشرت في الوقت الحالي للتوعية والتعافي من الإباحية. كنت في موقع ويب لألعاب الفيديو وكان هناك إعلان منبثق يضم موادًا إباحية. ولم أكن أبحث عنها، لقد ظهرت فجأة أمام عيناَي.

كنت في الحادية عشرة من عمري عندما تعرّضت وفتّح أمامي عالمٌ جديدٌ تمامًا بالنسبة لي. كان الأمر كما لو بدأ رائعاً، حيث يمكنني العثور على هذه الأشياء عبر الإنترنت. وكسبي مراهق شعرت بالفضول لرؤية الشكل البشري العاري. واكتشفت أنه كان متاحاً عبر الإنترنت وقمت ببعض عمليات البحث على الإنترنت، لقد أدمنت عليها.



ونتيجة لذلك، بدأت ألاحظ التغييرات في جسدي. كان من الصعب الحصول على الانتصاب. وجدت نفسي أريد المزيد والمزيد من الأشياء المهمة. كان هناك شيء ما خطأ.

وعندما بدأت في حل المشكلة، بدأت في الكشف عن معلومات حول العلاقة بين استهلاك المواد الإباحية والتأثيرات على الجسم. واحدة من هذه التأثيرات المدمرة والأكثر وضوحًا كونها تسبب الضعف الجنسي لدى الرجال.

نحن بحاجة إلى النظر إلى حقيقة أن هناك الآلاف من الناس - هذه القصة ليست فقط عني - الذين قرروا إزالة متغير واحد من حياتهم، وهذا المتغير هو الإباحية ليحبوا حياة مستقرة ناجحة، أليس كذلك؟

[انتهى هنا كلام ألكسندر رودس]





لماذا يحدث ضعف الانتصاب الناتج عن مشاهدة الإباحية؟



«كلما حاول هؤلاء الشباب الذين اعتادوا مشاهدة الإباحية ممارسة الجنس مع أزواجهم... يقول دماغهم: ما هذا؟ أنا لا أعرف حقًا ما هذا الذي أمامي. أنا لست معتادًا على هذا. هذه ليست شاشة كمبيوتر. لا تحركني. لا أعرف ما يحدث».

[ألكسندر رودس، مؤسس موقع www.nofap.com]

كيف تؤثر الإباحية على الدماغ والجسم؟



لفهم ما يحدث لجسمك، من الضروري أن تفهم ما يحدث داخل الدماغ. فلا يحدث الانتصاب إلا إذا كان الدماغ يقول للقضيب: «لقد حان الوقت للتحرك!».

الخلايا العصبية هي الخلايا التي ترسل وتستقبل الرسائل بين الجسم والدماغ. إن المثيرات من العالم الخارجي التي تلتقطها حواس الجسم تستثير استجابات عصبية، حيث تبدأ الناقلات العصبية في إرسال إشارات بين الخلايا العصبية، فتنشئ تفاعلاً متسلسلاً للنشاط في جميع أنحاء الجسم.



من المحتمل أن يكون الناقل العصبي الأكثر شهرة هو الدوبامين. إنه لاعب حاسم في قائمة كبيرة من الوظائف والظروف، تتراوح من مرض باركنسون، وإفراز حليب الثدي، والدهان، والانتباه، والغثيان، والكلبي، ووظائف القلب.

لكن شهرة الدوبامين غالبًا ما تكون مرتبطة بدوره في التحفيز والإدمان والشهوة، كجزء من نظام المكافأة.

النظرية وراء ضعف الانتصاب الناتج عن الإباحية هي أن المواد الإباحية على الإنترنت التي يتم بثها من مواقع الإباحية على الإنترنت هي عبارة عن منبهات غير عادية، وهو ما يعني أن مركز مكافأة الدماغ

يتم قصفه بنسخة مكثفة ومبالغ فيها مقارنة بالتحفيز الطبيعي. اليوم على الإنترنت تتسبب الإباحية في تدفق فيضانات تغرق الدماغ بمستويات عالية من الدوبامين.

وقد أظهرت دراسات الإدمان على المخدرات أن تكرار تدفق الدوبامين يتسبب في انخفاض في مستقبلات D2 (الدوبامين)^(٢) ويشار إلى ذلك بـ «إزالة التحسس».

دائرة المكافأة في الدماغ تصاب بالتعب من معالجة هذه الكميات من الدوبامين وتبدأ في تشذيب مستقبلات الدوبامين بنفس الطريقة التي تغطي

بها أذنيك عندما يصرخ شخص بجانبك. وعلى الرغم من عدم ثبوت ذلك حتى الآن، إلا إنه من الممكن أن يحدث تشذيب مستقبلات الدوبامين D2 نفسها في مدمني الإباحية.

ونتيجة لذلك، ومن أجل تحقيق «المتعة» نفسها كما في الأسبوع الماضي، فهناك حاجة إلى المزيد من الدوبامين (المزيد من التحفيز، في كثير من الأحيان تأتي في شكل أنواع أكثر تطرفاً وشذوذاً من الإباحية والمزيد من الوقت المنفق أمام الإباحية). ومع مرور الوقت، يخلق هذا الارتباط بالإباحية توقعاً عصبياً يختلف اختلافاً كبيراً عن التجربة الجنسية البشرية «العادية» (المملة). ووفقاً لـ Gary Wilson، «عندما لا يتم الوفاء بالتوقعات، ينخفض مستوى الدوبامين، وكذلك الانتصاب»^(٣).

أو كما تقول الناشطة النسوية ناعومي وولف: «المرأة الحقيقية، العارية ليست سوى إباحية سيئة»^(٤).

الإباحية هي حافز فوق الطبيعي:

يستجيب الدماغ البشري للعالم من حولنا، باستخدام شبكة معقدة من ٥٠ إلى ١٠٠ مليار خلية عصبية لإرسال إشارات كهربائية في جميع أنحاء الجسم. ولكن ليس كل المنبهات لها نفس التأثير على الدماغ.



يوجد داخل الدماغ مجموعة من التراكيب العصبية تسمى «نظام المكافأة»^(٥) نظام المكافأة، من اسمه، يمنحنا مكافآت كيميائية عصبية من أجل الانخراط في الأنشطة المفيدة لبقائنا.

من الأهمية لنا كبشر البقاء على قيد الحياة وإنتاج نسل مع زوجاتنا. لذلك، عندما يأكل الناس الطعام أو يمارسون الجنس، يقوم نظام المكافأة بإفراز المواد الكيميائية العصبية التي توفر مشاعر السرور. فيبدأ الشخص بربط المتعة بذلك النشاط، وبالتالي يتم تشجيعه على تناول المزيد من الطعام والحصول على مزيد من الجنس من أجل تجربة المزيد من مشاعر السرور.

نظام المكافأة لا يكافئك فقط. بل إنه يحفزك للقيام بهذه الأشياء لأنها جيدة للبقاء على قيد الحياة. يتم توجيه هذا الدافع من قبل الموصل العصبي الذي يُدعى الدوبامين^(٦)، ويتم إفراز الدوبامين كلما واجه دماغك حافزاً في البيئة التي يعرف أنها مفيدة. لنفترض أنك تزور صديقاً وتشم رائحة بعض الطعام اللذيذ. فيفرز دماغك الدوبامين، وتتوق فجأة للطعام. أو إذا تناولت عشاء مع زوجتك على ضوء الشموع، ودعتك إلى الفراش فإن دماغك يُخرج الدوبامين وتزداد الرغبة الجنسية.

كيف يعرف الدماغ أي المنبهات أو الأنشطة هي المفيدة لبقائنا والتي ليست كذلك؟ يحتوي الدماغ على نظام تغذية راجعة يُسمَح له من خلالها بالتعرف على المنبهات والأنشطة الجديدة. هذه العملية تسمى التحسس.



في التحسس، يربط الدماغ بين المشاهد والأصوات والمشاعر والروائح والأذواق، وحتى الأفكار المرتبطة بحافز مفيد. ويقوم بذلك من خلال تشغيل بروتين يدعى *DeltaFosB*، والذي يتراكم في الدماغ عند إطلاق الدوبامين. يرتبط *DeltaFosB* بذكريات معينة من المنبهات المفيدة والظروف البيئية والعقلية التي تظهر فيها هذه المحفزات. وبالتالي «يتعلم» الدماغ لربط إشارات معينة، مثل رائحة الهامبرغر على المشواة، مع شيء جيد. وعندما يواجه الدماغ مثل هذه الإشارات في المستقبل، فإنه يطلق الدوبامين، ويشجعك على التفاعل مع هذا التحفيز مرارًا وتكرارًا.

على الرغم من أن التحسس يساعدنا على البقاء من خلال تشجيعنا على القيام بتلك الأشياء الجيدة للبقاء على قيد الحياة، إلا إنه يمكن أيضًا أن يجعلنا نتلهف لمنبهات وأنشطة ضارة لصحتنا.

يستغل التصوير الإباحي أحد أعمق الرغبات التي يمكن أن يجربها الإنسان ويقدم واحدة من أكثر المكافآت الطبيعية متعة للانخراط فيها، وهي النشوة الجنسية.

اليوم، يمكن أن توفر المواد الإباحية لمستخدميها تحفيزًا جنسيًا عكسيًا مقارنة بأي شيء قد واجهه أسلافنا. ففي الماضي، كان الأزواج يتعرضون لكميات محدودة من المثيرات طوال حياتهم. الآن مع المواد الإباحية، هناك



حادثة لا نهاية لها ليس فقط في الأشكال، بل أيضًا في زوايا التصوير المختلفة، والتركيز، وحيل للإضاءة، والمكياج، والفوتوشوب وتعديلات لا نهاية لها - ناهيك عن النسب المستحيلة والمواقف الشديدة المثيرة المتاحة في أفلام الرسوم المتحركة.

يمكن أن تضع إباحية اليوم - والمتوفرة بكميات لا نهائية تقريبًا - نظام المكافأة خارج نطاق أي شيء جنسي يمكن أن يقدمه شخص حقيقي. ومن خلال التعرض المستمر، يمكن أن يفضل الدماغ المواد الإباحية على الجنس مع أشخاص حقيقيين.

ماذا يقول الأطباء عن ضعف الانتصاب الناتج عن الإباحية؟



وفقًا للدكتورة ماري آن لايدن، طبيبة نفسانية ومديرة التعليم في مركز العلاج المعرفي في جامعة بنسلفانيا، فإن هذا التكييف المستمر يعيد في النهاية بناء نموذج الجنسي - وهو نمط من التفكير المبني من خلال تجربة متكررة^(٧).

الإثارة الجنسية مجزية للغاية. أي شيء نعلقه بشيء يمكن أن يتعلمه المرء بسهولة. لقد وجدنا حتى، كما هو الحال فيما إذا عُرِضت صور على الرجال لنساء عاريات مع حذاء عالي الكعب، فإنهم يُثارون جنسيًا من خلال صورة تلك المرأة التي هي عارية مع حذاء بكعب عال. ثم وبسرعة كبيرة، إذا عُرِضت



عليهم صورٌ لحذاء عالي الكعب، فسيكون لديهم انتصاب. حسنًا، ليس من الطبيعي أن يحصل انتصاب لرؤية الحذاء. ولكن، يمكننا أن نعلمك أن يكون لديك الانتصاب لرؤية الحذاء فقط عن طريق ربطه بامرأة عارية. لذلك، عندما ينظرون إلى المواد الإباحية، فإن كل الأشياء التي يرونها تصبح مرتبطة بالإثارة الجنسية، وكل هذه الأشياء تصبح جزءًا من نموذجهم الجنسي.

ماذا يعني إذا كان الرجل يستطيع الحصول على الانتصاب بسبب حذاء، ولكن لا يستطيع بسبب شريكه؟

يشرح ليدين: [المستخدمون للإباحية] يلاحظون أن بإمكانهم العمل بشكل جيد طالما أنهم يستخدمون الشاشات ولكن لا يمكنهم فعل ذلك عندما يكونون مع شخصٍ. جزء منها هو ما يتعلمونه من المواد الإباحية. إنهم يتعلمون التفاعل مع نساء ليسوا طبيعيين جسديًا. يتم تغيير الكثير من النساء جراحيا ويفكر الرجال، «أوه، هذا ما يجب أن تبدو عليه النساء». حسنًا، معظم النساء لا يشبهن ذلك. لذا، فإن الرجال أصبحوا يثارون فقط من النساء المتغيرات جراحياً، وليس النساء الحقيقيات في حياتهم.

وقال الدكتور أبراهام مورجيتالر، مدير صحة الرجال في بوسطن، والأستاذ المساعد السريري لجراحة المسالك البولية في كلية الطب بجامعة هارفارد ومركز بيث إسرائيل ديكونيس الطبي:



أنا قلق... حول تأثير الإباحية على الرجال وعلى النساء. أرى شبان قادمين مرتبكين حقًا حول ما هو طبيعي لأن كل ما يعرفونه عن الجنس هو ما رأوه في الإباحية.

ذات مرة في العصر الفيكتوري عندما كانت ترتدي النساء العباءات الطويلة... كان يعتبر مثيرًا حقًا عندما يرى الرجل كاحل المرأة. كان هذا كافيًا للرجال للذهاب وكتابة الأشعار وكل هذه الأشياء الأخرى. بعد ذلك، مررنا بمرحلة التنورة المصغرة في الستينيات وتحدثنا عنه وكأن نهاية العالم قادمة، يا إلهي. والآن أصبح لدى كل واحد منا جهاز كمبيوتر أو حتى هاتف ذكي وعلى الإنترنت يمكنك رؤية ما تريده ولا توجد مفاجآت... أعتقد أن ما يثير القلق الآن هو ما توصلت إليه الأخبار من أن الإباحية تؤثر سلبيًا حقًا على أدمغة الرجال^(٨).

دكتور دادلي دانوف، طبيب أمراض المسالك البولية، وهو مؤسس وعالم مشهور عالميًا ومؤسس مركز برج أورانج الطبي في لوس أنجلوس، لاحظ عددًا متزايدًا من الشبان الذين يتكهنون بأن مشاهدتهم المبكرة للإباحية هي سبب عدم الاهتمام الجنسي بشركائهم الواقعيين. في اللقاء الإذاعي عام ٢٠١٦ مع ديانا وايلي يخلص الدكتور دانوف إلى أن «الإباحية سيئة للجنس».



من خلال مشاهدة الإباحية ٣-٤ مرات / يومياً، هؤلاء الرجال يخلقون
وصفة مثالية لضعف الانتصاب. فعندما يتعرض الشباب للإباحية في
مرحلة مبكرة من سن المراهقة، يبدوون في السؤال: «هل هذه هو الطبيعي؟
هل هذا هو المتوقع؟ هل هذه هي الطريقة التي أريد من خلالها أن تتصرف
شريكتي؟» إن [المواد الإباحية] هي في الواقع تشويه للعقل^(٩).

لا تستطيع أدمغتنا التعامل مع إباحية اليوم إن دماغ الإنسان عبارة عن
آلية معقدة بشكل كبير ومضبوطة بشكل جيد للحفاظ على حياة الإنسان
وإدامتها. ولكن، وفقاً لغاري ويلسون: «دماغك لم يُخلَق للتعامل مع إباحية
اليوم»^(١٠).





الدراسات العلمية الحديثة على ضعف الانتصاب الناتج عن مشاهدة الإباحية

يقول جاري ويلسون مؤسس www.yourbrainonporn.com ومؤلف كتاب دماغك تحت تأثير الإباحية أضرار المثيرات الجنسية على الإنترنت في ضوء علم الإدمان الحديث:

«لقد أثبتنا كيف تؤثر المواد الإباحية على أدمغتنا وأجسادنا. الآن دعونا نلقي نظرة، في الدراسات العلمية التي أجريت خلال العقدين الماضيين ونحن نواصل استكشاف العلاقة بين مشاهدة الإباحية والضعف الجنسي لدى الرجال.

الارتباط أو السببية؟

يمكن استخدام المواد الإباحية في حين تعاني من عدم القدرة على الانتصاب ببساطة يُنظر إليها على أنها إجراءات مترابطة، ولكنها ليست بالضرورة إجراءات تُظهر العلاقة السببية.



بعبارة أخرى، قد يقول ما يدل على الارتباط: «أنا أستخدم مواد إباحية، مما يجعلني أشعر بالذنب، وأنا أعلم أنه قد أضر بعلاقتي مع زوجتي. كل هذا يعني أن حياتنا الجنسية صارت في فوضى، فأنا أشعر بقلق دائم من أنها قد تكتشف أمري، ولذا فأنا أعاني من مشاكل في الانتصاب».

وبالتالي، فإن استخدام المواد الإباحية وعدم القدرة على الانتصاب يرتبطان ببعضهما البعض، فهما مرتبطان ببعضهما، ولهما بعض التبادلية. ولكن هناك العديد من المتغيرات الأخرى التي تساهم في ضعف الانتصاب.

لكن، ما الذي يثبت العلم؟ دعونا أولاً نضع بعض الأرقام الأساسية للرجال قبل وجود الإنترنت، وتدفق المواد الإباحية.

معدلات الضعف الجنسي قبل الإنترنت وتدفق الإباحية:

في عام ١٩٩٩، ذكرت دراسة رئيسية «صعوبة في الحفاظ على أو تحقيق الانتصاب» في ٧٪ من الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨-٢٩ في الولايات المتحدة^(١١). وفي عام ٢٠٠٢، في تحليل لـ ٢٣ دراسة عن ضعف الانتصاب في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية وآسيا وأستراليا أوضحت معدلات ثابتة لضعف الانتصاب بنسبة ٢٪ عند الرجال دون سن الأربعين (باستثناء الدراسة السابقة)^(١٢).



من المقبول على نطاق واسع أن تدفق المواد الإباحية بدأ في عام ٢٠٠٦. وللرجوع إليه، فإن XXXXX، وهو أكبر موقع إباحي من حيث عدد مقاطع الفيديو والمشاهدين، تم إطلاقه في عام ٢٠٠٧^(١٣).

معدلات ضعف الانتصاب بعد ظهور المواقع التي تسمح للمستخدمين بتحميل المحتوى:

والآن بعد أن أصبحت مواقع «tube» هي المعتادة (المواقع التي تسمح للمستخدمين بتحميل المحتوى)، أظهرت دراسة أجريت عام ٢٠١٦ عن المراهقين الكنديين أن ٣, ٤٥٪ اعترفوا بمشاكل في عملية الانتصاب.

قامت الدراسة العالمية للطرق الجنسية والسلوك (GSSAB) بإعطاء استبيان نعم / لا حول ضعف الانتصاب إلى ١٣٦١٨ رجلاً نشطاً جنسياً في ٢٩ دولة في ٢٠٠١-٢٠٠٢. كانت هذه المجموعة الأولى تتراوح أعمارهم بين ٤٠-٨٠^(١٤).

بعد عقد من ذلك، في عام ٢٠١١، قدّم نفس استبيان (نعم/ لا) الخاص بـ «الصعوبات الجنسية» من نفس الدراسة (GSSAB) إلى ٢٧٣٧ من الرجال النشطين جنسياً في كرواتيا والنرويج والبرتغال. كانت هذه المجموعة الثانية ٤٠ وأقل.

استناداً إلى نتائج الدراسات السابقة، يتوقع المرء أن يكون لدى الرجال الأكبر سنّاً درجات أعلى من ضعف الانتصاب بكثير من الرجال الأصغر سنّاً، الذين كان من المفترض أن تكون نتائجهم ضئيلة. ولكن كانت تلك النتائج ليست كذلك. ففي غضون عشر سنوات فقط، تغيرت الأمور بشكل جذري. فإن معدلات الضعف الجنسي ٢٠٠١-٢٠٠٢ للرجال من ٤٠ إلى ٨٠ حوالي ١٣٪ في أوروبا. بحلول عام ٢٠١١، تراوحت معدلات الضعف الجنسي في الشباب الأوروبيين من عمر ١٨ إلى ٤٠، من ١٤-٢٨٪.

أظهر تحليل للأسئلة التي طرحت على «MedHelp.orgEDForums» أن ما يقرب من ٦٠٪ من الزوار الذين ذكروا عمرهم، وكانوا أصغر من ٢٥ (١٥) كانت كلمة «الإباحية» هي الأبرز استخداماً في المنتدى من قبل هؤلاء المشاركين عند وصف ضعف الانتصاب الذي يعانون منه.

مراجعة تحليل الإباحية والضعف الجنسي لدى الرجال:

لا تزال غير مقتنع؟ اقرأ بعض النتائج من هذه الدراسات الثلاثة التي سنستعرضها أدناه.

هل المواد الإباحية على الإنترنت تسبب اختلالات جنسية؟

مراجعة مع التقارير السريرية:

في عام ٢٠١٦، في قسم العلوم السلوكية، نشر فريق بحث مؤلف من ثمانية أعضاء مقال: «هل المواد الإباحية على الإنترنت تسبب اختلالات



جنسية؟ يشير الملخص إلى أن: «العوامل التقليدية التي سبق أن فسرت الصعوبات الجنسية للرجال تبدو غير كافية لتفسير الارتفاع الحاد في ضعف الانتصاب، وتأخر القذف، وانخفاض الرضا الجنسي، وتناقص الرغبة الجنسية أثناء ممارسة الجنس في الرجال تحت سن الأربعين»^(١٦).

جمع عملهم الذي تم استعراضه نتائج الدراسات التي أجريت على مستوى العالم من قبل المستشارين وأطباء المسالك البولية وعلماء النفس وعلماء الاجتماع. وشملت بعض المعلومات التي تم فحصها في المراجعة تحليل الدراسات التالية:

أفادت دراسة أجريت عام ٢٠١٥ على الرجال (متوسط العمر ٣٦ تقريباً) أن الضعف الجنسي المصحوب برغبة منخفضة في ممارسة الجنس مع الشريك هو الآن ملاحظ بشكل شائع بين الرجال الذين يبحثون عن المساعدة لتعديل سلوكهم الجنسي المفرط والذين «يشاهدون المواد الإباحية ويمارسون الاستمناء»^(١٧).

كان باحثو معهد كينزي من بين أول الباحثين عن خلل في الانتصاب وضعف الرغبة الجنسية الناتجين عن مشاهدة الإباحية بشكل غير طبيعي في عام ٢٠٠٧. كان الفيديو الإباحي «واسع الانتشار» بالنسبة لنصف الأشخاص المشاركين في البحث غير قادر على تحقيق الانتصاب لهم. مرة

أخرى تم إدخال أنواع أكثر تطرفاً من الإباحية، فكان بعضهم قد شعر بإثارة جنسية. ولكن، بالنسبة إلى ربع الأشخاص، لم يحدث أي اختلاف في نوع الإباحية المستخدمة من جهة حدوث إثارة جنسية^(١٨).

أظهرت دراسة أجريت عام ٢٠١٥ على رجال (متوسط أعمارهم ٤١,٥ سنة) يسعون للحصول على علاج لفرط الرغبة الجنسية غير الطبيعية، كانوا يستمنون («عادة مع استخدام المواد الإباحية بشكل متكرر») سبع ساعات أو أكثر في الأسبوع، أن ٧١٪ لديهم خلل جنسي، مع أن ٣٣٪ أبلغوا عن صعوبة في الوصول إلى ذروة النشوة الجنسية^(١٩).

في دراسة التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي عام ٢٠١٤، د. فاليري فون، وآخرون. وجدوا أنه عندما عرضت لمستخدمي المواد الإباحية القهرين أفلاماً جنسية صريحة، فإن أدمغتهم أظهرت نشاطاً مشابهاً لأدمغة متعاطي المخدرات. بالإضافة إلى ذلك، كان لدى الذكور في تلك الدراسة (متوسط العمر ٢٥) عجز أكبر في الإثارة الجنسية وصعوبات في الانتصاب أثناء العلاقات الحميمة. ولكنها تخففي بالمواد الجنسية الصريحة^(٢٠).



واحدة من أكثر الخطوات الرائعة التي اتخذها فريق المراجعة هي التدخل مع ثلاثة من الجنود الذين زاروا طبيياً تابعاً للبحرية. واستشار اثنان الطبيب لضعف الانتصاب غير العضوي، وانخفاض الرغبة الجنسية، وصعوبة غير مبررة في تحقيق النشوة الجنسية مع الشركاء. الثالث زار الطبيب لأسباب متعلقة بالصحة العقلية. كانت أعمارهم ٢٠، ٢٤، و ٤٠ عاماً. استخدم الثلاثة جميعهم المواد الإباحية، واستمروا في الاستمناء أمام الإباحية، ووجدوا أن شركائهن الإناث لم يعودوا مثيرات جنسياً. وطلب من الثلاثة جميعهم إزالة أو تقليل كمية المواد الإباحية المستهلكة. في اثنين من الجنود اختفى لديهم اختلال الانتصاب. ولم يتمكن الجندي الثالث من التوقف عن مشاهدة الأفلام الإباحية وكان يواصل «العمل على سلوكه بمفرده».

ووفقاً لفريق المراجعة «باختصار، هناك حاجة ماسة لدراسات مصممة للكشف عن السببية عن طريق إزالة متغير استخدام المواد الإباحية على الإنترنت للتحقيق في الصعوبات الجنسية غير المبررة لمستخدمي المواد الإباحية على الإنترنت دون سن الأربعين».

يمكن العثور على شرح كامل في القسم ٠, ٢ من المراجعة^(٢١).



الجمعية الإيطالية للذكورة والطب الجنسي؛

في عام ٢٠١١، أصدرت الجمعية الإيطالية للذكورة والطب الجنسي (SIAMS)، وهي أكبر منظمة للمسالك البولية في إيطاليا، نتائج مسح أجري على ٢٨٠٠٠ رجل أوروبي يظهر أن الشباب الذين ينغمسون في «الاستهلاك المفرط» للإباحية على الإنترنت يصبحون فاقدين للحساسية بشكل تدريجي للصور الصريحة^(٢٢).

ومع مرور الوقت، تعرض هؤلاء الرجال لفقدان الرغبة الجنسية، والعجز الجنسي، وفكرة الجنس المنفصل كلياً عن العلاقات الحقيقية.

قال كارلو فورستا، رئيس الجمعية الإيطالية للذكورة والطب الجنسي (SIAM): «يبدأ الأمر بردود أفعال أقل تجاه المواقع الإباحية، ثم هناك انخفاض عام في الرغبة الجنسية، وفي النهاية يصبح من المستحيل الحصول على الانتصاب».

أصبح العديد متعلقاً بالإباحية في وقت مبكر من عمر ١٤ عام، وتظهر أعراض ما يسمى بـ «فقدان الشهية الجنسية» بوصولهم إلى منتصف العشرينات.

في عام ٢٠١٦، شارك الدكتور فورستا في تأليف دراسة بعنوان المراهقين وإباحية الإنترنت: عصر جديد من الجنس، قاموا بدراسة على ١٤٩٢



مراهقًا دخلوا السنة النهائية من المدرسة الثانوية ووجدوا أن «١٩٪ من إجمالي مستخدمي المواد الإباحية يبلغون عن استجابة جنسية غير طبيعية، بينما ارتفعت النسبة إلى ١, ٢٥٪ بين المستهلكين المنتظمين»^(٢٣).

دراسة أوروبية من قبل علماء الجنس القياديين:

نشر علماء الجنس الكبار في أوروبا ورقة في عام ٢٠١٦ حيث شارك الرئيس الحالي للاتحاد الأوروبي لعلم الجنس تجربته السريرية مع ٣٥ رجلًا الذين نمت لديهم مشاكل في الانتصاب أو انعدام الوصول لقمة النشوة الجنسية، ونهجه العلاجي لمساعدتهم^(٢٤).

ويذكر المؤلف أن معظم مرضاه استخدموا الإباحية، وكان العديد منهم مدمنين على الإباحية. النتائج: «إن النتائج الأولية لهؤلاء المرضى، بعد العلاج» لإلغاء «عادتهم الاستهلاكية المتكررة في كثير من الأحيان للمواد الإباحية، هي نتائج مشجعة وواعدة. لوحظ انخفاض في الأعراض في ١٩ مريض من أصل ٣٥. تراجع الخلل وكان هؤلاء المرضى قادرين على التمتع بالنشاط الجنسي المُرضي». «وبعبارة أخرى، أزالوا الإباحية واستعادوا القدرة على ممارسة الجنس بصورة طبيعية».



الرد على المشككين:

في مناقشة وجود الضعف الجنسي الناجم عن الإباحية، يشير المتشككون إلى هذه النقطة: «بعض الرجال الذين يشاهدون الإباحية على الإنترنت أصيبوا بضعف الانتصاب فإن هذا لا يعني أن الارتباط يساوي السببية». وفقاً لغاري ويلسون، فإن المشكلة في تلك الجملة هي أنها لا تعالج بقية الحقائق^(٢٥)، مثل:

١. كان الرجال الذي يشكون من ضعف الانتصاب يستخدمون المواد الإباحية لسنوات دون مشاكل في الحصول على الانتصاب في وقت مبكر.
٢. قليل من التقارير تظهر بعض ظنون أخلاقية أو دينية، أو شعور بالذنب، متعلق باستخدامهم للإباحية. وبالتالي القضاء على الشعور بالذنب كمساهم في الضعف الجنسي.
٣. شهد هؤلاء الرجال انخفاضاً تدريجياً في الوظائف الجنسية، وغالباً تم ذلك على مدار سنوات.
٤. وقد استشار هؤلاء الرجال متخصصين مهنيين، وجربوا العلاجات المختلفة دون نجاح.



٥. لا يمكن لهم تحقيق الانتصاب دون الإباحية، ولكن الكثير يمكنه مع الإباحية.

٦. عندما امتنعوا عن الإباحية، عانوا من نفس الأعراض النفسية والأعراض الجسدية، والتي تحاكي الانسحاب من إدمان المواد.

٧. الفاصلة: كان لدى كل واحد فقط متغير واحد مشترك. عندما تم إزالة هذا المتغير المفرد (الاستمناء مع الإباحية) - استعادوا صحة الانتصاب.

إذا لم يستعيدوا صحة الانتصاب والرغبة الجنسية، فمن المحتمل أن يكون سبب الضعف الجنسي لديهم ليس استخدام الإباحية).

٨. الرجال الذين يستعيدون صحة الانتصاب ومن ثم العودة إلى استخدام الإباحية كالمعتاد يعود إليهم الضعف الجنسي مرة أخرى مما يؤكد قضية السببية.

بالإضافة إلى ذلك، أصدرت نيكول برايس وجيم بافوس مخطوطة في عام ٢٠١٥ بعنوان «مشاهدة المثيرات الجنسية مرتبطة باستجابة جنسية أكبر، وليس عدم القدرة على الانتصاب»، حيث حاولوا إظهار أن استخدام المواد الإباحية يزيد في الواقع من الاستجابة الجنسية للذكور. يمكن العثور على



شرح كامل للنقد المكتوب رداً على المخطوطة في:

yourbrainonporn.com/data-missing-findings-misrepresented.



أكبر دراسة حول الضعف الجنسي الناتج عن التحفيز الجنسي يحدث الآن!

إذا قمت بالمرور عبر التعليقات والمنتديات التي استضافها موقع جاري ويليسون، أو NoFap، أو Reboot Nation، فإن ما تجده هو صفحة تلو الأخرى من القصص من رجال يعانون من الاكتئاب، والانكسار، والصراع، والارتباك، والحيرة، «ما هو الخطأ في جسدي؟ لماذا لا يمكنني ممارسة الجنس مع نساء حقيقيات؟».

بالنسبة لأولئك الذين قرروا التوقف عن مشاهدة الإباحية كخطوة في القضاء على عدم القدرة على الانتصاب، فإنهم يشاركون في أكبر دراسة علمية في العالم حول ضعف الانتصاب الناجم عن الإباحية. وعلى حد تعبير غاري ويليسون، «هذه التجربة المستمرة لفحص الضعف الجنسي الناجم عن الإباحية صحيحة، وقابلة للتكرار، وتجريبية»^(٢٦).





نظام التعافي من ضعف الانتصاب الناجم عن الإباحية

- ➔ توقف تمامًا عن استخدام الإباحية.
- ➔ توقف مؤقتًا، أو قلل بشكل كبير من الجماع.
- ➔ يقرر البعض أن يضيفوا سلوكيات إيجابية أخرى مثل التمارين الرياضية في روتين حياتهم.

النتائج غير الرسمية للتعافي من ضعف الانتصاب الناتج عن الإباحية:

تقريبًا الجميع أخبروا عن مجموعة مماثلة من الأعراض الجسدية والنفسية عند التوقف عن استخدام الإباحية / الاستمناء، وإطار زمني مماثل لظهور أعراض مثل الهياج، والرغبة الشديدة، وفقدان كامل للرغبة الجنسية، والتعافي التدريجي، والحاجة إلى ٢-٦ أشهر (أو أطول) لاستعادة وظيفة الانتصاب. هذا يشير إلى أن التغيرات قد تمت في الدماغ، وليست «مشكلة» نفسية.



وهذه التغيرات كانت على النحو التالي:

➔ يعاني الأفراد من أعراض انسحاب كأعراض الانسحاب من المخدرات، مثل الرغبة الشديدة، والقلق، والخمول، والاكتئاب، وضبابية الدماغ، والأرق، والإثارة، والأوجاع، والآلام، وما إلى ذلك.

➔ في غضون أسبوع إلى أسبوعين، يعاني معظم الرجال مما يسمى «the flatline» أي انخفاض الرغبة الجنسية، وتغيرات في إحساس العضو التناسلي أو حجمه.

➔ ينحسر انخفاض الرغبة الجنسية ببطء وتزداد الشهوة الجنسية تدريجياً، وكثيراً ما يظهر الانتصاب الصباحي والانتصاب العفوي، وتزداد جاذبية الزوجات، وما إلى ذلك.

➔ تتفاوت مدد التعافي التام بشكل عام من بضعة أسابيع إلى أكثر من ١٢ شهراً. معظمهم في نطاق ٢-٩ أشهر لضعف الانتصاب المزمّن طويل الأمد.

ملخص تجربة ضعف الانتصاب الناتج عن الإباحية:

فالشباب الأصحاء، الذين يعانون من ضعف جنسي غير معروف السبب مع وجود متغير واحد فقط مشترك (استخدام الإباحية على الإنترنت)، يحاولون أن يتعافوا بنظم وعلاجات متعددة دون نجاح. يقوم الرجال الذين



يعانون بإزالة المتغير الواحد الذي يشتركون فيه، وكلهم تقريباً يجربون بنفس النتائج: تحسن في حالاتهم.

هل تدعم العلوم إمكانية الإباحية في التسبب في ضعف الانتصاب؟

نحن نعتقد أن الإجابة هي نعم. يقترح الرافضون ضرورة «دراسات مراجعة الأقران» لتأكيد وجود الضعف الجنسي المتعلق بالإباحية قبل أن نتمكن من القول بأنه موجود.

ومع ذلك، وفقاً للسيد ولسون: «من الواضح بشكل مؤلم أنه لا يمكن لأي باحث إجراء دراسة يستخدم فيها مجموعة من الرجال الأصحاء يستخدمون الإباحية لمدة ١٠ سنوات، ومجموعة تحكم مماثلة لا تستخدمها، مع تقييم وظيفة الانتصاب. لا يوجد سوى طريقة واحدة للتأكد من أنه إذا كان عدم القدرة على الانتصاب ناتجاً عن الإباحية أم لا وهي: إزالة استخدام الإباحية فترة ممتدة من الزمن ومعرفة ما إذا كان المصاب يستعيد القدرة على الانتصاب الطبيعي» (٢٧).





أعتقد أن لدي الضعف الجنسي الذي يسببه الإباحية. وماذا بعد؟

ماذا تعتقد؟ ربما قرأت ما يكفي وحن الوقت لمعرفة المزيد عن الحلول . معظم الرجال الذين يتبعون خطوات معينة يستعيدون قدرتهم على الحفاظ على الانتصاب أثناء ممارسة الجنس مع زوجاتهم. أولئك الذين هم الأكثر نجاحًا لا يتوقفون عن بعض العادات فحسب، بل يضيفون أيضًا بعض العادات الجديدة كجزء من عملية إعادة التشغيل. فيما يلي بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها.

➔ تواصل لتثقيف نفسك. تذكر نحن لسنا أطباء، لذا يرجى التحقق من طبيب قبل التوصل إلى أي استنتاجات حول وظيفة الانتصاب من أجل استبعاد أي مشكلة صحية خطيرة ربما تكون هي السبب وليست الإباحية.

➔ الحصول على المسار السريع للتعافي من اليوم. لقد أنشأنا تحديًا لمدة ١٠ أيام والذي قد يكون بالضبط ما تحتاجه. فالتعافي ممكن.

من خلال هذا الرابط:

<http://learn.covenanteyes.com/pied-challenge>



ملاحظة: يمكنك أيضًا الانضمام إلى جروب حرر نفسك للرجال المتزوجين والتابع لواعي فهذا سيساهم كثيرًا في التعافي من ضعف الانتصاب الناتج عن الإباحية ويمكنك أن تبدأ معهم أيضًا التحدي. يمكنك الانضمام إليه عبر مراسلتنا على صفحة واعبي على الفيس بوك:

<https://www.facebook.com/wa3i.org>

نأمل أن القصص في هذا الكتاب الإلكتروني قد ساعدت على فهم أنك لست وحدك في الأماكن المظلمة السرية، قضايا مثل الإباحية والاستمناء تقضي دائمًا على سيطرتنا. من السهل أن تكذب على نفسك وتقول: «مهلاً، أنا مسيطر. يمكنني أن أتوقف عندما أريد»، لكن كن صادقًا - لقد قلت ذلك ١٠٠٠ مرة. ربما قلت ذلك الليلة الماضية. دعنا نقولها مرة أخرى. لست وحدك. المشكلة ليست فقط قضيتك. لا يعتبر العضو الجنسي الأكثر أهمية بين ساقيك. إنه بين أذنيك. وقد تحتاج إلى إعادة تشغيل. ولكن هناك شيئاً أكثر أهمية من دماغك. نحن نريد بصدق كل شخص يقرأ هذا الكتاب أن يعيش حياة كاملة ومدهشة. الإباحية مدمرة. تختطفك. تسرقك. توقعك.. وسيتطلب التعافي «المزيد» من القيام بأشياء مختلفة لإعادة التشغيل. لقد انضم الآلاف من الرجال إلى هذا التحدي والآن أنت مدعو للانضمام إليهم. التعافي ممكن! ويمكن أن تبدأ من اليوم.



زوجي يعاني من ضعف الانتصاب بسبب الإباحية ماذا أفعل؟

ضعف الانتصاب الناجم عن الإباحية يسحق الزواج.

في استطلاع أُرسِل إلى أكثر من ٧٠٠٠٠ من أصدقاء مؤسسة «عيون العهد»، طلبنا منهم مساهماتهم حول أنواع الأسئلة التي يريدون الإجابة عنها ذات الصلة باختلال الانتصاب الناجم عن الإباحية (PIED). لقد فوجئنا بعدد الردود التي تلقيناها من الزوجات:

سؤال: ما هو الشيء الوحيد الذي ترغب في مشاهدته في كتاب

حول PIED؟

إجابة: [من فضلك قل] الحقيقة حول الطريقة التي يمكن للزوجة أن تتعامل بها أثناء علاقتها الحميمة مع زوجها».

إجابة: «ما يحدث ليس فقط للرجال الذين يعانون من مشاكلهم، ولكن

أيضا ما يضررون به زوجاتهم. وافقت على البقاء مع زوجي، وكان الجحيم من نصيبنا! لا أستطيع التعايش مع هذا!».



إجابة: «تتدخل الإباحية مع المشاعر الجنسية الطبيعية. فتسبب الذنب والعار، فزوجي لم يعد قادرًا على الأداء. حتى الجنس الزوجي الحار لا يمكن أن يتنافس مع الإباحية، وهذا ما عانيت منه. تأكد من إخبار النساء الأخريات أنه ليس خطأها أن يختار زوجها الإباحية عليها».

هذه مجرد عينة من الاستجابات التي تلقيناها من نساء لأزواج مدمنين على الإباحية. وقد كتبنا على نطاق واسع حول الطرق التي يمكن للمرأة حماية نفسها بها أثناء تعافي زوجها.

لنكن صادقين، على الرغم من أن الجميع يعتبره تعافياً للزوج، فهو أيضاً تعافٍ كبيرٌ جداً للزوجة.

عندما ينظر الزوج إلى الإباحية، عادة ما يكون هناك عدد من الأسئلة

التي تمر بذهن زوجته. قد يشمل منها:

➔ أنا هنا. لماذا يستمر في النظر إلى الإباحية؟

➔ لماذا يفضل الإباحية على الجنس معي؟

➔ كيف يمكنه مشاهدة الإباحية ويقول إنه يجنبي؟

➔ لماذا أنا لا أكفي؟

➔ هل هذا خطئي؟



هذا الملحق لن يجيب على كل هذه التساؤلات، لكننا كتبنا كتابًا إلكترونيًا يسمى «الإباحية وزوجك: دليل الزوجات». نريد أن نقدم خطوات عملية وقابلة للتنفيذ يمكن أن تتخذها الزوجات إذا اشتبهن بأن أزواجهن يعانين من الضعف الجنسي الناجم عن الإباحية.

ما هي الخطوات المحددة التي يمكن أن تأخذها الزوجة خلال عملية استعادة الحياة مع زوجها؟

كاي برونر يقدم بعض النصائح للزوجة التي تكافح للعثور على طريقها بينما زوجها يتعامل مع ضعف الانتصاب الناجم عن الإباحية:

➔ **فكري في حدودك:** ماذا تحبين وترغبين وتحتاجين في علاقتك؟ هل تلمي هذه العلاقة احتياجاتك كإنسانة: العقل والروح والجسد؟ إذا لم يكن كذلك، ما هي الاحتياجات المتبقية؟ هل قمت بمراعاة حدودك في العلاقة، القيام بالأشياء التي لا تحبينها أو التي تريدونها؟ هل تقومين بالأشياء التي تسبب لك ضررًا؟ إذا كان الأمر كذلك فلماذا؟

➔ **قومي بمعالجة عواطفك:** يقول البحث أنه عند العمل على حل مشكلة صعبة، فإن كتابة ٢٠ دقيقة يوميًا هي أداة رائعة للتعامل مع المشاكل العاطفية. لاحظي طوال اليوم كيف تشعرين: حزن، أو جنون، أو خوف، أو سعادة؟ خصصي بعض الوقت كل يوم لتحديد



إحدى العواطف التي ترغبين في معالجتها، واكتبي عنها كتابة حرة لمدة ٢٠ دقيقة.

➔ **رعاية جسدك المادي:** إن تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة بانتظام يعد أمرًا رائعًا بالنسبة لك. أفضل ممارسة يقول الباحثون أنه يمكنك القيام بها من أجل نفسك العاطفية في الشفاء؟ التأمل، وابحثي في Youtube عن ممارسات تعالج القلق أو الصدمة أو كسر القلب.

➔ ثقفي نفسك حول ما يجعل العلاقات سليمة وناجحة: افهمي أن الثقة العاطفية هي الأساس لعلاقة صحية، وتعلمي ما يلزم لبناء هذه الثقة، لذا ستعرفين ما إذا كان يحدث أم لا في علاقتك.

➔ البحث عن مجتمع مساند: ابحثي عن معالج لأجلك. ابحثي عن مجموعة دعم مساندة. لست وحدك!

يمكنك الانضمام إلى جروب «ورود لا تذبل» لمساندة الزوجات اللاتي يعانين أزواجهن من إدمان الإباحية عبر مراسلتنا من خلال صفحة واعي بالفيس بوك:



<https://www.facebook.com/wa3i.org>

ملاحظة



تذكرني أنك لست لعبة جنسية أخرى: على زوجك أن يعمل للتعافي
وحل هذه المشكلة لنفسه. ابق في مسارك الخاص بك مع الحفاظ على
حدود سليمة، ورعاية ذاتية جيدة، والكثير من الدعم.

إذا كنت متزوجة من شخص يعافي

من الضعف الجنسي الناجم عن الإباحية،

نأمل أن تكون تلك الكلمات بمثابة سفاء

لقلبك الجريح.





المراجع

1. Wilson, Gary. "Start here: Porn-Induced Sexual Dysfunction." Your Brain on Porn. June 17, 2011. Accessed November 27, 2017. <https://yourbrainonporn.com/porn-induced-ed-start-here>.
2. Wilson, Gary. "Addiction and Dopamine (D2) Receptor Levels (2006)." Your Brain on Porn. December 9, 2010. Accessed November 27, 2017. <https://www.yourbrainonporn.com/garys-research-dopamine-receptors-cocaine-d2-monkeys-2006>.
3. Wilson, Gary. "Start here: Porn-Induced Sexual Dysfunction."
4. Wolf, Naomi. "The Porn Myth." New York, October 20, 2003. Accessed November 27, 2017. http://nymag.com/nymetro/news/trends/n_9437/.





5. Schultz, Wolfram. “Neuronal Reward and Decision Signals: From Theories to Data.” *Physiological Reviews* 95, no. 3 (June 24, 2015): 853-951-. Accessed November 27, 2017. doi:10.1152/physrev.00023.2014.
6. Wise, Roy A. “Dopamine, Learning and Motivation.” *Nature Reviews Neuroscience* 5 (June 1, 2004): 483-94-. Accessed November 27, 2017. doi:10.1038/nrn1406.
7. A Conversation with Dr. Mary Anne Layden. Mary Anne Layden and Diane Bowen. Facebook Live. December 28, 2016. Accessed November 27, 2017. <https://www.facebook.com/CovenantEyes/videos/10154903624849700/>.
8. James, Hannah, and Sean O’Shea. “Porn Causing Erectile Dysfunction in Young Men.” *Global News*, March 30, 2014. Accessed November 27, 2017. <https://globalnews.ca/news/1232726/porn-causing-erectile-dysfunction-in-young-men/>.

9. Wiley, Diana. “Dr. Dudley Danoff, author of ‘The Ultimate Guide to Male Sexual Health’.” Dr. Diana Wiley (audio blog), August 24, 2016. Accessed November 27, 2017. <http://drdianawiley.com/dr-dudley-danoff-author-of-the-ultimate-guide-to-male-sexual-health-aug-232016-/>.
10. Wilson, Gary “Start here: Evolution Has Not Prepared Your Brain for Today’s Porn.” Your Brain on Porn. June 13, 2016. Accessed November 27, 2017.
11. Laumann, Edward, Anthony Paik, and Raymond Rosen. “Sexual Dysfunction in the United States.” JAMA 281, no. 6 (February 10, 1999): 53744-. Accessed November 27, 2017. doi:10.1001/jama.281.6.537.
12. Prins, J., A. M. Bohnen, S. Thomas, and J. Bosch. “Prevalence of Erectile Dysfunction: A Systematic Review of Population-Based Studies.” International Journal of Impotence Research 14 (December 13, 2002): 42232-. Accessed November 27, 2017. doi:10.1038/sj.ijir.3900905.Recovered | 32

13. O'Sullivan, Lucia, E. Sandra Byers, Lori Brotto, JoAnn Majerovich, and Jason Fletcher. "A Longitudinal Study of Problems in Sexual Functioning and Related Sexual Distress Among Middle to Late Adolescents." *Journal of Adolescent Health* 59, no. 3 (September 2016): 31824-. Accessed November 27, 2017. doi:10.1016/j.jadohealth.2016.05.001.
14. Wilson, Gary. "Research Confirms Sharp Rise in Youthful Sexual Dysfunctions." *Your Brain on Porn*. September 5, 2015. Accessed November 30, 2017. <https://www.yourbrainonporn.com/research-confirms-sharp-rise-youthful-ed>.
15. "A Semantic Analysis of an Erectile Dysfunction Forum." *Superdrug Online Doctor*. Accessed November 27, 2017. <https://onlinedoctor.superdrug.com/semantic-analysis-erectile-dysfunction/>.
16. Park, Brian, and Gary Wilson. "Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports." *Behavioral Sciences* 6, no. 3 (August 5,

- 2016). Accessed November 27, 2017. doi:10.3390/bs6030017.
17. Klein, Verena, Tanja Jurin, Peer Briken, and Aleksandar Stulhofer. "Erectile Dysfunction, Boredom, and Hypersexuality among Coupled Men from Two European Countries." *The Journal of Sexual Medicine* 12, no. 11 (2015): 2160167-. Accessed November 27, 2017. doi:10.1111/jsm.13019.
 18. Janssen, E. and J. Bancroft. "The Dual-Control Model: The role of sexual inhibition & excitation in sexual arousal and behavior." *The Psychophysiology of Sex*; Janssen, E., Ed.; Indiana University Press: Bloomington, IN, USA, 2007; pp. 197–222.
 19. Sutton, K. "Patient Characteristics by Type of Hypersexuality Referral: A Quantitative Chart Review of 115 Consecutive Male Cases." *Journal of Sex and Marital Therapy* 41, no. 6 (September 2, 2014): 563-80. Accessed November 27, 2017. doi:10.108000926/23X.2014.935539.



20. Voon, Valerie, Thomas B. Mole, Paula Banca, Laura Porter, Laurel Morris, Simon Mitchell, Tatyana R. Lapa, Judy Karr, Neil A. Harrison, Marc N. Potenza, and Michael Irvine. "Neural Correlates of Sexual Cue Reactivity in Individuals With and Without Compulsive Sexual Behaviors." PLOS ONE 9, no. 7 (July 11, 2014). Accessed November 27, 2017. doi:10.1371/journal.pone.0102419.
21. Park, Brian, and Gary Wilson. "Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions?"
22. Wilson, Gary. "Too Much Internet Porn May Cause Impotence. Urology Professor Carlo Foresta (2011)." Your Brain on Porn. June 1, 2011. Accessed November 27, 2017. <https://yourbrainonporn.com/too-much-internet-porn-may-cause-impotence>.
23. Pizzol, D., A. Beroldo, and C. Foresta. "Adolescents and Web Porn: A New Era of Sexuality." International Journal of Adolescent Medicine and Health 28, no. 2

(May 1, 2016): 16973-. Accessed November 27, 2017. doi:10.1515/ijamh-20150003-.

24. Porto, R. “Male Masturbation Habits and Sexual Dysfunction.” *European Journal of Sexology and Sexual Health*, August 16, 2017. Accessed November 27, 2017. doi:10.1016/j.sexol.2016.03.004.
25. Recovered | 33 25. Wilson, Gary. “Porn-induced ED: Empirical Evidence (what we say to ‘skeptics’).” *Your Brain on Porn*. February 1, 2013. Accessed November 27, 2017. <https://www.yourbrainonporn.com/porn-induced-ed-empirical-evidence>.
26. Ibid.
27. Ibid.

