

# The Science of Pornography Addiction

I gusti sessuali variano da persona a persona. Ma con la corrente "epidemia pornografica", come qualcuno la chiama, uno si domanda di come esattamente questo possa intaccare i nostri desideri e la percezione della sessualità.

La pornografia costituisce circa il 25% di tutte le richieste a motori di ricerca ed è la 4° ragione più comune per la quale le persone vanno in internet. E mentre ciò può sembrare semplicemente di facilitare una risposta all'istinto sessuale legata a milioni di anni di evoluzione, la verità è che la pornografia si è dinamicamente modificata nel tempo, in ultima analisi modellando i nostri gusti e desideri.

La realtà non così scioccante è che la pornografia ha conseguenze profonde per il cervello, e agisce in molti modi come una droga. Con l'esposizione prolungata la tolleranza aumenta e ci si può spesso ritrovare dipendenti. Sebbene non si tratti di una sostanza fisica, conduce alla stessa generale perdita di controllo, la compulsività di cercare l'attività a dispetto delle conseguenze negative, e sintomi da astinenza quando se ne va. Molto più del gioco, o della corsa, per esempio.

Il problema è che l'esposizione continua può causare cambiamenti neuroplastici a lungo termine o anche permanenti. La dopamina è rilasciata come ricompensa ogni volta che raggiungiamo un obiettivo - sia che si tratti di mangiare per mantenerci in vita o fare attività sessuale per produrre vita futura. Ed è la dopamina a consolidare le connessioni neurali allo scopo di farci ripetere la stessa attività in futuro. In altre parole, altera e forma le cellule cerebrali per motivare determinate azioni. Riconnette il nostro cervello.

L'Istituto nazionale di sanità misura il livello di dipendenza da droghe attraverso test sui ratti. Il ratto viene addestrato a premere un bottone per procurarsi la droga, e più lavora con lena, più questo indica quanto la sostanza generi dipendenza. Da questo si evince che più una droga dà dipendenza, più dopamina viene prodotta. E anche se non è disponibile fornirgli, purtroppo, un "Rat porn", sappiamo che la dopamina è rilasciata anche durante l'eccitazione sessuale, nella quale la pornografia porta direttamente dentro.

Più tempo si trascorre facendolo, più dopamina viene rilasciata, a rafforzare il comportamento e fare in modo che non solo venga desiderato nel futuro, ma ricercato. E quando si inizia a pensare a quelle immagini lontano dal computer, o mentre si fa sesso, esse vengono rinforzate. Inoltre, ogni orgasmo rilascia ancora più dopamina, che consolida le connessioni create durante l'attività. È un circolo vizioso al quale diventa difficile sfuggire. E proprio come una droga, la tolleranza alle stimolazioni visive viene compromessa, rendendo più difficile che venga riattivata dalla realtà.

La dipendenza dalla pornografia può condurre spesso a trovare meno attraente il proprio compagno. La buona notizia è che non è detto che sia uno stato permanente. Normalmente se le persone capiscono il meccanismo, e realizzano che sta modificando le proprie relazioni, possono fermarsi. Riguardo al cervello si usa dire "Usalo o perdilo" (*Use it or lose it*) perché le connessioni neurali che vengono stimulate crescono e si rafforzano richiedendo di essere attivate, mentre quelle tralasciate si indeboliscono. Molto più dei muscoli, che, se si sta seduti tutto un giorno scalpitano per l'inattività, mentre se non li si usa in modo prolungato, ci si abitua. Per fortuna, grazie alla caratteristica "Usalo o perdilo" del cervello, lo stesso sistema neuroplastico che propaga queste abitudini, può essere utilizzato per acquisirne di più salutari.

Per gentile concessione di:



<http://www.youtube.com/AsapSCIENCE>

Created by:

Mitchell Moffit (@mitchellmoffit)

Gregory Brown (@whalewatchmep!z)

[asapscience\[at\]gmail\[dot\]com](mailto:asapscience[at]gmail[dot]com)

[Facebook.com/AsapSCIENCE](https://www.facebook.com/AsapSCIENCE)

[Twitter.com/AsapSCIENCE](https://twitter.com/AsapSCIENCE)