

Гэри Уилсон

# на порно игле

порнография и природа зависимости

18+

# Гэри Уилсон

## На порноигле. Порнография и природа зависимости

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66841028](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66841028)*

*На порноигле. Порнография и природа зависимости: РИПОЛ классик;*

*Москва; 2020*

*ISBN 978-5-386-13768-7*

### **Аннотация**

Порнозависимость наносит реальный ущерб многим современным мужчинам: личная жизнь приходит в упадок, для сексуального удовлетворения нужны все более экзотические и шокирующие материалы, привычными становятся эректильная дисфункция и суицидальные мысли.

Написанная ученым и спикером TEDx Гэри Уилсоном, эта книга основана на новейших исследованиях в области нейронауки и аддиктологии – науки о зависимости, а также на множестве анонимных признаний молодых людей, в чьи постели проник Интернет. Эти люди зависимы от порно, и механизм появления аддикции у них во многом схож с принципами развития зависимости от наркотиков.

Гэри Уилсон приглашает читателя к откровенному разговору на нескромную тему, и не стоит стесняться: это делают все, но не все готовы рассказать об этом вслух.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Об авторе	6
Ученые тоже смотрят порно. Ради нас	8
На порноигле. Порнография и природа зависимости	24
Предисловие	25
Вступление	31
Конец ознакомительного фрагмента.	41

**Гэри Уилсон**  
**На порноигле.**  
**Порнография и**  
**природа зависимости**

Copyright © 2015 by Gary Wilson

© Самунджян А.А., перевод на русский язык, 2020

© Афанасов Н.Б., вступительная статья, 2020

© Издание на русском языке, оформление. ООО Группа  
Компаний «РИПОЛ классик», 2020

\* \* \*

# Об авторе

Гэри Уилсон годами изучал человеческую патологию, анатомию и физиологию, но всегда интересовался нейробиологией, стоящей за зависимостями, спариванием и моногамией. В 2015 году Уилсон получил награду Media Award Общества по повышению сексуального здоровья (SASH) за его вклад в просвещение общества о проблеме зависимости от порнографии и ее освещении в СМИ.

Лекция Уилсона «Великий порноэксперимент» («The Great Porn Experiment») на конференции TEDx в 2012 году собрала 9 миллионов просмотров в интернете и была переведена на 18 языков. Также он основал сайт для желающих понять и побороть компульсивное использование порно: <http://yourbrainonporn.com>

В 2016 году Уилсон в соавторстве с семью военными врачами армии США выпустил статьи «Вызывает ли порнография в интернете сексуальную дисфункцию? Обзор с клиническими отчетами» («Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports») и «Исключите хронический просмотр порнографии в интернете, чтобы узнать, как она влияет на Вас» («Eliminate Chronic Internet Pornography Use to Reveal Its Effects»). Он пообещал пожерт-

водить все доходы от этой книги благотворительному фонду, занимающемуся повышением осведомленности об эффектах регулярного просмотра порно в интернете.

# Ученые тоже смотрят порно. Ради нас

Все смотрят порно. Ну, почти<sup>1</sup>. Ученые, такие как преподаватель анатомии и нейробиолог Гэри Уилсон, тоже смотрят. Разница между Уилсоном и рядовым мужчиной, в свободное время компульсивно потребляющим хардкор-порнографию, в том, что ученый способен лучше понять природу своей или чужой зависимости и попытаться с ней справиться. Ну или Уилсон просто может сказать, как и любой другой исследователь порнографии и ее воздействия на психику человека, что смотрит клубничку ради науки и общего блага. В понимании механизмов воздействия порнографии на человека на помощь современным ученым приходят исследования мозга, биохимических процессов в человеческом теле, социология и психология. Где-то на периферии всей этой сексуальной мощи остаются новые и старые религиозные прак-

---

<sup>1</sup> Как ни прискорбно, но, несмотря на то что мы знаем, что и женщины (включая некоторых феминисток!) смотрят порно, количество заслуживающих доверия исследований все еще недостаточно. Сам Уилсон приводит данные, согласно которым 100 % мужчин в Австралии были знакомы с порнографией уже в юности. Для женщин этот показатель – 82 %, что тоже весомо. В контексте пагубного влияния на здоровье и жизнь Уилсон и большинство других ученых фокусируются на изучении именно взаимоотношений мужчин с порнографией. Женским проблемам и зависимости от порно еще предстоит встретить вдумчивого исследователя.

тики, медитация, традиционные моральные установки, ну и на худой конец блоги тренеров личностного роста и пикаперов на *YouTube*. То есть если наука и книга Уилсона не помогут, то есть к кому обратиться.

Парадокс, однако, в другом. Силы вроде бы неравны. С одной стороны – достоверные научные знания о природе зависимости, подкрепленные десятками исследований, и общественное понимание пагубности одержимости порнографией; с другой – доступные любому по клику мышки тысячи порносайтов и миллионы роликов на любой вкус. Никто, в общем-то, не заставляет смотреть порно. Но потребление порнографии, а также количество порнозависимых людей увеличивается с каждым годом. Более того, порнография, которая может вызывать нарушения сексуального здоровья и даже приводить к временной импотенции, то есть к неспособности совершить половой акт с реальным партнером, становится все более оторванной от «реальности» физически возможной без негативных последствий для организма половой близости. В конечном счете тут все как с фастфудом и ожирением. Все знают про гликемический индекс, быстрые углеводы, кето-диету, а кто-то даже владеет техникой тех самых упражнений, которые гарантированно накачают бицепсы/ягодицы, но при этом эпидемия ожирения в развитых странах набирает обороты с каждым годом.

Гэри Уилсон стал популярным после выступления в TED-формате с мини-лекцией «Великий порноэксперимент». К

лету 2020 года ролик посмотрели почти тринадцать с половиной миллионов зрителей только на *YouTube*. Репосты фрагментов записи, цитат или обсуждения на форумах учету не поддаются. На самом деле такая популярность не объясняется только пикантной темой и форматом «серьезный ученый о порно». Уилсон не был первопроходцем. Сам его ролик являлся ответом на реплику одного из пионеров жанра, американского социального психолога Филипа Зимбардо, который тоже собирает миллионы просмотров с TED-лекциями. А сам жанр – это не пособие, «как перестать дрочить», а призыв: «Давайте еще раз зададимся вопросом, что не так с нашими мужчинами/детьми?» Все-таки первый вопрос хоть и актуален для многих, но не имеет такой социальной остроты, как алармизм в отношении будущего поколений.

Зимбардо начал раньше Уилсона и имел лучший старт. Ученый и до обращения к теме порнографии и зависимостей среди молодых мужчин был широко известен. Именно он в 1971 году руководил проведением знаменитого Стэнфордского тюремного эксперимента, который изучают в школах на уроках обществознания. Впрочем, сегодня выводы того исследования, согласно которым люди предрасположены к садизму, а указания начальства перевешивают моральные нормы, ставятся под сомнение. Зимбардо знал, как эпатировать публику и привлечь к себе внимание не только в 1970-х годах. В 2015 году в соавторстве с Никита Коломбе он под-

готовил книгу «Мужчина в отрыве: игры, порно и потеря идентичности», которую в 2017 году издали в России<sup>2</sup>. Благодарная, перспективная и, к несчастью, действительно важная тема.

Причины публичного успеха и популярности дискуссии о положении современных мужчин не в том, что все мужчины «ушли в отрыв» из-за повального увлечения компьютерными играми и порно. Проблема более широкая и, скажем прямо, философская. Если вторая половина XX столетия стала пространством борьбы женщин за свою идентичность и место в мире, то для мужчин это было тяжелое время. Распадающиеся традиционные модели поведения и культурные паттерны перестали указывать им направления развития. Образы привлекательного «мужского» будущего растворились в образах современной постмодернистской культуры. Виноваты не женщины, которые что-то отняли у мужчин, а то, что культура так до конца и не определилась с тем, как себя вести современным мужчинам. Помимо общекультурных причин, не забудем об экономике: разница между доходами мужчин и женщин устойчиво сокращалась в развитых странах, а значит, реальных причин для того, чтобы мужчина оставался «главой семейства», все меньше.

Нужно понимать, что для западной академии перечисленное выше достаточно провокационно. То есть это может

---

<sup>2</sup> Зимбардо Ф., Коломбе Н. Мужчина в отрыве: игры, порно и потеря идентичности. М.: Альпина Паблицер, 2017.

быть высказано, и многие социальные мыслители работают над развитием этих сюжетов, но каждое слово здесь следует дважды взвешивать перед тем, как произнести и, в особенности, опубликовать. Для многих слишком велик соблазн перейти к скоропостижным выводам и кого-то в чем-то обвинить. К примеру, борцов за равноправие женщин. Или мужчин, которые, жалуясь на кризис маскулинности, встают на пути прогресса и более свободного и честного мира. Поэтому тот подход, к которому прибегнули Зимбардо, а позже и Уилсон, более безопасен, потому что переносит акценты конфликта с культурного и экономического противостояния полов на протяжении XX века на «объективные» причины: биохимию мозга. В заключении мы поговорим о том, почему это не всегда работает, но все равно полезно. А пока: а что, собственно, не так? И почему именно мужчины?

Сам Уилсон предполагает, что его книга должна помочь тем, кому это нужно. То есть потенциальный читатель этой работы – мужчина, столкнувшийся с тем, что порнография мешает его сексуальной жизни с реальными, а не пиксельными партнерами. Идею ему подсказал проект жены, начавшийся в 2010-е годы: небольшой интернет-портал, на котором пользователи могли обмениваться историями о своей зависимости от порнографии и попытками ее победить. Сама книга «На порноигле», которую вы держите в руках, отчасти напоминает форум или обширный тред, которым руководит компетентный модератор. Уилсон считает уместным и по-

лезным приводить в пример и комментировать анонимные цитаты пользователей, которые писали о своей зависимости и борьбе с ней. Выше мы упомянули, что Уилсон выступает с позиций науки, но это не совсем так, если отнестись к методологии со всей строгостью. Во второй главе читатель найдет увлекательную историю про дофамин и механизмы формирования зависимостей. Автор часто сравнивает их с механизмами формирования пристрастия к сладкой и жирной пище.

Это не представляло бы никакого научного интереса, поскольку все эти механизмы достаточно давно известны и открыты совсем не автором книги. Но кое-что ценное добавляет сам Гэри Уилсон. Согласно его полемическому мнению, порнозависимость, которую многие современные сексологи, психотерапевты и исследователи ставят под сомнение, качественно отличается от многих других пагубных пристрастий. Дело в том, что еда и секс – в данном контексте лучше бы было сказать «питание ради выживания» и «половое размножение» – эволюционно наиболее сильные активаторы дофаминовых центров нашего мозга. Миллионы лет эволюции готовили нас к тому, что если уж нам попадется поднос с отличным бургером, картошкой и молочным коктейлем, то упускать такую возможность нельзя. С половыми партнерами все так же. Природа, сформировавшая наши адаптивные способности, не помышляла о чатах с тысячами вебкам-моделей и порнохостингах с развитым поиском по категориям,

а подталкивала нас к поиску партнера из другого племени для повышения шансов потомства на выживание. Бесконечная новизна и разнообразие не были знакомы нашим предкам. То есть зависимость от просмотра порнографии бьет по самым чувствительным для нашего мозга темам.

Иными словами, порнозависимость – это серьезно. И не стоит сравнивать ее с зависимостью от компьютерных игр, сериалов или вечерних прогулок. Уилсон даже утверждает, что если бы наркотическая зависимость имела меньшее физическое воздействие, то ее было бы проще перебороть. Ментальные механизмы, как утверждает Уилсон, во всех перечисленных зависимостях работают по-другому. Печальным фактом является то, что многие мужчины, чьи свидетельства приведены в книге, не получали квалифицированной помощи у специалистов. Главная проблема, которая вообще побуждает обращаться к врачу или аналитику, это неспособность поддерживать эрекцию во время полового контакта с партнером. Травматичный опыт. Судя по всему, у многих порнография действительно вызывает подобные проблемы.

«На порноигле», как работа, пытающаяся помочь, логически выстроена как классическое пособие для аутотренинга. Заинтересовавшемуся читателю объясняют, что нет ничего постыдного в том, что он попал в зависимость. Его проблемы реальны и физиологически обусловлены – виновата пластичность и восприимчивость подросткового мозга. Именно

в возрасте двенадцати – пятнадцати лет большинство мальчиков впервые посмотрит свое первое порновидео, после чего уже никогда не бросят. Новые нейронные связи побуждают вновь и вновь возвращаться к поиску того самого видео, которое поможет снять стресс и получить удовольствие. Затем автор приводит в качестве подтверждения своих теоретических выводов свидетельства тех, кто пережил или переживает из-за своей зависимости. Похоже, что большинство из них сознательно сгущают краски, что только усиливает назидательный эффект и дарит ощущение комфорта читателю. Если у других все так плохо, то я точно справлюсь. Третья глава представляет собой практическое пособие по избавлению от зависимости. Уилсон, с опорой на опыт тех, кто смог, подробно описывает все подводные камни, которые могут подстеречь на пути желающих «очиститься». В качестве бонуса мы получим сообщения о том, что после избавления от порнозависимости кому-то удавалось заниматься сексом по два с половиной часа, а их жены и девушки были невероятно счастливы. Что ж, будем надеяться, что это правда.

В сущности, «На порноигле» – безупречная книга, потому что она адресована вполне конкретному читателю: тем, кто думает, что он/она/их близкий испытывают проблемы из-за компульсивного просмотра порнографии, и тем, кому просто интересно про все это узнать. Все они получают, что хотят, и даже чуть больше. Если вспомнить, что одной из основ-

ных характеристик миллениалов и зумеров – Уилсон неоднократно упоминает, что порнозависимость главным образом присуща тем, кто был подростком во времена взлета «хабов» и «тьюбов», – является повышенная озабоченность своим физическим и психологическим здоровьем<sup>3</sup>, то книга придется по вкусу молодым людям. Подход Уилсона однозначно лучше и свободнее большинства критиков или защитников порно. На первом месте для него – самочувствие и здоровье человека. Если вы смотрите порно и считаете, что с вами все в порядке, то «На порноигле» не будет вас переубеждать. Но если вы чувствуете, что что-то не так, то наверняка найдете, что вы такой не один.

Работа Уилсона написана просто и убедительно, ее теоретический подход заслуживает доверия. Автор не открыл чего-то нового, но с опорой на большой эмпирический материал построил несколько убедительных моделей возникновения зависимости, ее протекания и способов избавления. С последними как раз и возникают трудности. Выше мы говорили о том, что знание не всегда уберегает от ошибки, как это происходит в случае с жирной и сладкой пищей, а также хардкор-порно. Задача любого автора, который хочет помочь, состоит в том, чтобы его научное мнение стало продуманным и отрефлексированным знанием другого челове-

---

<sup>3</sup> См.: *Твенге Дж.* Поколение I. Почему поколение Интернета утратило бунтарский дух, стало более толерантным, менее счастливым и абсолютно не готовым ко взрослой жизни. М.: РИПОЛ классик, 2019.

ка. Возможно, среди читателей «На порноигле» будут нейробиологи, которые смогут подтвердить выкладки Гэри Уилсона, но нам остается только верить в магическую силу белка DeltaFosB, о котором читатель подробнее узнает из текста книги.

В остальном рецепты восстановления контроля хорошо известны. Понимание причин проблемы. Вера в них (общий кредит доверия естественной науки должен оказаться кстати). Желание что-то изменить. Позитивный стимул. Поддержка тех, кто уже смог. Жаль, что все это так сложно реализовать на практике. Интересно, что Уилсон начинает и заканчивает свою работу с обращения к величайшему педагогу и этику, Аристотелю. В эпиграф вынесен афоризм древнегреческого философа «Я считаю того храбрецом, кто превосходит свои желания, а не того, кто побеждает врагов; самая тяжелая победа – это победа над собой». Завершает третью главу опять же изречение грека: «Мы есть то, что делаем постоянно». И здесь невольно задаешься вопросом, а что же нового сказала нам наука о зависимости, если Аристотель, который не знал ничего о нейробиологии, дофамине и белках, фактически пишет то же самое о том, как избавиться от зависимости.

Аргументация Уилсона больше характеризует не единственно возможную стратегию выхода из зависимости, а ожидания аудитории, для которой наука является безоговорочным авторитетом. В качестве полезных для излечения за-

нятий Уилсон упоминает медитацию и спорт, но весьма прохладно отзывается о религиозных и этических доктринах. Для него они по умолчанию не работают, поскольку аудитория тредов и форумов, на которую он ориентируется, настроена если и не скептически к религиозному, то придерживается позиций агностицизма. Как бы то ни было, религия и мораль здесь не релевантные категории. Но проблема опять же не в том, что с наукой что-то не так, а в самом акте рефлексии. К достоинствам позиции Уилсона относится то, что он понимает, что бросить дробить не так уж просто. Даже если вы миллениал, зумер и верите нейробиологии, химии тела и рациональной аргументации. Если вы уверены в себе, и популярное изложение науки для вас самое надежное знание в мире, то скорее переходите к чтению основного текста книги – он вас не разочарует. Но если после прочтения или спустя некоторое время безуспешных попыток избавиться от компульсивных сеансов просмотра порно останется ощущение, что здесь что-то не так, то имеет смысл поставить вопрос в более философском ключе.

То, о чем говорит Гэри Уилсон в «На порноигле», представляет собой преобразование самого человека своими собственными силами. В литературе это известно как «казус Мюнхгаузена», который сам вытаскивает себя из болота за волосы. Наверное, попытки незадачливого барона были бы смешны, если бы перед каждым человеком каждый день не вставала ровно такая же задача. Причем нужно не просто

стать лучше, – что уже не просто, – а побороть сильный порок, меняющий функционирование лобных долей и еще кучу всего в том органе, который мы привыкли отождествлять с самими собой.

Пожалуй, если говорить в философских категориях, то эти действия относятся к пространству свободы, в основе которой лежит философская рефлексия. Причины неудач тех, кто хочет похудеть, накачаться и бросить дробить кроются в том, что следование инструкции является частью следования мнению, созданному другими. Я ни в коем случае не хочу утверждать, что мы должны создавать нечто оригинальное. Нет. Но то, что создано другими, должно творчески перерабатываться, чтобы стать активной частью человека. Иначе мы всегда будем обречены на провал. Искусство успешного популяризатора, врача и аналитика как раз и состоит в том, чтобы сделать так, чтобы человек думал, что он думает сам.

Для зависимости от порнографии первым осознанным вопросом должно стать не сомнение в возможностях своей эрекции, а понимание, зачем вообще ты смотришь порно. Аргументация Уилсона содержит в себе парадокс. Если то, что мы с predeterminedной эволюцией неадаптированностью нашего мозга с необходимостью попадаем в зависимость от порнографии, является злом и пространством несвободы, то почему тогда желание и необходимость реального полового контакта другие? То есть наш мозг награждает нас за реальный и виртуальный секс одинаково. И при этом

реальный секс является благом, потому что он более свободен, чем увлечение порно. Если этот вопрос не встает перед человеком, то все в порядке, но свобода слишком хитра, чтобы ее было так просто обмануть. Читая Уилсона и комментарии, которые он приводит, понимаешь, что главное, что сподвигало людей на то, чтобы отказаться от порно, – полная утрата контроля над своей жизнью.

На самом деле сложно представить себе, что просмотр порнографии способен приводить к таким последствиям: неспособность смотреть в глаза людям, отчисления из университета и проч. Я бы предположил, что речь идет о более общем феномене, который не обязательно увязан с порно. Это неумение рационально выстраивать свою повседневность при условии, что именно рациональная и функциональная жизнь является для такого субъекта благом. Во всех этих случаях мы видим, что ответственность за просмотр порно перекладывается на несовершенства мозга, не готового к техническим инновациям. Но никто из этих людей, кажется, так и не задался вопросом: насколько вообще нормально смотреть порно? Зачем я это делаю?

Многие вслед за Рэнди Маршем из городка СаусПарк в Колорадо знают, что у порнографии есть одна особенность. Ты начинаешь с классики, а заканчиваешь тем, что ищешь, как «японки блюют друг другу в рот» или чем-то похлеще. В книге этот феномен объясняется с научных позиций. Интересно, что это именно тот момент, на котором порно за-

висимые начинают понимать, что что-то не так: «я получаю удовольствие от чего-то такого, что мне скорее противно». Впрочем, это не мешает им наслаждаться. Интересно, что они не понимают, что смотрят что-то не то, еще раньше. К примеру, Уилсон приводит любопытные факты про анальный секс и отношение к порно. Согласно социологическим исследованиям британской команды исследователей, боль и дискомфорт, которые, по данным самих респондентов, сопровождают анальный секс, никак не влияли на его популярность среди подростков. Также подростки отмечали, что понимают, что просмотр порно имеет негативные последствия, но при этом подавляющее большинство из них не считали его чем-то «плохим». Когда отсутствует логика, нейробиология, медитация и форумы бессильны. Кстати, еще одному философу не понадобились данные социологических исследований, а хватило простого размышления. Славой Жижек известен тем, что он отказался от анального секса с женщинами, потому что уверен, что они не получают от этого удовольствия, а их согласие вызвано влиянием образов, тиражируемых хардкор-порно.

«На порноигле» подходит к пределам возможностей влияния рациональной аргументации на человека. Вроде бы понятно, что постоянно смотреть порно, когда ты понимаешь, что оно тебе вредит, – плохо. Уилсон сделал все, чтобы это продемонстрировать и убедить даже тех, кто (пока) не испытывает никаких проблем, не увлекаться. Говоря просто,

надо бросать и делать это как можно скорее. Пожалуй, наиболее творческим, но робко высказанным советом была рекомендация Гэри Уилсона дать шанс своей фантазии. Если бросить порно не получается, а об отказе от сексуальности речи не идет, то можно попробовать «визуализировать» желаемое, подобно тому, как это делают спортсмены. О чем-то таком в фильме Федерико Феллини «Интервью» (1987) говорил Марчелло Мастоияни. Контроль над жизнью нужно начать с контроля над своими собственными фантазиями и желаниями. Мастоияни, к примеру, говорил о том, что фантазирует о сексе со всеми своими знакомыми, не испытывая никаких угрызений совести. Его фантазия была продолжением творчества и никак не могла привести к дисфункциям, как это происходит с порно.

Пусть это и выглядит, как отправная точка, но хитрость в том, что, чтобы к ней прийти, нужно проделать большой путь. Сознательность и рефлексия не даются просто и не имеют универсального рецепта. Поэтому, если книга Уилсона все-таки кому-то не поможет, то не нужно отчаиваться: просто жизнь более многогранный феномен, чем это представляется из естественно-научной перспективы. И способов достижения результата в ней много, главное, чтобы какой-то из них стал результатом личного труда и мыслительного усилия.

Ученые проделали большую работу, посмотрев множество порнофильмов и прочитав десятки тысяч историй пор-

нозависимых. Все это они сделали ради нас и приращения знания. Пользоваться результатами их работы нужно, но, к сожалению, это не всегда работает. Опускать руки в любом случае не стоит: бросить точно можно, и многие философы знали, как это сделать, до анализа мозговых волн человека. Ведь многие из них тоже когда-то смотрели порно и были невоздержанны. Так что в случае чего вы знаете, куда обратиться, чтобы вновь обрести контроль над своей жизнью. Но будем надеяться, что науки окажется достаточно.

*Николай Афанасов,*

*сектор социальной философии, Институт философии РАН,*

*Москва*

# На порноигле. Порнография и природа зависимости

Информация, содержащаяся в этой книге, не является альтернативой посещению врача. Она предоставляется только в образовательных целях. Всегда обращайтесь за консультацией к своему врачу, прежде чем начинать какое-либо новое лечение или прекращать существующее лечение. Поговорите со своим лечащим врачом о любых отклонениях состояния вашего организма. Никакая информация, содержащаяся в этой книге, не предназначена для медицинской диагностики или лечения.

\* \* \*

*Посвящается А. Маскилье,  
чья самоотверженность и предвидение  
сделали возможным открытый диалог,  
который продолжает помогать тысячам людей  
возвращаться к нормальной жизни*

# Предисловие

Первое издание этой книги вышло через несколько месяцев после публикации первых результатов сканирования мозга зрителей интернет-порно. С тех пор ученые узнали так много нового о влиянии порно на мозг человека, что информация в первой книге стала устаревшей. Я кратко расскажу об этих новых достижениях прежде, чем переходить к другим интересным открытиям.

Для начала ненадолго вернемся в прошлое. В конце 2010 года я создал свой сайт [www.YourBrainOnPorn.com](http://www.YourBrainOnPorn.com). В отличие от доктора Нормана Дойджа, автора книги «Пластичность мозга», я был буквально единственным, кто пытался применить принципы и открытия в нейропластике людей, смотрящих порно в интернете. Зависимость, как оказалось, является формой патологического обучения, как и сексуальные отклонения, вызванные просмотром порнографии: то есть мозг может меняться.

Многим активным любителям порно эта информация открыла глаза и помогла в решении их проблем сексуальной дисфункции, измененных сексуальных предпочтений и симптомов зависимости. Последнее включает в себя невозможность «слезть с иглы», несмотря на негативные последствия, симптомы отрицания и толерантность к более жесткому контенту.

На своем сайте и в первом издании этой книги я указывал пациентам на сотни исследований, подтверждающих изменение мозга (в соответствии с моделью зависимости) у зависимых от азартных игр, еды и интернета. Если постоянное желание зайти на Facebook или дернуть за рычаг игрового автомата могут вызвать изменения в мозге, то и желание посмотреть порно и помастурбировать тоже на это способно.

В дополнение к логическим выводам, полученным из исследований зависимости, я во многом полагался на жизненные истории мужчин (в основном). Я делал это из-за малого количества нейробиологических и других исследований любителей интернет-порно. Многие из этих историй сохранились в этом издании (хотя их все было бы возможно заменить похожими историями, которые в огромном количестве можно найти на форумах). Я оставляю на страницах этой книги живые голоса людей, ведь они по-прежнему остаются одними из самых информативных доказательств потенциальных эффектов зависимости от интернет-порно.

Что изменилось сейчас? За последние три года ученые опубликовали несколько исследований о влиянии интернет-порно на зрителей на базе модели зависимости. Некоторые выводы помогают нам понять проявление симптомов у любителей порно, не демонстрирующих зависимость, например сексуальных проблем и измененных сексуальных предпочтений.

Мы будем более подробно ссылаться на эти новые иссле-

дования в соответствующих главах этой книги. Но я бы хотел кратко их осветить. Новые открытия включают в себя примерно 37 нейробиологических исследований любителей порно, в том числе 12 новых опубликованных исследований. Все они выпущены лучшими нейробиологами мира. Кроме того, около 15 исследований раскрывают проблемы привыкания к порно (симптомы как толерантности, так и зависимости). Среди них можно также найти симптомы абстинентного синдрома, в целом схожего с ломкой. Сейчас есть 23 новых исследования, связывающих просмотр порно и зависимость от порно с сексуальными проблемами, в том числе связанными с возбуждением. В четырех из этих исследований есть примеры излечения при отказе от просмотра порно. Более 50 исследований подтверждают снижение удовлетворения от секса и отношений при регулярном просмотре порно. В то же время примерно в 40 статьях видна связь снижения когнитивной функции и развития психических отклонений с просмотром порно.

На многих форумах просмотр интернет-порно признается вероятной причиной многих проблем. Тем не менее вопрос о том, в чем заключается причинно-следственная связь, еще не установлен, к удовлетворению некоторых ученых. Как говорится, «необходимы дополнительные исследования». Конечно, мучающиеся пациенты не могут ждать вечно. В 2013 году Американская психиатрическая ассоциация отказалась включать зависимость от порно в новое издание «Диагно-

стического и статистического руководства по психическим расстройствам» из-за недостаточной глубины исследований. Однако Всемирная организация здравоохранения изменила свою позицию в новом издании Международной классификации болезней (МКБ). МКБ-11 включает в себя «компульсивное нарушение сексуального поведения»<sup>4</sup>. Она подходит для диагностики тех, кто борется с зависимостью от порнографии, и будет содействовать проведению научных исследований и профессионального образования по отношению к побочным эффектам от просмотра порно<sup>5</sup>.

После первого издания этой книги я выступил соавтором в двух академических статьях по теме интернет-порно. Обе вы можете прочитать в интернете. Первая, «Вызывает ли интернет-порнография сексуальную дисфункцию? Обзор с клиническими отчетами» («Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports»), была написана совместно с семью военными психиатрами армии США. Мы рассматриваем невероятно возросшее количество случаев сексуальной дисфункции у мужчин до 40 лет, а также возможные причины этого. Вторая, «Исключите хронический просмотр порнографии в интернете, чтобы узнать, как она влияет на Вас» («Eliminate Chronic Internet

---

<sup>4</sup> Compulsive sexual behaviour disorder. Available at: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1630268048>

<sup>5</sup> Gola, M. & Potenza, M. Promoting, educational, classification, treatment, and policy initiatives. J. Behav. Addict. 7, doi.org/10.1556/2006.7.2018.51 (2018).

Pornography Use to Reveal Its Effects»), была написана по запросу редакторов турецкого академического журнала о зависимостях после того, как я выступил в Стамбуле на конференции, посвященной интернет-зависимости. Становится очевидно, что и в других странах начинают задумываться о возможных эффектах от просмотра порно.

Международная обеспокоенность этой проблемой подтверждается полученным мною приглашением выступить с темой «Интернет-порно и сексуальная дисфункция» на конференции урологов Латинской Америки, которую посещают профессионалы в области мужского сексуального здоровья этого региона. Врачи также видят сильное снижение среднего возраста пациентов и пытаются понять вероятные причины.

Статистические данные о просмотре порно в юности наконец начинают появляться. В статье «Просмотр порнографии молодыми австралийцами и сексуальное поведение» указывается, что 100 % молодых мужчин (в возрасте от 15 до 29 лет) хотя бы раз смотрели порно, среди женщин эта цифра ниже – 82 %. Кроме того, возраст первого просмотра продолжает падать, 69 % мужчин и 23 % женщин в первый раз смотрели порно в возрасте 13 лет или ниже<sup>6</sup>.

Различные страны призывают к проведению дополнитель-

---

<sup>6</sup> Lim, M. S. C., Agius, P. A., Carrotte, E. R., Vella, A. M. & Hellard, M. E. Young Australians' use of pornography and associations with sexual risk behaviours. Aust. N. Z. J. Public Health (2017). doi:10.1111/17536405.12678.

ных исследований побочных эффектов от просмотра порно. Несколько штатов США приняли резолюции, указывающие на проблему порнографии и ее влияния на здоровье общества. В Великобритании начинает работу группа активистов, требующих независимой проверки возраста при входе на порносайты. Эти события повышают видимость потенциального вреда просмотра порно и также повышают градус дискуссий. Я надеюсь, что эта книга поможет ответить на вопросы и предоставит полезную информацию для дальнейших обсуждений.

*Гэри Уилсон*

*Август 2017 г.*

# Вступление

*Я считаю того храбрецом, кто превосходит свои желания, а не того, кто побеждает врагов; самая тяжелая победа – это победа над собой.*

*Аристотель*

Вполне возможно, что вы взяли эту книгу, потому что вам интересно, из-за чего же сотни тысяч любителей порно по всему миру экспериментируют с отказом от просмотра порнографии<sup>7</sup>.

Но наиболее вероятно, что вы читаете эту книгу, потому что вас беспокоит влияние порнографии на вас. Может быть, вы проводите много времени в интернете в поисках нового видео, несмотря на желание бросить? Может быть, вам трудно достигнуть максимальной точки удовлетворения во время секса или вы страдаете от ненадежной эрекции, а ваш врач не видит никаких проблем со здоровьем? Может быть, вы замечаете, что реальные партнеры не вызывают такого восхищения, как сирены в интернете? Может быть, вы пристрастились к специфичным материалам, которые идут вразрез с вашими принципами и даже сексуальной ориентацией?

---

<sup>7</sup> Chinese way of nofap ([https://www.reddit.com/r/NoFap/comments/28smcs/chinese\\_way\\_of\\_nofap/](https://www.reddit.com/r/NoFap/comments/28smcs/chinese_way_of_nofap/)).

Как и многие другие люди, вы не сразу поняли, что причина – в просмотре порно. Вы могли подумать, что столкнулись с каким-то другим заболеванием. Возможно, вы решили, что у вас развилась несвойственная вам депрессия или социальное беспокойство, или, как опасался один человек, преждевременная деменция. Или вы думали, что у вас низкий тестостерон или что вы просто постарели. Вам могли прописать лекарства. Возможно, ваш терапевт даже сказал вам, что не стоит беспокоиться из-за просмотра порнографии. Существует большое количество специалистов, которые скажут вам, что интерес к порно – это абсолютно нормально и безвредно. И если первое – чистая правда, то второе, как мы видим, нет. Конечно, некоторые любители порно не замечают проблем, но многие другие страдают от них. На данный момент массовая культура считает, что просмотр порнографии не приводит к серьезным последствиям. Кроме того, так как основная атака на порнографию исходит от религиозных и социально-консервативных организаций, многие люди с либеральными взглядами отказываются в это верить, не задумываясь.

Но в течение последних девяти лет я прислушивался к тому, что люди говорят об их опыте с порнографией. Еще дольше я наблюдал за исследователями, которые изучают, как работает наш мозг. Моя книга написана для того, чтобы рассказать вам, что эта проблема не связана с либералами и консерваторами. Она не связана с религиозными грехами и сек-

суальной свободой.

Эта проблема связана с природой нашего мозга и того, как он реагирует на сигналы радикально меняющейся окружающей среды. Она связана с эффектами хронического перепотребления сексуального контента, который можно свободно найти в неограниченном количестве. Она связана с беспрепятственным доступом молодежи к самому жесткому контенту – фактор, который развивается так быстро, что ученые не успевают обновлять статистику. Например, в исследовании 2008 года говорилось о 14.4 % мальчиков, которые познакомились с порно до 13 лет<sup>8</sup>.

А к 2011 году их количество выросло уже до 48.7 %<sup>9</sup>. В 2017 году было проведено исследование молодых жителей Австралии в возрасте от 15 до 29 лет, которое показало, что 69 % мужчин и 23 % женщин впервые смотрели порно до 13 лет<sup>10</sup>. В то же время, согласно этому исследованию, абсолютно все мужчины и 82 % женщин смотрели порно хоть раз.

Такие же выводы мы получаем и в случае с ежедневным просмотром порно. В ранних исследованиях 2008 года таких людей было лишь 5.2 %, в 2011 году уже больше 13 % смотрели порно каждый день или чаще. В 2017 году 39 % муж-

---

<sup>8</sup> Sabina, C., Wolak, J., & Finkelhor, D. The nature and dynamics of Internet pornography exposure for youth. *CyberPsychology & Behaviour*, 11, 691–693 (2008).

<sup>9</sup> Sun, C., Bridges, A., Johnson, J. A. & Ezzell, M. B. Pornography and the Male Sexual Script: An Analysis of Consumption and Sexual Relations. *Arch. Sex. Behav.* 45, 983–994 (2016).

<sup>10</sup> See endnote 3.

чин и 4 % женщин в возрасте от 15 до 29 лет смотрели порно ежедневно, чаще всего через смартфон<sup>11</sup>.

Около 10 лет назад у меня не было четкого мнения о влиянии интернет-порно на пользователей. Я считал, что двухмерные изображения женщин не могут стать заменой настоящим трехмерным женщинам. Я никогда не был борцом за запрет порно. Я вырос в нерелигиозной семье в Сиэтле, в либеральном северо-западном регионе США. «Живи и давай жить другим» было моим девизом.

Однако, когда на форуме сайта моей жены стало появляться все больше сообщений от мужчин, писавших о своей зависимости от порно, я понял, что происходит что-то серьезное. Будучи на протяжении долгого времени учителем анатомии и физиологии, я также интересовался нейропластичностью (как опыт изменяет наш мозг), механизмами образования потребности в мозгу и развитием зависимости. Я продолжал исследования в этой области, заинтригованный открытиями, стоящими за нашими потребностями, за тем, как они выходят из-под контроля.

Симптомы, описываемые этими мужчинами (и позднее – женщинами), говорили о том, что их привязанность к порнографии приводила к материальным изменениям в их мозгу. Психиатр Норман Дойдж описывает это в своем бестселлере «Пластичность мозга»:

*Мужчины, сидящие за своими компьютерами и*

---

<sup>11</sup> See endnote 3.

рассматривающие порнографию, <...> участвуют в сеансах порнографического обучения, отвечающих всем условиям, необходимым для пластического изменения карт мозга. Если вспомнить, что одновременно активизирующиеся нейроны связываются друг с другом, то эти мужчины затрачивают огромное количество времени на «монтирование» порнографических образов в центры удовольствия своего мозга, делая это с затаенным вниманием, необходимым для пластических изменений. <...> Каждый раз, когда они чувствуют сексуальное возбуждение и испытывают оргазм во время мастурбации, «выделение допамина» усиливает связи, возникающие в мозге во время этих сеансов. Вознаграждение не только способствует формированию определенного поведения; оно влечет за собой отсутствие смущения, испытываемого при покупке порнопродукции в магазине. Это поведение не предполагает никакого «наказания» – только вознаграждение.

Содержание материалов, которые они находят возбуждающими, меняется по мере того, как Интернет-сайты вводят новые темы и сценарии, меняющие их мозг без их ведома. Как мы уже говорили, пластичность обладает конкурентной природой, поэтому карты мозга для новых, возбуждающих порнообразов, расширяются за счет карт, связанных с реальным сексом, – и я полагаю, что именно по этой причине они начинают считать своих партнеров менее

*возбуждающими.*

*<...> Что касается моих пациентов, которые приобрели пристрастие к порнографии, то большинству из них удалось от нее отказаться, после того как они осознали свою проблему и возможности пластичности мозга. Со временем они снова начали чувствовать влечение к своим реальным партнерам.*

Это исследование и его выводы оказались успокаивающими и полезными для мужчин с форума. Они наконец поняли, что порно украло примитивные механизмы зарождения потребности в их мозгу. Эти древние структуры мозга позволяют нам идти по эволюционно полезному пути, включая привлечение новых партнеров, что позволяет избежать кровосмесительных связей и вырождения.

Тем не менее наш поведенческий выбор, в свою очередь, влияет на наш нейрохимический баланс в тех же самых структурах мозга. Именно поэтому хроническое чрезмерное потребление может приводить к неожиданным последствиям. Оно возникает потому, что нам сложно устоять перед соблазнами: наш мозг оценивает сиюминутные импульсивные желания как более важные по сравнению с долгосрочными. Оно также может испортить наше удовлетворение от повседневных удовольствий. Оно может заставить нас искать более экстремальные стимулы или вызвать симптомы абстиненции. Хроническое чрезмерное потребление настолько сильно, что вынуждает даже самых сильных из нас

обратиться за помощью. Оно также может изменить наши настроение, восприятие и приоритеты, и все это без нашего осознания.

После изучения лучших научных работ мы смогли понять, как работает наша нервная система, а люди, испытывавшие зависимость от порно, начали осознавать, что мозг пластичен, и высока вероятность, что негативные последствия от просмотра порно можно обратить. Они решили, что не имеет смысла ждать единого мнения экспертов относительно потенциальной угрозы от просмотра порно, ведь можно просто отказаться от него и следить за своими результатами.

Эти первооткрыватели начали контролировать свое поведение и получать желаемый результат. Видя, что умеренность приносит свои плоды, они перестали переживать о своих срывах и стали относиться с большим сочувствием к своим собственным слабостям.

В процессе отказа от порнографии они узнали и поделились некоторыми потрясающими деталями историй о преодолении проблем, вызванных порно, и абсолютно новыми выводами, которые облегчили путь их последователям. И это было очень кстати, ведь молодые люди, в жизни которых порно появилось гораздо раньше, еще когда их мозг был более эластичным, начали сталкиваться с проблемами, вызванными регулярным просмотром порно.

К сожалению, у многих наблюдалась серьезная сексуаль-

ная дисфункция (задержка эякуляции, аноргазмия, эректильная дисфункция и отсутствие влечения к реальным партнерам). Страшнее всего то, что еще в 2007 году исследователи-сексологи Янсенн и Банкрофт наткнулись на доказательства связи между эректильными проблемами и просмотром стримингового порно, а также заметили, что «регулярный просмотр эротики приводит к снижению уровня удовольствия от роликов с обычным сексом и вызывает желание найти что-то новое». К сожалению, они не стали бить тревогу и продолжать исследования<sup>12</sup>.

Ввиду отсутствия каких-либо предупреждений, появившаяся у молодых людей эректильная дисфункция, вызванная просмотром порно, застала медицинское сообщество врасплох. В 2014 году врачи наконец начали это понимать. Профессор урологии университета Гарварда и автор статьи *«Почему мужчины симулируют это: совершенно неожиданная правда о мужчинах и сексе»* («*Why Men Fake It: The Totally Unexpected Truth About Men and Sex*») Абрахам Моргенталер утверждал, что «трудно точно понять, какое количество молодых людей страдает от эректильной дисфункции, вызванной просмотром порно. Но очевидно, что это новое явление, и встречается оно нередко»<sup>13</sup>. Гарри Фиш, врач-

---

<sup>12</sup> Janssen, E. & Bancroft, J. 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, 2007).

<sup>13</sup> LIVE BLOG: Porn-induced erectile dysfunction and young men – Globalnews.ca. Available at: <http://globalnews.ca/news/1232800/live-blog-porn->

уролог и автор статей, пишет, что порно убивает секс. В его книге «*The New Naked*» он сводит все проблемы к одной причине – интернету. Интернет «предоставляет слишком легкий доступ к тому, что может казаться легкой приятной шалостью на один раз, но оказывает ужасающее влияние на ваше [сексуальное] здоровье»<sup>14</sup>.

В 2014 году престижный медицинский журнал «*JAMA Psychiatry*» опубликовал исследование, согласно которому даже у умеренных любителей порно отмечается связь просмотра (количество лет и часов в неделю) с сокращением серого вещества и снижением сексуальной активности. Статья называлась «*The Brain on Porn*»<sup>15</sup>. Исследователи утверждают, что у зрителей, предпочитающих жесткую порнографию, были симптомы «сморщенного» мозга еще до начала зависимости, а не возникли от просмотра порно, но отмечают степень зависимости от порно как одну из наиболее возможных причин. Ведущий исследователь Саймон Кун говорит:

*Это может означать, что регулярное потребление порноконента способно влиять на вашу систему вознаграждений.*

Затем в июле 2014 года команда нейроэкспертов во главе с Саймоном Куном опубликовала исследование о том, как порнография влияет на мозг. Результаты исследования опубликованы на сайте [www.jama.com](http://www.jama.com) по адресу [induced-erectile-dysfunction-and-young-men/](http://www.jama.com/induced-erectile-dysfunction-and-young-men/).

<sup>14</sup> Fisch MD, H. *The New Naked: The Ultimate Sex Education for Grown-Ups* (Sourcebooks, Inc., 2014).

<sup>15</sup> Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. *JAMA Psychiatry* 71, 827–834 (2014).

ве с психиатром университета Кембриджа обнаружила, что в их исследовании зависимых от порно более половины испытуемых отмечали, *что в результате чрезмерного просмотра материалов сексуального характера они <...> испытали снижение либидо или эректильную дисфункцию, особенно в физических отношениях с женщинами (хотя и не связывали это с материалами сексуального характера)*<sup>16</sup>.

С тех пор доказательства связи изменений в мозгу и просмотром порно были подтверждены в десятках исследований и статей. Однако первопроходцы, о которых я говорил ранее, не нашли ничего нового в этих статьях. Они уже знали это благодаря обмену самоотчетами.

Я постарался изложить в этой книге простой обзор всего, что мы знаем об эффектах порнографии на некоторых зрителей и их корреляции с открытиями в областях нейронаук и эволюционной биологии, а также описать, как мы можем бороться с проблемами, вызываемыми порно, как в группах, так и индивидуально. Если вы испытываете схожие проблемы, уделите мне несколько часов вашего внимания, и с высокой долей вероятности я помогу вам определить ваше состояние и подскажу, что делать дальше.

---

<sup>16</sup> Voon, V. et al. Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without compulsive sexual behaviours. PloS One 9, e102419 (2014).

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.