TOŻSAMOŚĆ · OPINIA

PORNOGRAFIA I KRYZYS SAMOTNOŚCI. CO NAPRAWDĘ GROZI NASZYM DZIECIOM?

Daria Słoniowska · 30 grudnia 2025

Pornografia potrafi uzależnić po pierwszym obejrzeniu. Jak jedno kliknięcie potrafi zniszczyć nasze życie?

Nie wdrożono jeszcze systemu, który skutecznie chroniłby najmłodszych przed pornografią i jej niszczącym wpływem. Jak chcą badacze, stanowi ona najłatwiej dostępny współcześnie bodziec uzależniający. Nie znaczy to jednak, że nie możemy z tym nic zrobić.

Zacznijmy od – wydawałoby się – oczywistości. O ile jeszcze kilkanaście lat temu mało kto miał pod ręką telefon z dostępem do Internetu, to współcześnie, bez żadnej kontroli, coraz młodsze dzieci przez kilka godzin dziennie korzystają ze smartfonów z nielimitowanym pakietem sieciowym. Czy macie świadomość, że według badań średni wiek pierwszej styczności z pornografią wynosi 10 lat? Przecież aby wejść na portale z filmami pornograficznymi wystarczy za pomocą jednego kliknięcia zatwierdzić swój wiek. Oczywiście nie jest on w żaden sposób weryfikowany – praktycznie każde dziecko ma dostęp do nieograniczonej liczby filmów, z których czerpie pierwszą wiedzę na temat seksu.

> Sama pornografia staje się coraz bardziej wulgarna. To, w czym kiedyś powszechnie widziano pornografię, dziś postrzegane jest w charakterze co najwyżej treści erotycznych, może wręcz niegroźnych. Ramy stają się coraz bardziej poluzowane, coraz mniej nas szokuje, dawno już jako społeczeństwo pogodziliśmy się z tym, jak jest: w wielu kręgach oglądanie pornografii uchodzi po prostu za coś „normalnego".

A przecież wpływ pornografii na człowieka wciąż nie jest dobrze zbadanym tematem. Dopiero w 2022 roku w oficjalnych rejestrach Światowej Organizacji Zdrowia pojawił się sformułowany wprost zapis o uzależniającym jej wpływie. Bez odpowiednich, kompleksowo prowadzonych badań lekarze nie są w stanie efektywnie pomagać pacjentom – szczególnie trudna jest terapia osób młodych, gdyż nie znamy dokładnych, długoterminowych skutków nadużywania pornografii. Nie znaczy to jednak, że nie dysponujemy obecnie istotną wiedzą na ten temat. Analizy tego zagadnienia podjął się w książęce *Gdy porno przestaje być sexy* prof. Mateusz Gola, znany specjalista zajmujący się uzależnieniami behawioralnymi, i to do jego ustaleń będę się w tym tekście odwoływać.

Jakie więc są konsekwencje dostępu do pornografii?

Pornografia a dziecko

W swojej książce Gola wspomina: „niemal dziewięciu na dziesięciu chłopaków oraz co druga dziewczyna przyznają, że mieli kontakt z pornografią przed ukończeniem czternastego roku życia". Dodajmy, że z roku na rok ten wiek stale się zmniejsza. I ma to określone skutki.

Jak podają badacze, mózg dziecka wykazuje największą neuroplastyczność, czyli zdolność do tworzenia nowych szlaków neuronowych. Są to połączenia nerwowe w mózgu, poprzez które przemieszczają się impulsy elektryczne między neuronami, umożliwiając myślenie czy uczenie się. Dlatego też młode osoby uczą się najszybciej, i dotyczy to zarówno umiejętności, które będą im służyć, jak i tych, które niosą ze sobą zagrożenia.

Powszechnie znany jest fakt, że człowiek może dbać o swój mózg przez całe życie, tworząc w nim szlaki neuronalne na przykład ucząc się języka obcego lub czytając książki – z wiekiem zaś przychodzi to coraz trudnie). Z tego samego powodu na negatywny wpływ pornografii najbardziej narażone są dzieci. W ich mózgach powstają nowe szlaki neuronowe, przez które trudniej wyjść z uzależniających schematów. Te obszary mózgu, które odpowiadają za samorozwój i dbanie o jakość naszego życia, zaczynają służyć nałogowi. Mózg uczy się coraz to lepszych sposobów zdobywania uzależniających stymulacji – zamiast ogniskować swój wysiłek na samodoskonaleniu się.

> Podstaw wielu problemów psychologowie doszukują się we wczesnym dzieciństwie pacjenta, a więc właśnie w okresie największej neuroplastyczności mózgu. Treści są wówczas wchłaniane bez naszej kontroli, zaś schematy zachowań utrwalane. Niemowlę, w sposób niekontrolowany przyjmuje działania rodziców i zapisuje je w swoim mózgu. Buduje wtedy swoje pierwsze skojarzenia czy wzorce.

Przykładowo, jeśli rodzic uspokaja płaczącego malucha przytuleniem i kołysaniem, mózg dziecka zapamiętuje pozytywne schematy. W przyszłości jest większa szansa, że taka osoba znajdzie zdrowy sposób autoregulacji, czyli wyładowania złych emocji w trudnych chwilach. Natomiast jeśli rodzic reaguje krzykiem bądź przemocą fizyczną lub psychiczną, wzrasta prawdopodobieństwo, że w przyszłości człowiek będzie bardziej podatny na autoagresję, uzależnienia, okaleczanie się czy inne metody niezdrowej autoregulacji.

Uzależnienie rozwija się wtedy, gdy człowiek uwalnia się od negatywnych emocji poprzez sięgnięcie po używkę. Oczywiście, lekarstwem na złość bądź smutek dla wielu będzie rozmowa z najbliższymi, sport, słuchanie muzyki, ale znacie na pewno popularne frazy zapijania czy zatapiania smutków. Formą autoregulacji może być napicie się alkoholu, ale może nią być też masturbacja w tracie oglądania pornografii. To błędne koło, szczególnie gdy wpadnie się w nie w młodym wieku. Dziecko dopiero wypracowuje swoje strategie reagowania na trudne emocje. Jeśli sprowadzają się one do korzystania z pornografii, rozpoczyna się długotrwałe uzależnienie. To z kolei jest brzemienne w skutki.

Pornografia a prawdziwy seks

Obecnie pornografia jest dla dzieci głównym, a nieraz wręcz jedynym źródłem wiedzy na temat seksu.

Szczególnie szkodliwa będzie dla osób przed inicjacją seksualną, nie wiedzących jak stosunek przebiega naprawdę. Grający w filmach porno aktorzy to często starannie wyselekcjonowani modele, wspomagający się na przykład viagrą, sceny zaś są montowane bynajmniej nie w celu realistycznego oddania tego, jak rzeczywiście wygląda stosunek. Młody człowiek utrwala wzorce nie mające odzwierciedlenia w realnym życiu seksualnym.

Mateusz Gola w swojej książce podkreśla: „Coraz więcej badań potwierdza, że częste oglądanie pornografii skorelowane jest z mniejszą pewnością siebie podczas stosunków seksualnych i mniejszym stopniem zadowolenia z własnego ciała". Jak pisze badacz, różnicę między masturbacją przy oglądaniu pornografii a prawdziwym stosunkiem, można porównać do różnicy pomiędzy zasobów energii wykorzystywanych w trakcie grania na telefonie w wirtualną piłkę nożną z tymi zużywanymi w związku z wyjściem na boisko i prawdziwym meczem.

Osoba mająca zniekształcony wizerunek seksu, zazwyczaj będzie zawiedziona pierwszą inicjacją seksualną – wszak może pojawić się przy niej stres i wstyd związany z niedorównywaniem umiejętnościom aktorów porno. Wszak w przeciwieństwie do seksu, który pobudza przede wszystkim zmysł dotyku, pornografia angażuje wzrok, prezentując najlepiej wykadrowane scenki.

A jak wpływa nałogowe oglądanie pornografii na budowanie relacji miłosnych?

Pornografia powoduje kryzys samotności

W celu zainicjowania wartościowego zbliżenia seksualnego z drugą osobą należy się postarać. Najpierw się poznać i wypaść dobrze na randkach. Kontakt płciowy z drugim człowiekiem wymaga inwestycji czasu i wysiłku. Z pornografią jest zupełnie inaczej. Wystarczy wejść na pierwszą lepszą stronę i zacząć przeglądać filmy. Wielu uzależnionych od pornografii nawet nie zainicjuje wymagającego procesu zdobywania drugiej połówki, z kolei wielu innych, jeśli już dojdzie do aktu seksualnego, nie będzie w stanie czerpać z niego takiej satysfakcji jak z pornografii.

Łatwy dostęp do niej prowadzi w skrajnych przypadkach do popadania w ciągi nałogowe. Pojawia się problem eskalacji – bodźce powodowane filmami nie oddziałują już tak jak wcześniej, uzależniony szuka więc mocniejszych, a więc często i brutalniejszych scen, zaś by osiągnąć pełnię satysfakcji, potrzebuje dłuższej stymulacji. Ludzki mózg mocniej reaguje na nowość, zaś przemysł pornograficzny oferuje nam miliony różnych i na bieżąco powstających filmów.

Konsekwencje dla psychiki mogą być opłakane. Samo popadanie w ciągi pornograficzno-masturbacyjne, skutkuje poczuciem zmarnowanego czasu, braku kontroli nad sobą i swoim życiem, co przekłada się niejednokrotnie na depresję. Nawet jeżeli ta choroba nie wystąpi, i tak może pojawić się silne poczucie winy czy wstydu. Brak motywacji do zdobycia drugiej osoby wiąże się wreszcie również ze strachem przed niespełnieniem standardów wyznaczanych przez filmy porno, a to z kolei przekłada się na zmniejszenie pewności siebie w relacjach międzyludzkich.

Tak wygląda uzależnienie u singla. Jeżeli uzależniony jest w związku, jego relacja ma mniejszą szansę na przetrwanie. Wchłanianie coraz brutalniejszych metod uprawiania seksu, przyczynia się często do chęci odtwarzania tych zachowań ze swoją partnerką. Nawet jeśli partnerka się zgodzi, taki rodzaj aktu seksualnego może prowadzić do wielu niebezpieczeństw związanych z zachowaniami agresywnymi.

Zagrożenie ma jeszcze inny charakter – nieustannie objawia się bowiem w coraz to nowych formach.

> W dobie popularności portali takich jak OnlyFans niewiele może człowieka zdziwić, ale być może nie słyszałeś, czytelniku, o pojęciu cyfrowego gwałtu? Rozwijająca się w ekspresowym tempie sztuczna inteligencja nie ma dziś problemu nie tylko z przerobieniem zdjęcia dowolnej osoby, ale i wygenerowaniem jej rozebranego, realistycznego wizerunku. W skrajnych przypadkach taki materiał zostaje udostępniony dalej, a kolejni odbiorcy niekoniecznie zdają sobie sprawę, że nie jest on prawdziwy. Żaden system prawny nie nadąża za nowymi formami krzywdzenia drugiej osoby, a ofiarą publikacji przerobionych zdjęć może zostać każdy z nas.

Co robić?

Skala problemu stale więc rośnie. Społeczeństwo już zmaga się z kryzysem samotności, a ta z kolei potęguje problemy psychiczne u człowieka. Piszę to głównie z myślą o dzieciach pierwszą styczność z pornografią mających w wieku, w którym my nie mieliśmy nawet smartfona. Wielu nieletnich nie ma nawet możliwości porozmawiania o napotkanych przez siebie materiałach znalezionych w Internecie – wstydzi się zapytać o nie matki lub ojca. A zwykła rozmowa może uratować życie. Z kolei zainstalowanie podstawowe kontroli rodzicielskiej, blokującej pornograficzne treści – nie wymaga wiele wysiłku.

W skali makro to jednak nie wystarcza. Co możemy więc zrobić, by próbować systemowo poradzić sobie z problemem? Póki w debacie nie funkcjonują radykalniejsze pomysły, należy chociaż wywierać nacisk na polskie władze w celu wprowadzenia systemów lepiej weryfikujących wiek w Internecie, na przykład poprzez weryfikację dowodu osobistego użytkownika. Podobne przepisy wprowadziły już między innymi Niemcy oraz Wielka Brytania, gdzie użytkownik wchodząc na strony pornograficzne musi potwierdzić swój wiek za pomocą dokumentu tożsamości lub karty kredytowej.

Walka z najłatwiej dostępną używką jest więc możliwa, trzeba tylko – jak to zwykle bywa – przełamać imposyblizm.

Oryginał: https://nlad-kopia1113.instawp.site/pornografia-i-kryzys-samotnosci-co-naprawde-grozi-naszym-dzieciom/

DOBRA ANALIZA WYMAGA CZASU

Rzetelny tekst to dni pracy: źródła, dane, redakcja. Każda wpłata pozwala nam przygotować kolejny. Nawet niewielka kwota ma znaczenie.

WSPIERAM ANALIZY

wspieram.nlad.pl



Zeskanuj, aby wesprzeć