

Internet brengt porno binnen handbereik. Hoe schadelijk is het?

GEKETEN

Hoe zou je het vinden als je in een tankstation een schap tegenkwam met zakjes cocaïnepoeder? Bedenklijk? Andere vraag: hoe vind je het dat even verderop magazines liggen met foto's van schaars geklede dames? **Waarschijnlijk zul je daar niet echt van schrikken** – in elk geval niet zoals bij het schap met cocaïnezakjes. Cocaïne doet immers rare dingen met lichaam en geest, zul je zeggen. Porno niet. Is dat zo?

Het innemen van een drug als cocaïne doet iets met je hersenen. Ze passen zich fysiek aan als je cocaïne gebruikt. Hierdoor raak je aan die stof verslaafd. Gebruik je de drugs niet, dan zul je dat merken. Geestelijk én lichamelijk. Zou dat ook kunnen gebeuren als je naar

porno kijkt? Door te kijken naar foto's op bijvoorbeeld het internet neem je toch geen verslavend middel in? Je kijkt 'alleen maar' naar iets...

EROTOTOXINE

Dr. Judith Reisman deed onderzoek naar

de invloed van pornografie op de hersenen. Volgens Reisman brengt porno veel teweeg in de hersenen. Als de beelden eenmaal in je brein zijn opgeslagen, passen ze inderdaad de fysieke structuur van je hersenen aan, bevestigt Reisman. „Er vinden onvrijwillige cellulaire veranderingen plaats, zelfs tijdens de slaap.”

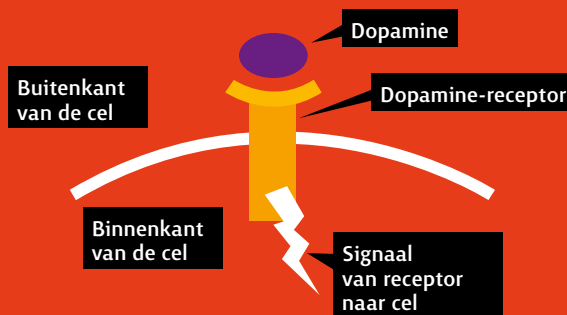
Pornografie noemt Reisman een „erototoxine” die een verslavende ‘drugcocktail’ in het lichaam opwekt van hormonen als testosteron, oxytocine, dopamine en serotonine. En dat heeft een meetbaar effect op je hersenen.

Het bekijken van pornografisch materiaal



HOE WERKEN DRUGS?

Als je drugs gebruikt, bijvoorbeeld cocaïne, gebeurt er van alles in je hoofd. Je hersenen maken een stof aan die dopamine heet. Van die stof krijg je een blij gevoel. Hoe dat in zijn werk gaat, laat deze figuur zien:



Als dopamine in de buurt van een cel komt, zoekt het een receptor op. Dat is een eiwit die op het celoppervlak zit. Als de dopamine zijn receptor heeft gevonden, gaat hij erop zitten en activeert hij de receptor. Vervolgens geeft

de receptor een signaal naar de cel, zodat deze andere stoffen kan maken en andere cellen ook geactiveerd kunnen worden. Dit resulteert in een blij gevoel.

GEVOELIG

Volgens onderzoekers veranderen de verslavende stoffen je hersenen en vooral de gevoeligheid van de dopaminereceptoren. Door het gebruik van verslavende stoffen worden er namelijk meer dopaminereceptoren aangemaakt. Daardoor ontstaat er in je hersenen eerder een reactie met dezelfde

hoeveelheid verslavende stof. De gevoeligheid van de receptoren bepaalt hoe snel en goed een bepaalde stof in je hersenen werkt. Hoe gevoeliger de receptor, hoe sneller en beter de stof werkt.

sengebieden, inclusief de frontale kwab. De MRI-scanteknik die hierbij werd toegepast, heet Voxel-Based Morphometry (VBM), waarbij hersenstukjes van een kubieke millimeter met elkaar worden vergeleken.

Op zich keken de wetenschappers er niet van op dat 'echte' drugs, zoals cocaïne, dit effect op de

wetenschappers de proef op de som. En wat bleek? De studie-uitkomsten waren nagenoeg gelijk aan de studie-uitkomsten rond cocaïnegebruik in 2002. Ook hier was de anatomie van de hersenen zichtbaar veranderd.

ALARM!

De laatste jaren zijn er meer onderzoeksuitkomsten beschreven die alarmerend zijn voor mensen die veel naar porno kijken. Een aantal daarvan zijn:

wekt ook allerlei negatieve gevoelens op. „Erototoxines zijn middelen die naast lust- ook angst-, woede- en schaamtegevoelens stimuleren”, aldus Reisman.

VERKLEINDE HERSENEN

Reismans onderzoek is niet het enige wat erop wijst dat pornografie meer met je hersenen doet dan je misschien zult denken. Uit een studie naar cocaïneverslaving (in 2002) bleek dat er sprake was van volumeverlies in verschillende her-

dersenen hadden. Interessanter werd het toen hetzelfde VBM-onderzoek werd verricht op mensen die veel naar porno keken. In 2007 namen Duitse

EROTOXINE WEKT EEN VERSLAVENDE 'DRUGSCOCKTAIL' OP



Dr. Patrick Fagan

Dr. Patrick Fagan van het Marriage and Religion Research Institute publiceerde eind 2009 de resultaten van een verzamelend onderzoek naar de effecten van pornografie. Hij concludeerde dat getrouwde, aan porno verslaafde mannen zich **minder tevreden voe-**

len met hun huwelijk en minder emotioneel gehecht zijn aan hun echtgenotes. Echtgenotes merken dit op en zijn hiervan ontzet. Ook ervaart tweederde van de stellen een verlies van harts-

ERVARINGEN WORDEN IN DE HERSENEN ALS ECHT BELEefd

tocht naar geslachtsgemeenschap als er sprake is van pornoverslaving door één van de partners. Daarnaast verliezen veel pornoverslaafden hun interesse in een goede band met het gezin. Tot slot merkt dr. Fagan op dat pornokijkers ongevoelig worden voor het type porno waar ze naar kijken, verveeld raken en vervolgens meer perverse vormen zoeken.

▶ In je hersenen zitten spiegelcellen of -neuronen. Ze worden actief als je een

WAT IS ERGER?

▶ Wat is er nu zo erg aan porno? Je schaadt er toch niemand mee? Je partner hoeft het niet te weten. Je 'gebruikt' in privé-tijd, dus de baas lijdt er niet onder. Je hoeft er niet om te stelen... Zo kun je heel wat redenen aandragen om je gedrag als veel minder erg te zien dan het gedrag van iemand met bijvoorbeeld een cocaïne-verslaving. Maar zijn dat geen drogredenen?

Vaak verwachten mensen niet dat het bekijken van pornografie een negatieve invloed heeft op hun leven. Uit onderzoek blijkt echter dat dit wel

degelijk het geval is. Ook het leven van familie en partners kan erdoor worden beïnvloed.

De verslaafde kan vereenzamen doordat hij veel tijd verdoet vanwege zijn verslaving. Ook ervaart hij vaak een verhoogde mate van agressie, kampt hij met een verwrongen zelfbeeld door schuldgevoelens en verwaarloost hij zichzelf vaak. Voor christenen speelt ook de ethische kant een grote rol. De verslaving vormt immers een barrière in het contact met God en met de naaste doordat het zevende gebod wordt overtreden. Ook in die zin zullen er gevoelens van eenzaamheid en schuld optreden.

▶ **WEET MEER**
■ www.tiny.cc/verslaafd1

handeling door iemand anders ziet uitvoeren. Het neuron 'weerspiegelt' dan het gedrag van de ander en is op dezelfde manier actief als wanneer je de handeling zelf uitvoert. Uit Frans onderzoek blijkt dat hersengebieden waar deze spiegelneuronen in voorkomen geactiveerd wor-

den als je naar pornografie kijkt. **Deze spiegelsystemen zetten een virtuele ervaring om in een voor de hersenen als echt beleefde ervaring.**

▶ Volgens een artikel in het Journal of Family Violence (2009) is er een verband

tussen het **veelvuldig kijken naar kinderporno en het seksueel misbruik van kinderen.** Onderzoek onder criminelen die veroordeeld waren voor het bezit en de verspreiding van kinderporno toont aan dat de meerderheid van hen wel degelijk ook in het echt kinderen misbruikten. Daarvoor waren ze echter niet veroordeeld. Ze gaven dit pas aan nadat de straf was gegeven voor het bezit en de verspreiding van materiaal en ze in het hulpverleningstraject zaten.

▶ In 2009 constateerden onderzoekers dat de **frontale hersenkwabben beschadigd** waren van patiënten die hun seksuele behoeften niet konden bedwingen. Dit hersengebied wordt geassocieerd met dwangmatig gedrag, een kenmerk van verslaving.

▶ **Verschillende studies geven aan dat de hersenen fysiek veranderen** gedurende de periode dat ze 'leren' om

„EEN VOLKSPROBLEEM”

▶ In 'Vandaag de Dag', het ontbijtprogramma van de publieke omroep, werd onlangs gesproken over 'misschien wel één van de grootste taboes van Nederland': seksverslaving. Ruim 300.000 mensen hebben er dagelijks mee te strijden. Ook in het Parool en de Telegraaf verschenen artikelen over deze problematiek.

Het aantal seksverslaafden neemt toe in Nederland. In Amsterdam is er bij de verslavingskliniek nu zelfs een wachtlijst voor. Dat is opmerkelijk omdat bij bijna alle andere verslavingen waar behandelingen voor



bestaan de wachtlijst is weg-gewerkt. Dick Trubendorffer van GGZ CrisisCare meldt dat seksverslaafden tot de grootste groep verslaafden behoren in Nederland, na de groep nicotine- en alcoholverslaafden. „Het is dus een volksprobleem.”

Trubendorffer maakt zich zorgen over deze ontwikkeling en geeft aan dat het bij

seksverslaafden vaak om mannen gaat met een vaste relatie. Hij heeft alleen al in Amsterdam vorig jaar zo'n vijfhonderd seksverslaafden geholpen. „In veel gevallen wordt de verslaving een levensstijl.

Als we zo doorgaan, krijgen we een maatschappij waarin mensen niet het vermogen hebben om stabiele relaties aan te gaan.” Het erkennen dat er een probleem is, is volgens Trubendorffer de eerste stap om af te kicken.

▶ **WEET MEER**
■ www.tiny.cc/verslaafd5
■ www.tiny.cc/verslaafd6
■ www.tiny.cc/verslaafd7

verslaafd te raken. Met behulp van hersenscans (MRI, PET, SPECT) zijn veranderingen waarneembaar in het beloningssysteem van dopamine, een stof die een grote rol speelt bij het ervaren van genot. Aan de voorzijde van de hersenen, de voorhoofdkwab, zijn zenuwbanen aanwezig die voor deze stof gevoelig zijn.

▶ Dat een verslaving aan porno (niet-

tastbare beelden) **veel overeenkomsten heeft met een verslaving aan een drug**

als alcohol (tastbare stof), wordt duidelijk uit het onderzoek dat gedaan is in een Amerikaans instituut. Medewerkers van

de Mayo Clinic ontdekten dat er een middel is dat uitkomst biedt bij het dwangmatig kijken naar pornografie. Naltrexon wordt doorgaans gebruikt bij de bestrijding van alcoholverslaving. Het verrassen-

de is dat Naltrexon ook blijkt te werken bij mensen die vastzitten in het web van pornografie. Dit komt door de remmende werking van Naltrexon op het vermogen van dopamine om hersencellen te stimuleren. Deze resultaten laten zien dat er veel gebeurt in je hoofd als je naar pornografische beelden kijkt. Je hersenen gaan zich er letterlijk naar 'zetten'.



WEET MEER

- www.tiny.cc/verslaafd2
- www.tiny.cc/verslaafd3
- www.tiny.cc/verslaafd4

Petrus Zijlstra (SCF):

„WAT 'KLEIN' BEGINT, WORDT ERGER EN ERGER”

▶ Onderzoeksinstituut Mayo Clinic geeft aan dat 3 tot 6 procent van de Amerikanen aan een vorm van seksverslaving lijdt. Dat zijn miljoenen mensen. In Europa zullen die cijfers vergelijkbaar zijn. Petrus Zijlstra is mentor bij Setting Captives Free (SCF), een christelijke organisatie waar seksverslaafden hulp kunnen krijgen. Waar bestaat die hulp uit?

„Degenen die bij ons hulp zoeken zijn tussen de 16 en 65 jaar oud.

De ene helft is getrouwd, de andere helft niet. Rode draad door veel levens is dat men altijd op zoek is naar verleidingen die een snelle kick geven. Dat is overigens een verlangen in ieders hart. We zijn van nature allemaal op zoek naar iets of iemand anders (buiten God) die ons een goed gevoel geeft. Maar deze zoektocht kan extra getriggerd worden door zaken als eenzaamheid of gebeurtenissen die veel impact op je leven hebben.

VROUW ALS LUSTOBYEKT

Meestal begint seksverslaving 'in het klein' en wordt het geleidelijk erger en erger. Soms loopt het zelfs uit op buitenechtelijke relaties of prostitutie,

maar meestal blijft het bij uren en uren internetten, op zoek naar plaatjes en films.

Seksverslaafden kijken vaak naar vrouwen door een pornobril. Een vrouw is geen vrouw, maar een lustobject. De verslaving gaat de gedachtewereld overheersen. Ook merk ik vaak dat seksverslaafden angstig zijn. Angst dat het ooit een keer uitkomt.

Zal vader of moeder het ontdekken? Of mijn vrouw? Dat kan soms paranoia trekken krijgen. Men

bouwt een fort om zich heen. Er ontstaan als het ware twee persoonlijkheden.

GEEF OPENHEID

Het is goed dat er in kerken open gesproken kan worden over seksverslaving. Het is nog vaak een taboe. Dat maakt het voor een verslaafde christen moeilijk om tot herstel te komen. Uitgangspunt van SCF is dat er gebeden wordt om een blijvende band met Jezus. Hij geneest. Hij alleen. Vervolgens leren we mensen dat zaken in hun leven ook echt



Petrus Zijlstra

kunnen veranderen. Eén van de pijlers van de aanpak van SCF is dat een verslaafde openheid van zaken moet geven. We moedigen aan – en stellen de verslaafde

desnoods voor de keuze – om het leven in de zonde van pornografie met een christelijke broeder te delen. Als iemand getrouwd is, moedigen we aan dat de verslaafde dit aan de partner vertelt. Zonden als deze groeien namelijk alleen in het donker, net als schimmels. Door in het licht te treden verliest de verslaving macht. We begrijpen dat dit voor verslaafden een grote stap is, maar vanuit Bijbels perspectief is het een stap die echt genomen moet worden. Eenmaal gedaan betekent dit vaak een keerpunt in het leven. Zij die van de worsteling afweten, helpen de student verder. Praktisch gezien, maar ook met gebed. Wat we bijna altijd horen is de opluchting als iemand deze stap heeft gemaakt. Vervolgens is hij er nog niet, de strijd gaat door.”



WEET MEER

- www.tiny.cc/verslaafd8

