

Perchè certe persone sfuggono una realtà complessa e si rinchiudono in una condizione di isolamento emotivo?

C'è un rapporto con la condizione vissuta da bambino?

Quali effetti produce l'abitudine ad associare la pornografia con la masturbazione?

Sono specialmente questi - e tanti altri - gli interrogativi che pongono le persone che sono venute in consultazione e che si pone la maggior parte di chi vive questa condizione come un assillo.

"Pornografia e internet" è un libro scritto per aiutare le persone a comprendere perché hanno un rapporto così complicato con la pornografia. L'idea dell'impellenza dell'appagamento si esprime nei suoi aspetti tragicomici per le situazioni ridicole a cui costringe chi si ritrova in questa specie di marasma, se non fosse, invece, una situazione di estrema gravità per chi vorrebbe uscirne e non ci riesce.

Al suo interno potete riconoscere comportamenti devianti, ma anche apprendere elementi di conoscenza in grado di cambiare la vostra idea della pornografia. Questo libro ha l'ambizione di contribuire a rendervi migliori e mette in conto la possibilità di una crescita personale, emotiva e morale più compiuta in equilibrio tra l'aspetto naturale e quello culturale.

Il libro presenta un quadro delle principali motivazioni che spingono le persone a diventare dipendenti del porno. E' ricco di riferimenti scientifici e di testimonianze personali raccolte dall'autore sia da fonti accertate che da casi clinici personali.

Avevo intenzione di aggiornare il Manuale "Porno dipendenza" del 2014 arricchendolo con nuove esperienze e contributi ma ne è uscito un libro con una impostazione diversa. Allora ho pensato di cambiargli il titolo e farlo diventare un libro di divulgazione più ampia perciò, non destinato solo ad un pubblico specializzato.

Il libro può essere di aiuto alle mogli dei soggetti bisognosi di un intervento psicoeducativo i quali avrebbero bisogno di un intervento specifico al fine di prendere atto del problema e misurarsi quanto prima con le iniziative del caso. Talvolta sarebbe necessario leggerlo assieme al compagno, il quale, se fino ad ora non ha voluto conoscere ragioni, sarebbe il caso di costringerlo con le migliori minacce di andare via dalla sua vita. E' il metodo che funziona meglio fino ad ora. Il volume, offre un quadro dettagliato della situazione attuale sulla diffusione del fenomeno e l'analisi di una vasta gamma di condizioni psicologiche che hanno dato origine al problema. Ad ogni pagina potrete trovare occasioni che vi aiuteranno a comprendere meglio cosa vi sta capitando e il rapporto che avete, vostro malgrado, con la pornografia.

Vi consiglio di non perdervi, nell'appendice, i commenti sui risultati di 260 questionari che altrettante persone hanno compilato nel corso di sei mesi. Materia viva della sofferenza di 260 persone che in questo momento stanno vivendo il problema. Non solo. Lo studio dei risultati ci fornisce anche una chiave interpretativa sia della diffusione del fenomeno in Italia, che dei risvolti sociali e psicologici dell'abitudine a utilizzare la pornografia al posto della relazione con le proprie donne da parte di molti uomini.

# Pornografia e internet

Il difficile rapporto con la pornografia

---

Paolo Mancino



# Prefazione

**P**erché certe persone sfuggono una realtà complessa e si rinchiodano in una condizione di isolamento emotivo?

C'è un rapporto con la condizione vissuta da bambino?

Quali effetti produce l'abitudine ad associare la pornografia con la masturbazione?

Sono specialmente questi - e tanti altri - gli interrogativi che pongono le persone che sono venute in consultazione e che si pone la maggior parte di chi vive questa condizione come un assillo.

"Pornografia e internet" è un libro scritto per aiutare le persone a comprendere perché hanno un rapporto così complicato con la pornografia. L'idea dell'impellenza dell'appagamento si esprime nei suoi aspetti tragicomici per le situazioni ridicole a cui costringe chi si ritrova in questa specie di marasma, se non fosse, invece, una situazione di estrema gravità per chi vorrebbe uscirne e non ci riesce.

Al suo interno potete riconoscere comportamenti devianti, ma anche apprendere elementi di conoscenza in grado di cambiare la vostra idea della pornografia.

Questo libro ha l'ambizione di contribuirvi a rendervi migliori e mette in conto la possibilità di una crescita personale, emotiva e morale più compiuta in equilibrio tra l'aspetto naturale e quello culturale.

Il libro presenta un quadro delle principali motivazioni che spingono le persone a diventare dipendenti del porno. E' ricco di riferimenti scientifici e di testimonianze personali raccolte dall'autore sia da fonti accertate che da casi clinici personali.

Avevo intenzione di aggiornare il Manuale "Porno dipendenza" del 2014 arricchendolo con nuove esperienze e contributi ma ne è uscito un libro con una impostazione diversa. Allora ho pensato di cambiargli il titolo e farlo diventare un libro di divulgazione più ampia perciò, non destinato solo ad un pubblico specializzato.

Il libro può essere di aiuto alle mogli dei soggetti bisognosi di un intervento psico educativo i quali avrebbero bisogno di un intervento specifico al fine di prendere atto del problema e misurarsi quanto prima con le iniziative del caso. Talvolta sarebbe necessario leggerlo assieme al compagno, il quale, se fino ad ora non ha voluto conoscere ragioni, sarebbe il caso di costringerlo con le migliori minacce di andare via dalla sua vita. E' il metodo che funziona meglio fino ad ora. Il volume, offre un quadro dettagliato della situazione attuale sulla diffusione del fenomeno e l'analisi di una vasta gamma di condizioni psicologiche che hanno dato origine al problema. Ad ogni pagina potrete trovare occasioni che vi aiuteranno a comprendere meglio cosa vi sta capitando e il rapporto che avete, vostro malgrado, con la pornografia.

Vi consiglio di non perdervi, nell'appendice, i commenti sui risultati di 260 questionari che altrettante persone hanno compilato nel corso di sei mesi. Materia viva della sofferenza di 260 persone che in questo momento stanno vivendo il problema. Non solo. Lo studio dei risultati ci fornisce anche una chiave interpretativa sia della diffusione del fenomeno in Italia, che dei risvolti sociali e psicologici dell'abitudine a utilizzare la pornografia al posto della relazione con le proprie donne da parte di molti uomini.

## INFORMAZIONI SULL'AUTORE

Paolo Mancino è psicologo clinico e specialista in Ipnosi clinica e Terapia Strategica. Si occupa da diversi anni di dipendenze sessuali.

E' impegnato in campagne contro la porno dipendenza e l'educazione sessuale nelle scuole. Ha diretto gruppi di crescita personale, di orientamento all'autodisciplina e nei conflitti familiari. Coordina gruppi di dipendenza dal gioco d'azzardo.

Ha uno studio a Napoli e a Somma Vesuviana dove esercita la sua professione.

Ha scritto anche "Caso e destino", un libro che accompagna le persone verso una maggiore consapevolezza delle loro difficoltà di natura relazionale e psicologica.

Pornografia  
e  
internet

Il difficile rapporto con la pornografia

---

Paolo Mancino

Prima edizione

Napoli, Giugno 2018

Tutti diritti riservati

# Indice

**Premessa** pag 15

**Introduzione** " 19

## PARTE PRIMA

**1. La masturbazione** " 21

1. La scoperta dell'altro
2. La masturbazione compulsiva
3. La masturbazione compulsiva nei bambini

**2. Il messaggio della pornografia** " 31

1. L'influenza della pornografia
2. Il problema tra gli adolescenti e gli adulti
  - a. Le schiave radiose
  - b. Come in un film hard
  - c. Il fenomeno della sessualizzazione precoce
3. Un buon esempio di educazione dei figli
4. Le conseguenze di un mondo fatto solo di immagini
5. La mancanza di appagamento
  - a. L'onnipotenza
  - b. La trasgressione

**3. Porno dipendenza: dipendenza senza droga** " 55

1. "Sono porno-dipendente?"
2. Pornodipendenza: le origini
3. L'isolamento: causa o conseguenza

Testimonianza: Lettera al padre pornodipendente

4. Pornodipendenza come effetto di molestie sessuali

Testimonianza: Lettera di Nunzia

**4 Il Circuito di ricompensa** " 79

1. La disfunzione erettile da pornografia

**5. Predisposizione alla porno dipendenza** " 87

**6. La sessualità e la ricerca di intimità** " 89

1. Fuga dalla società
2. Il legame di attaccamento e la minaccia di abbandono

3. Attaccamento e competenza metacognitiva
4. E' richiesta di legame!
5. E' tutta colpa della pornografia?
6. Uomini e donne nella pornodipendenza
7. Valutare la salute sessuale degli adolescenti
  - a. Esplorare la propria identità attraverso il comportamento sessuale
  - b. Gestire i sentimenti negativi
  - c. Lo sviluppo dei metodi più appropriati per le abilità sociali
  - d. Essere confermati dalla personale consapevolezza sul sesso

Testimonianza: Effetti della censura operata dall'inconscio

Testimonianza: L'oggettificazione della sessualità -  
Un caso clinico

Testimonianza: Il codice servile: un caso clinico

- |  |              |
|--|--------------|
| <b>7. Desiderio tra piacere e volere</b> | <b>" 127</b> |
| <b>8. La cura</b>                        | <b>" 134</b> |
| 1. La psicoterapia                       |              |
| 2. La confessione                        |              |
| 3. I gruppi di auto-aiuto                |              |

## **Parte Seconda**

- |   |              |
|---|--------------|
| <b>9. Come uscirne</b>  | <b>" 143</b> |
| 1. Moderarsi o smettere davvero?                                |              |
| 2. La vergogna  |              |
| 3. Smettere davvero !   |              |
| <br>  |              |
| <b>10. La legge della plasticità</b>                            | <b>" 151</b> |
| 1. Usalo o lo perderai !  |              |
| 2. Educare la mente   |              |
| 3. I percorsi neuronali   |              |
| 4. I nostri pensieri ci rappresentano                           |              |
| <br>  |              |
| <b>11. Cambiare la mente....."</b>                              | <b>159</b>   |
| 1. Valuta le tue convinzioni perdenti                           |              |
| 2. La vergogna come processo inconscio                          |              |
| 3. Conosci te stesso  |              |
| 4. Come diventare ottimista                                     |              |
| 5. Scopri le tue false credenze                                 |              |
| 6. Decidi di credere in te stesso                               |              |
| 7. Fai attenzione alle influenze dell'aspettativa               |              |
| 8. Fai diventare l'amore più altruistico                        |              |
| 9. Interessati agli altri                                       |              |
| 10. Affronta successi e fallimenti                              |              |
| 11. Non evitare   |              |
| 12. Risolvi le incongruenze tra ciò che "vuoi" e ciò che "devi" |              |

13. Prendi una decisione
14. Scegli di iniziare quando sei pronto
15. Modifica le tue tracce di memoria
16. Scegli una figura di appoggio
17. Inaugura una tua nuova convinzione
18. Crea dei link

## **12. Strumenti**

**Pag. 185**

1. La forza dell'immaginazione  
Questionario di abilità immaginativa
2. Volontà e immaginazione
3. Il potere della mente
4. Processi inconsci  
a. Per sempre – Scappare dall'altare
5. Il Modello S-R  
Testimonianza: il porno non è la realtà
6. L'esperienza No Fap  
Testimonianza No Fap  
Testimonianza: "Il porno non è infinito..."
7. Il Rebooting
8. Le ricadute: come affrontarle  
Testimonianza: Una esperienza personale di successo
9. Il porno verrà rimpiazzato dai piaceri della vita
10. Tecnica della decisione consapevole
11. Ascoltare il proprio corpo  
Testimonianza: "Il mio corpo è guarito"
12. Imparare dagli altri
13. L'amore tantrico  
Testimonianza: orgasmo di monte e orgasmo di valle

## **13 Conclusioni**

**Pag. 231**

### **Appendice**

**Questionario** " 237

**Bibliografia** " 275

# Premessa

Vi ringrazio per avere scelto il mio libro.

Qualunque sia il motivo per cui l'avete fatto, che sia per capirne di più, che sia diretto a voi o a qualcun altro, spero che esso corrisponda alle vostre aspettative.

Ho modificato diverse cose rispetto al Manuale, dal numero di pagine alla impostazione, ai contenuti e di questo sento di ringraziare tutti coloro che mi hanno scritto non solo per congratularsi.

In seguito ai commenti e alle critiche - cosa molto importante per me - ho modificato parte del contenuto sia rendendolo più rigoroso dal punto di vista delle fonti, sia più scorrevole tra le parti, sia arricchendolo di contenuti e ricerche che di esperienza personale.

Ho ridotto la parte sulla disfunzione erettile e ho sfronato un pò di testimonianze aggiornandole con miei casi clinici. Ho descritto con più dettaglio le motivazioni che spingono le persone a diventare porno dipendenti e ho arricchito la parte che interessa i ragazzi e le famiglie, ovvero, ciò che riguarda anche la loro responsabilità in rapporto alla cura.

Ho cercato di accontentare coloro che mi chiedevano più chiarezza ma anche coloro che mi chiedevano più rigore scientifico. Diciamo che il libro ne guadagna ora in comprensione ma ne perde in scioltezza e immediatezza. Di sicuro immagino che ne guadagni in chiarezza.

Ho cercato di accontentare una diversa pletora di lettori con retroterra culturale diversificato.

Molte delle numerose fonti, anche straniere, raccolte in questi tre anni di lavoro, sono state da me accantonate con l'intenzione di farne una nuova pubblicazione. Esse sono contenute in questo libro e, anche per questo motivo, gli conferiscono una diversa connotazione.

Importanti sono i risultati del questionario sulla porno dipendenza compilato da 260 persone nel corso di una ricerca di 6 mesi sui miei siti e riportati nell'appendice di questo libro. La sua lettura e i commenti specifici alle risposte a ciascuna domanda potranno risultare di grande aiuto per chi voglia comprendere meglio il fenomeno adesso, tra di noi.

Tengo, inoltre, a chiarire che questo libro non intende sostituirsi alle normali attività che le persone scelgono per affrontare e risolvere il loro rapporto anomalo col sesso. Contribuisce però, assieme ad una gamma di attività scelte da ciascuno, a informare, motivare, orientare e gestire le scelte personali e a raggiungere nuove convinzioni e nuovi traguardi una volta programmati. Può rivelarsi un buono strumento per coloro che si occupano e hanno a cuore l'educazione dei giovani.

La presa di coscienza è il primo atto che dà l'avvio alla decisione di cambiare e la conseguenza più importante è la consapevolezza e l'apertura verso gli altri e non il rifugio nell'isolamento. Perciò, chiedo ai genitori meglio intenzionati di far sì che i loro figli usino gli smartphone solo di giorno e non nei momenti di vita sociale. Non dimenticate che la vita sociale più importante è quella che si fa stando vicino alle persone e guardandole negli occhi mentre si parla loro in modo da raccogliere il loro respiro e i loro odori poiché anche quelli, assieme ad altro ancora fondamentale, fanno la vera comunicazione.

# Introduzione

Ho conosciuto l'esistenza della pornodipendenza nel 2003, cioè quando Vincenzo Punzi dichiarò pubblicamente, Sono un ex pornodipente.

Prima, nonostante una laurea in psicologia, non sapevo che la masturbazione solitaria davanti a immagini o scene pornografiche potesse diventare una malattia. Ho sempre praticato la masturbazione ma non immaginavo che potesse diventare la causa di molte difficoltà e particolarmente di importanti difficoltà sessuali nella coppia.

Punzi partecipò a numerose trasmissioni televisive e radiofoniche a quei tempi dove la problematica veniva sollevata e denunciata anche alla luce del pericolo costituito dall'inizio dell'occupazione pornografica del web. Il porno-web veniva presentato come se veramente potesse diventare un fenomeno di cui occuparsene perchè interessava la sfera della salute personale e pubblica proprio come avviene per qualsiasi altra malattia o disturbo con grave preoccupazione per i suoi effetti sulla salute.

Ma ciò non è avvenuto nel corso degli anni.

La pornodipendenza rimane un problema fortemente individuale e personale, connotato da vergogna e colpa.

E' oramai sotto gli occhi di tutti che la dipendenza da immagini porno sul web affligge un numero sempre maggiore di persone di ogni età, prevalentemente maschi. La fruizione di materiale porno è oggi a portata di mano ad ogni momento e per ogni gusto perciò sempre più giovani ne rimangono invischiati. E' difficile chiedere aiuto per chi ne rimane vittima in quanto l'argomento costituisce un tabù per le troppe inibizioni e i limiti della comunicazione nonostante internet.

La passione pornografica fa sì che si sviluppino nelle persone che fanno abuso di masturbazione, la necessità di trovare stimoli sempre nuovi e più intensi per poter provare lo stesso piacere provato in precedenza, la cosiddetta tolleranza. Ciò porta gli individui che utilizzano filmati e immagini a contenuto pornografico a ricercare tematiche a contenuto sempre più estremo.

Milioni di persone sono attualmente dipendenti dalla pornografia. La loro è una condizione molto penosa perché non riescono a dedicarsi compiutamente alla famiglia, al lavoro, ai figli e, soprattutto all'amore della propria donna. Questi dipendenti dalla pornografia dedicano la propria vita sessuale alla pornografia su internet. La loro vita sessuale è consumata al cento per cento dalla masturbazione davanti a immagini pornografiche. Ma la masturbazione non è la causa della dipendenza dal porno né la pornografia è sempre ritenuta responsabile dello sviluppo di una dipendenza.

Nel corso del libro tratterò più approfonditamente questi due aspetti del problema. Per adesso iniziamo con alcuni chiarimenti sulla masturbazione e il suo uso anche da adulti.

## **PARTE PRIMA**

### **MASTURBATORI COMPULSIVI**

“Cosa ne sai veramente di tutta la mia miseria?  
Di questo conato incontrollabile di fango,  
sangue ed escrementi  
che mi sale dal profondo dell’anima  
un fondo marcio e tumorato  
per rigurgitarsi sul mio misero sesso  
e sulla mia misera vita?”

# La masturbazione

La masturbazione si è sempre praticata, almeno da quando esiste la sessualità umana. Anche l'abuso della masturbazione, fino alla masturbazione compulsiva, è sempre esistita. Quello che mancava all'umanità ai tempi di internet, era la compulsione masturbatoria davanti allo schermo del computer.

Che qualcuno rimanga vittima di quest'ultima o ne sia rimasto vittima in passato dipende sia da cause "esterne" che "interne" ovvero, sia dalla propria costituzionale vulnerabilità o predisposizione, sia dagli eventi della vita che ne hanno influenzato il determinarsi.

Come una volta, ancora oggi è la televisione che influenza maggiormente i nostri gusti e le nostre scelte fino quasi a determinarli. La tv ha manipolato le nostre scelte e ci suggerisce quali devono essere i nostri gusti, definisce e scandisce i tempi e i modi del nostro vivere nonché cosa dobbiamo pensare e come essere.

Mentre la tv ci seduce con le sue comode rate adesso c'è internet che ci garantisce tutti gli acquisti senza uscire di casa. Non bastava la televisione a toglierci tanta umanità, ci voleva un mezzo che aumentasse in modo spettacolare la comunicazione indiretta a scapito di quella diretta. Oggigiorno assistiamo sia ad un aumento drammatico della incomunicabilità che di un surplus di individualismo. Se alla comunicazione si toglie la sua natura umana rimane solo un vuoto verbalizzare e un intenso scambio di oggetti; sul piano umano la sessualità, che è composta di una parte relazionale e di una essenzialmente umorale, internet fa sì che sia quest'ultima ad avere la meglio. Le conseguenze sono una sottrazione delle qualità che fanno di un uomo un uomo. Rimane inteso che internet è un mezzo indispensabile alla nostra vita ma oggi più che mai vale il principio che tutti i mezzi tecnologici vanno governati per il nostro benessere. Se i valori morali e civili esistono e vengono rispettati allora internet ci aiuta. Ma se internet intrude incontrollato sarebbe il caso di iniziare a gestirlo in modo più sano e utile.

Le conseguenze dell'intrusione di internet nella nostra vita privata e nelle coppie determina, assieme alla influenza deleteria della televisione, una desensibilizzazione sempre più intensa della vita sessuale di coppia.

Negli ultimi decenni il disturbo erettile come conseguenza della masturbazione compulsiva, è divenuto una spia seria delle difficoltà delle coppie e di conseguenza, di una generale insoddisfazione sessuale di coppia in gran parte attribuibile all'uso smodato e scorretto di internet.

Molti aspetti del fenomeno riguardano la porno dipendenza, il modo con cui viene acquisita, le cause del suo permanere nella società a tutti i livelli. Uno dei più importanti è rappresentato dalla scarsa capacità a parlarne e dell'altrettanto scarsa attenzione dei media e delle autorità sanitarie.

Quello che emerge come la punta di un iceberg è, da una parte l'incomunicabilità e dall'altra l'intolleranza e la violenza in famiglia specialmente sulle donne, a causa di un malinteso sessuale e spesso sessista che permane da troppo tempo.

Il paradosso è insito nella nostra società la quale fa fatica a riconoscere un problema che nasce nella comune e normale pratica sessuale ma che si trasforma in problema comportamentale dovuto tanto ai limiti della comunicabilità quanto a problematiche individuali come disturbi della libera espressione della personalità.

La masturbazione in fin dei conti è la pratica più diffusa e normale sulla terra, come anche negli animali che abbondanti ricerche (Kinsey, 1948) hanno mostrato che si masturba anche il 46% degli over 60 ogni tanto.

Non si sa attualmente quanto sia esteso il fenomeno tra gli uomini però, ascoltando le persone che hanno disturbi nell'erezione o almeno un forte calo del desiderio nei confronti della partner, si può stimarlo intorno al 50%.

Tra gli adolescenti il fenomeno è ancora più grave in quanto la masturbazione compulsiva assume sempre più spesso il carattere di dipendenza anche a causa di un atteggiamento della nostra società che tende a minimizzare e a giustificare.

Sia dalla cultura religiosa che da quella laica l'adolescente è “un «immaturo», un individuo che deve essere messo in attesa per un tempo di apprendimento e di prova prima di poter beneficiare dei privilegi della vita adulta. Pertanto egli è inibito dall'aver percorsi efficaci nel mondo reale: egli è diffidato dal mondo sociale adulto dall'aver contatti o relazioni sessuali, è scoraggiato nei suoi bisogni di avventura esistenziale, ridicolizzato o osteggiato nel suo diritto alla critica, sia distruttiva che costruttiva.”(Nicola Ghezzani).

I quarantenni e i cinquantenni non sono da meno. Sembra che in gran numero i computer degli impiegati siano stracolmi di immagini e programmi porno. Ma tutto rimane ancora nascosto in quanto sono ancora cose che si fanno ma non si dicono. Intanto le famiglie ne soffrono in quanto sempre più coppie non vanno più d'accordo a causa che gli uomini preferiscono l'amore virtuale invece che le proprie mogli in carne ed ossa.

Nel test che ho organizzato e che è stato compilato sui miei siti, sono emerse novità importanti che richiamano la necessità di prendere in seria considerazione le difficoltà comunicative che incontrano i giovani oggi. Sembra che all'origine dell'autoesclusione di molti maschi ci sia il rifugio nelle pratiche auto consolatorie.

Freud riteneva che la nevrosi fosse causata da una eccessiva masturbazione.

Nei primi anni del 1900 la follia da masturbazione era una diagnosi comune nei manicomi criminali negli Stati Uniti.

Oggi si ritiene la masturbazione una pratica normale, che “aiuta la conoscenza del proprio corpo”.

La capacità di masturbarsi declina con l'età: gli adolescenti dichiarano di potersi masturbare anche sei o più volte al giorno, mentre gli uomini di mezza età fanno fatica a eiaculare anche una volta al giorno soltanto.

In gran parte delle culture riguardo a questa pratica esistono molte voci e leggende, che possono essere dirette ad incoraggiarla (si pensi ai riti di alcune popolazioni africane che pensano di rendere più fertile la terra spargendovi sopra il proprio seme).

Sulla pericolosità della pratica non c'è nessuna controindicazione, infatti non è mai stata provata alcuna influenza negativa della masturbazione sulla salute fisica, purché non si cada nel caso della masturbazione compulsiva.

La frequenza della masturbazione diminuirebbe dopo i 17 anni di età: questa moderazione sarebbe più netta fra le ragazze e più graduale fra i ragazzi. Mentre le ragazze fra i 13 e i 17 anni si masturberebbero in media almeno una volta al giorno (quasi altrettanto spesso dei loro coetanei maschi), le donne adulte lo farebbero solo 8 o 9 volte al mese, contro le 18-22 degli uomini di pari età. (Fonte Wikipedia).

Durante la crescita il passaggio dalla scoperta e osservazione del proprio apparato sessuale alla masturbazione vera e propria può essere naturale e consequenziale per alcuni, oppure casuale per altri. Si viene in contatto con esperienze o informazioni che fanno maturare il desiderio di sperimentarle su sé stessi.

La masturbazione è genericamente considerata, nella fase della pubertà, un mezzo per prendere confidenza con i cambiamenti del proprio corpo e acquisire familiarità e coscienza di sé— oltre che, ovviamente, un modo per ricavare piacere. Tale pratica, se limitata a quanto descritto, e se non arriva a comportamenti esagerati per frequenza e partecipazione emotiva, come nel caso della masturbazione compulsiva, rientra perfettamente nei limiti della normalità e non ha nulla di patologico. Fa parte delle manifestazioni primarie della sessualità adolescenziale.

Dopo i primi anni dell'adolescenza la frequenza della masturbazione diminuisce e a questa viene preferito il rapporto con un'altra persona.

Sia per la gran parte degli uomini che per una percentuale ridotta nelle donne, la masturbazione è un'attività secondaria e "sostitutiva" del coito. Le donne che riescono a raggiungere l'orgasmo attraverso la masturbazione anche nel rapporto con il partner spesso usano tale pratica come ulteriore stimolo (Kinsey,1953). Raggiungere l'orgasmo con la masturbazione infatti, di solito è più facile che con la penetrazione, e spesso è lo stesso partner a collaborare.

Uno degli alibi più consistenti che adducono gli uomini per giustificare l'allontanamento dalla propria donna e la loro pratica compulsiva è che esse non gli corrispondono, manifestando quindi esigenze più sottili e relazionali. Questa naturale richiesta provoca in molti maschi la falsa credenza della presunta freddezza delle loro donne per cui, invece di darsi da fare per migliorare il rapporto intimo e condividere le loro esigenze, se ne allontanano.

Spesso questi uomini non conoscono ancora le dinamiche della sessualità femminile: l'anatomia, la fisiologia, la domanda di erotismo (in gran parte diversa da quella dei maschi) e i mezzi per una efficace seduzione. Semmai molti uomini sono bravissimi nelle fasi iniziali del rapporto, (quello seduttivo) ma poi non riescono a mettere in atto i mezzi per poterlo sostenere o alimentare.

Un ruolo fondamentale nel raggiungimento dell'orgasmo femminile è giocato dalla mente.

La sessuologia moderna considera che la donna, per raggiungere l'orgasmo, deve essere mentalmente predisposta. Essendo in questo ambito più sensibile emotivamente e sentimentalmente rispetto all'uomo, può trovare difficoltà a raggiungere il piacere e non raggiungerlo (assenza di secrezioni vaginali) se non è sufficientemente serena e coinvolta sentimentalmente o fisicamente.

L'insoddisfazione riguardante il proprio corpo, sensi di colpa dovuti a fraintendimenti nel campo delle idee religiose, insicurezza, pensieri negativi, partner non corrisposto sentimentalmente e/o fisicamente, complessi di inferiorità, possono incidere negativamente sull'esito dell'orgasmo.

## **1.1 La scoperta dell'altro**

Nel percorso della crescita la pratica della masturbazione solitaria lascia il campo alle prime esperienze di scoperta dell'altro, che possono portare pure al petting e alla masturbazione reciproca. In questa situazione, la masturbazione assume un significato diverso dal caso precedente, perché il singolo mette in atto una fase di crescita condivisa, sia sul piano emotivo sia psicologico. Tale pratica masturbatoria condivisa poi può proseguire per tutta la vita della coppia – ed è una pratica perfettamente fisiologica – perché presuppone un approccio sincero e comune alla sessualità.

La conoscenza di sé e dell'altro derivante dalla masturbazione reciproca o condivisa può costituire una seria base per ottenere una maggiore soddisfazione nei rapporti con il partner, e rendere quindi il rapporto più maturo e solido.

Tuttavia quasi sempre in una coppia i componenti, pur avendo una diminuzione notevole della frequenza con cui praticano l'autoerotismo, non smettono mai di praticarlo, poiché questo consente loro di vivere una sessualità libera dai condizionamenti dati dalla coppia e di continuare a conoscere il proprio corpo, e, a differenza di quanto a volte si pensi, non vi è nulla di patologico o di anomalo in ciò. Oltretutto l'autoerotismo spesso sostituisce il rapporto sessuale in caso di momentanea lontananza del partner.



## Il messaggio della pornografia

Fra i ragazzi e i ragazzini il porno insegna che come uomini abbiamo valore solo nel sesso. Il messaggio trasmesso con le immagini pornografiche è immediato e insegna che per essere un bravo partner sessuale bisogna solo possedere gli attributi fisici e che il sesso non ha nulla a che vedere con l'essere sensuale, appassionato, attento, generoso, ben coordinato. (Jan Gavrieli).

Molto spesso si trasformano in imitatori di ciò che hanno visto perciò alla fine i ragazzi rimangono paralizzati se non succede che il porno li blocchi il che significa quindi che diventano degli aggressori.

Si sviluppa nelle persone che fanno abuso di masturbazione la necessità di trovare stimoli sempre nuovi e più intensi per poter provare lo stesso piacere provato in precedenza, la cosiddetta tolleranza. Ciò porta gli individui che utilizzano filmati e immagini a contenuto pornografico a ricercare tematiche a contenuto sempre più estremo. (S. Capodieci; L. Boccadoro: Fondamenti di sessuologia).

Secondo una recente indagine inglese, il 28% degli 11-18 enni ritiene che la pornografia stia cambiando la mente dei ragazzi ed influenzando il modo in cui si intendono le relazioni (Kuhn e Gallina, 2014).

Alla domanda 'quando vengono visti i siti pornografici dai ragazzi della tua età?' Rispondono: "Abbastanza" il 51%; "Molto" il 22% ; "Poco" il 21%; "Per niente" il 7%. (Il tempo del web; Telefono azzurro, feb. 2016).

Dati ISTAT relativi al 2014 evidenziano che il 44,4% dei bambini dai 6 ai 10 anni e l'80,8% dei ragazzi dagli 11 ai 14 anni è connesso al mondo del web. [ISTAT Tendenze demografiche e trasformazioni sociali: nuove sfide per il sistema di welfare, 2014].

Se le ragazze pensano di doversi comportare da "pornostar" per piacere ai ragazzi, i maschi sembrano affrontare sempre più la sessualità e i rapporti sessuali con grande ansia.

Una recente ricerca ha mostrato che un 12-13enne su 5 ritiene che guardare la pornografia sia del tutto normale, 1 su 10 teme di sviluppare una dipendenza dalla pornografia, 1 su 5 ha visto immagini pornografiche che l'hanno scioccato e il 12% ha dichiarato di aver preso parte ad un video porno.[Telefono azzurro: Il tempo del web: adolescenti e genitori online, Febbraio 2016].

L'assuefazione è data, come nella tossico dipendenza, nel provare i sintomi di astinenza nel caso si faccia ricorso allo stimolo che ha creato la dipendenza.

Gli adolescenti che fanno uso abituale di materiale pornografico hanno poi rapporti sessuali più tardivamente. Questo perché sono persone che in qualche modo hanno maggiori difficoltà a costruire una relazione.

### 2.1 Effetti della pornografia

Abbiamo accennato più sopra come la masturbazione sia una pratica normale tra i ragazzi e le ragazze. Abbiamo accennato anche al fatto che può diventare un'abitudine disfunzionale e portare a

masturbarci per ore e ore durante il giorno e la notte. Questo vizio agisce nell'ombra della vergogna e del pregiudizio in famiglie in cui domina incontrastata la scarsa comunicazione e il silenzio generale.

Il primo incontro con le immagini pornografiche è casuale, successivamente, subentra una curiosità insita in tutti ma la motivazione principale che spinge le ragazze e i ragazzi a cercarne di nuove è un impulso identitario a scoprire il segreto degli adulti per essere come loro. Svelare ciò che gli adulti nascondono con tanto zelo deve essere altrettanto importante. Il fascino del segreto li coinvolge e li pervade in qualcosa che è più grande di loro perchè non la capiscono ma la vivono solamente. Allora nasce forte la curiosità in quanto quelle immagini sono così importanti per gli adulti (W.e L. Maltz: The porn trap, 2015).

La ricerca, diretta dal dott. Franco Avenia, Presidente dell'AIRS, e coordinata dalla dott.ssa Annalisa Pistuddi su un campione italiano di 1046 soggetti in età di voto: 53,5% donne (564), 46,5% uomini (482) ha fornito i seguenti risultati nel 2015.

La Dipendenza da Sesso in Italia è risultata presente in misura del 5,8%. L' 8,3% dei soggetti intervistati presenta una situazione limite (borderline).

In relazione al sesso, la Dipendenza è del 10% negli uomini e del 2% nelle donne, mentre la situazione limite (borderline) è del 13,6% negli uomini e del 3,8% nelle donne.

Per quanto riguarda l'età, i valori più alti si riscontrano nella fascia tra i 36 ed i 50 anni con il 6,8%, segue la fascia 26-35 con un valore medio del 5,65% e i soggetti oltre i 50 anni con il 2,8%.

La fascia d'età più a rischio di dipendenza (situazione borderline) è invece quella che va dai 18 anni ai 35, con una media del 10,8%, che si restringe sostanzialmente scendendo al 5-6% dai 35 ad oltre 50.

Relativamente al titolo di studio, si osserva una presenza più significativa di Dipendenza (9,9%) in coloro che hanno un diploma di licenza media inferiore, che scende progressivamente al 6,8% per i diplomati alle medie superiori, al 5,1% per i diplomati all'università e al 4,7% per i laureati.

La più alta percentuale di rischio di dipendenza si osserva tra coloro in possesso di licenza media superiore (13%), valore quasi doppio rispetto alla media dei diplomati all'università e dei laureati (6,9%).

La Dipendenza da Sesso è poi maggiormente presente (8%) tra i single, rispetto a coloro che hanno una partner fissa (5%), e tra i single è più presente tra coloro che sono stati sposati (23% separati/e e vedovi/e) rispetto ai celibi /nubili (7%).

La Dipendenza da Sesso nel territorio italiano: nord 39%; centro 32,5%; sud 31,5%.

Sebbene il sesso dovrebbe offrire gioia, soddisfazione e voglia di vivere, finisce per diventare una delle maggiori fonti di sofferenza e infelicità.

Il cybersex è un incantesimo sottile che si trasforma in incubo che non dà pace, perchè avvelena la facoltà più alta dell'essere umano: la sua intelligenza (G.Cucci, Dipendenza sessuale on line; 2015).

In misura molto minore la malattia compulsiva della dipendenza da porno su internet è diffusa anche tra le donne.

Il mondo pornografico diventa per alcune ragazze il vizio nascosto che non capiscono ma che le fa diventare grandi agli occhi degli adulti e questo basta loro per realizzare un sogno che non le appartiene.

Una ragazza mi racconta che ha iniziato a masturbarsi davanti a scene porno a 9 anni per calmare l'ansia, mi dice, o per sentirsi più tranquilla. Adesso ha diciotto anni, mi scrive che sente una tensione che nasce dal di dentro che le impone proprio come una costrizione, un automatismo, a iniziare il rituale masturbatorio.

Non conosco statistiche al riguardo ma penso che adesso stia diventando sempre più diffusa una sorta di emulazione e così i ragazzi e le ragazze non sanno dire di no quando qualcuno gli propone scene a contenuto pornografico. Non ci resta che l'auspicio di augurarci che non sia solamente la pornografia a informare i giovani sul sesso e che questa minaccia trovi sempre più giovani preparati ad affrontarla.

In un articolo comparso su L'Huffington post l'11 novembre 2016, il re del porno Rocco Siffredi ha deciso di lanciare una campagna a favore dell'educazione sessuale nelle scuole. L'artista porno ha motivato la sua iniziativa col fatto che i film hard che sempre più facilmente finiscono tra le mani di bambini e ragazzi, non dovrebbero costituire l'unica fonte d'informazione sul sesso. Per questo motivo auspica l'approvazione quanto prima di una legge nelle scuole per l'ora di educazione sessuale obbligatoria.

„Sono anche io un papà e vorrei che i ragazzi avessero il diritto di aprirsi, fare domande, avere risposte, ricevere una formazione su una delle cose più belle e importanti nella vita“, dichiara Siffredi.

L'impulso inconfessabile - la compulsione - che trascina maschi e femmine nel turbinio irresistibile dell'attrazione pornografica sembra agire per entrambi con la stessa forza, una volta che si è stabilito.

Devo farlo perché me lo dice la mia testa non è altro che un'abitudine consolidata a seguire un percorso obbligato quando c'è un segnale nelle vicinanze che funziona da stimolo. In questo modo l'intera catena dell'eccitazione, del plateau e dell'orgasmo vengono attivate fino alla conclusione in modo assolutamente compulsivo.

“Da quando avevo nove anni, lo faccio, ma per calmare l'ansia, o per sentirmi più tranquilla. Ovviamente, ogni tanto, lo faccio perché me la sento e non c'è nulla di sbagliato, anzi. Ma il problema nasce quando, a volte, la mia testa mi dice "Fallo, adesso lo fai, altrimenti non sei determinata, forte". Spesso non c'è neanche un perché, devo farlo perché me lo dice la mia testa.”

Certe trasmissioni hanno lo scopo dichiarato di essere rivolte agli uomini adulti e trasmettono un messaggio di richiesta erotica e sessista. Le donne vengono manipolate, sfruttate e umiliate proprio come nei film hard. Vengono presentate come vuote e passive, silenziose e servili e disposte all'amplesso.

La conclusione che possiamo trarre da queste semplici osservazioni è che esse sono adesso, in questo preciso istante, sotto gli occhi di tutti. Non è esagerato sottolineare il valore diseducativo per i bambini e i ragazzi, per come questo modello attraverso le generazioni dei genitori e dei figli che le osservano senza rimanervi disturbati.

E' come dice Gavrieli proprio un affronto a cui bisognerebbe indignarsi.

Avete mai visto i video clip di Miley Cyrus o Lady Gaga o le pubblicità? Si domanda Jan Gavrieli. Quello è porno con i vestiti addosso. Perciò alle ragazze arriva il messaggio che, se vuoi essere amata devi prima e soprattutto essere sessualmente desiderabile. E ora la definizione di "sessualmente desiderabile" quasi coincide con: "Sii come una pornstar".

## 2.2.b Il fenomeno della sessualizzazione precoce

Il pericolo di essere esposti alla pornografia precocemente crea distorsioni della sessualità e nelle relazioni sociali. Se una persona è esposta alla pornografia e non ha una solida educazione alla vita sessuale e relazionale si possono produrre severi guai anche perchè, prima dei 21 anni il cervello delle persone non è ancora completamente sviluppato.

Un esempio concreto del fenomeno della sessualizzazione precoce esiste da ormai 20 anni. Sono le bambole Bratz che hanno soppiantato per qualche tempo la stessa Barbie. Le loro caratteristiche principali sono che hanno corpi di donne ideali dalle proporzioni improbabili, con testa enorme, occhi grandissimi, nasi piccolissimi e gambe incredibilmente lunghe. Alle bambole Bratz interessa solamente la moda, lo shopping, i ragazzi e la propria immagine.

Indossano minigonne, calze a rete e boa di piume, un trucco esagerato e labbra carnose. Le Bratz propongono uno stile di vita esagerato anche per una adolescente vicina alla maggiore età. Purtroppo queste bambole sono state pensate per riempire i sogni di bambine delle elementari.

La pubblicità produce falsi bisogni nell'infanzia, spesso annullando quelli naturali in ogni bambina di 6-8 anni.

Non sono differenti i messaggi che raggiungono preadolescenti e adolescenti, attraverso divi della musica e del cinema.

Britney Spears e Miley Cyrus hanno percorso una parabola artistica molto attrattiva. Miley Cyrus è diventata un'icone amata dalle ragazzine a livello mondiale ed ha compiuto lo stesso percorso di Britney Spears, da giovanissima diva del mondo Disney, a star della musica con una forte carica erotica trasgressiva.

Il modello culturale trasmesso sta avendo una enorme presa e diffusione tra le preadolescenti. Soprattutto si trasmette l'idea che se non hai successo tra il pubblico non sei nessuno assieme all'idea che il successo più semplice e a portata di mano lo si può ottenere emulando le gesta delle due star.

Il sesso prima ancora di conoscerlo e viverlo nel modo più naturale viene a costituire il mezzo con cui raggiungere il successo.

E' questa una forma maldestra di diseducare le nostre figlie, facendole credere, proprio come si fa con le prostitute, che il sesso è uno strumento per il potere e il successo, basta saperlo vendere.

## 2.3 Un buon esempio di educazione dei figli

Viceversa, un esempio di buona educazione sessuale ci viene da Alberto Pellai.

Pellai, nel suo libro "G-Revolution", facendo riferimento ad un intervento in una classe scolastica di seconda media in cui dei ragazzi avevano fatto passare un filmato pornografico, chiede ai ragazzi: "Voi siete nati in seguito al fatto che i vostri genitori hanno fatto l'amore oppure hanno "chiavato", o "scopato"?"

La domanda mise i ragazzi in una condizione particolare, quella di pensare che loro stessi non potevano immaginare di essere il frutto di qualcosa di irrilevante o di volgare "accaduto" ai loro genitori.

Ciascuno vorrebbe avere ricevuto cure dai propri genitori con un atto sessuale quanto più puro e amorevole. Perciò a chiunque farebbe piacere pensare di essere il frutto di un "atto sessuale" tra i genitori. Quegli stessi ragazzi che avevano cercato il filmato pornografico e si erano eccitati a vederlo avrebbero voluto essi stessi essere nati da un "fare l'amore".

In questo contesto i ragazzi capirono il significato dei termini opposti e capirono anche che tutto ciò che si realizza al di fuori del fare l'amore non ha a che fare con l'amore. Essi avrebbero preferito essere il frutto di un atto d'amore. Da qui si comprende anche il significato relazionale del rapporto sessuale.

Ecco come l'autore si esprime al riguardo: <La domanda li colpì proprio lì, al centro del cuore. C'era nel loro sguardo, nella loro compostezza nella loro partecipazione a questo esercizio provocatorio la comprensione profonda del perchè avevano fatto insieme quel percorso: avevano appena scoperto che ciò che il mondo là fuori ti presenta come una semplice, piacevole ginnastica a due era invece un gesto dalle implicazioni infinite, il gesto da cui erano nati.>.

Le argomentazioni che Pellai trova per le ragazze, soprattutto quelle che invocano l'amore con la "a" maiuscola, vorrei fossero rivolte particolarmente agli uomini. Ai maschietti delle classi medie e superiori come anche a quei tanti uomini che nel mio studio mi hanno spesso chiesto se veramente avevano amato le loro donne e se lo domandavano come per ricostruire la loro capacità di provarlo veramente poichè quello che era stato fino a quel momento con le loro donne era qualcosa che somigliava solo all'amore. Era la passione, l'ammirazione, il desiderio ma spesso non l'amore.

Non bisognerebbe ridurre tutto al "ci sto o non ci sto?" come spesso le ragazze si chiedono prima di intraprendere un primo rapporto sessuale.

"Non si è femminili solo con il sesso" - così come non si è maschili - ma con lo sguardo, le parole, con la propria storia, la propria sensibilità, proponendo una personalità unica e lontana dai clichè, appasionandosi a un progetto, svolgendo attività originali, arrampicandosi in montagna su pareti scoscese...".

"Sesso senza amore" non è solo una canzoncina che ha messo in ridicolo chi se lo domandava e lo richiedeva seriamente, è anche avere rapporti sessuali senza innamorarsi. Cosa che non allarma fino a un certo punto. Innamorarsi però neanche basta. Ci vorrebbe un amore in un certo modo.

"Di quale amore vuoi essere innamorata?", domanda Pellai nel suo libro.

"Arrivò il giorno e quel bacio che avevo tanto sognato e immaginavo, finalmente fu. E mentre stava succedendo, afferrai senza volerlo e senza saperlo il senso di ciò che quel bacio aveva messo dentro di me: la consapevolezza che certe cose nella vita devono essere uniche perchè le emozioni che ti danno sono intense e irripetibili.

Dopo aver baciato per la prima volta, rimani lì con il ricordo di ciò che è stato e ci ripensi. E mentre lo fai sai che non torna più. E proprio perchè non ritorna devi tenerlo con tutta la forza che hai dentro di te".

## **2.4 Le conseguenze di un mondo fatto solo di immagini**

Se questo è il modello che le ragazze e i ragazzi stanno seguendo dobbiamo intervenire e non lasciare sole le donne a combattere. Se il messaggio della politica è „Se non appari, non esisti“ bisogna indignarsi e battersi per cambiare queste cose.

La società basata solo sulle immagini è giocoforza una „cattiva maestra“.

Giovanni Sartori sostiene che le immagini da sole sono sfuggenti e infedeli in quanto non sono in grado di esprimere in questo modo un pensiero compiuto. In questo modo è facile uniformare il pensiero e i gusti dei telespettatori.

Oggi siamo così abituati alle immagini che ogni messaggio passa solo attraverso il mezzo iconico con meno parole quanto più efficaci per vendere quel prodotto.

La tv fondata sulle immagini rende un cattivo servizio dal punto di vista educativo in quanto non arriva a spiegare la complessità dei concetti in quanto astratti, ma si ferma alla dimensione sensibile degli oggetti“.

„La televisione produce immagini e cancella concetti; ma così atrofizza la nostra capacità astraente e con essa tutta la nostra capacità di capire“.

## **2.5 La mancanza di appagamento**

Per Cooper, come in tutte le compulsioni, siamo davanti ad un paradosso: è la mancanza di appagamento che sostiene il comportamento compulsivo, generando un modo di fare che alla lunga diventa ingestibile. Le emozioni normalmente correlate sono la rabbia, l'insoddisfazione, il senso di inquietudine.

La pratica compulsiva si accompagna a un forte condizionamento da parte di affetti disforici (ansia, depressione e senso di vergogna), che contribuiscono ad alimentare la condotta. La masturbazione diventa in questi casi una vera e propria attività sostitutiva: per non pensare, per non sentirsi messo alla prova.

La fisiologica fantasia sessuale lascia il posto a vere e proprie fissazioni in base alle quali le immagini utilizzate per sostenere l'eccitazione sono sempre più svuotate di significato e assumono un ruolo prettamente meccanico. L'individuo si sente obbligato a eseguire la stimolazione autoerotica, come una sorta di rituale stereotipato (che può servire a "riparare" un "danno" oppure a diminuire l'ansia causata da un pensiero) o per difendersi da una certa ossessione, correlata alla ricorrenza di pensieri, dubbi, immagini o impulsi ricorrenti e persistenti che lo affliggono.

"L'orgasmo senza desiderio, senza istinto, senza passione, senz'amore, dove non ci sono due persone e neppure una, dove non c'è neppure esperienza di quel momento perché l'orgasmo è l'evacuazione di ogni esperienza è un modo per sperimentare la morte durante la vita". Galimberti U.: "Le cose dell'amore". Ed. Feltrinelli.

## 2.5. a L'onnipotenza

Il senso di onnipotenza e il contesto estremamente protetto, nonché l'assenza del confronto con l'altro nell'isolamento della masturbazione, permettono di esercitare un intenso controllo sulla propria attività sessuale. E' come se ci si dicesse: "Mi basto da solo; non devo dare conto a nessuno". Questo comportamento, tuttavia, a lungo andare rischia di diventare esclusivo, e quindi di precludere tutte le altre esperienze possibili.

Esistono ad esempio, individui in grado di dedicare ore alla masturbazione senza mai raggiungere l'orgasmo, oppure di arrivare ad avere numerosi orgasmi nel giro di poche ore. Si tratta chiaramente di due casi limite che arrivano ad assumere le sembianze di un vero e proprio rituale che permette di tenere alla larga pensieri sgraditi, di allontanare immagini disturbanti, o di difendersi da un certo senso di insoddisfazione, che però viene paradossalmente incrementato proprio in questo modo.

## 2.5. b La trasgressione

Spesso si fa ricorso alla natura umana per giustificare la tendenza sia alle scelte sessuali pornografiche che quella a non riuscire a sottrarsi di fronte a stimoli sessuali particolari. Vorrei, invece fare riferimento ad un meccanismo che spiega in parte il ricorso a certe scelte che poi non sono vere scelte in quanto riguardano risposte istintive ma che possono essere corrette dalla cultura di riferimento.

Dove è posto un divieto esiste l'idea della trasgressione. Richiamo questo argomento a proposito dell'educazione troppo restrittiva e autoritaria come un limite imposto alla comunicabilità e l'esclusione come conseguenza.

A questo proposito sono illuminanti le parole di Umberto Galimberti.

"L'educazione che procede per silenzi e per avvertimenti sommessi dopo ogni scoperta parziale e furtiva, ne svela l'aspetto tenebroso e proibito, dove il piacere s'intreccia al mistero, espressione ambivalente del divieto che determina il godimento nel momento stesso in cui lo condanna.

Questa rivelazione data nella trasgressione dice quanto la nostra attività sessuale sia costretta al segreto, e appaia contraria alla dignità "umana" che, affermatasi discostandosi dalla semplicità animale, sembra non poter esprimere la carne se non nella trasgressione."



## Porno dipendenza: dipendenza senza droga

Numerose implicazioni investono il mondo del pornodipendente. Uno dei più importanti problemi che lo riguardano è quello di considerare la dipendenza sessuale alla stregua delle dipendenze da sostanze. Fino ad ora l'aspetto della cura veniva preso in considerazione ma solo a margine dell'attenzione rivolta alle dipendenze da sostanze. Ciò non impedisce che la dipendenza sessuale da internet sia un problema con cui sempre più professionisti si trovano a contatto.

Nella psicodinamica delle dipendenze patologiche la sex addiction occupa un posto di rilievo connotandosi come dipendenza non da sostanze o "dipendenze senza droga". (A cura di Daniele La Barbera, Caterina La Cascia, Aggiornamenti in psichiatria Vol. 14 n.2, Maggio-Agosto 2008).

La pornodipendenza viene a configurarsi come una ricerca compulsiva di emozioni profondamente piacevoli: la ricerca e contemplazione di materiale pornografico (prevalentemente immagini) o lo scambio verbale attraverso chat erotica, massimizza la piacevolezza delle emozioni. Normalmente la masturbazione controllata, anch'essa compulsiva, accompagna il tutto. E' controllata per mantenere a lungo (fino a punte di 10/12 ore), il livello dell'eccitazione. Quando questa eccitazione si trasforma in malessere, l'unica possibilità di interruzione è l'eiaculazione, con calo verticale della tensione, disprezzo per le immagini fino a quel momento contemplate". [Ittuopsicologo.it](http://Ittuopsicologo.it)

Alla base dei comportamenti additivi c'è la triade Compulsività, Impulsività e Ossessività, mentre l'addiction è il termine che la rappresenta e deriva dal latino addictus. Il riferimento è a una condotta attraverso cui un individuo viene reso schiavo, in quanto sottintende la condizione di assenza di libertà nelle dipendenze patologiche.

Pensieri e immagini sessuali risultano ricorrenti e ossessivi creando irrequietezza, ansia, irritabilità e agitazione e l'incapacità di rinunciare a soddisfare tali impulsi e desideri è esperienza comune del soggetto. Essendo quindi una tendenza ricorrente essa è diventata qualcosa di incoercibile e di irrinunciabile al punto che la soddisfazione diventa il tentativo più ricorrente di autocura, cioè il ricorso ad usare il coito per contenere ogni frustrazione.

Nel Disturbo da ipersessualità -secondo il DSM-5 - la persona usa il comportamento sessuale per procurarsi volontariamente un mutamento del proprio stato emotivo, illudendosi di riuscire ad ottenere la felicità e la serenità non ottenute in altri modi. Nelle fasi iniziali la persona può sperimentare un temporaneo sollievo, stati di distacco o di controllo sulla realtà. Ben presto però dovrà fare i conti con una realtà falsificata, molto lontana dai bisogni reali delle persone e dovrà sperimentare la disillusione e la rinuncia per continuare a chiudersi in un mondo estremamente privato dove le risposte ci sono già tutte senza doversi cimentare con la vita.

Mentre all'inizio il sesso viene utilizzato come uno strumento attraverso il quale modificare il proprio umore, con il progredire del disturbo diviene il fine rispetto al quale la persona ha perso ogni facoltà di decidere se cercarlo e attuarlo, oppure no: la ricerca del sesso diviene un comportamento al quale non sono più associati i sentimenti piacevoli ma prevalentemente emozioni negative come vergogna, tristezza, vuoto e senso di colpa.

## **Disordine del desiderio o ipersessualità**

Kafka (1997) accenna al disturbo sessuale compulsivo come a un disordine del desiderio o ipersessualità. Il comportamento ipersessuale è basato sull'ansia fuori controllo e senza piacevolezza. Sappiamo che tra le persone gay l'ipersessualità è associata con un gran numero di differenti partners sessuali, maggiore esperienze in pubblico, grande uso di alcool e droghe con il sesso, poche relazioni a lungo termine e poche relazioni dove l'esperienza sentimentale viene prima di quella sessuale.

L'autore conclude che il problema più importante è il controllo degli impulsi. Così Kafka esprime una chiara definizione di ipersessualità come – sette o più esperienze sessuali per settimana per un

minimo di 6 dopo l'età di 15 anni – in una recente ricerca fu trovato che il 3,1% degli uomini da 18 a 59 anni si masturbano una o più volte al giorno nell'ultimo anno.

### 3.4. Porno dipendenza come effetto di molestie sessuali

Si è accertata una correlazione tra molestie sessuali o abuso sessuale durante l'infanzia e la dipendenza dal porno (Al Cooper, 2002).

Un certo numero di persone che poi sviluppano una porno dipendenza hanno sofferto intimamente di una vergogna e di sensi di colpa prima di entrare nel tunnel della dipendenza dal porno. Le loro scelte sessuali sono rimaste condizionate e limitate da sentimenti e stati d'animo per cui sono portate a ricercare l'intimità utilizzando lo stesso mezzo sbagliato sotto la spinta inconscia. Essi riescono a vivere la loro intimità sessuale con la paura di essere scoperti per qualcosa di sbagliato dentro di loro. Diventa non infrequente il bisogno di isolarsi. In queste condizioni può sopraggiungere un senso privato di svalutazione e situazioni depressive di autocommiserazione.

L'abuso sessuale, fisico o psicologico può essere un fattore all'origine dell'acquisizione di un comportamento dipendente. Le persone non fanno molto caso a incidenti accorsi durante l'infanzia in cui c'è stata la richiesta e la vostra accondiscendenza a praticare sesso - in effetti essere costretti da ragazzi più grandi. Anche una differenza di solo qualche anno (mettiamo lui o loro ne avevano 15-16 e voi solo 8-9) può essere decisiva nel considerare l'episodio o gli episodi, se si sono ripetuti, nello sviluppo di effetti determinanti per il vostro equilibrio e la percezione di una sessualità distorta.

Ma c'è un aspetto dell'esperienza che ti stronca: la sessualizzazione troppo precoce in seguito al contatto con la pornografia o a condizioni troppo spinte in famiglia. Come abbiamo avuto modo di leggere in precedenza nella lettera della donna il cui padre era pornodipendente. Inavvertitamente l'immagine di sé cambia nel senso di condizionarti ad un atteggiamento sessuale obbligato per essere visti o sentirsi semplicemente "inclusi" in un mondo.

Anche in famiglie dove vige un forte autoritarismo o vi sia una limitazione a causa di regole religiose molto severe oppure, comunque, vige un'atmosfera che non favorisce il dialogo, un bambino può rivolgersi all'autoerotismo e poi per vergogna ricorrerà di nascosto a pratiche sessuali che portano alla dipendenza dal porno.

L'82 per cento dei sesso dipendenti (la porno dipendenza è una forma di sesso dipendenza) è stato abusato sessualmente. (Maltz e Maltz "The porn trap").

Quando una persona è sessualmente abusata viene usata come un oggetto. Allora l'abusato incomincia a costruirsi la sua idea e l'immagine del sesso come qualcosa da gestire così, proprio come un oggetto.

Se è questo l'imprinting, cioè la prima esperienza, allora essa permane con grande forza e solo un intervento educativo di segno opposto può scardinarlo.

Abbastanza spesso persone porno dipendenti descrivono i loro genitori rigidi, poco comunicativi e distanti. Più spesso del solito si tratta di famiglie disfunzionali.

Sembra che l'elemento più comune tra i porno dipendenti sia la loro assunzione di non sentirsi amati oppure hanno ricevuto affetto solo quando fanno qualcosa.

Giovanni è convinto che il suo sia un caso eccezionale e lo descrive così: "ho visto il mio primo porno all'età di 6 anni circa e da quel momento non ho più smesso. Mio padre era pornodipendente e non escludo che abbia ereditato da suo padre, cioè mio nonno, questa sbagliata visione del sesso. Ora ho 31 anni ed ho raggiunto la consapevolezza che è un problema da affrontare prima possibile. Il mio caso credo sia molto singolare, io ho iniziato a vedere in modo distorto il sesso dall'età di 6 anni".

## 9. Come uscirne

### 9.1. Moderarsi o smettere davvero?

Le risposte alle domande che ci siamo posti all'inizio del libro sono tutte abbastanza difficili e, come spesso accade in campo umano, possono riservare sorprese sul piano personale. Le risposte alle prime due potrete ricavarle nel corso dello sviluppo di questa parte del libro. Per quel che riguarda invece la terza domanda cioè, se "esistono metodi di cura risolutivi, nel senso che determinano una svolta risolutiva" è difficile rispondere a tutti allo stesso modo. E' difficile - se non impossibile - dire ad esempio, che esiste un metodo unico per tutti per uscire dalla dipendenza dal porno.

Le nostre conoscenze sull'argomento, anche se non sono tantissime e spesso non ci consentono di dare risposte chiare ed esaustive, ci permettono comunque di dare delle risposte in grado di modificare gli atteggiamenti, gli stili di vita, i comportamenti con decisioni anche drastiche. Occorre, il più delle volte possedere, ad esempio, dal punto di vista personale, qualche abilità maturata nel corso dell'esistenza che ha condotto la persona ad affrontare e risolvere problematiche similari.

Liberarsi dalla porno dipendenza non è facile e coloro che ci sono riusciti non sono facilmente reperibili. Più avanti però, nella lettura, avremo modo di farvi leggere qualche esperienza ben riuscita. Sono in grado di assicurare tuttavia, che l'esistenza di alcuni elementi della personalità come la tendenza al confronto aperto, l'atteggiamento costruttivo e positivo, la fiducia in sé e la persistenza degli obiettivi con la perseveranza, favoriscono il processo determinandone il successo. Di sicuro, una persona che decide di smettere è arrivata a questa determinazione dopo anni. Poi, da quando decide di iniziare il percorso di ritiro ha bisogno di molte conoscenze ma soprattutto, di contattare la sua parte più debole e incominciare con essa un dialogo. Per aiutarsi ha, inoltre, bisogno di una rete di appoggi, un vero e proprio tutor (amico, fidanzata o moglie, pari, psicoterapeuta). Talvolta sarà in grado di trovare un solido e congruo appoggio facendo ricorso ad un gruppo di auto-aiuto, anche attraverso una chat. Di certo c'è bisogno di confrontarsi con esperienze simili e conoscere i principali meccanismi che hanno innescato la dipendenza a partire dalla semplice intuizione personale.

E' stato anche rilevato che è più facile liberarsi dalla pornodipendenza quando si ha più di 45-50 anni che prima a parità di permanenza. Ciò perché mentre nelle persone più mature rimane un nucleo di riferimento a condizioni in cui la masturbazione non era strettamente legata a internet ma anche alla vita di relazione, nel caso dei più giovani si presume che la condizione di dipendenza si sia sviluppata direttamente sul web e ciò non lascerebbe la possibilità di ricorrere a condizioni preesistenti neanche con l'immaginazione.

### 9.2. Creare condizioni dentro e fuori di sé

Nella genesi e nello sviluppo della dipendenza sessuale si confrontano diverse teorie che ci possono consentire anche di trarne ottimi riferimenti per aiutare le persone a smettere.

Parlando di comportamento umano dobbiamo tenere presente che ogni persona ha un suo vissuto di rapporti interpersonali, una storia, una età anagrafica che ha determinato tutto questo in periodi diversi. Il discorso si fa ampio entrando in gioco la libertà di ciascuno o le limitazioni a tale libertà dovute a condizioni esterne o a legami e costrizioni interiori/psicologiche.

Anche se viviamo problemi simili le risposte possono essere diverse - sia perché i problemi non sono esattamente identici, sia perché il percorso personale si snoda in una storia personale diversa dalle altre. Ma questo non esclude che ci siano punti di contatto, similitudini, a volte anche

comportamenti identici. Altre volte succede semplicemente che non si posseggono i mezzi adeguati per capire, oppure si è talmente scoraggiati nelle proprie possibilità che si aspetta delle risposte chiare e precise, magari un vademecum a cui affidarsi senza ulteriori sforzi. Il cambiamento invece, proprio in questi casi richiede riflessione, pazienza, atteggiamento positivo, informazioni e tentativi malriusciti (ricadute).

Nessuno ha una risposta pronta e un metodo di sicuro successo, sarebbe una bugia. Più modestamente si richiede oltre alla temperanza, alla forza interiore e alla resilienza, una disposizione ad apprendere e una apertura al cambiamento. A volte bisogna creare una condizione dentro e fuori di voi che permetta alla parte sana del vostro cervello di contrastare e non accettare la richiesta di porno-emozioni che la parte malata continua a fare per tutta la vita.

Oltre che agire sulle personali convinzioni c'è qualche volta bisogno di forti elementi ideali. Ad esempio, il già citato Gavrieli si riferisce proprio a questi per prendere le distanze dalla dipendenza. Egli afferma di avere smesso di guardare il porno perchè ad un certo punto si era accorto di essere cambiato e di avere sviluppato una enorme rabbia e aggressività nelle sue fantasie private.

"La seconda ragione è che mi sono accorto che già solo guardare porno contribuiva a rinforzare la domanda di prostituzione filmata perchè il porno è in realtà questo: prostituzione filmata. Porno significa prostituta e grafia documentazione e la prostituzione non è mai stata il sogno d'infanzia di nessuno".

### **9.3. Smettere davvero!**

Per chi soffre di dipendenza da video porno moderarsi è una opzione possibile ma non è la via per smettere. Se si vogliono evitare i comportamenti tipici della dipendenza si deve evitare completamente l'attività che scatena quei comportamenti.

Le mezze misure non servono a nient'altro che a rendere la soluzione del problema più difficile. Allora bisogna agire per il tutto o niente. Così funziona la nostra mente in questi casi.

Verosimilmente la nostra idea del mondo può caratterizzare le nostre scelte giuste o sbagliate.

Risulta quindi che non necessariamente la disavventura di imbattersi in una forma di dipendenza trova la causa, ovvero, bisogna ricercarla in ipotetici traumi infantili. Potrebbe più semplicemente essere rintracciata l'origine nelle cattive abitudini in cui ci si è imbattuti e nell'aver seguito quel percorso che ha portato a conseguire una difficoltà che vi ha costretti ad esserne sue vittime.

In effetti il più delle volte il conflitto e la sofferenza vengono nascosti (rimossi) alla mente cosciente e l'evento singolo o gli eventi disturbanti non sono stati elaborati perchè minimizzati in quanto ritenuti secondari rispetto ad un unico e "vero" atto traumatico.

La condizione di dipendenza si stabilisce in modo graduale a partire da situazioni individuali di bisogno quali tendenza alla chiusura, difficoltà comunicative, ideazione della donna e del sesso distorti e innaturali maturati in ambienti e condizioni costrittivi, ipersessualizzazione o sessualizzazione precoce, maltrattamento, disumanizzazione, tendenza incoercibile e irrefrenabile tale da non riuscire a resistere all'impulso sessuale e a specifiche condizioni ambientali.

A questo punto ci domandiamo: si può uscire dalla porno dipendenza senza toccare nessun argomento della propria storia personale? Senza mettersi in discussione con il proposito di elaborare uno straccio di spiegazione, ovvero le ragioni che ti hanno indotto a compiere certi atti che poi si sono rivelati sbagliati?

Se bastasse solamente rifare il percorso a ritroso lo faremmo. Ma non basta. Probabilmente se tornaste indietro fareste le stesse cose che avete fatto, ritornereste a fare gli stessi errori. Diciamo che assumere una dipendenza è qualcosa di più che fare un certo errore e poi correggersi. Correggere la dipendenza dal porno richiede qualche sforzo in più della semplice fatica di fare il percorso a ritroso.

La pornodipendenze non è qualcosa che si cura con una medicina. Non è il mal di testa o il diabete.

E' un disturbo di origine psicologica che presume che nella vita della persona e, più probabilmente nella fase evolutiva, ci siano stati uno o più avvenimenti o condizioni che l'abbia predisposta a rispondere a certi stimoli e a orientarsi a seguire un certo stile di vita e preferenze sessuali con conseguenze inattese e per certi versi obbligate.

Le dipendenze per loro natura hanno a che fare con le vicende della propria vita spesso conservate in una parte della mente difficilmente accessibile con i comuni mezzi esplicativi.

Quando il soggetto si accorge che le specifiche condotte diventano irreversibili e lo portano a subire un disadattamento nel modo di vivere le relazioni e la gestione degli affetti e delle responsabilità, sviluppa frustrazioni, vergogna e profondi sensi di colpa. La percezione conseguente è quella di instabilità,