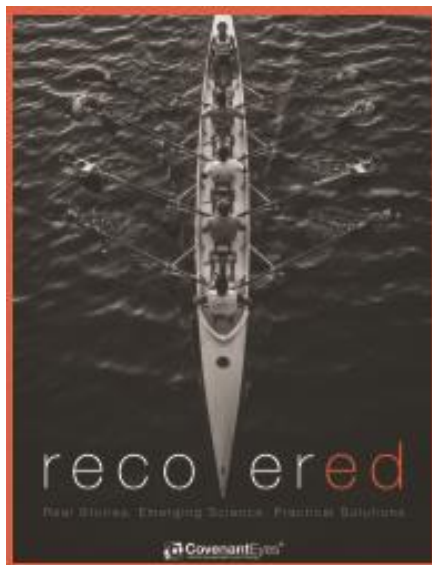


Herstellen van erectiestoornissen die veroorzaakt worden door porno



Een samenvatting van 'RecoverED' een E-book van Covenant Eyes:

Dit E-book verscheen oorspronkelijk in het engels op www.covenanteyes.com en is door stichting Kostbaar Vaatwerk vertaald met hun toestemming. Deze vertaling is niet gecontroleerd door Covenant Eyes. Verschillende gedeelten van dit e-book (o.a. sommige interviews en wetenschappelijke onderzoeken) zijn niet volledig vertaald, maar slechts samengevat.) Kijk voor de volledige, engelstalige versie op:

<https://learn.covenanteyes.com/recovered/>

Inhoud

Inhoud	1
Introductie.....	2
Definities.....	2
Erectiestoornissen als gevolg van porno (ESP): bestaat dat?	2
Wat is de oorzaak van ESP?.....	3
Recente, wetenschappelijke onderzoeken over ESP	5
Ik denk dat ik ESP heb. Wat moet ik doen?.....	7
Mijn man heeft ESP. Wat moet ik doen?	8

Introductie

Waarschuwingen:

- In dit E-book komen een aantal ongemakkelijke zaken ter sprake. Stop met lezen als je hier niet goed tegen kunt.
- Het E-book bevat geen diagnose of behandeling en is geen vervanging voor psychiatrisch advies.

Definities

Er zijn een aantal unieke woorden die gebruikt worden door degenen die worstelen met erectiestoornissen als gevolg van porno (ESP), waaronder de volgende:

- Flatline: totaal libidoverlies. Wat voorheen tot seksuele opwinding leidde, doet dat niet meer, inclusief masturbatie, porno of vriendinnen. Mannen ervaren minder gevoeligheid in de penis, deze wordt kleiner, er is geen ochtend erectie meer en de emotionele gezondheid wordt minder.
- Reboot: het proces van onthouding van bepaalde seksuele activiteiten en het beginnen met nieuwe gedragingen zodat de hersenen opnieuw kunnen 'opstarten' en weer opgewonden kunnen raken tijdens seksuele ervaringen met een menselijke partner.

Erectiestoornissen als gevolg van porno (ESP): bestaat dat?

Als je erectiestoornissen hebt tijdens het vrijen, je bent jonger dan 40 jaar en je lijdt niet aan een ernstige lichamelijke of psychische ziekte, dan zijn je erectiestoornissen met bijna 100% zekerheid te wijten aan angst om niet te kunnen presteren of aan internetporno – of aan een combinatie van die twee. - Gary Wilson, oprichter of yourbrainonporn.com

Wat is ESP? Simpel gezegd betekent ESP dat iemand veel porno kijkt en geen erectie kan vasthouden tijdens seks met een partner. De volgende symptomen kunnen daarbij horen:

- Moeite om een erectie vast te houden tijdens het omdoen van een condoom
- De erectie verliezen op het moment dat penetratie begint
- Moeite om een orgasme te krijgen met een partner
- Afnemende gevoeligheid van de penis
- Afnemende grootte van de penis
- Moeten fantaseren over je favoriete porno om een erectie vast te houden tijdens seks met je partner

Ervaringsverhalen

Noah Church, addictedtointernetporn.com - Op mijn 9e of 10e begon ik porno te kijken, ik keek het bijna elke dag, 1 keer of vaker. De porno die ik keek werd steeds extremer en schokkender, maar ik merkte dat ik het nodig had om dezelfde seksuele opwinding te krijgen die ik daarvoor had. Op mijn 18^e kreeg ik een vriendin en we besloten seks te hebben, iets waar ik al mijn hele leven naar uitkeek. Ik vond haar aantrekkelijk, maar toen ze naakt voor me stond, had ik geen enkele lichamelijke reactie. Ik was enorm geschokt. Ik zag mezelf als iemand met een hoge seksdrive en dacht de hele dag aan vrouwen en masturbeerde elke dag. Ik dacht dat het door de zenuwen kwam dat het die eerste keer niet lukte, dus we probeerden het vaker, maar er gebeurde helemaal niets.

Ik zocht op internet wat de oorzaak zou kunnen zijn en de meeste websites zeiden dat het waarschijnlijk kwam door faalangst. Na een paar jaar dacht ik: ik stop een paar weken met masturberen en porno, maar dat hielp ook niet. Het was verwoestend voor mijn zelfvertrouwen en mijn seksuele identiteit. Omdat ik geen seks kon hebben, voelde ik me gebroken. Mijn emotionele toestand was vreselijk. Omdat ik mijn hersenen steeds voedde met veel dopamine door uren achter elkaar porno te kijken, had mijn brein steeds meer prikkels nodig. Het lukte me om dat dopamine niveau hoog te houden door uren lang te klikken op video's en een orgasme steeds uit te stellen. Mijn brein leerde dat niets in de echte wereld beter was dan de kick die ik van porno kreeg. Alle andere dingen werden minder belangrijk; vrienden, school. Ik was verdoofd. Van mijn 10^e tot mijn 22^e heb ik geen enkele keer gehuild.

Gabe Deem, rebootnation.org – Ik had er geen idee van dat mijn pornogebruik invloed had op mijn geestelijke gezondheid, mijn motivatie om dingen te doen, mijn relaties met vrienden en familie en mijn vermogen om mensen te zien als mensen in plaats van dingen. Ik wilde uiteindelijk niets meer. Al mijn doelen en verlangens waren digitaal en ik stopte zelfs met school en verloor verschillende vrienden. Ik bleef liever thuis om porno te kijken. Het had gevolgen voor alle gebieden in mijn leven. Aan het einde van de dag is het slechts jij en je toetsenbord, met je broek op je enkels, en je geliefden die aan het huilen zijn in de kamer ernaast. Je hebt geen contact meer met anderen en je ervaart geen bevrediging van de echte verlangens die je hebt; verbonden zijn met degenen van wie je houdt.

Alexander Rhodes, nofap.com – Op mijn 11e zag ik voor het eerst porno en een hele nieuwe wereld ging voor me open. Ik raakte er verslaafd aan en merkte veranderingen in mijn lichaam. Het werd moeilijker om een erectie te krijgen en ik merkte dat ik verlangde naar meer porno die steeds heftiger moest zijn.

Wat is de oorzaak van ESP?

Simpel gezegd: als deze jonge mannen proberen om seks te hebben met hun partner, zegt hun brein: 'Wat is dit? Ik weet niet wat ik voor me zie. Ik ben dit niet gewend. Dit is geen beeldscherm. Ik begrijp niet wat er aan de hand is'. – Alexander Rhodes, oprichter van www.nofap.com

De gevolgen van porno voor de hersenen en het lichaam

Om te kunnen begrijpen wat er in het lichaam gebeurt, moet je begrijpen wat er tussen de oren gebeurt. Een erectie ontstaat immers, omdat de hersenen tegen de penis zeggen: 'Het is tijd om in actie te komen!'

Zenuwcellen zijn cellen die boodschappen verzenden en ontvangen tussen het lichaam en de hersenen. Prikkels van buiten worden opgepikt door de zintuigen en die veroorzaken een reactie in de hersenen. Neurotransmitters sturen signalen naar de zenuwcellen die zorgen voor een kettingreactie van activiteiten in het lichaam. De meest bekende neurotransmitter is waarschijnlijk dopamine. Het speelt een rol in motivatie, verslaving en lust.

De theorie achter ESP is als volgt: internet porno is een buiten-gewone prikkel. Dat betekent dat het beloningscentrum in de hersenen gebombardeerd wordt met een uitvergroete versie van normale prikkels. Porno overspoelt het brein met enorme hoeveelheden dopamine. Onderzoeken naar

drugsverslaving tonen aan dat herhaaldelijke toevoer van dopamine zorgt voor een vermindering van dopamine receptoren. Het brein wordt minder gevoelig. Het beloningscentrum raakt afgemat van het verwerken van al die dopamine en snoeit de dopamine receptoren weg op dezelfde manier als wanneer jij je oren beschermt als iemand in je oor schreeuwt. Alhoewel het nog niet bewezen is, is het waarschijnlijk dat dit voor pornoverslaafden op dezelfde manier werkt.

Een gevolg daarvan is dat iemand, om dezelfde kick te krijgen als de vorige keer, meer dopamine (meer prikkels, vaak in de vorm van extremere porno) nodig heeft. Na verloop van tijd zorgt deze afhankelijkheid van porno ervoor dat de hersenen iets totaal anders verwachten dan wat de 'normale' (saaie) menselijke seksuele ervaring kan geven. En wanneer die verwachtingen niet uitkomen, gaat het dopamine niveau omlaag, en daarmee de erecties ook.

Porno is een buiten-gewone prikkel

Het beloningssysteem in de hersenen zorgt voor neurologische beloningen als we ons bezighouden met activiteiten die ons helpen te overleven. Voor het voortbestaan van de mensheid is het essentieel dat we in leven blijven en nageslacht krijgen. Wanneer mensen eten of seks hebben, zal het beloningssysteem stofjes vrijgeven die zorgen voor een aangenaam gevoel. De persoon leert om het plezierige gevoel te associëren met die bepaalde activiteit en daardoor wordt hij aangemoedigd om meer te eten of meer seks te hebben om weer die fijne gevoelens te ervaren.

Het beloningssysteem beloont je niet alleen. Het motiveert je ook om die dingen te doen die helpen om te overleven. Deze motivatie komt door het stofje dopamine. Dat wordt vrijgegeven als je brein een bepaalde prikkel oppikt. (bijvoorbeeld: je ruikt de geur van versgebakken appeltaart en ineens heb je daar zin in).

Hoe weet het brein welke activiteiten nodig zijn om te overleven en welke niet? Je brein heeft een feed back systeem dat in staat is om te leren over nieuwe prikkels en activiteiten. Dit proces noem je 'sensitization'. De hersenen verbinden allerlei dingen (geluiden, gevoelens, beelden, smaken, geuren en zelfs gedachten) met een bepaalde prikkel. Het eiwit DeltaFosB, speelt hierin een rol. Het hoopt zich op in de hersenen als dopamine vrijkomt. Het zorgt voor een verbinding tussen bepaalde herinnering aan prikkels met de fysieke en psychische context waarin die prikkel plaatsvond. Op die manier leert het brein om bepaalde prikkels (bv de geur van hamburgers) te associëren met iets goeds. Als het brein later opnieuw die prikkels opvangt, geeft het dopamine af, waardoor je elke keer aangemoedigd wordt om iets met die prikkel te doen. Sensitization helpt ons om te overleven door ons aan te moedigen de dingen te doen die goed zijn om te overleven, maar het kan er ook voor zorgen dat we verlangen naar prikkels en activiteiten die schadelijk zijn voor onze gezondheid.

Porno buit één van de diepste verlangens die een mens heeft, uit en biedt één van de meest aangename natuurlijke beloningen aan – een orgasme. Porno heeft een veel grotere invloed op het beloningssysteem dan seks met een echte persoon ooit kan hebben. Door steeds opnieuw naar porno te kijken, wordt het brein aangeleerd om porno te prefereren boven seks met echte mensen.

Wat zeggen dokters over ESP?

Dr. Mary Anne Layden, psychotherapeut, universiteit van Pennsylvania - Seksuele opwinding geeft een grote beloning. En we leren razendsnel wat ons een grote beloning kan geven. Zoals bv met fetisj. Als je mannen foto's laat zien van blote vrouwen die alleen een laars met hoge hak aan hebben, worden ze daar opgewonden van. Als je ze vervolgens alleen een laars met hoge hak laat zien, krijgen ze al een erectie. Het is niet normaal om een erectie te krijgen van een laars, maar we kunnen je aanleren om een erectie daarvan te krijgen, door het alleen maar te koppelen aan een naakte vrouw. Dus wanneer ze naar porno kijken, kan alles wat ze zien verbonden worden aan seksuele opwinding en deel gaan uitmaken van hun seksuele sjabloon.

Wat als een man opgewonden raakt van een schoen maar niet van zijn eigen partner? Dat komt voor een deel door wat ze leren van porno. Ze leren om zich te verbinden aan vrouwen die geen normale lichamen hebben. Veel vrouwen zijn geopereerd aan hun lichamen en mannen denken: 'o, zo hoort een vrouw eruit te zien'. Daarom worden mannen opgewonden van de aangepaste lichamen van vrouwen en niet van de echte vrouwen in hun leven.

Dr. Abraham Morgentaler, Professor, Harvard Medical School - Veel porno kijken kan leiden tot erectiestoornissen. Als jonge mensen vroeg in hun puberteit blootgesteld worden aan porno, vragen ze zich af: 'Is dit de norm? Kan ik dit verwachten? Is dit wat ik wil dat mijn partner doet?' Porno vervormt het brein.

Recente, wetenschappelijke onderzoeken over ESP

Verband of oorzaak?

Sommigen denken dat porno een oorzaak kan zijn van erectiestoornissen. Anderen denken dat dat er slechts een verband is tussen die twee. Wat zegt de wetenschap hierover?

Onderzoek naar erectiestoornissen

Erectiestoornissen vóór de komst van online porno:

Uit een onderzoek blijkt dat in 1999 7% van de mannen tussen 18-19 jaar in de VS moeite hadden met het krijgen of houden van een erectie. Een meta-studie uit 2002 toonde aan dat 2% van de mannen onder de 40 daar last van hebben.

Erectiestoornissen na de komst van online porno:

Streaming porno begon in 2006. Pornhub, de grootste porno site (wat betreft kijkers en video's) begon in 2007. Een korte samenvatting van verschillende onderzoeken.

1. 2016 (Canada) - 45,3 % van de pubers geven toe dat ze problemen hebben bij het krijgen of houden van een erectie.
2. Met een tussenpoze van 10 jaar is een zelfde onderzoek gehouden onder mannen van verschillende leeftijdsgroepen:
 - 2001 (29 landen) – 13% van de mannen tussen 40 en 80 ervaren erectiestoornissen
 - 2011 (3 landen) – 14% tot 28% van mannen onder de 40 jaar ervaart erectiestoornissen

Na de komst van internet porno geven jonge mannen vaker aan dat ze erectieproblemen hebben dan oudere mannen 10 jaar daarvoor.

3. Op een forum over erectiestoornissen was 60% van de bezoekers jonger dan 25 jaar.
4. 2015 (mannen met gemiddelde leeftijd 36) – Bij mannen die hulp zoeken voor seksueel excessief gedrag (veel porno kijken en masturberen) komen veel erectiestoornissen voor, gecombineerd met een verminderd verlangen naar seks met een partner.
5. 2007 – mannen die gewend waren veel porno te zien, konden geen erectie krijgen als reactie op videoporno. Toen meer extremere vormen van porno werden getoond, waren sommigen in staat om opgewonden te raken. Maar een kwart werd nergens opgewonden van.
6. 2015 - studie onder mannen die in behandeling gingen voor een abnormaal hoog libido (hyperseksualiteit) en 7 of meer uur per week masturbeerden (vaak in combinatie met porno), toonde aan dat 71% seksuele stoornissen hadden, en 33% moeite hadden met het krijgen van en orgasme.
7. 2014 - Een MRI studie toonde aan dat wanneer dwangmatig pornogebruikers seksueel expliciete films kregen te zien, ze dezelfde hersenactiviteit hadden van middelen misbruikers die reageerden op drugs. Daarnaast was bij de onderzochten (gemiddelde leeftijd 25) de seksuele opwindingszwakte en de erectieproblemen groter in intieme relaties, dan wanneer ze seksueel expliciet materiaal bekeken.
8. Een onderzoeksteam was betrokken bij drie mannen die porno keken, masturbeerden en hun partner niet seksueel opwindend vonden. Ze werden allemaal gevraagd om te stoppen of ernstig te minderen met porno. 2 mannen zagen hun erectiestoornis verdwijnen. De 3^e lukte het niet om te stoppen.
9. 2011 (onderzoek onder 28.000 Europeanen) – toonde aan dat jonge mannen die veel porno keken geleidelijk immuun werden voor expliciete beelden. Deze mannen ervoeren uiteindelijk verminderd libido, impotentie en een idee over seks dat niets te maken had met relaties in het echte leven. Veel ondervraagden begonnen met porno op hun 14e en hadden symptomen van seksuele anorexia toen ze in de twintig waren.
10. 2016 – een arts beschrijft hoe hij 35 mannen met erectiestoornissen of anorgasmie behandelde. De meesten keken porno en veel waren eraan verslaafd. Ze werden geleerd te stoppen met masturberen en porno kijken. En 19 van de 35 hadden vervolgens minder symptomen. De stoornis verminderde en deze patiënten konden weer genieten van seksuele activiteit.

Twijfels

Mensen die niet geloven dat ESP bestaat zeggen bijvoorbeeld: 'Ik ben een christen die porno kijkt. Dat maakt dat ik me schuldig voel en ik weet dat het de relatie met mijn vrouw beschadigt. Dit alles betekent dat mijn seksleven een puinhoop is. Ik ben steeds bang dat ze me betrapt en daarom heb ik erectiestoornissen.' Zij vinden dus dat porno niet de oorzaak is van ESP, maar dat er andere, psychische oorzaken zijn. Echter, uit de onderzoeken blijkt het volgende:

1. De onderzochten hadden geen problemen met een erectie voordat ze porno keken
2. Er waren maar weinig mannen die last hadden van schuldgevoelens over hun pornogebruik
3. Onderzochten ervoeren een geleidelijke vermindering van seksueel functioneren
4. Veel onderzochten hadden medische professionals gezien en verschillende behandelingen geprobeerd, zonder succes

5. Onderzochten konden geen erectie vasthouden zonder porno, maar veel konden dat wel met porno.
6. Als ze stopten met porno kijken, ervoeren de meeste onderzochten dezelfde psychologische en lichamelijke symptomen die lijken op de symptomen als gevolg van het stoppen met bijvoorbeeld drugs.
7. Ze hadden allemaal 1 variabele gemeen. Als die variabele (masturberen op porno) werd weggehaald, was bij bijna allemaal de erectiestoornis verholpen. (en als ze die niet terugkregen, dan was de oorzaak van hun erectiestoornis waarschijnlijk niet porno)
8. Als mannen van hun stoornis af waren maar weer regelmatig porno gingen kijken, kwam die weer terug.

Het grootste ESP onderzoek vindt nu plaats

Op dit moment vindt het grootste, wetenschappelijk onderzoek plaats naar ESP. Mannen van begin twintig, die geen erectie meer krijgen zonder porno of die helemaal geen erectie meer krijgen, doe hier aan mee. De meesten geloven niet dat hun stoornis komt door het pornogebruik, maar tijdens het onderzoek stoppen ze met porno en verminderen ze het aantal orgasmes.

De onofficiële resultaten tot nu toe zijn:

Bijna elke man geeft dezelfde psychische en fysieke verschijnselen weer wanneer ze stoppen met porno en masturberen : onrust, totaal libidoverlies, geleidelijk herstel en hebben 2 tot 6 maanden (of langer) nodig om weer een erectie te kunnen krijgen. Dit suggereert dat er een hele specifieke verandering in de hersenen plaats moet vinden en dat het niet gaat om psychische zaken. Het gebruikelijke herstelpatroon is als volgt:

- De onderzochten ervaren verschillende onthoudingsverschijnselen die vergelijkbaar zijn met die van het stoppen met drugs/alcohol: trek, angst, lusteloosheid, depressieve gevoelens, verwardheid, slaapproblemen, rusteloosheid, opgejaagdheid, pijn etc.
- Binnen 1 tot 2 weken ervaren de meeste onderzochten de 'flatline'- laag libido, en veranderingen in de gevoeligheid en grootte van geslachtdeel
- De flatline wordt langzaam minder en het libido gaat langzaam omhoog, ochtend en spontane erecties komen weer voor, en de aantrekkingskracht tot echte partners neemt toe.
- De duur van volledig herstel varieert van een paar weken tot meer dan 2 maanden. Meestal is het 2-9 maanden voor chronische erectiestoornissen.

Samenvatting van het ESP Experiment: Jonge, gezonde mannen met onverklaarbare erectiestoornissen die slechts 1 ding gemeenschappelijk hadden (internet porno gebruik) probeerden verschillende behandelingen zonder succes. Zij stopten met porno en ervoeren bijna allemaal hetzelfde resultaat: herstel van hun stoornis. Dit is bewijs dat erectiestoornissen als gevolg van porno bestaan.

Ik denk dat ik ESP heb. Wat moet ik doen?

De meeste mannen die bepaalde stappen namen, waren uiteindelijk weer in staat om een erectie te krijgen tijdens seks met een partner. Degene die het meeste succesvol daarin waren, stopten niet

alleen met een aantal gewoontes, maar begonnen ook met een aantal nieuwe gewoontes om op die manier hun brein te 'rebooten'. Wat kun je doen?

- Ga naar een arts voordat je conclusies trekt over je erectiestoornissen om ernstige gezondheidsproblemen uit te sluiten.
- Onthoud dat je niet de enige bent. Dit probleem gaat niet alleen over je geslachtdeel. Je belangrijkste seksuele orgaan zit niet tussen je benen, maar tussen je oren. En misschien moet het opnieuw opgestart worden.
- Begin vandaag nog met je herstel. Start bijvoorbeeld met een 10daagse e-mail challenge van Covenant Eyes: <http://learn.covenanteyes.com/pied-challenge/>. Hierbij krijg je wetenschappelijke informatie en bemoedigingen om je te steunen als jij stappen neemt om je hersenen te 'rebooten'.

Mijn man heeft ESP. Wat moet ik doen?

- Denk na over je grenzen. Wat vind je fijn, wat wil je wel en niet en wat heb je nodig in je relatie? Ben je over je grenzen gegaan in je relatie en deed je dingen die je niet fijn vond of eigenlijk niet wilde of die jou beschadigd hebben? Bedenk dan: waarom deed ik dat?
- Verwerk je emoties. Onderzoekers tonen aan dat, wanneer je door een moeilijke periode gaat, 20 minuten schrijven, een goede manier is om je emoties te verwerken. Merk gedurende de dag op hoe je je voelt (verdriet, boos, bang, blij?). Zet elke dag tijd apart om 1 emotie die je wilt verwerken te identificeren en schrijf daarover gedurende 20 minuten.
- Zorg voor je lichaam. Eet gezond en beweeg.
- Onderwijs jezelf over hoe gezonde, goede relaties eruit zien. Begrijp dat vertrouwen de basis is voor een gezonde relatie en leer wat nodig is om dat vertrouwen op te bouwen. Op die manier weet je of dat wel of niet aanwezig is in je relatie.
- Zoek verbinding met anderen. Zoek een hulpverlener voor jou alleen. Of een support groep.
- Onthoud dat jij niet het seksspeeltje bent van je partner. Hij moet werken aan zijn eigen herstel en zelf zijn problemen oplossen. Blijf jij in je eigen tuin met gezonde grenzen, goede zorg voor jezelf en heel veel ondersteuning.
- Zie de waarheid onder ogen. Ga verstandig om met je eigen herstel. En ga niet opnieuw seksueel verbinden met je partner totdat JIJ er klaar voor bent.

Wil je het volledige, Engelstalige e-book lezen? Kijk hier:
<https://learn.covenanteyes.com/recovered/>

Deze vertaling is gemaakt door :



www.kostbaarvaatwerk.nl