

Was du alles über Pornos noch nicht wusstest

Für Kinder und Jugendliche

Gary Wilson, Marnia Robinson

Zur Erläuterung der wichtigsten Tatsachen über die Funktionen des Gehirns und wie es durch Pornographie beeinflusst wird.

In 5 Kapiteln

- Kapitel 1 Kleinhirn und Großhirn
- Kapitel 2 Von der Jagd nach Essen hin zur Jagd nach nackten Frauen
- Kapitel 3 Was du wahrscheinlich über Pornographie noch nicht wusstest
- Kapitel 4 Was hilft wirklich, wenn du frustriert bist?
- Kapitel 5 Du bist dran

Kapitel 1 Kleinhirn und Großhirn

Stell dir vor, du bist so richtig hungrig, aber du musst gleich los zu einem Basketball-Spiel. Was wirst du tun? Die Antwort: Du wirst entweder auf den Teil deines Gehirns hören, der das Kleinhirn genannt wird, oder auf den Teil, den man Großhirn nennt. Der Teil, der Kleinhirn heißt, sagt: „Du hast Hunger! Schnapp' dir ein Stück von dem Kuchen da!“ Aber der Teil, der Großhirn heißt, sagt: „Ok, du hast Hunger, aber es wäre schlauer, den Kuchen erst nach dem Spiel zu essen, damit dir nicht übel wird und du dich übergeben musst.“

Den Teil deines Gehirns, der Kleinhirn heißt, hast du mit Tieren gemeinsam und er hat sich entwickelt, als vor langer Zeit Säugetiere aufgetaucht sind. Dieser Teil drängt dich, Dinge zu tun ohne nachzudenken. Wie z.B. essen oder ALLES was nur im entferntesten mit Sex zu tun hat, sehr sehr interessant zu finden. Der Teil des Gehirns, der Großhirn genannt wird, entwickelte sich vor nicht allzulanger Zeit. Er hilft dir, Probleme zu lösen, Musik zu machen, Dinge zu erfinden. Er DENKT und hilft dir, die Strategie zu wählen, die für dich am besten ist.

Das Kleinhirn gibt dir Triebe und macht Gefühle, wie z.B. Aufregung, Traurigkeit und Wut. Das Großhirn hilft dir, herauszufinden, was du TUN solltest, wenn solche Triebe und Gefühle auftauchen. Was, wenn dich ein viel größeres Kind „Schwächling“ nennt? Kann sein, dass du den Trieb hast ihn zu boxen, aber dein Großhirn sagt eher: „Das ist eine SEHR schlechte Idee!“

Wir brauchen beide Teile des Gehirns, denn das Kleinhirn ist manchmal nicht sehr schlau! Z.B. kennt es den Unterschied zwischen einem Foto von Essen und echtem Essen nicht. Stell dir vor, du bist hungrig und hast nichts zu essen. Würdest du genau dann eine Feinschmecker-Zeitung durchblättern, in der Photos von lecker aussehenden Desserts sind?

Nein. Dein Magen würde knurren, du würdest Speichel produzieren und du würdest dich noch viel hungriger fühlen. Dein Kleinhirn hat genug Macht über dich, um dafür zu sorgen, dass dein Körper so reagiert, als wären diese Fotos echtes Essen, auch wenn dein Großhirn genau weiß, dass man Fotos nicht essen kann. Tatsächlich würde dein Großhirn wahrscheinlich sagen: „Hey! Schmeiß diese Zeitung weg und such dir echtes Essen!“

Warum reagiert dein Kleinhirn so mächtig auf Bilder von Essen? Weil deine Vorfahren lange Zeit an Orten lebten, an denen Essen knapp war. Sie hatten keine Kühlschränke und Essen verdarb sehr schnell. Es gab keine Lebensmittelläden oder Restaurants, wenn

man also etwas essen wollte, musste man nach Essen Ausschau halten.

Das Kleinhirn in deinem Kopf ist für die Umstände ausgelegt, mit denen deine Vorfahren zurechtkommen mussten. In jenen Tagen gab es keine Fotos, Bilder oder Videos von *irgendwas*. WENN du etwas gesehen hast, dann war es das Echte und Wahre. Das Ergebnis ist, dass dein Kleinhirn heftig auf egal welches Bild reagiert, das es mit der Gegenwart von Essen gleichsetzt. Wenn du also ein Jäger wärst wie deine Vorfahren, dann würde dein Kleinhirn auf Tierlosung (= -kot), Spuren oder jegliche FORM reagieren, die aussieht, als könnte sie deine nächste Mahlzeit sein.

Deshalb können eine Werbung mit den Bildern von Pommes oder das Geräusch des Autos vom Eisverkäufer in dir eine heftige körperliche Reaktion verursachen. Wenn dein Kleinhirn beschließt, dass du Hunger hast, drängt dich das Kleinhirn, mit dem Spielen aufzuhören und dich zielgerichteter um deinen Wunsch nach Essen zu kümmern. Es möchte, dass du deine volle Aufmerksamkeit darauf richtest, etwas zu essen zu bekommen, damit du nicht verhungerst.

Dein Kleinhirn kann dich sehr entschlossen dazu bringen, seinen Prioritäten zu folgen. Weil das Drängen, das von ihm kommt, so stark ist, kann es dein Großhirn außer Kraft setzen, wenn du das zulässt.

2. Von der Jagd nach Essen hin zur Jagd nach nackten Frauen

Wenn du die Kindheit verlässt, dehnt dein Kleinhirn seinen Wirkungskreis auf eine neue Aufgabe aus. Es drängt dich dazu, dass du Mädchen aufregend findest. Es hofft, dass du eines Tages Kopien von dir weitergibst – Kopien in der Form von Babys.

So schräg das klingen mag, dies ist die Nummer-Eins-Aufgabe des Kleinhirns. Früher war dieses Programm entscheidend für das Überleben der menschlichen Rasse.

Dein Kleinhirn bereitet dich auf diese zukünftige Aufgabe vor, indem es dir „Hunger“ macht auf alles, was mit Sex zu tun hat. Während deine Pubertätshormone ansteigen, entscheidet dein Kleinhirn sogar, dass Sex weit interessanter ist als Essen. Darum können sexuelle Gefühle sogar noch stärker als Hunger sein.

Wenn du über etwas stolperst, das damit zu tun hat, Babys zu machen – wie eine Website mit nackten Frauen oder ein anderes Bild, das mit Sex in Verbindung gebracht wird – übernimmt dein Kleinhirn die Führung. Es schüttet in deinem Kopf und Körper Chemikalien aus, die dir das Gefühl geben, die wahre Glückseligkeit liegt direkt vor deiner Nase.

Es ist so wie das Gefühl beim Auspacken deiner Geburtstagsgeschenke. Dieses Gefühl ist die Art des Kleinhirns, dir für deine Konzentration auf Sex ein großes „Ja!“ zuzurufen. Ein Mann drückte das mal so aus: „Als ich das erste Mal das Foto einer nackten Frau sah, dachte ich: 'Das ist einfach wunderschön!'“

Warum also können Pornos zum Problem werden?

Es werden gleich einige Gründe dafür folgen. Denk darüber nach. Wenn möglich, sprich mit einem Erwachsenen, dem du vertraust, darüber. Benutze dein *Großhirn*, um darüber zu entscheiden, ob du Pornos in deinem Leben haben magst.

3. Was du über Pornos wahrscheinlich noch nicht wusstest

„Pornos“ (die Kurzform von „Pornographie“) sind sexuell erregendes Material in der Form von Büchern, Zeitschriften, Fotos, Bildern, Videos etc. Es gab so etwas schon tausende von Jahren, aber es war nicht so leicht zu bekommen wie heute. Folgendes ist passiert:

Es ist erst ein paar Generationen her, dass Kindern in den westlichen Zivilisationen

typischerweise beigebracht wurde, dass Pornographie und Onanieren Sünde seien. Religiöse Autoritätspersonen überzeugten sie oft, dass sie in der Hölle landen würden, wenn sie Pornos benutzen und „ihren Samen verlören“ (in anderen Worten, einen Orgasmus hatten), ohne ein Baby zu machen. Die meisten Eltern haben diese Themen nie mit ihren Kindern besprochen. Sex erschien beängstigend wegen dieser Bedrohungen und der Heimlichkeit.

Dann haben im letzten Jahrhundert einige berühmte Psychologen beschlossen, dass es ungesund sei, Sex mit Höllendrohungen zu assoziieren. Dies hat allmählich für eine große Veränderung gesorgt. Viele Menschen erkannten, dass wir alle glücklicher wären, wenn über Sex ganz offen gesprochen werden könnte. So weit, so gut.

Allerdings haben die Menschen auch daraus geschlossen, dass wir alle sogar NOCH glücklicher wären, wenn wir die sexuellen Triebe von aller Selbst-Disziplin befreien könnten. Anstatt auf den Mittelweg eines ausgewogenen Sexuallebens einzuschwenken, sind manche Leute ziemlich ausgeflippt (dank der Programmierungen ihres Kleinhirns). Sie dachten, sie hätten ein Heilmittel gegen sexuelle Frustration gefunden, doch dies hat sich nicht bewahrheitet. Der Grund dafür ist, dass die Menschen nicht viel darüber wussten, wie das Kleinhirn arbeitet. Die notwendige Forschung dazu gab es noch nicht.

Während man also versuchte, das eine Problem zu beheben, wurden andere geschaffen. Es war ein unverschuldeter Fehler. Sie haben versucht, Sex von Schuld und alten Regeln zu befreien, die keine gute Wirkung hatten. Sie nahmen an, dass es sich bei jeglicher sexueller Stimulation (einschließlich Pornos) einzig und allein um Vergnügen handelte. Sie haben nicht erkannt, dass eine Über-Stimulation des Kleinhirns möglich sein könnte, und dass dies neue Probleme verursachen könnte, wie z.B. Egoismus und die Unfähigkeit andere Vergnügungen des Lebens zu erfahren.

Heutzutage haben sich zwei Dinge geändert. Erstens haben Computer Pornos zu einem wichtigen Teil des Lebens vieler Menschen gemacht (einschl. Pornographie-Sex - das bedeutet, Pornos zu benutzen, um sich selbst bis zum Orgasmus zu stimulieren). Zweitens wissen wir mehr über das Kleinhirn. Es ist also Zeit, sich erneut über die Risiken, die mit Pornos zusammenhängen, Gedanken zu machen.

Hier ein paar Hauptpunkte bezüglich Pornos:

- **Pornographie ist für den Betrachter eine Illusion**

Vor allem ist Pornographie eine Illusion für den Betrachter. Es ist nicht echt. Das Bild einer nackten Frau ist das Gleiche wie eine Fernsehwerbung für Essen. Es kann eine heftige körperliche Reaktion hervorrufen, aber es ist keine echte Frau. Auch wenn das so ist, wird dich dein Kleinhirn dazu drängen, so einem Bild jede Menge Aufmerksamkeit zu widmen, es faszinierend zu finden und sogar nach weiteren ähnlichen zu jagen.

Erinnere dich daran: Dein Kleinhirn kann nicht zwischen Bildern und körperlicher Wirklichkeit unterscheiden. Es steckt alles, was nur im Entferntesten sexuell ist, in die gleiche Schublade - die „Ja!“-Schublade - denn es möchte, dass du eines Tages einen Haufen Babys machst.

Lass uns nochmal zu deinen fernen Vorfahren zurückkehren. Stell dir vor, du bist ein junger Höhlenmensch. Nimm an, du erhaschst einen flüchtigen Blick auf eine nackte Frau, die in einem See schwimmt. Wahrscheinlich würdest du sie aufregend finden. Deine Aufregung würde dich dazu bringen herauszufinden, wie man mit ihr flirtet, herauszufinden, mit was du sie beeindrucken kannst, und - falls sie dich nicht mögen würde - herauszufinden, wie man andere Frauen trifft. Kurz, du wärst motiviert herauszufinden, wie man eine richtige Frau findet und sie kontaktiert, eine Partnerin – jemand von dem dein Kleinhirn hofft, dass sie die Mutter deiner Babys wird.

Heutzutage funktioniert dieser Plan jedoch nicht wirklich. Es gibt eine neue Alternative, mit der dieser junge Höhlenmensch nicht zurechtkommen musste. Die Jungs von heute haben Computer und die Möglichkeit jede Menge hoch-erregender sexuell eindeutiger Bilder und Videos anzusehen – bei weitem mehr als das Gehirn geschaffen ist zu verarbeiten ohne überstimuliert zu werden. Bilder sind keine echten Mädchen. Videos helfen dir nicht, echte Mädchen kennenzulernen.

Wie du vielleicht gemerkt hast, können eindeutige pornographische Bilder nicht nur heftige sexuelle Gefühle auslösen, sondern auch zu Frustration führen – genauso wie Bilder von Essen deinen Hunger schlimmer machen. Jedoch ermutigt dich Pornographie außerdem, sofortige Erleichterung zu suchen, entweder allein vor deinem Computer oder mit Kumpels die auch Porno-Nutzer sind.

Und das ist eine Schlüssel-Information: Pornos motivieren dich nicht, die Fähigkeiten zu lernen, die du brauchst, um eine Freundin zu haben und schließlich eine Partnerin zu bekommen. Es ermutigt dich nicht herauszufinden, was Mädchen mögen oder was sie an dir mögen, oder den Mut zu bekommen, dich mit echten Mädchen zu treffen.

Dein Großhirn weiß, dass Verbindungen mit echten Menschen viel mehr Spaß machen würden, als allein mit deinem Computer herumzusitzen, aber es ist sehr schwer, das Kleinhirn zu ignorieren, vor allem dann, wenn Pornos zur Gewohnheit geworden sind.

- **Pornos können dir nicht beibringen, was du wissen willst**

Es ist normal, dass du mehr über Sex lernen willst – besonders dann, wenn du alles, was du über dieses Thema gelernt hast, aus einem Sechstklässler-Film über das Sexualverhalten der Frösche weißt. Dennoch können dich Porno-Videos nichts lehren über normalen Sex zwischen Menschen, die sich lieben. Die Menschen in Porno-Videos sind Schauspieler, die sich vielleicht genauso grausam verhalten wie Lord Voldemort in „Harry Potter“. Porno-Darsteller können so TUN, als ob sie Spaß hätten, selbst wenn sie den anderen nicht mögen, Schmerzen haben, sich erbärmlich oder misshandelt fühlen. Wenn die Kamera abschaltet, nehmen sie ihr Honorar und gehen auseinander.

Sex mit jemandem, den du liebst und dem du vertraust, ist vollkommen anders. Es ist ein respektvoller Austausch von sinnlicher Berührung und eine Möglichkeit, deine Zuneigung zu deinem Partner zu zeigen. Es ist eine Gelegenheit, verspielt zu sein und eine andere Person genau kennenzulernen. Viele Traditionen lehren, dass Sex schön und heilig ist. Pornos sind weder das eine noch das andere.

Pornos sind sogar zunehmend extrem, oft mit Motiven von Menschen, die sich gegenseitig Schmerzen zufügen. Genauso wie bei gängigen Video-Spielen, machen Porno-Hersteller die Videos absichtlich gewalttätig. Warum? Weil das Kleinhirn es mag, sich anderen überlegen zu fühlen. Es findet solche Bilder aufregend.

Je stärker du auf ein Bild reagierst, desto eher wirst du oft zu der Website zurückkehren, auf der du es gefunden hast – es sei denn, du benutzt dein Großhirn, damit aufzuhören.

Wenn du Skateboard-Fahren an einem Spielhallen-Automaten gelernt hast, was denkst du, wie gut du wohl sein wirst? Wirst du Flip-Tricks und Slides können? Wenn du deine Sexualerziehung aus Porno-Videos hast, gibt es eine sehr reele Chance, dass du es schwierig finden wirst, auf eine gesunde Art mit echten Mädchen umzugehen. Zum Beispiel könnten Pornos dich so durcheinander bringen, dass du denkst, Frauen mögen es, schlecht behandelt zu werden.

Weil Pornos dein Kleinhirn zünden (und die Lautstärke deines Großhirns zurückdreht), kann es auch dazu führen, dass du dich viel viel mehr darauf konzentrierst, wie ein Mädchen AUSSIEHT, als darauf, wer sie ist. Es ist schön, hübsche Mädchen

anzuschauen, aber ein großer Busen oder knackiger Po bedeuten leider nicht, das es Spaß macht, in der Nähe dieser Person zu sein, oder dass sie nett ist oder herzlich. Ein großer Busen ist für dein Kleinhirn anziehend, weil er so aussieht, als könnte er Babys wirklich gut ernähren.

- **Pornos sind wie Junk-Food**

Dein Kleinhirn hat zwar viel Macht, aber es ist nicht sehr schlau. Zum Beispiel findet es Schokokuchen aufregender als Brokkoli und Äpfel. Warum? Es hat sich vor langer Zeit entwickelt als Nahrung knapp war. Kalorienreiche Nahrung mit viel Zucker oder Fett war eine seltene aber gute Quelle von Energie.

Das Kleinhirn hat noch nicht bemerkt, dass wir heute umgeben sind von Keksen, Chips, Eis etc. pp. Es denkt immer noch, dass du jedes kleine bisschen von den kalorienreichen Nahrungsmitteln, die du siehst, brauchst, um zu überleben. Wenn du nach dem Essen satt bist, ist es unwahrscheinlich, dass du eine Gier nach Karotten-Sticks hast, aber du würdest wahrscheinlich an einer Portion Schokokeks-Eis nicht vorbeigehen. Kurz, du musst auf dein GROßHIRN hören, um herauszufinden, welches Essen deiner Gesundheit dient.

Pornos anzuschauen ist, als gäbe es immer und immer wieder nur Schoko-Kuchen und Eis, ohne jemals etwas Gesundes zu bekommen. Kuchen mit Eis schmeckt erstmal gut, aber von zu viel davon wird dir übel. Außerdem verursacht es ein Blutzuckerhoch, dem ein Energie-Absturz folgt. Während sich dein Körper davon erholt, fühlst du dich nicht besonders großartig. Tatsächlich wirst du dich launisch oder unfreundlich fühlen, oder dich nicht mehr konzentrieren können. Kann sein, dass du dich wie ein Trottel benimmst, anstatt deines normalen aufgeräumten Ichs.

Pornos sind mit großer Sorgfalt extra so gemacht, dass es einen Zyklus in Gang bringt, der dem Essen von zuviel Süßigkeiten ähnlich ist. Es gibt einen Anfangsrausch der Erregung. Aber danach fühlt man sich müde, unruhig oder reizbar. Dieses Benehmen stößt andere ab, aber deinem Computer ist das ja völlig egal. Verstehst du jetzt, warum es immer einfacher und einfacher wird, Zeit vor deinem Computer zu verbringen?

Junk-Food und Porno-Sex können beide deshalb zum Problem werden, weil dein KLEINHirn nur weiß, wie man „Ja!“ zu ihnen sagt. Der Princeton-Wissenschaftler Bart Hoebel warnt sogar davor, dass Junk-Food und heftige sexuelle Stimulation irgendwie einzigartig sind; sie können dein Gehirn genauso beeinflussen wie Drogen.

Je öfter du „Ja!“ sagst, desto einfacher ist es weiterzumachen, ohne darüber nachzudenken, und desto schwieriger ist es, damit aufzuhören. Warum? Wenn du etwas Neues lernst, wie z.B. Fahrradfahren, dann verbinden sich Nervenzellen in deinem Gehirn, um eine Leitung zu erzeugen. Diese Leitung ist in diesem Fall dann die Nerven-Leitung fürs Fahrradfahren. Je öfter du die Leitung benutzt, desto einfacher wird es, ihr zu folgen. Es ist, als würde man immer und immer wieder an der gleichen Stelle durch eine Wiese laufen, bis ein Trampelpfad abgetragen ist. Es ist dann viel einfacher, genau diesem Pfad zu folgen.

Genauso ist es, wenn du Fahrradfahren lernst. Du übst viel und am Ende kannst du Fahrradfahren ohne darüber nachzudenken.

Auf diese Weise lernt dein Gehirn. Weil Junk-Food und Pornos so sehr stimulieren, versteht dein Gehirn sehr schnell, was es mit ihnen auf sich hat. Sie können sehr leicht zur Gewohnheit werden.

Wenn du später eine Gewohnheit ändern willst, musst du in deinem Gehirn eine NEUE Leitung anlegen. Es ist, als würde man einen neuen Trampelpfad erzeugen, während man

gleichzeitig den alten brachliegen lässt, damit Gras drüber wächst. Der Trick daran ist, sich zu erinnern, wie dein Gehirn funktioniert. Wenn du AUSWÄHLST, welche Leitungen du erzeugen willst, wirst du später nicht daran arbeiten müssen, sie zu verändern.

- **Pornos können süchtig machen**

Vielleicht hast du schon mal sehr wählerische Esser gesehen, Kinder oder Erwachsene, die nur noch Süßigkeiten oder Chips essen. Sie werden richtig sauer, wenn man ihnen etwas vorsetzt, was sie nicht mögen. Kann sein, dass sie nach Junk-Food süchtig sind. Genauso wie Junk-Food hat Porno-Sex das Potential, süchtig zu machen. Er macht wahrscheinlich sogar noch leichter süchtig als Essen. Schließlich gibt es einen Punkt, an dem du absolut nichts mehr essen kannst. Dagegen ist es möglich, den ganzen Tag Pornos anzuschauen, genauso wie manche Leute stundenlang Video-Spiele spielen.

Man kann sich einfach nicht mit Kuchen vollstopfen oder mit Pornos überstimulieren OHNE dass danach eine unangenehme Genesungszeit folgt. Tatsächlich kannst du dich mürrisch oder deprimiert fühlen, oder so als würde dich jeder schlecht behandeln.

Wenn du dich nicht mehr wiedererkennst und dir die Dinge mehr auf den Wecker gehen als normalerweise, kann es sein, dass du etwas Leichtsinziges machst, oder etwas nicht allzu Kluges, einfach nur, damit du dich wieder gut fühlen kannst. Zum Beispiel könntest du dich mit jemandem streiten oder dich vor deinem Computer wiederfinden, um Pornos anzuschauen. So eine Wahl kann deine Stimmung ändern und für sofortige Erleichterung sorgen – aber die Erleichterung wird nicht andauern.

Dieser Zyklus von Höhen und Tiefen ist der „Sucht-Zyklus“. Spieler kennen ihn, Drogensüchtige kennen ihn, Porno-Intensiv-Benutzer kennen ihn, und die, die sich mit Junk-Food vollstopfen oder mit Alkohol volllaufen lassen, kennen ihn auch. Mit anderen Worten: Junk-Food und Pornos SCHEINEN sofortige Erleichterung zu versprechen, am Ende machen sie dich aber noch hungrier oder noch frustrierter.

Auf diese Art werden Süchtige süchtig. Sie suchen verzweifelt nach Erleichterung, weil sie sich durch die Genesungsphase hindurch schlecht fühlen, während ihre Gehirne langsam in den Normalzustand zurückkehren.

Nicht jeder, der auf eine Porno-Seite klickt, wird pornosüchtig, aber Pornos anzuschauen und zu benutzen, ist wie Fahrradfahren ohne Bremsen. Vielleicht kann man anhalten, vielleicht nicht.

Falls du schon abhängig bist, wirst du dein Großhirn als Bremse benutzen und gleichzeitig dein Kleinhirn ignorieren müssen. Es kann einige Zeit dauern zum Gleichgewicht zurückzukommen, aber es wird einfacher, je länger man es macht.

4. Was hilft bei Frustration?

Dein Kleinhirn hat einen Plan für die Hilfe bei sexueller Frustration: Orgasmus. Der Grund ist, dass es möchte, dass du dich an das gewöhnst, was du tun musst, um Babys zu machen. Wie du aber gehört hast, steigert der Plan des Kleinhirns in Wirklichkeit die Frustration und kann dich sogar davon abhängig machen, andauernd Erleichterung zu suchen ohne sie jemals zu finden. Zum Glück kannst du dein Großhirn dazu benutzen, gesündere Wege zum Wohlfühlen und Spaßhaben kennenzulernen.

Weißt du, was Menschen dabei hilft, sich besser zu fühlen, OHNE Drogen, Pornos, Alkohol etc. zu benutzen? In den letzten Jahren haben Wissenschaftler viel darüber herausgefunden, wie sich Menschen mehr im Gleichgewicht und glücklicher fühlen. Eine bewährte Quelle des Wohlbefindens ist Sport. Wenn du keinen Sport machst, zieh

Spaziergänge oder das Lernen eines Kampfsports in Betracht, oder auch Musik-Aufdrehen und tanzen. Wenn du Sport machst, schüttet dein Gehirn Chemikalien aus, die dir helfen, gute Laune zu bekommen.

Eine zweite Art sich besser zu fühlen ist, etwas Kreatives zu tun. Lerne etwas Neues, das niemand sonst in deiner Familie kann. Spiel Musik. Baue etwas. Schreib eine Geschichte. Lass deine Energie in ein Projekt strömen und schau, wie sich das anfühlt.

Eine andere Quelle von guten Gefühlen ist es, Zeit mit jemandem zu verbringen, dem du vertraust. Auch Haustiere zählen dazu. Der Forschung zufolge hat ein naher vertrauter Gefährte überraschende Vorteile. Einen Gefährten zu haben hilft Menschen sogar dabei, dass Wunden schneller heilen und Süchte und Krankheiten zu vermeiden.

Vielleicht kommt das daher, dass sich unser Gehirn entwickelt hat, als wir in Stammesgesellschaften lebten. Wir waren die ganze Zeit mit Menschen beiderlei Geschlechts zusammen. Wir kannten sie gut und es gab viele Gespräche und Berührungen. Wir taten uns gegenseitig Gefallen und machten Botengänge füreinander. All diese Dinge haben zu unserem Wohlbefinden und dem Gefühl von Zufriedenheit beigetragen. Heutzutage müssen wir uns anstrengen, weniger Zeit vor dem Computer oder dem Fernseher zu verbringen, und Zeit zu finden, uns mit anderen Menschen zu verbinden.

Wenn du ein Teenager wirst, wird dein Körper eine Art Magnet, der normalerweise zum anderen Geschlecht hingezogen wird. Plötzlich erscheinen dir Mädchen weit interessanter als vorher. Sie anzulächeln, mit ihnen zu lachen, sie zu necken, mit ihnen herumzuhängen und sogar mit ihnen an Projekten zu arbeiten, kann dem „männlichen Magneten“ in dir helfen, dich ruhiger zu fühlen.

Experimentiere das nächste Mal, wenn du rausgehst, mit dieser Theorie. Lächle jedes Mädchen, das du siehst, an und schau mal, was passiert.

5. Du bist dran

Jetzt bist du dran. Dieser Teil ist dafür entworfen, damit du dich an dieses Material besser erinnerst und es auch deinen Freunden erklären kannst.

Was hast du also gerade Neues gelernt? Wir wollen mal sehen.

Tu mal so, als wolltest du deinem besten Freund erzählen, was du über Pornos gelernt hast.

Erzähl deinem Nebenmann über das Großhirn und das Kleinhirn.

Falls du nicht weiterweißt, benutze den Hinweis, der auf der nächsten Seite steht.

Hinweis:

Das Kleinhirn gibt dir Triebe und Gefühle; das Großhirn hilft dir zu entscheiden, was man mit diesen Trieben und Gefühlen macht.

Das Kleinhirn plant nicht und denkt nicht vorausschauend. Es sagt einfach: „Ich habe Hunger.“ Das Großhirn sagt: „Warte mit dem Essen bis nach dem Spiel.“

Und jetzt erzähl deinem Freund, warum das Kleinhirn nicht besonders schlau ist und warum man auch das Großhirn benutzen muss.

Hinweis:

Das Kleinhirn kennt den Unterschied zwischen einem Video von etwas und der echten Sache nicht. Deshalb kann ein Horror-Film dir Angst machen und das Bild von einem Mädchen kann dich erregen.

Das Großhirn findet heraus, was wirklich los ist und hilft dir, auf etwas zuzusteuern, das dir wirklich guttut.

Weiter erklär deinem Freund, warum sich das Kleinhirn gerne mit Junk-Food und Pornos vollstopft.

Hinweis:

Das Kleinhirn entwickelte sich in der Menschheitsgeschichte viel früher als das Großhirn. Kalorienreiches Essen war knapp und Babys waren dringend nötig, damit die Gattung überlebte.

Das Kleinhirn findet diese Dinge immer noch so aufregend, dass es Junk-Food mit gesundem Essen verwechselt und sexuell stimulierende Bilder mit der möglichen Mutter für deine zukünftigen Babys.

Erzähl deinem Freund, warum gerade Pornos so besonders aufregend ist.

Hinweis:

Während du in die Pubertät kommst, schaltet sich die Nummer Eins Priorität des Kleinhirns auf Baby-Produktion. Es möchte, dass du deine Aufmerksamkeit auf Sex richtest, damit du eines Tages viele Babys machst. Große Brüste sehen aus, als könnten sie Babys sehr gut ernähren.

Sag deinem Freund ein paar der Risiken des Porno-Gebrauchs.

Hinweis:

Das Kleinhirn kann dich von der unechten Welt der Pornographie abhängig machen, und das zu einer Zeit, wo du dich eigentlich auf die echte Welt der Mädchen und einer Freundin vorbereiten solltest.

Pornos können dir überhaupt nichts Nützliches über Liebesbeziehungen beibringen und es kann dich sogar darüber verwirren, wie man einen echten Partner behandelt.

Mit der Zeit kann Porno-Sex dich dazu bringen - genauso wie zuviel Junk-Food – dass du dich launisch, deprimiert und antisozial fühlst. Es kann sexuelle Frustration verstärken, wodurch es dich dazu bringt, es immer wieder und wieder und wieder zu benutzen.

Pornos trainieren dich darauf, deine Aufmerksamkeit viel zu sehr darauf zu richten, wie Menschen aussehen, anstatt darauf wer sie wirklich sind.

Erklär' deinem Freund, warum Pornos nicht notwendig sind, um sich gut zu fühlen.

Hinweis:

Es gibt andere Wege sich gut zu fühlen, wie z.B. Sport, etwas Kreatives tun, sich mit anderen verbinden und mit echten Mädchen herumzuhängen.

Denk daran: dein Kleinhirn möchte nicht, dass dein Großhirn sich in den Auftrag des Kleinhirns einmischt. Deinem Kleinhirn ist es egal, wenn du eine neue Website findest und darüber vergisst, mit dem Hund rauszugehen, deine Hausaufgaben zu machen, oder dadurch verschlossen und antisozial wirst. Es möchte, dass du sexuelle Erregung zu deiner Haupt-Priorität machst.

Es denkt nur in eine einzige Richtung: „Wenn ich diesen Kerl dazu bringen kann, seine Aufmerksamkeit nur noch auf Sex zu richten, dann wird er eines Tages viele Babys machen.“

Die Schlüssel-Information ist die: Dein Kleinhirn macht einfach seinen biologischen Job. Es hat Porno-Sex mit echten Mädchen verwechselt, aber DU brauchst nicht dem gleichen Irrtum aufzusitzen. Benutz' dein Großhirn. Dafür hast du es.

Quellen für Erwachsene:

Neustart im Kopf: Wie sich unser Gehirn selbst repariert. von Norman Doidge, Campus Verlag. In diesem Buch erklärt der Psychiater Norman Doidge wie das Gehirn süchtige Verhaltensweisen erlernt. Es gibt im Buch eine ausführliche Besprechung der Pornographie und ihrer unwillkommenen Auswirkungen auf das Gehirn.

Zwei kürze Auszüge:

„Einflüsse von Soft-Porno sind heutzutage sehr tiefgreifend, weil dies – da es nicht mehr versteckt wird – junge Menschen mit wenig sexueller Erfahrung und besonders formbarem Gehirn im Prozess der Bildung ihrer sexuellen Vorlieben und Wünsche beeinflusst. Jedoch kann die formende Einwirkung von Pornographie bei Erwachsenen genauso tiefgreifend sein, und diejenigen, die sie benutzen, haben keine Ahnung vom dadurch verursachten Ausmaß der Umformungen ihres Gehirns.“

„Das Suchtpotential von Internet-Pornographie ist keine Metapher. Jede Sucht schließt eine langfristige, manchmal lebenslange neuroplastische Veränderung im Gehirn ein. (...) Der Dopaminschub, der uns erregt, festigt gleichzeitig die neuronalen Verbindungen, die für das Verhalten verantwortlich sind, das uns zur Erreichung unseres Ziels geführt hat. (...) Pornographie übersteuert durch das Angebot eines endlosen Harems von Sexual-Objekten das Lustzentrum (bzw. sorgt für eine Überstimulierung unserer primitiven Ur-Instinkte).“

Unsere Gene: Eine Gebrauchsanleitung für ein besseres Leben von Terry Burnham und Jay Phelan, Fischer-Verlag.

Ein informativer unterhaltsamer Blick auf das Belohnungszentrum des Gehirns und seine unvorhergesehenen Auswirkungen auf unser Leben.

Unauthorized Freud: Doubters Confront A Legend von Frederick Crews (Hsg.), Viking Adult. (Titel übersetzt: *Skeptiker stellen sich einer Legende*)

Eine wissenschaftliche Sammlung von Aufsätzen, die aufdeckt, dass Freud Fallstudien verfälscht hat, um zu beweisen, dass sexuelle Hemmung die Hauptquelle des Elends der Menschheit sei.

Laut dem Psychiater Dr. med. Gerald G. May, war der psychologische Berufsstand im vorigen Jahrhundert wahrscheinlich irregeleitet, als er die Annahme klassifizierte, Hemmung wäre unsere Hauptgefahr. May war kein Befürworter von Verklemmtheit, aber er erkannte, dass – angesichts der Funktionsweise des Gehirns - Sucht bei weitem degenerierender sei. „Sucht beschränkt die Freiheit menschlichen Begehrens.“ schreibt er. Ohne diese Freiheit kann sich ein Mensch nicht wirksam mit anderen Herausforderungen befassen. (mehr dazu in **Addiction and Grace** Gerald G. May. HarperOne Verlag)

Beachten Sie die Arbeit des Princeton-Universitätsprofessors **Bart Hoebel**, die beschreibt, wie neuronale Systeme Ess- und Paarungsverhalten verstärken können (englisch):

<http://weblamp.princeton.edu/~psych/psychology/research/hoebel/case.php>

Hoebel sagt: „Hochkalorische Speisen und hochpotente sexuelle Stimuli sind die einzigen Stimuli, die fähig sind, das Dopamin-System mit sehr ähnlicher Heftigkeit zu aktivieren wie süchtigmachende Drogen.“

Artikel „**Burgers on the Brain**“ (*Hamburger im Gehirn*) aus dem New Scientist, Ausgabe 177, Artikel 2380, 01.02.2003 von Diane Matindale:

<http://www.organicconsumers.org/foodsafety/fastfood032103.cfm#burgers>

“**This Is Your Brain on Food**” (Ihr Gehirn über das Essen) www.scientificamerican.com, September 2007 von Kristin Leutwyler Ozelli. :

http://www.reuniting.info/science/this_is_your_brain_on_food

Hier ein Auszug:

„Einer der Gründe, warum Menschen von Essen [oder sexueller Stimulation] angezogen werden, sind seine lohnenden angenehmen Eigenschaften. Wenn wir Vergnügen erleben, lernt unser Gehirn die angenehme Erfahrung mit den Signalen und Umständen zu verknüpfen, die dem vorausgehen. In anderen Worten: unser Gehirn erinnert sich nicht nur, wie das Essen geschmeckt hat, sondern auch an die Empfindung des Vergnügens an sich und an die Signale oder Verhaltensweisen, die dem vorausgegangen sind. Diese Erinnerung wird in dem Maße stärker, in dem sich der Kreislauf von Vorhersehen, Erstreben und Erreichen des Vergnügens als zuverlässig erweist.

Wenn man sich an dieses Nahrungsmittel erinnert, erwartet man automatisch das Vergnügen, das es bereitet hat. Wenn man also etwas sehr gerne mag, wird die bloße Tatsache, dem wieder ausgesetzt zu sein, das Verlangen auslösen, es zu bekommen, auch wenn es außer Reichweite ist. Der wissenschaftliche Ausdruck dafür ist „Ablauf-Konditionierung“.

Konditionierte Signale und Erinnerungen sind sehr machtvoll und können unser Verhalten tiefgreifend beeinflussen. Und wenn die Konditionierung durch einen positiven Stimulus erfolgt – so wie Essen [oder stark erregende sexuelle Stimuli], wird man sehr wahrscheinlich eine bestimmte Handlung wiederholen, um es zu bekommen. Drogen sind als konditionierende Stimuli besonders effektiv, hauptsächlich wegen der Wirksamkeit ihrer chemischen Eigenschaften. Sie können auf viel effizientere Weise gezielt die Bereiche des Gehirns stimulieren, die mit Vergnügen zu tun haben, als natürliche Verstärker wie Essen oder Sex. Teilweise erhält man deshalb eine supra-physiologische (=überhöhte) Antwort, weil die Droge sehr schnell, nämlich innerhalb von Sekunden, in das Gehirn eindringt. Mit natürlichen Verstärkern ist der Prozess der Aktivierung der Belohnungs-Nervenbahn länger. Beachtenswert ist, dass die stattfindende Konditionierung das Verhalten nicht nur mit dem Stimulus selbst verknüpft, sondern auch mit der Umgebung und anderen Signalen, die vielleicht nur am Rande damit zu tun haben.

Genau das hat die Natur bezweckt: Wenn das notwendige Verhalten, um eine angenehme Erfahrung anzustreben, ausschließlich durch das Objekt ausgelöst würde, wäre die konditionierte Antwort in der Tat sehr ineffektiv. Man denke nur an die Notwendigkeit, Essen zu finden, um zu überleben – ein Beispiel: sagen wir einmal, wir wären primitive Wesen im Dschungel und bekommen durch pures Glück eine Banane zu schmecken. Die Banane schmeckt gut, doch wenn wir nur darauf konditioniert wären, uns daran zu erinnern, dass sie gut schmeckte – und nicht ebenso auf den Geruch, die Form, die Farbe und den Fundort der Banane – wäre unsere Fähigkeit wieder eine zu finden, beeinträchtigt. Wenn man jedoch einmal diese konditionierte Erinnerung geschaffen hat, dann ist es wie mit Pavlov's Hunden: Die Antwort wird zum Reflex.

Diese konditionierte Antwort liegt auf gleiche Art dem Antrieb der Drogensucht und dem Antrieb von Zwangsverhalten zugrunde. (...) Sucht ist keine Wahlmöglichkeit. Sie ist eine reflexartige Antwort. Glauben Sie, Pavlov's Hunde hatten die Wahl Speichel zu

produzieren, wenn sie das Geräusch hörten, mit dem sie auf das Fleisch konditioniert worden waren? Sie hatten keine, und wenn man in ihr Gehirn hineinsehen hätte können, hätte man wahrscheinlich beobachtet, dass das Geräusch einen Dopamin-Anstieg in ihrem Striatum [ein primitiver Teil des Gehirns] auslöste, der die Erwartung auf die Fleisch-Belohnung vermeldete. Die Botschaft, die man bekommt, wenn Dopamin im Striatum freigesetzt wird – in diesem Fall das dorsale Striatum – besagt, dass man eine Handlung einleiten soll, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Dies ist ein machtvoller Motivator. Es ist extrem schwierig diese Impulse mit reiner Willenskraft zu überwinden.“

McGill Universität, **“The Brain from Top to Bottom: The Pleasure Centres”** (*Das Gehirn von oben bis unten: Das Belohnungszentrum*) Diese Website ist eine gute Quelle, um sich über den Belohnungskreislauf des Gehirns zu informieren.

http://thebrain.mcgill.ca/flash/d/d_03/d_03_cr/d_03_cr_que/d_03_cr_que.html

„Viele Süchte sind das Ergebnis von Erfahrung ... wiederholter, hoch-emotionaler, höchstfrequenter (= sehr häufiger) Erfahrung.“ Howard Shaffer, Harvard Psychologe.

Gary Wilson und Marnia Robinson sind verheiratet und leben in Oregon, USA. Gary lehrt Anatomie und Physiologie. Marnia arbeitete als Firmenanwältin. Die beiden haben zusammen das Buch *„Das Gift an Amor's Pfeil. Von der Gewohnheit zur Harmonie in sexuellen Beziehungen“* geschrieben, das sich mit den Parallelen zwischen der sexuellen Neurobiologie und historischen Prinzipien über die sorgfältige Kultivierung der sexuellen Energie befasst. Mit Garys Hilfe schreibt Marnia Blogs z.B. auf der Webseite der *Psychology Today* (Psychologie Heute). Sie haben gemeinsam Workshops in Kanada, Australien und den USA durchgeführt, und ihre Artikel sind in verschiedenen Zeitschriften und Büchern erschienen.

Ihre Webseiten sind www.reuniting.info und www.yourbrainonporn.com