

نبأ عاجل: التحقق العمري الان مطلوب من المواقع الإباحية فى بريطانيا

نبأ عاجل: التحقق العمري الان مطلوب من المواقع الإباحية فى بريطانيا

أصبح حتمياً الآن على المواقع الإباحية فى المملكة المتحدة البريطانية أن تتحقق من عمر مرتاديه قبل السماح لهم بمشاهدة محتواها وإلا فسيتم حجب تلك المواقع. هذه أنباء خطيرة!

بعد سنتين من المراجعات والمناقشات وشهورٍ من التشاور، أصبح بالأمس مشروع [قانون الإقتصاد الرقمى قانوناً](#)، كما جاء فى موقع Porn Harms Kids. يخلق التشريع عقوبات مدنية صارمة على ناشرى المحتوى الإباحى على الإنترنت الذين لا يتحققون من سن زبائنهم بالإضافة إلى حجب للمواقع غير الملتزمة من قبل مقدم خدمة الإنترنت. بعبارة أخرى، إذا لم تمثل مواقع الإباحية للتحقق العمري فسوف يتم حجبها بنفس المستوى الذى يتم به حجب صور الاعتداء الجنسي على الأطفال.

صرح جون كار، عضو المجلس التنفيذى للمجلس البريطانى لأمان الأطفال على الإنترنت، بأن "التحقق من العمر أصبح الآن ضرورة لكل الناشرين التجاريين المعتبرين للإباحية، بغض النظر عن موقعهم فى العالم وما إذا كانوا يصفون أنفسهم بـ "المجانية"، فإذا كانوا يستهدفون جنى الأموال والدخول للسوق البريطانى يجب عليهم أن يقوموا بالتحقق العمري. إذا لم يفعلوا ذلك ستفرض عليهم غرامة وفى نهاية الامر سيُطلب من مقدمى خدمة الإنترنت أن يقوموا بحجب الوصول لهذه المواقع تقريبا بنفس الطريقة التى يحجبون بها الوصول لصور الاعتداء الجنسي على الأطفال."

يعد الدافع وراء هذه الجهود هو الحفاظ على الأطفال آمنين على الشبكة العنكبوتية، عن طريق منعهم من مشاهدة مواد تم إثبات أنها مدمرة ومؤذية.

التفصيل

إليك الطريقة التي سيتم بها ذلك. بدلا من وضع المواقع الإباحية لزر سخيف بعنوان "18 عاماً أو أكثر للدخول" والذي يجد ذو الثمانية أعوام نفس السهولة التي يجدها ذو الثمانية وعشرين عاماً فى النقر عليه، سيدخل مقدمى خدمة الإنترنت الآن إلى المعلومات العامة التي ستساعد فى التعرف على عمر الزائر.

تمتلك إرنى ألان، المؤسسة والرئيسة السابقة والرئيسة التنفيذية السابقة للمجلس القومى للأطفال المتغيبين و المٌساء استخدامهم والمجلس الدولى للأطفال المتغيبين والمُساء استخدامهم ، رؤية حياى ما ستؤول إليه هذه التقنية كما تم إيضاح ذلك فى التشريع الأخير. قالت ألان فى مقابلة مع الجمعية الدولية لتحسين الصحة الجنسية "إنه يعتمد على تحقق موثوق فيه بواسطة طرف ثالث عن طريق استخدام مصادر قوية للبيانات مثل بطاقات الائتمان، الرقم التعريفى للهاتف المحمول، شركات تحليل البيانات، وما إلى ذلك. وبهذا، لن يعرف أبدا مدير الموقع هوية من يدخل الموقع ولكنه سيعرف فقط أن ذلك الشخص يبلغ من العمر أكثر من 18 عاماً. يطلق البريطانيون عليه التحقق "المستعار". إنه أكثر تعقيدا من ذلك ولكن بريطانيا طورت التقنية التي أخرجت حلاً يمكن تصديقه، فعال، وغير مكلف، ويتم فحصه ومراقبته بواسطة دول اخرى تكلمت معها."

طبقاً لألان، لن يكون هناك أى تكلفة يتحملها المستخدم وأفضل شيء أنه فعلا فعال. يشهد هذا الحقل التقنى تطوراً ولكن وفقاً لألان فهناك حماس كبير نحو هذا الإتجاه فى بريطانيا وكافة أنحاء أوروبا وربما الولايات المتحدة فى نهاية المطاف. ناهيك عن تدعيم هذا الإتجاه من قبل رواد صناعة المحتوى الإباحى فى أوروبا كذلك مما يعد أمراً جيداً جداً لأن تعاونهم يجعل من المعركة لحماية الأطفال أمر أكثر سهولة.

قاد رئيس الوزراء الأسبق دافيد كاميرون الدافع الأساسى خلف هذا الجهد والآن خليفته رئيسة الوزراء تيريزا ماي.

لطالما كان الهدف هو الحفاظ على أمان الأطفال على الإنترنت ووقايتهم من مشاهدة مواد تم إثبات أثرها التدميرى للأطفال. فى نهاية المطاف، تعد تقنية التحقق من الهوية وهذا التشريع خطوة هائلة للأمام نحو حماية الأطفال من الآثار الضارة للإباحية وهذا أمر جيد على الدوام.

موقفنا

كمنظمة، نحن ندعم ما يحدث في بريطانيا ونعتقد أنها خطوة للأمام نحو حماية الأطفال وتدعيم الحقيقة القائلة بأن الإباحية هي أي شيء عدا كونها تسلية خالية من الأضرار.

نحن منظمة لا دينية ولا تشريعية ومع ذلك ندعم الجهود الدولية لحماية الأطفال من سهولة الوصول للإباحية الفاضحة على الشبكة العنكبوتية والتي بإمكانها تشويه مفهومهم عن الجنس الصحي (نحن نعتقد أن حتى أعتى المؤيدين للإباحية سيتفق على أن تعرض الأطفال للإباحية الفاضحة هو أمر غير صحي).

هنا نسمع يوميا عن رجال ونساء اكتشفوا الإباحية في سن مبكر وعانوا من العواقب التي تتضمن الإدمان، العنف، الإكتئاب، الإنعزال، و/أو العلاقات المهترئة. حينما نرى جهودا تستهدف حماية الأطفال الصغار من التعرض للإباحية فنحن نصفق لهذه الجهود على أمل أن يقل عدد الناس الذين تتم إعاقة وإيذاء حياتهم عن طريق الآثار السلبية التي تم إثباتها للإباحية.

إن عقول الأطفال الصغار بوجه خاص عرضة لأضرار الصور الإباحية لأن هذه الصور صادمة و جديدة بشكل خاص. لا يفهم الأطفال الجنس مما يجعلهم أكثر فضولا حتى عندما يتوقفون عن السعى وراء المحتوى الإباحي. نحن نعتقد أن منعهم من مشاهدة مثل هذا المحتوى من الأساس سيساعدهم على أن ينموا ليصبحوا أفرادا يتمتعون بصحة أفضل لا يعترتهم الإدمان ولديهم القدرة على إتخاذ قراراتهم الخاصة فيما يتعلق بالحب والجنس من خلال الزواج.

لما يعد هذا بالأمر الهام؟

لا يعد الوصول للإباحية من قبل الأطفال الصغار قضية غير هامة. اكتشفت دراسة قامت بها Comscore، وهي شركة تحليلات عبر الإنترنت، أن واحد من كل عشرة مواقع للإباحية على الإنترنت هي مواقع خاصة بالأطفال.

كما أظهرت [دراسة](#) أجرتها الجمعية القومية لمنع العنف ضد الأطفال في عام 2015 أن تقريبا واحدا من كل عشرة أطفال من ذوي ال 12 أو 13 عاما أظهروا قلقا من كونهم مدمنين للإباحية كما قال 18% منهم أنهم شاهدوا صورا صدمتهم أو أغضبتهم. كما أن 12% اعترفوا بأنهم صنعوا أو كانوا جزءا من شريط فيديو إباحي. كيف يمكن

لهذا أن يكون مقبولاً؟

بل الأسوأ من ذلك هو أن الإحصائيات التي نشرتها وزارة العدل البريطانية أظهرت أن 120 طفلاً تم اتهامهم بممارسة الإغتصاب في 2015 وهذه آخر الإحصائيات المتاحة. يمثل ذلك زيادة بنسبة 74% حيث أن عام 2011 شهد 69 اتهاماً. حذر ممثل لوزارة العدل أن الإباحية الفاضحة على الإنترنت هي السبب وراء هذه الزيادة المقلقة في الأطفال مرتكبي الإغتصاب وقال بأن شيئاً ينبغي فعله حيال ذلك.

من الواضح أن هناك داعٍ كافٍ للقلق لتقنين وتطبيق التحقق من السن في أقرب وقت ممكن ونأمل أن تسهم هذه الجهود في تقليل هذه الأرقام.

ما الذي يمكنك أنت فعله

نحن ندعم ما تحاول بريطانيا أن تقوم به لتقليل ضرر الإباحية خاصة على الأطفال. قم بمشاركة هذه المقالة إذا كنت تود رؤية نفس الشيء يحدث في بلدك.



**احتمالية مشاهدة الأطفال للإباحية على الانترنت بالصدفة
أكثر من احتمالية أن يبحثوا عنها عمداً**

الجمعية القومية الملغ العلف
ضد الأطفال عام 2016

www.antiporngroup.com

واعي
مهدف لتجسسو بحق الإباحية

الزواج والإباحيات: ما الذي يجب على كل شخص أن يعرفه

يحتاج الآباء أن يكونوا خبراء عندما يتعلق الأمر بتحسين أبنائهم من الإباحيات (المواد الإباحية من صور ومقاطع فيديو ونصوص ونحوها). أظهرت الأبحاث أن الأطفال الذين يبقون بمأمن عن الإباحيات يكونون أكثر استعداداً للاستمتاع بزواج صحي سعيد.

دعونا نستعرض عدداً من الحقائق الأكثر ارتباطاً بكيفية إضرار الإباحيات بالعلاقات (وبعدها سيكون لديكم معلومات تشاركونها مع أبنائكم عندما تجدون الوقت المناسب لذلك).

أكثر من نصف حالات الطلاق تتضمن هـَـوسَ الإباحيات

يستعرض هذا [المقال](#) جزءاً من بحث نُشر عام 2011

أدلت الدكتورة "جيل مانينغ" بيانات مثيرة للاهتمام حول الإباحيات والعلاقات

حيث وجدت خلال بحثها أن ٥٦ بالمئة من حالات الطلاق تضمنت وجود هوس بالمواقع الإباحية لدى أحد الزوجين.

في عام ٢٠٠٣ استطلع مصدر آخر، وهو "الأكاديمية الأمريكية لمحامي الشؤون الزوجية"، رأي ٣٥٠ محامياً مختصاً بقضايا الطلاق، حيث صرح ثلثا المحامين بأن الإنترنت يلعب دوراً بارزاً في وقوع حالات الطلاق، وأن الولاَءَ بالإباحيات على الإنترنت يساهم بأكثر من نصف هذه الحالات".

١٠ طرق تفسد بها الإباحيات العلاقة بين الأزواج

أوردت الدكتورة "جيل مانينغ" ٢١ ضراً للإباحيات في كتابها "ما الخطأ مع الإباحيات؟ دليل لجيل الإنترنت"، وهذا عشر منها يتعلق بالزواج:

- زيادة خطر تَشَكُّكٍ لِرؤى خاطئة حول الجنس.
- زيادة خطر الانخراط في سلوك جنسي خطير أو غير صحي أو غير قانوني (كمصاحبة البغايا).
- زيادة خطر مواجهة مصاعب في العلاقات الحميمة.
- زيادة خطر أن تصبح عنيفاً أو عدوانياً.
- زيادة خطر أن تعتدي على الآخرين جنسياً.
- انخفاض الثقة في الطرف الآخر (زوج أو زوجة).
- زيادة خطر الاعتقاد بأن العلاقات طويلة المدى ليست واقعية أصلاً.
- زيادة خطر الاعتقاد أنه لا بأس في علاقة جنسية مع شخص لست على علاقة عاطفية معه أو ملتزم نحوه بواجبات.
- زيادة خطر عدم تحقق الرضا الجنسي بزوجتك/زوجك مستقبلاً.
- زيادة خطر خيانتك لِرِزَوجتك/زوجك بعد الزواج.

والأمر يزداد سوءاً

بحث جديد يكشف ازدياد معدل حالات الطلاق بين مشاهدي الإباحيات يزداد خطر حدوث الطلاق لدى الأشخاص الذين يبدوون في استخدام الإباحيات بعد زواجهم.

ورد في تقرير لمجلة Science أن ورقة عمل مقدّمة في اللقاء السنوي لرابطة علم الاجتماع الأمريكية تشير إلى أن "الرجال والنساء الذين يبدوون في استهلاك الإباحيات في فترةٍ ما خلال حياتهم الزوجية أكثر احتمالاً لأن يبيؤوا بطلاق، من نظرائهم غير المستهلكين للإباحيات".

ما يميز هذه الدراسة أنها تُعزّي بكيفية تأثير الإباحيات على الحياة الزوجية عبر عدة سنوات. حصل الباحثون على بياناتهم من مسح اجتماعي عام في الفترة من سنة ٢٠٠٦ إلى ٢٠١٤، حيث كان يُجرى استطلاع سنوي يُسأل فيه آلاف الأمريكيين عن آرائهم حول مواضيع متنوعة، ويُسطلَع نفس الأشخاص كل سنة، ليتمكن الباحثون

من تتبع التغييرات في المواقف عبر الوقت. لقياس تعاطي الإباحية، سُدِّلَ المستجيبون (الذين أدلوا بمعلومات أيضا عن حالات علاقاتهم) عمّا إذا كانوا قد شاهدوا فيلماً مصدّفاً من الفئة-X في السنة الماضية.

من خلال تحليل البيانات وجد الباحثون أن الأشخاص الذين بدؤوا بمشاهدة الإباحيات كان احتمال انفصالهم عن شركائهم أكبر خلال فترة الدراسة. كان احتمال الانفصال يصل إلى الضعف بالنسبة للرجال المشاهدين، وإلى الضعف بالنسبة للنساء المشاهدات. أُسْتَدْرَجَ من هذه الدراسة أن الإباحيات غير مفيدة للحياة الزوجية، ولا حتى محايدة (إنما ضارة).

حسناً، البعض منا لم يكن بحاجة لدراسة من أجل معرفة ذلك! ففي أحد مقاطع الفيديو ظهرت أم شابة في إقرار مَشُوب بالدمع بأنها لا تستطيع "منافسة" الإباحيات الخيالية التي يشاهدها زوجها.

تتكون عند مشاهدي الإباحيات توقعات غير صحيحة، فهي لا تُظهِر كيف يبدو الأشخاص الحقيقيون وكيف يتصرفون وما يحتاجون. وكما في اعتراف الأم الشابة، يمكن للإباحيات بسهولة أن تصيب المرأة بالقلق من أن زوجها يقارنها بالنساء اللاتي يشاهدن في الإباحيات، ولا شك أن المقارنة والخوف من المقارنة يقتلان العلاقة الحميمة.

من المهم بيان أن الحميمة تتطلب تواصل حقيقي بين أشخاص حقيقيين، وهو ما لا يمكن قَطُّ للإباحيات أن تقدمه.

الإباحيات تُشَيِّءُ الأشخاص

إليكم ما ذكرناه في كتابنا (صور جيدة، صور سيئة):

"يمكن لمشاهدة الإباحيات أن تجعلك تنظر للأشخاص على أنهم أشياء تستعملها لا بشر حقيقيون ذوو مشاعر. نعلم أن كل شخص لديه مشاعر ويرغب أن يعامل بلطف، وهذا أيضاً أحد الطرق التي تخدع بها الإباحية مشاهديها".

الإباحيات قد تؤدي إلى زيادة معدل الخيانة الزوجية

نُشِرَ مقال على موقع [Family Studies](#) بعنوان "جيل الثمانينات والتسعينات الميلادية، والخيانة الزوجية والإباحيات" يدور حول

بحث يكشف عن أن جيل الثمانينات والتسعينات الميلادية (أول جيل نشأ بوجود إباحيات الإنترنت) أكثر تساهلاً في الموقف من الخيانة الزوجية حيث أن نسبة ٧٥% فقط منهم نعتوا زنا الأزواج/الزوجات بالأمر الخاطئ مطلقاً (منخفضةً عن ٨٤% بالنسبة لكامل المجموعة المدروسة). يكشف البحث أيضاً أن تعاطي الإباحيات يزعزع استقرار العائلات ويدمر الحميمة في الحياة الزوجية.

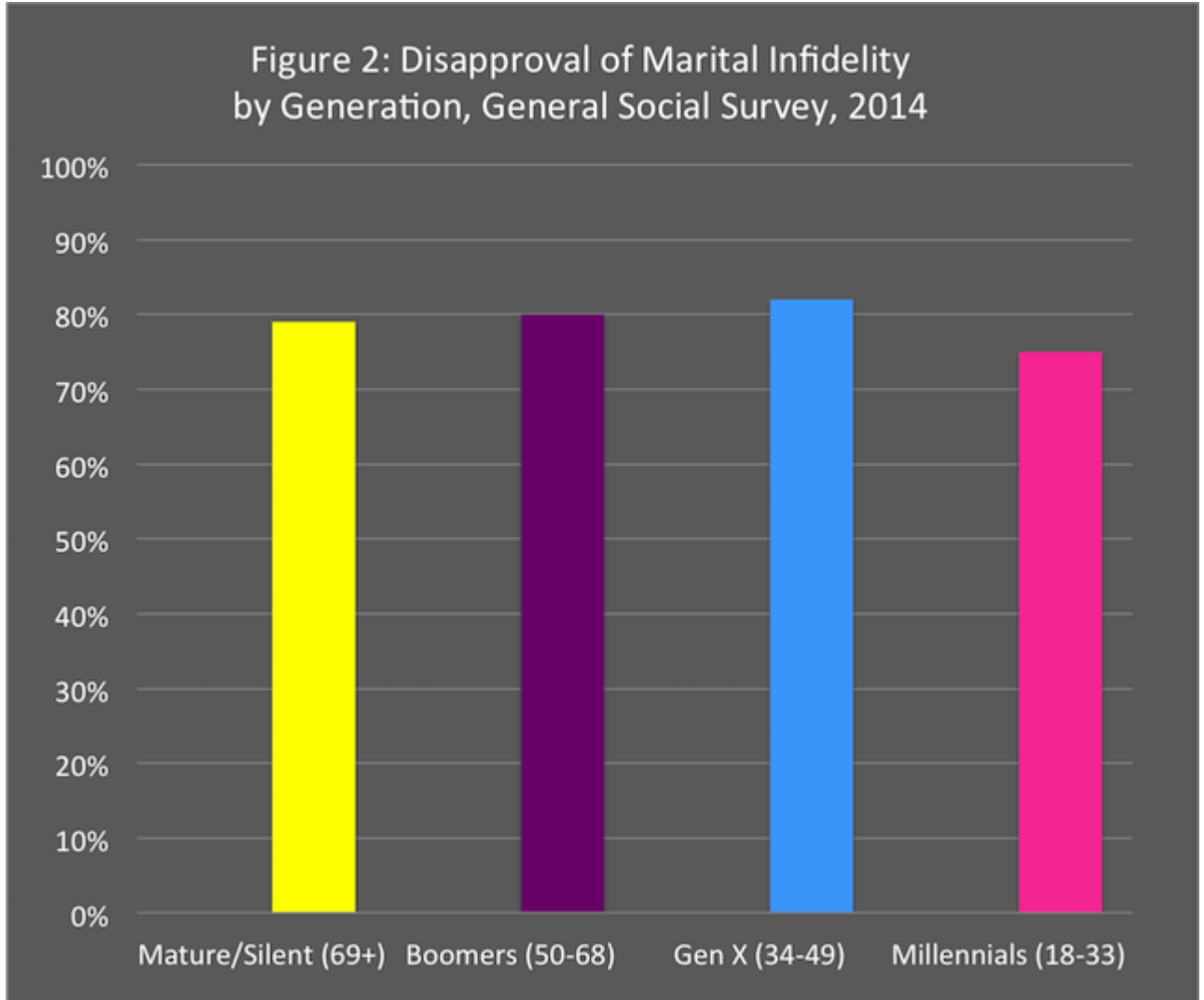
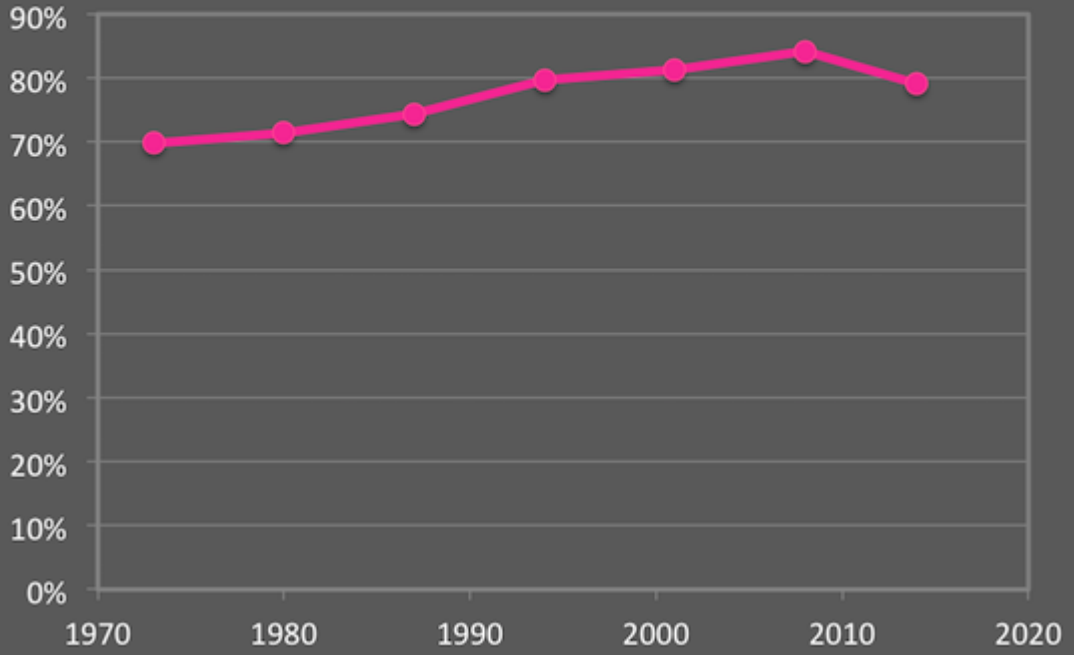


Figure 1: Percentage of U.S. Adults Who Say Marital Infidelity is Always Wrong
General Social Survey, 1973-2014



كافحوا الإباحيات بالحقيقة!

يتعرض الأطفال إلى عدد كبير جداً من الرسائل "المشجعة للإباحيات" من البيئة المحيطة بهم؛ لذا فإن من المتحتم التصدي لذلك بسلاح الحقيقة!

أعتقد جازماً أن الأطفال المحميين من الإباحيات لديهم فرصة للنجاح في حياتهم الزوجية المستقبلية أكبر بكثير من أولئك الأشخاص الذين يُدخِلون شريكاً ثالثاً (إدما نهم للإباحيات) ضمن علاقاتهم.

يمكنك أن تُدعِّمَ أطفالك بالحقائق المتعلقة بما تفعله الإباحيات بالعلاقات. يمكن للأطفال أن يتعلموا كيف يدافعون عن أنفسهم ضد الإباحيات عند تعليمهم بشكل مبكر ومتابعة توجيههم وإرشادهم.

لماذا أجد الإباحية أكثر متعة من علاقتي مع زوجتي؟

أكدت الدراسات القائمة منذ العام 2012 أنه هناك ارتفاع ملحوظ لدى الذكور لحالات ضعف الانتصاب وقلّة الرغبة بممارسة الجنس. تابع معنا هذه المقالة التي كتبها العديد من الخبراء الذين عالجوا ضعف الانتصاب وأدركوا أنه ناجم عن الإباحية.

دراسات على أدمغة مدمني الإباحية

يكشف علم الأعصاب كيف أن الإباحية تتغلب على العلاقة الجنسية الطبيعية:

“من الصعب حقاً أن أحصل على انتصاب عندما أحاول ممارسة العلاقة الحميمة مع زوجتي حيث يستغرق الأمر مني 20 دقيقة. حقاً إنه أمر محرج لكن عندما أجلس وأنظر للإباحية لا يستغرق مني هذا سوى 20 ثانية، هذا سريع جداً”

هل أنت مدمن* للإباحية؟

تجد نفسك أثناء العلاقة الحميمة لا تستطيع الحفاظ على استمرارية الانتصاب مع زوجتك بشكل تام وربما لا تستطيع الوصول للنشوة بسهولة.

وإذا استبعد طبيبك الأسباب العضوية لمشاكلك وقال أنه من الممكن أن يعطيك حبات الفياغرا وأحالك إلى قسم الاستشارات النفسية، فمن المفترض هنا أن مشكلتك نفسية، ما دام أنك تحصل على انتصاب عندما تشاهد الإباحية، وهناك أدلة متزايدة توحي أن المشكلة حقيقةً بدماعك وليس بجهازك التناسلي، فالإفراط في مشاهدة الإباحية أنتج تغييرات شبه دائمة في دماغك والتي تجعلك أقل استجابة للمتعة الحقيقية وأكثر إفراطاً في الاستجابة للإباحية، هذه التغييرات المرتبطة بالإدمان تدعى (الحساسية واللاحساسية) بأن واحد، هذا يشرح لماذا ينجح الأمر مع الإباحية ولا ينجح مع زوجتك الجميلة.

قبل أن تهلع، اعرف أن هذه التغييرات قابلة أن تنعكس عند الشباب الذين يتوقفون عن ممارسة العادة السرية، فعادة يستعيدون

استجابتهم للجنس الحقيقي خلال شهرين إلى ثمانية أشهر وغالباً بعد اعراض انسحاب سيئة وإحباط وضعف مؤقت للرغبة الجنسية ربما .

(شخص عمره 30 عاما تعافى بعد 4 أشهر من التعافي يقول: أنا الآن أفعل العجائب ، فبأي وقت نتغازل أنا وزوجتي ونتلاطف و..... الخ وأحصل على انتصاب جيد ومستمر أيضاً ، أنا فعلاً لا أقلق أبدا بهذا الشأن بعد الآن)

إن كانت مشاكل أدائك تزعجك حقاً إليك هذا الاختبار:

هل تبدو مشاكلك وكأنها متعلقة بالإباحية؟

تابع القراءة لتتعلم أكثر حول التغييرات التي تجري في دماغك، قد تستنتج خطأ أنك إن استطعت الحصول على النشوة في الإباحية هذا يعني انه ليس لديك مشكلة، وأن المشكلة كانت بسبب تعاطيك الكحول أو بسبب سلوك زوجتك أو مظهرها أو بسبب شعورك بالقلق. قد تنفق الاف الدولارات على المرشدين النفسيين او المنشطات الجنسية الغير فعالة باستمرار وتبقى في النهاية وحيداً مع مشكلتك.

“لم تكن لدي مشكلة ابدا عندما تعلق الأمر بالإباحية لكن عندما أصبح ذلك حقيقيا (مع زوجته) بدأت بتناول الحبوب المقوية، مع مرور الوقت أصبحت أتناول جرعات أكبر من الحبوب، مع ذلك كان مفعولها مؤقت جدا (أقل من السابق) ومع ذلك أحصل على الانتصاب بالإباحية بسهولة”

تفسير هذا الأمر: الإباحية على الانترنت تستطيع إثارة دماغك بسهولة، كل بحث كل صورة وكل أسلوب تسبب شهوة وهي بدورها تطلق **الدوبامين** (دائرة المكافأة) الدوبامين هو الغاز الذي يعطي الطاقة لدائرة المكافأة وهي تعادل الرغبة الاستعداد والانجذاب الشديد وإرادة شيء ما على وجه الخصوص، لسوء الحظ الكثير من التحفيز يؤدي لمحاولة الدماغ أن يحمي نفسه وذلك بتقليل حساسيته للدوبامين، وبالتالي يؤدي ذلك إلى متعة مؤقتة.

وبكثير من الأحيان لا يستطيع دماغك العودة إلى حساسيته الطبيعية، لذا قد تجد نفسك تبحث عن مواد أكثر تطرفا لإثارة مراكز المتعة لديك، ومع الوقت دماغك يتكيف مع هذه الحالة مع انخفاض محدود في مستويات الدوبامين لذا تبحث عن المزيد لكن الشعور بالمتعة يتناقص لديك عملية الإدمان هذه تسمى “زوال التحسس” وقد أكدت بحوث حديثة أن “زوال التحسس” يحدث في الإدمان السلوكي (القمار،

والطعام، والعباب الفيديو، والاباحية) .

المفتاح الرئيسي الذي يؤدي هذه التغييرات المرتبطة بالإدمان هو بروتين (Deltafos B) ، إن استهلاك مستويات عالية من المكافآت الطبيعية (جنس، سكريات، دهون عالية) أو أي تعاطي مزمن لأي مخدر تقريبا يسبب إطلاق DeltafosB (عامل استنساخ) لتجتمع هذه البروتينات في مركز المكافأة مؤثرة على التعبير الجيني ولاحظ أن تلك الأمور تسبب الإدمان لأنها فقط تضخم أو تمنع عمل الآليات الطبيعية للحصول على مكافأة، وهذا سبب تأكيد الجمعية الأمريكية لمعالجة الإدمان بأن إدمان الطعام والجنس هو ادمان حقيقي لا لبس فيه Deltafos B هذا البروتين هو تحفيز لنا للحصول على أمور جيدة كالغذاء والتكاثر عندما يكون الحصول عليها امر جيد وهو الية الشراهة وقد كان مفيدا طوال العصور والبيئات المختلفة لكنه هذه الأيام يجعل من إدمان الوجبات السريعة والاباحية أمرا سهلا وكأنك تعد 1-2-3 انه لا يمهد للإدمان فقط بل يساعده على البقاء لفترات طويلة يبقى يحرضك على العودة حتى مرور مدة شهرين من تركه مما يجعل الانتكاس أكثر احتمالية خلال هذين الشهرين.

الانسحاب:

فترة الآلام، دعنا نقول أنك قررت التضحية وإيقاف إدمانك للإباحية، فربما تشعر بالملل لفترة لأن عقلك ينظر لاستخدامك المكثف للإباحية على أنه كنز جيني، هو يعتقد أنك تنجب أطفالا في كل استمناء وهذا يرسخ ذاكرة قوية بأنك لن تتخلى عن هذه القيمة الجمالية (قمة المنشوة) الآن ، وكما أنك حينما تتحدى دماغك بالامتناع عن الإباحية فإن مستوى الدوبامين المنخفض لديك أساسا سينخفض أكثر وأيضا إجهاد دماغك في مقاومة الرغبة الجنسية واندفاع هرمونات (CRF و norepinephrine)، وقلة الحساسية عندك أصبحت مفرطة حتى انك لا تستطيع النوم مع زوجتك. فلا عجب بأن اغلب الرجال يعانون من هذه الأعراض الانسحابية .

شعور المتعة لديهم هو أقل من أي وقت مضى عند الاستجابة للمثيرات الحقيقية (الزوجة)، شعور أكثر بالقلق ومحاولة دفع الشيء الوحيد الذي يحرك دوائر المكافأة لديهم فهذه كلها أسباب قوية تجعل النصر على الإدمان أمرا صعبا لكنه ليس مستحيلا .

والأسوأ من ذلك هو أنه وأثناء الامتناع عن الإباحية، فإن مسارات الحساسية تصبح أقوى وكأن مركز المتعة لديك يصرخ لأجل الإثارة،

لكن الإدمان وحده يستطيع سماع هذا النداء .

يقول مدمن " أجد حتى الصور العادية في الإعلانات تثير شهوتي حتى لو ارتدت النساء فيها ملابس محتشمة فإني أثار لحد الرغبة بالاستسلام".

خلال فترة التعافي إن عانيت انخفاض قوي في الشهوة في وقت ما من التعافي خلال مرحلة موت الشهوة المؤقت، فإن إشارات الإباحية قد لا تزال تلهبك، وفي الوقت نفسه تجد شريك حياتك وجميع المحفزات الأخرى اقل إثارة وهذا يخدعك بأن الإباحية هي الحل لتراجع الشهوة لديك، لكن العلاج الحقيقي هو الصبر والسماح لدماعك بالتكيف مع التوجه الجديد.

"بعد شهرين من التعافي رأيت منظرا مثيرا على قناة أفلام للبالغين، أقسم شعرت وكأني حققت بنوع من المخدرات، كانت أكبر محفز لجسمي وذهني ورغبت بتكرار رؤيته مرة أخرى ركضت فعليا على الدرج، كنت أرتجف وأتنفس بصعوبة بعد 8 دقائق عدت الى وضعي الطبيعي دون أن أنتكس والحمد لله".

التعافي على الرغم من القوة الهائلة لمسارات الإدمان، فإنها بالنهاية تفقد سيطرتها عليك ويعود عقلك للاستمتاع بالملذات العادية واليومية وبنفس الوقت الذي يضعف فيه الدماغ المسارات المتعلقة بإدمان الإباحية، تقوى مسارات مكافأة أخرى وجيدة مثل زوجتك.

هنا بعض الرجال يصفون كيفية الشعور بالتغيير ولا تنس أنهم مروا بشهر أو عدة أشهر يعانون من أعراض الانسحاب بسبب تجنب الإباحية والعادة السرية. لقراءة ما قاله بعض المتعافون وكيف كانت مشاعرهم بعد أن نجحوا في التعافي [اقرأ هنا](#) .

برأيي المتواضع عندما نرغب بالجنس، حقيقة ذلك هو الاتصال العاطفي الذي نرغبه، أعتقد أن هذا ما يفسر لما الحيوانات تزج نفسها بالبحث عن شريك بدلا من إثارة نفسها (عادة سرية)، أنا واثق أنه حتى في عالم الحيوان هناك العنصر العاطفي للتزاوج وإن كان بشكل أقل تعقيدا بكثير مما هو عليه الحال بالنسبة للبشر.

باختصار تعافيك لا يحميك من التجاوز والانتكاس في المستقبل ((لكنه يبقيك أقوى وأقدر على مواجهة التحديات وستصبح حرا من قبضة الإباحية عليك)).

ما هو الحدث الذي يجب أن تجهز نفسك من أجله؟

مع الأسف الرجال الذين يصلون الى موقعنا مع عجزهم الجنسي الناجم عن الإباحية يواجهون أصعب الأوقات لتغيير مسارات أدمغتهم.

واحد من هؤلاء يقول "لم يكن شعوري جيداً حقاً ، كان ذلك مملاً لقد فقدت الانتصاب بعد 10 دقائق ربما أرادت زوجتي المزيد لكنني انتهيت"

يبدأ الشباب مثله عادة بمشاهدة الإباحية وبكثرة عند عمر 11 أو نحو ذلك ولا يستطيعون الزواج أصلاً حتى ربما عشر سنوات أخرى أو أكثر ، إنهم يربطون قوتهم بالشهوة الجنسية العالية ، وبوقود الإباحية سريع الاشتعال.

وبعد أن يتحولوا إلى شريك حقيقي (وقود عادي) فإنهم يماطلون ويتهربون من حين لآخر والبعض منهم يضطر لبذل جهد كبير ليمضي الوقت مع زوجته الحقيقية ويجب أن يكونوا صبورين لتتكيف أدمغتهم مع التوجه الجديد، بحيث يمضون أحياناً 4 أشهر أو أكثر ليتمكنوا من الاستجابة لشركاء حياتهم .

وبالمقابل فإن الشباب الذين تزوجوا قبل الانترنت لا تزال تتطور لديهم مسارات الشريك الحقيقي، وغالبيتهم لا يعانون مشاكل مع الجنس الحقيقي إلى أن تحفزت أدمغتهم بنطاق واسع عن طريق الإباحية واختل توازن دوائر المكافأة لديهم ليعودوا إلى حالتهم الطبيعية فهؤلاء عليهم التعافي مدة شهرين تقريباً ، لكن رجلاً بالخمسين من عمره صرح أنه بعد 3 سنوات من ضعف الانتصاب بسبب الإدمان احتاج فقط 8 أيام من تركها للعودة لحالته الطبيعية.

إن كانت الإباحية فقط توصلك للنشوة فهذا يعني أنك ربطت دماغك بالهدف الخاطئ ، لأن دوائر المكافأة لديك فقدت الحساسية مع المتعة الطبيعية. في الواقع ظنك أن زوجتك غير مثيرة سببه الوحيد أن دوائر الإدمان لاتزال تعمل لأنك أنشأت مطرقة عصبية قوية بما فيه الكفاية لتضرب أعصابك وتهيج دوائر المكافأة بينما تشاهد الإباحية..الجنس الحقيقي هو غزل وملامسة وروائح هرمونات جنسية وتفاعل مع شخص حقيقي، أما الإباحية نظر لشاشة ثنائية الأبعاد نقر الفأرة والبحث في علامات تبويب عديدة، والمزيد من العزلة والبحث المستمر عما هو جديد ونساء وتفاعل فقط مع يدك.

باستخدام مقياس الرياضة، أي حدث تدرب دماغك لأجله؟ فإن كنت تريد

رمي القرص ببراءة فلن تمضي وقتك بالتردد الى نادي الغولف، إمضاء سنين مع الإباحية على النت يخلق عدم تطابق بين ما يتوقعه دماغك وما يحدث فعليا خلال التزاوج الحقيقي

مراجعة: خالد جاويش

عندما يكون الانترنت أفضل من البشر

هل يستطيع الانترنت أن يخفف من الشهوة الجنسية الطبيعية؟ كتب العبقري Scott Adams:

“قريباً سيصبح الجنس والزواج في العالم الافتراضي أفضل من الواقعي، فلن يزعج أحد نفسه بالإنفاق والإجهاد والانزعاج. سيصبح البشر أقل متعة حيث يزداد إدمان الإنترنت، وقد حصل هذا لبعض الناس. سيتعمق إدمانك أكثر حالما يتعلم الانترنت كيف يغذي رغباتك بدقة متزايدة”

قصة هذا الرجل تشبه قصة الكثيرين وهذا يحصل خارج إرادتنا.

“أنا شاب بالعشرينيات من العمر وأعاني ما يعانيه فتية القرن 21 من ضعف الانتصاب كان لدي فرصة لممارسة العلاقة الحميمة مع زوجتي الحقيقية ذات اللحم والدم، لكنني فشلت في كل مرة، كنت أشعر بالإحراج الشديد والاكئاب، انا لست مثلي الجنس بل هناك رغبة مستعرة بداخلي تجاه النساء لكن ببساطة لا أستطيع فعل ذلك. هناك شعور غريب يراودني عندما أرغب بممارسة العلاقة الحميمة مع زوجتي، أشعر أنها مزيفة ودخيلة علي، حيث عندما كنت أجلس أمام

التلفاز وأمارس العادة كل هذه السنوات اعتبر دماغي أن ذلك هو الجنس الطبيعي بدلاً من الجنس الحقيقي. يمكنني الحصول على انتصاب من الإباحية لا مشكلة، ولكن ليس لبقية حياتي. هل أستطيع الحصول على انتصاب من امرأة حقيقة؟ هنا تكمن المشكلة.

بالنسبة لكثير من الشباب تثبت المواقع الإباحية أنها أكثر إثارة بكثير من الفتيات ذوات الملابس الضيقة اللواتي يجلسن بجانبهم. أثناء حصص الدراسة.

ومع ذلك هل يمكننا المقارنة بين الإباحية والزواج الحقيقي كما نقارن بين شيئين مختلفين مثل الشوكولاتة والفراولة معا، هل هي كذلك؟

ربما لا وخاصة أن الإباحية قد تم اختيارها منذ سن البلوغ وأدمغة اليافعين كوّنت بذلك الوقت روابط قوية بالإثارة الجنسية عبر الإباحية وبحلول العشرين من العمر يكون الدماغ قد أزال الروابط غير المستخدمة وارتبط ارتباطا وثيقا بالإباحية.

في الواقع اليافعين الذين يشاهدون المواقع الإباحية يتطلعون دوماً لممارسة الجنس الحقيقي لكنهم مع الأسف يتدربون بواسطة الرياضة الخطأ ((وكأنك تريد احترام كرة القدم فتذهب وتتدرب على كرة السلة)) وهذا الشاب أو تلك الفتاة ببراءة وعفوية ينتهي بهم الأمر إلى عدم الانسجام بين ما يتوقعه الدماغ وبين ما يقدمه الشريك الحقيقي .

بعد سنوات من مشاهدة الإباحية كمصدر رئيس للمتعة الجنسية يحتاج مشاهدها لجهد كبير وأشهر عديدة ليستطيع التواصل مع شريك حقيقي وهذا يزيد احتمالات ان البعض ينتهي به المطاف في البقاء بمستنقع المواقع الإباحية.

حدوث التحول:

ويشير Adams معلقاً أن جاذبية الجسد مرتبطة بالإشباع الجنسي، ونرفض بقوة أن الجنس على الشاشات هو أفضل من الجنس الحقيقي، لكن إن لم تكن رجلاً جذاباً ولم تكن تحب النساء ولا تستطع

الزواج، فستفضل المواقع الإباحية على زوجة حقيقية. وفي النهاية سيتخلى الناس عن التواصل البشري الحقيقي ويفضلون الإنترنت بسبب الإثارة الجنسية التي يحتويها، فيستنتج مدمن الإباحية بأن الأكثر إثارة هو الأفضل حيث يميل لقياس مدى متعته ورضاه من حيث شدة الإثارة وكميتها وليس من حيث الرضا العام، وكل من يترك الإباحية يلاحظ الفرق الكبير في مقارنة الإباحية بالجنس الحقيقي.

المقارنة ليست بأن المواقع الإباحية أكثر سخونة وإثارة من الزوجة الحقيقية، هناك سبب أكثر سوءاً.

تطورت الأدمغة إلى إعادة الربط بإحكام بين كل أمر تجربته وما له تأثيرات قوية.

هذه العملية الطبيعية تساعد على تقليص التركيز تدريجياً والاستجابة مستقبلاً لأشياء حقاً تفيدهم أو تسعدهم وهذا يساعد البشر في التكيف مع بيئتهم، ومن الواضح أن الأمر ينعكس عندما تضغط المحفزات الغير طبيعية بشكل كافٍ لتجاوز فطرة الدماغ.

بعض مشاهدي الإباحية يعانون من أعراض بائسة:

#الاول: عمره 23 عاماً يقول: كنت سيئاً كلياً ذو مزاج مضطرب وأشعر بالفراغ وبمثل هذه الحالة المزرية من ضعف الانتصاب كنت أضطر للاستمناء بقوة للحصول على شبه انتصاب، هذا وعمري فقط 23، هذا شيء سيء للغاية”

#الثاني:

عمره 20 عاماً يقول: ضعف الانتصاب بدأ يزحف إليّ منذ سنتين أو ثلاث وازدادت الأمور سوءاً بشكل ملحوظ في العام الفائت حتى اني نادراً ما يحصل لي انتصاب بعد النوم ومعظم مقاطع الإباحية لم تعد تثيرني إطلاقاً وأمضي ساعات في المواقع الإباحية باحثاً عن شيء يثيرني حقاً وما أجده مثيراً جدا اليوم لن يكون جذاباً غداً”

وبسبب مشاهدة الإباحية تقل رغبة المدمن بأن تكون علاقته مع زوجته

علاقة جيدة، فالمقاطع الإباحية تعطي المدمن بقوة ذروة النشوة المرغوب فيها، لكن العلاقات الزوجية الحميمة قد تساعد في نهاية المطاف على حماية العقول من خطر التجاوز والإفراط، صحيح أنه لن نحصل على نفس المتعة، لكن بالطبع هنا في العلاقة الزوجية يوجد الكثير من الحنان والعاطفة مما يؤمن جواً من الراحة بين الأزواج، ولها أيضاً آثاراً كيميائية عصبية إيجابية مع لمسات الحنان الوثيقة والدائمة والتي تعزز الارتباط بين الزوجين.

تجربة شاب عمره 29:

فقط قبل عامين، كان لدي الكثير من الأصدقاء الذين اعتدت الخروج معهم، كان لديّ الطاقة النظيفة التي تدفع بي للأمام في جميع النواحي، وألعب تمارين رياضية، والعمل والمزاج والثقة كان كل شيء على ما يرام ومثالياً، لكن عندما انزلت في وحل الإباحية، كان الأمر مجرد إدمان أول شيء، لكن سرعان ما ذهبت لمشاهد الاغتصاب والجنس مع الحيوان والجنس العنيف، للأسف كانت الإباحية تأكلني من الداخل وأشعر بالإحباط وتشويش الذهن وقلق اجتماعي وحتى مشاكل في الهضم

كان دماغي مدمناً، كنت بعيداً عن الإباحية سابقاً ولذلك أستطيع رؤية الفرق الشاسع بينها وبين العلاقة الحميمة الحقيقية.

آلية التزاوج لدينا فريدة من نوعها كما يبدو حيث يمثل أفضل مستوى من العلاقة الحميمة خليطاً من الإثارة والأحاسيس الدافئة من ملامسة وثقة متبادلة ورومانسية.....الخ، وسلوكيات التزاوج هذه تسكن الدماغ وتجعله مستقراً ويزيد شعورنا بالراحة

وهنا يكمن سؤال مثير للاهتمام: بدون الإثارة الجنسية العالية (أي المقاطع الإباحية) هل سنشعر أكثر بالمتعة والرضا بشكل عام؟

هذا هو تطور التوازن العملي ((الجنس مع العواطف)) والذي يجعلنا أكثر تعلقاً بالشريك مستخدماً سلوكيات جنسية بالإضافة لحب الارتباط.

التحفيز الجنسي المفرط يساهم في عدم الرضا وقلّة المتعة في العلاقات الحقيقية، بالإضافة لانعدام الثقة لأن احتياجاتنا

المتطورة هي أكثر من مجرد ممارسة للجنس. هذه الفرضية قد تبدو غريبة لكن في الحقيقة هناك نسبة كبيرة من النساء صرحوا بأنهم يعانون من انفعالات مزمنة وبكاء بعد ممارسة الجنس والرجال أيضا ربما يواجهون تدهور في الحالة المزاجية بعد الكثير من القذف. قد يكون سبب ردود الأفعال هذه هو تجاوزنا للحد المثالي من التهيج الجنسي وعدم القيام بالعمل الكافي لتلبية احتياجاتنا من لمسة إنسانية حنونه في علاقاتنا.

بالمناسبة زيادة الانسجام بين الزوجين لا يعني ممارسة أقل للجنس، لكنه استكشاف نهج حبهم الذي يزيد المتعة المتاحة عبر سلوكيات الارتباط .

لمعرفة المزيد عن سبب إعجاب الرجل بالإباحية أكثر من علاقته مع زوجته، اقرؤوا [هذا المقال الشيق](#)

مراجعة: خالد جاويش

بَرْنَامَجْ غَرَبِي لِمُسَاعَدَةِ زَوْجَاتٍ مُدْمِنِي الإِبَاحِيَةِ

الإدمانُ على الإباحية لا يُؤثِّرُ فقط على المُدمنين، بل يُحدثُ صدمةً تُؤثِّرُ على جميعِ علاقاتهم، وخاصَّةً الأشخاصَ الأقربَ إليهم. وهذه الصَّدمةُ يُمكنُ أن يكونَ من الصَّعبِ جدًّا التَّعامُلَ معها، وغالبًا ما تكونُ هذه الصَّدمةُ للنَّاسِ الذين يُقدِّمونَ الحبَّ والرَّعايةَ للشَّخصِ المُدمنِ. الآباءُ والأمَّهاتُ والأصدقاءُ والعائلةُ كلُّهم سيُشعرونَ بالألمِ على أحيبائهم، ولكنَّ الصَّدمةَ الكبرى ستكونُ لشريكِ الحياةِ (سواءَ الزَّوجِ أو الزَّوجةِ)؛ فلنْ

يتأثر -ر- أحدٌ أكثر - منه .
ولأن الإدمان - على الإباحية - قضيةٌ جديدةٌ بارزةٌ ، فقد انتشرت
كثيراً في العقود القليلة الماضية - أو منذُ انطلاقِ عصرِ
الإنترنت ، ونحن نتعلّم باستمرارٍ المزيدَ حول هذا الموضوعِ ،
ومعظمُ المواردِ مكرّسةٌ لمُساعدةِ المدمنين - على رفعِ مستوى
إدمانهم ، وغالباً ما يتمُّ استهدافُ الرّجالِ . والحقيقةُ هي
أنّ - الإباحية - ليسَ من الصّعبِ أن تجذبَ أحداً ؛ فأى شخصٍ
يُمكنُ أن يتأثرَ -ر- بها ، سواءً كان المدمنُ أو أي شخصٍ
اطّلعَ عليها .

الخبرُ السارُّ هنا أنّ - هناك أخيراً بعضَ الموادِّ والبرامجِ
المُصمّمةِ خصّيصاً لدعمِ زوجاتِ مدمني الإباحية - للتّعافي .
(هناك برنامجٌ غربي يسمّى (قيادةُ النّساءِ لفترةِ الازهارِ

وهذا البرنامجُ للنّساءِ ويُركَزُ على مُساعدةِ النّساءِ على
التّعافي من - ما يُسمّى صدمة - الخيانة - ، ويبلغُ ثمنُ
اشتراكيه \$ 25 لمدّةِ شهرٍ ، ولديكُ حقُّ الوصولِ إلى مجموعةٍ
واسعةٍ من الدّوراتِ المُصمّمةِ خصّيصاً لمُساعدتكِ على
فهمِ عمليّةِ الشّفاءِ ، والتّركيزُ سيكونُ كبيراً على
الفردِ ، وسيتمُّ توجيهُكُ خلالَ عمليّةِ التّعافي بشكلٍ آمنٍ
بالإضافةِ لحلقاتٍ لتعليمِ بعضِ التمارينِ للمُساعدةِ الذّاتيةِ .
وبقيّةِ الأشياءِ صُمّمتْ على استعادةِ علاقاتكِ ،
وذلكُ كأشرطةٍ فيديو على الإنترنت تُوضّحُ موضوعاتٍ عديدةٍ مثل -
اكتشافِ العلاقةِ الحميمةِ ، والتّعاملِ مع الشّريكِ المدمنِ ،
وهناكُ عددٌ قليلٌ من الدّوراتِ التي تُساعدكُ لتبنّي أسلوبِ
حياةٍ خاصٍّ بكِ ، والعاداتِ الإيجابيةِ والصّحيةِ مثل :
قراءةِ الكتبِ أو التّصميمِ .

ربّما يكونُ أعظمُ جانبٍ من جوانبِ هذا البرنامجِ هو أنّهُ ينمو
باستمرارٍ ؛ فمعَ اشتراككُ يكونُ لديكُ حقُّ الوصولِ إلى كلِّ
المُحتوى الحاليِّ والمستقبليِّ ، وهذا يشملُ : الدّوراتِ على
شبكةِ الإنترنت ، المدوّنة ، والمُندياتِ ، الدردشة ، وأيِّ شيءٍ
يتمُّ إضافتهُ مستقبلاً .

بيتُ القصيدِ هنا هو وجودُ شخصٍ قريبٍ منكُ ؛ فكفادكُ مع صدمة
الخيانة يُمكنُ أن يكونَ زلزالاً ، ونحن نعرفُ شعوركُ بالعجزِ
والألَمِ على السّنينِ التي أضعتها ، ولكنّ يجبُ أنْ تعلّمي أنّ -
. هناك أملاً .

هذا البرنامجُ الغربي يقدمُ هذا الدعمَ لزوجاتِ مدمني الإباحية

للتعافي مما يُسَمَّى صدمة الخيانة نتمنى عمّ قريب أن يكون
لدينا برنامجاً مثله في عالمنا العربي .

مراجعة الأستاذ محمد حسونة