**De effecten van porno op het mannelijke brein**

**©Door William M. Struthers, PhD**

Samenvatting:

Pornografie is in onze westerse cultuur een krachtig verschijnsel dat zich sinds de komst van internet steeds verder verspreidt. Onze cultuur is geïnfiltreerd door porno, en daarom is het van groot belang te weten op welke manier mannen en vrouwen en hun seksueel gedrag en denken door porno beïnvloed zijn. Pornografie heeft veel discussie veroorzaakt als het gaat om veranderingen in het denken over identiteit, seksualiteit, relaties en de waarde van vrouwen. De discussie is echter weinig gericht op de neurobiologische aspecten en zijn aantrekkingskracht met verslavende, langdurige effecten. Misschien is deze aantrekkingskracht in de hersenen zo sterk, omdat een deel van onze hersenen gespecialiseerd en actief is in het zoeken naar seksuele signalen. Wat betekent het dat pornografie een deel van onze natuur bezet, dat eigenlijk bedoeld is voor iets beters, en dat onze seksuele driften en zijn neurologische aanleg vooral bedoeld zijn voor intimiteit en niet voor sensualiteit?

In dit artikel wil ik nagaan hoe pornografie invloed heeft op onze hersenen, vooral de hormonale, neuro chemische en neurologische gevolgen die een rol spelen bij de ontwikkeling van het hechten van de hersenen. Ik wil wijzen op de gevoeligheid van veel mannen die aangetrokken worden door porno, door te focussen op de inherente neiging van de manlijke hersenen en hun reactie op expliciet seksueel beeldmateriaal. Dit geeft meer inzicht in onze geschapen ‘belichaamde’ seksuele natuur die verder gaat dan alleen de aantoonbare biologische processen. Omdat ons lichaam een intrinsiek deel van ons wezen is, heeft het bekijken van porno grote invloed op ons en belemmert het de normale werking van onze hersenen met psychologische en gedragsmatige veranderingen als gevolg. Het beïnvloedt niet alleen onze herinneringen en de manier waarop we ons aan elkaar verbinden, maar ook ons begrip van seksualiteit en hoe we elkaar zien. Door inzicht in de neurobiologische realiteit van onze seksuele ontwikkeling, zijn we beter in staat om een gezond idee van relaties te ontwikkelen.

Visuele verleidingen

In 2010 was er een interview in Playboy met John Mayer, een muzikant, die een Grammy Award had gewonnen. Hij sprak zich uit over zijn vroegere vriendinnen, o.a. Jennifer Aniston en Jessica Simpson. Het waren vooral racistische opmerkingen en hij etaleerde in dit interview zijn lompe gedrag. Wat echter onopgemerkt bleef, waren zijn onthullende commentaren over zijn ervaringen met pornografie. In een verrassende reeks van citaten verwoordde hij hoe de beschikbaarheid en toegankelijkheid van porno zijn gedachten en verwachtingen over seksualiteit en seksuele intimiteit hadden beïnvloed.

*Pornografie? Het is een nieuw synaptisch pad (*betrekking hebbend tot onderling contact tussen zenuwcellen*). Je wordt wakker in de ochtend, opent een pagina met ‘thumbnails’ (kleine fotootjes) en het leidt tot het openen van de doos van Pandora. Er zijn waarschijnlijk dagen dat ik meer dan 300 vrouwen zag voordat ik uit bed stapte…Internet-pornografie heeft ongetwijfeld het verwachtingspatroon van mijn generatie veranderd… Je bent op zoek naar die ene foto van honderd, waarvan je zeker weet dat hij je bevredigt, maar als je denkt dat je die hebt ga je verder…Twintig seconden geleden dacht je dat die foto het einde was, maar toch ga je verder. Zou dat geen invloed hebben hoe je psychologisch met relaties omgaat? Dat moet toch wel.(1)*

De op afroep beschikbaarheid van sterke seksuele prikkels veroorzaakt een uniek probleem als het gaat om het onderhouden van een gezonde seksualiteit. De gemakkelijke toegankelijkheid, de verscheidenheid van de beelden en de krachtige zintuiglijke samenstelling van deze media, gaan de normale mentale verbeeldingskracht en fantasie ver te boven. Mensen kunnen zien wat ze willen, wanneer ze maar willen en hoe ze het willen. Door dit te doen ontwikkelen ze en bedienen ze hun sensuele voldoening. Pornografie creëert vandaag aan de dag een wereld waar de consument (meestal mannen) de mogelijkheid heeft om naar believen naar grafische (en soms interactieve) beelden van naaktheid en seksuele ervaringen te kijken. Vrouwen zijn voortdurend beschikbaar voor hun plezier met minimale directe gevolgen. Mensen worden wegwerpvoorwerpen. (2)

Het debat over de voor-en nadelen van pornografie vindt vooral plaats door onze wetgevers, op de preekstoelen, televisie en tal van websites en blogs. De discussie wordt vaak gevoerd door conservatieven, liberalen, atheïsten, theologen, feministen, advocaten en sociologen, waarbij de kritische stemmen in de minderheid zijn. Als hersenonderzoeker geloof ik dat een goed begrijpen hoe pornografie onze hersenen beïnvloedt, mede in deze discussie moet worden meegenomen. Door meer inzicht in de impact van seksueel materiaal in de ontwikkeling in de hersenen, kunnen we een beginnen de effecten te begrijpen, en een indruk te krijgen van de schade die het teweegbrengt ook als het gaat om ons denken over seksualiteit. In het christelijke wereldbeeld heeft seksualiteit een bevoorrechte plaats in menselijke relaties. Seksualiteit wordt gezien als een heilige en morele dimensie in het leven (Gen.2:22-25). In eerste instantie is seksualiteit het meest voor de hand liggend aspect van onze lichamelijkheid, het is de biologische manifestatie van onze levengevende, zich voortplantende natuur wat duidelijk blijkt uit onze voortplantingsorganen.

Intimiteit

Maar als we denken dat seksualiteit alleen een kwestie is van biologische voortplanting (het maken van baby’s) dan missen we een belangrijk deel van het verhaal. De menselijke seksualiteit heeft alles te maken met intimiteit. In onze cultuur wordt intimiteit vaak verward met geslachtsgemeenschap. Voor sommige mensen is het vanzelfsprekend dat als ze behoefte hebben aan intimiteit, de enige ‘echte’ vorm bestaat uit seksuele activiteit. Juist op dit gebied schaadt porno het beoogde doel van seksualiteit, namelijk de ontwikkeling en verdieping van intimiteit tussen twee mensen, en maakt seksualiteit tot een consumptie-product. De mens wordt een consumptieartikel, en de waardigheid en integriteit van de betrokkenen wordt geschaad. Deze schade betreft niet alleen het psychologisch of sociologisch gebied maar ook het spirituele. Het ‘product’, de naaktheid of intieme momenten van een ander mens wordt gebruikt voor een ander doel. Het zoeken naar de ‘ideale’ foto, video of tijdschrift (zoals blijkt uit het citaat van John Mayer hiervoor) biedt de belofte van euforie en verbondenheid. Het heeft de potentie in zich om een fixatie te worden, die vergelijkbaar is met het zoeken naar de pot met goud aan het einde van de regenboog. De pornografische keus kan ofwel eenmaal, of af en toe, of permanent geconsumeerd worden, zo vaak als je wilt. Wanneer het niet (meer) lukt om aan jouw normen van schoonheid of opwinding voldoet, of het jouw fantasie niet meer stimuleert, of als de beelden je gaan vervelen, worden de mensen achter de foto’s afgevoerd. Dit gaat vaak zonder te erkennen dat de mensen achter de foto’s werden uitgebuit, uiteindelijk bepaalt de markt wat blijft. De behoefte aan een voortdurende diepgaande intimiteit maakt deel uit van onze natuur. Net zoals voedsel en water blijft de behoefte aan intimiteit bestaan. Het verlangen naar een verdergaande verdieping van de intimiteit is een deel van ons geschapen zijn naar het beeld van God. Intimiteit drijft ons om te kennen en gekend te worden. Het helpt ons vooruit in het leven en is de kern van relationele natuur. Het is een onderdeel van de manier waarop we bedoeld zijn, onze aanleg. Als we begrijpen dat seksualiteit vooral gaat over intimiteit, dan wordt het bekijken van porno een voyeuristische overval in de heilige ruimte van de ander. In plaats van levengevend wordt het destructief voor zowel de voyeur als de persoon die bij de fotosessie betrokken is. Het biedt een doodlopende weg bij het zoeken naar vervulling van onze behoefte aan intimiteit. Cultureel of sociaal gezien worden mannen en vrouwen afgebeeld als objecten voor onze consumptie. De onmiskenbare boodschap is dat mensen gedegradeerd worden tot consumptie-artikelen. Als het brein zo gedwongen wordt te reageren op deze beelden zal het objectiveren van mensen als koopwaar doorsijpelen naar andere delen van de geest van de kijker. Het zal de manier waarop hij naar mensen kijkt, ook als hij geen porno bekijkt, beïnvloeden. De reguliere consument van porno zal merken dat hij de hele dag fantaseert over seks. Elke vrouw die hij ziet, zal door een pornografische bril gezien worden. Mensen zullen beoordeeld worden als een product van seks of een concurrent met wie men zich vergelijkt. (3) Zij zullen beoordeeld worden op hun ‘stimulerend’ vermogen. Het mag dan ook geen verrassing heten dat deze gevolgen een huwelijk, een gezin, bediening of carrière kunnen vernietigen. Dit in tegenstelling tot de ‘belofte’ van intimiteit en verbondenheid. Uiteindelijk loopt pornografie uit op isolatie, onverbondenheid, eenzaamheid en verdorvenheid. Het menselijk lichaam verbruikt en verteert voedsel. Op soortgelijke wijze kun je denken over de hersenen als een consument van stimuli en gegevens. Wanneer we gegeten hebben wordt het voedsel afgebroken door het spijsverteringskanaal en gebruikt om het lichaam te voorzien van energie die nodig is om te overleven en te ontwikkelen. Zodra het voedsel volledig is verteerd wordt wat onbruikbaar is (afval) uitgescheiden. Dit proces helpt om de gezonde werking van het organisme te garanderen. Als we dit vergelijken met de taak van de hersenen dan is dat het consumeren en verteren van informatie. Deze informatie wordt opgenomen door de ogen en andere zintuigen, ‘verteerd’, en opgeslagen met een bepaalde betekenis en herinnering. Alles wat een sterke emotionele inhoud heeft of zou kunnen hebben wordt gemarkeerd als belangrijke informatie en wordt opgeslagen en later gebruikt. Het brein besluit niet altijd wat het wel wil opslaan en wat niet.

Hersenonderzoek

Seksuele beelden hebben van nature een krachtige emotionele inhoud. Pornografie dringt zich als zodanig op aan de hersenen. Of men nu ermee instemt of niet, pornografie wordt een belangrijk deel van de menselijke geest. In academische kringen wordt de invloed van pornografie vaak gericht op de seksuele houding en gedrag, met de nadruk op de sociale schade en gevolgen. Dit houdt onder meer in: het accepteren van verkrachtingsmythes, aanwezigheid en intensiteit van seksistische opvattingen, emotionele ongevoeligheden en een verscheidenheid aan seksuele misdrijven. (4) Het grootste deel van dit onderzoek is vooral psychologisch, waarbij er is gekeken naar scores op test- en screenings-instrumenten. Meer recentelijk hebben onderzoekers de mogelijkheid de hersenen te onderzoeken terwijl iemand pornografisch materiaal bekijkt. Dit om te zien welke effecten dit op het lichaam heeft. Er zullen tegenwoordig maar weinig mensen zijn die ontkennen dat de hersenen het belangrijkste orgaan van psychologische ervaringen zijn. We kunnen discussiëren over de ziel, maar de betrokkenheid van ons brein in de manier waarop we leven valt niet te ontkennen. Het brein is voortdurend in beweging om de input te verwerken. De dingen die we zien, ruiken, horen, proeven en voelen zullen deze verwerking beïnvloeden en/of wijzigen. Het vermogen van de hersenen om zich aan te passen en informatie te verwerken en te integreren samen met onze herinneringen helpt ons passend te reageren. De hersenen integreren wat wordt ingevoerd aan herinneringen, het begrijpen van de wereld, en het ontwikkelen van ons gevoel van eigenwaarde. Als de hersenen gevoed worden door informatie uit de Bijbel, dan moet het ons niet verbazen dat de wereld gezien wordt door de bril van de Schrift. Als het gevoed word door beelden van politieke samenzweringen of gewelddadige seksualiteit is het geen verrassing dat de wereld gezien wordt door een filter van politiek, verdorvenheid of sensualiteit. Voor sommige is de visie van het brein een opluchting, het helpt hen depressie, angst en verslaving te begrijpen als een probleem met de aanleg (‘bedrading’). Het is een fundamenteel onderdeel van hun begrip van hun situatie en kan buitengewoon nuttig zijn in hun worsteling. Bij weer anderen leidt het tot fatalistische gedachten in de zin van ‘mijn hersenen lieten het mij doen’ als ze zondigen of verkeerd gedrag vertonen. Omdat het menselijk brein het ‘biologische anker’ is van onze psychologische ervaring, is het nuttig om te begrijpen hoe het werkt. Als we weten hoe de hersenen werken en waarvoor het gevoelig is, kan het ons helpen te begrijpen waarom pornografie de mensen beïnvloedt zoals het ons beïnvloedt. De plasticiteit van het prachtige complexe brein kan een zegen of een vloek zijn. De kneedbaarheid van het brein wordt bepaald door een aantal typische patronen in het uitvoeren van haar taken. Deze patronen of regels bepalen hoe verbindingen of circuits in de hersenen gemaakt worden, hoe beelden worden verwerkt, gedragingen worden uitgevoerd en emoties worden geactiveerd. Bij pornografie worden sommige van deze circuits geactiveerd, ze functioneren bij het zien van een naakte menselijke gestalte als ‘de achilleshiel’ van de hersenen. Er zijn weinig dingen in de wereld die zoveel aandacht opeisen als een naakt menselijk lichaam en nog veel minder dingen als naakte lichamen, die betrokken zijn bij een intieme seksuele daad. Als je naar televisie, dvd- verkoop en de meeste websites kijkt, merk je hoeveel tijd, energie en middelen profiteren van dit gegeven. Seksualiteit en naaktheid worden gebruikt teneinde ons te verlokken om te kijken, te kopen en om ons te prikkelen tot een aantal andere acties. Het is waar dat niet iedereen die naar pornografische afbeeldingen kijkt een verslaving ontwikkelt, of een dwangmatige consument wordt. Toch is het belangrijk om op te merken dat deze beelden van naaktheid en seksualiteit bij veel mannen een verhoogde opwindingsrespons als reactie veroorzaken, vaak met verwoestende gevolgen. Van tijd tot tijd bevestigen hersenwetenschappers iets wat we intuïtief al lijken te weten. De vraag “vinden mannen het leuk om naar porno te kijken?” lijkt gemakkelijk te beantwoorden vanuit een gezond verstand en enig nadenken. Als men de behoefte zou hebben om dit daadwerkelijk te bewijzen via bijvoorbeeld miljoenen kostende fMRI scan, dan zou deze claim daadwerkelijk wetenschappelijk bewijsbaar zijn. In een klein aantal studies waarbij men de hersenen gescand heeft van mensen die naar porno keken, zijn effecten waargenomen op de seksuele respons, die resulteren in een aantal interessante bevindingen.

Porno in het brein

Het mag geen verrassing heten dat de meerderheid van pornokijkers mannen zijn. Natuurlijk reageren ook vrouwen op seksuele signalen in hun omgeving, maar bij mannen lijkt er een extra gevoeligheid in hun zenuwsysteem ingebouwd te zijn. De manlijke hersenen zijn zo geconstrueerd dat visuele tekenen met een seksuele betekenis ( bijvoorbeeld een naakte vrouwelijke vorm, bezorgde gelaatsuitdrukkingen) een hypnotisch effect op hem hebben. Wanneer deze signalen opgemerkt worden leiden ze tot een overvloed van neurologische, chemische en hormonale gebeurtenissen. (5) In sommige opzichten voelt het als de werking (flow) van een drug, het gaat gepaard met een stormloop van seksuele opwinding en energie. Hoe een man hierop passend moet reageren is een zaak van groei in volwassenheid. De emotionele, psychologische gedragsgewoonten die ons omgaan met seksualiteit bepalen, zijn gevormd door de beslissingen die we nemen. Wanneer de opwinding en de waterval van reacties geactiveerd worden, vormt het neurologisch geheugen een belangrijke factor hoe deze seksuele prikkels verwerkt worden en hoe men reageert. Als deze weg vaak bewandeld wordt, wordt het een ingesleten mentale neurologische reactie. De gevolgen zijn verstrekkend. (6) Een andere relevante uitkomst van hersenonderzoek betreft het gebied van de spiegelneuronen. Deze zenuwcellen vormen een circuit in de frontale en pariëtale of wandkwabben ( de regio in de buurt van de bovenkant van je hoofd). Deze neuronen zijn betrokken bij het proces van imitatie van gedrag. Ze zijn vooral betrokken bij non-verbale communicatie. Als je bijvoorbeeld iemand met een hamer een spijker ziet slaan, wordt in de hersenen hetzelfde gebied geactiveerd als wanneer je zelf met die hamer zou slaan. Andere hersengebieden kunnen dat gedrag weer in bedwang houden. Maar je hebt nu een neurologisch circuit aangemaakt van het slaan van een hamer op een spijker. Deze zenuwcellen werden oorspronkelijk genoemd ‘monkey see, monkey do’ cellen (ze werden voor het eerst ontdekt bij apen), het is een manier om neurologisch te leren door anderen te observeren. Wanneer we een bepaald gedrag zien is er als het ware een stille echo, een neurologische reactie alsof we het zelf doen. Dit is een prachtig mechanisme, omdat we door het kijken naar anderen kunnen leren. Maar het kan ook negatieve gevolgen hebben, zeker als het gaat om pornografie. (7) Als iemand naar pornografie kijkt zijn de spiegelneuronen actief; door deze ‘plaatsvervangende’ ervaring ‘leren’ ze. Als mannen seksueel geladen scènes of beelden zien worden ze door de spiegelneuronen seksueel geprikkeld. (8) Deze spiegelneuronen triggeren seksuele opwinding, spanning en de behoefte aan een uitlaatklep. Het is echter zo dat als hij dat doet, bijvoorbeeld door te masturberen, dit leidt tot hormonale en neurologische gevolgen, die zijn ontworpen om hem te binden aan het object waarop hij zich concentreert. In Gods plan zou dit zijn vrouw zijn, maar voor veel mensen is het een beeld op een scherm. Door pornografie wordt de kijker verslaafd aan een beeld wat ten koste gaat van de biologische reactie die bedoeld is om de man aan zijn vrouw te binden. Maar het brein is wat ingewikkelder dan alleen maar een ‘printplaat’. Het menselijk brein gaat verder dan alleen een computer, het heeft o.a. ook een ‘chemische soep’ die zijn functioneren bepaalt. Er zijn hormonen en chemicaliën in de hersenen, bekend als neurotransmitters die ook verantwoordelijk zijn voor hersenactiviteit. Men moet pornografie niet alleen zien als het activeren van een aantal circuits, het genereert gevoelens bedoeld voor seksueel verlangen, liefde en romantiek. Het verandert ook op diepgaande wijze de chemie van het gehele lichaam. De neurotransmitters maken het mogelijk dat de hersencellen met elkaar communiceren, en de hormonen in de hersenen en het lichaam veroorzaken allerlei reacties als gevolg van seksuele opwinding.

De grote vijf

Bij mannen zijn er vijf specifieke chemische stoffen die betrokken zijn bij seksuele opwinding en activiteiten. *Testosteron* is het manlijk hormoon dat seksuele belangstelling opwekt. Het is genoegzaam bekend dat het castreren van dieren (dit is het verwijderen van de testikels, waar het meeste testosteron geproduceerd word), een effectieve manier is om de zin in seks te verminderen. Castratie bij mannen heeft hetzelfde effect (bijv. eunuchen). Testosteron is een middel dat libido mogelijk maakt en de productie in de hersenen wordt hormonaal bepaald en aangepast door omgevingsfactoren. Wanneer seksuele signalen door de hersenen worden gesignaleerd, stijgt de productie van testosteron. De testosteronpiek verhoogt seksuele verwachting en bereidt het lichaam voor op seksuele ontmoetingen. Het fascinerende is dat deze reacties ook optreden bij het zien van pornografie of zelfs bij seksuele fantasieën. Dus het is niet alleen wat je ziet dat voor een testosteronpiek zorgt maar ook dat waar je over nadenkt, wat je je voorstelt.

Een tweede ‘speler’ in de optocht van chemicaliën is *dopamine*. Van dopamine is bekend dat het ten grondslag ligt van alle verslavingen. Dopamine lijkt een belangrijke rol te spelen in het identificatieproces van wat mensen belangrijk vinden. Deze chemische stof is de belangrijke veroorzaker van heftig verlangen. Vaak wordt dopamine een gelukstof genoemd. De niveaus van dopamine worden verhoogd als we dingen doen die ons leven in stand houden, zoals eten als we honger hebben of drinken bij dorst. Maar ook bij geslachtsgemeenschap na seksuele opwinding. Externe of interne signalen kunnen de afgifte van dopamine veroorzaken in hersengebieden die ook gevoelig zijn voor testosteron. Het belangrijkste bij dopamine is dat het ons stimuleert in het oplossen van de spanning die geproduceerd word door porno of seksueel getinte beelden. Het geeft de rush, de opwinding die mensen voelen als ze naar porno kijken.

Een andere neurotransmitter die betrokken is bij ‘de stormloop’ van chemische beïnvloeding is *norepinefrine*. Het heeft twee functies bij het ontwikkelen van seksuele verslavingen. Allereerst is norepinefrine een belangrijk middel ter bevordering van seksuele opwinding. Het is chemisch gezien verwant aan adrenaline en het is bedoeld om het lichaam voor te bereiden voor de seksuele activiteit. Daarnaast herinnert het de hersenen te reageren op seksuele driften.

*Noradrenaline* helpt om de herinneringen van seksuele ervaringen op te slaan. Het is dan begrijpelijk dat veel mensen zich niet meer kunnen herinneren wat ze vorige week voor ontbijt hadden, maar dat ze zich nog wel het eerste beeld in de Playboy van jaren geleden kunnen herinneren. Noradrenaline helpt dus om deze herinneringen in beelden op te slaan, omdat ze belangrijk genoeg waren om op te slaan. Terwijl dopamine en norepinefrine zorgen voor de opwinding die gepaard gaat bij het kijken naar porno, is de belangrijkste sleutel om te bepalen om wel of niet te kijken als gewoontepatroon de afgifte van *endogene opiaten* is die geproduceerd worden door de seksuele ontlading (vooral als reactie op een orgasme). Veel mannen melden dat deze ervaring gepaard gaat met gevoelens van transcendentie en euforie, die bekend zijn bij de afgifte van endogene opiaten. Het is al decennia bekend dat de hersenen haar eigen opiaten produceren die betrokken zijn bij pijn en genot. Drugs zoals heroïne en medicijnen als morfine kunnen euforie veroorzaken en pijn verminderen. Dit vermogen van een orgasme tot euforie of het oplossen van de seksuele spanning is de psychologische beloning bij seksuele driften. De afgifte van endogene opiaten tijdens de masturbatie of seksuele activiteit met een partner is een onderdeel van het grote samenspel van seksuele opwinding en reactie daarop. Het bekijken van pornografie levert prikkels op die helpen bij de voorbereiding van het lichaam voor de seksuele respons. Als de kijker seksuele handelingen uitvoert die resulteren in een orgasme, wordt dit opgeslagen als een gedrag dat een aanzienlijk ‘rendement’ oplevert. Dit rendement is de vrijmaking van opiaten die het chemische substraat voor de psychologische ervaring van het orgasme biedt.

De beloning voor het orgasme is krachtig. Toch zijn de hoogtepunten van een orgasme niet zo maar op aanvraag beschikbaar. In de echte wereld met echte mensen kost het een aanzienlijke inspanning om een relatie te onderhouden die kan resulteren in een seksuele ontmoeting. Er is veel inspanning en voorbereiding nodig om tot dit hoogtepunt te komen. Dit is het punt waar pornografie Gods bedoelingen met seksuele aantrekkingskracht, opwinding en reactie, doorkruist. Het bekijken van porno met de bedoeling de seksuele opwinding te gebruiken voor de ontlading en de euforie van een orgasme, is slechts de tijdelijke oplossing van een aantal psychische problemen. Of het nu gaat om depressie, of een slecht zelfbeeld, woede, of iets anders waarin een persoon verlichting hoopt te vinden, het ritueel met porno is slechts een zeer korte termijnoplossing. Net als het eten van snoep om de honger te stillen, zo kan pornografie gebruikt worden om op een ongezonde manier de behoefte aan intimiteit te bevredigen. Goed bekeken stilt het niet echt de behoefte, maar veroorzaakt het eerder een grotere nood. Zelfs als je niet masturbeert, kunnen de beelden een zodanig heftig karakter hebben dat ze worden opgeslagen als herinneringen die een verwrongen gevoel van seksualiteit en realiteit voortbrengen.

Wat nu?

Als we ons realiseren dat het gebruik van porno langdurige neurologische en hormonale gevolgen in de hersenen kan veroorzaken, is de vraag: hoe nu verder? De richtlijnen die we in Gods Woord krijgen over hoe we ons seksueel moeten gedragen, zijn vrij simpel. Als we die volgen zal onze geest zich meer richten op de zaken die goed, nobel, rechtvaardig en zuiver zijn. Als we ervoor kiezen die richtlijnen voor ons handelen niet te volgen door een seksueel immoreel gedrag, dan zullen onze gedachten en ons lichaam vervuild worden. Pornografie vervuilt en bederft onze hersenen omdat het slechts *suggereert*onze behoefte aan intimiteit te bevredigen. Als we de richtlijnen van God in de Bijbel volgen zullen we beter in staat zijn om het beeld van God in ieder mens te waarderen, een gezonde kijk op seksualiteit te ontwikkelen, waardoor we elkaar respecteren in plaats van gebruiken. Dat is niet alleen een geestelijke realiteit, maar ook een neurologische. Als een man en vrouw hun seksuele energie alleen tot elkaar beperken zullen ze echte verbondenheid ervaren. Dit is Gods plan voor man en vrouw, dat ze een beeld van Gods exclusieve liefde voor zijn volk weerspiegelen, als ze dat deel van zichzelf (hun reproductieve aard) voor elkaar apart zetten. Voor ieder individu is het belangrijk zich te realiseren dat de behoefte aan intimiteit verder gaat verder gaat dan alleen seksuele beloning. Als iemand tot de bedrieglijke conclusie komt dat alleen seksueel verkeer de moeite waard is voor om te leven, zal het geen verbazing wekken dat pornografie, masturbatie en promiscuïteit zullen leiden tot een cyclus van onvervulde behoeften aan intimiteit, liefde en verbondenheid. De neurologische gewoonten van dwang en verdorvenheid zijn niet zomaar ineens ontstaan, maar de verwachting is dat ze ook niet zomaar plotseling zullen veranderen. . We moeten begrijpen dat God onze belichaamde natuur en de wetten waarin het werkt, gebruikt tot ons voordeel en Zijn heerlijkheid. Ook moeten we beseffen dat Hij zich kan openbaren op een unieke manier in onze gebrokenheid. Anders gezegd: Hij laat Zijn genade en kracht zien door het proces van verlossing als we doorgaan in geloof met Hem te wandelen. Duidelijk mag en moet zijn dat onze seksualiteit geen belemmering hoeft te zijn in ons streven naar heiliging, maar zelfs gebruikt kan worden als toets bij een belangrijk doel in ons leven, namelijk gelijkvormigheid aan het beeld van Christus (Rom.8:29). Dit gaat huizenhoog uit boven de leugen van pornografie, waar mensen als seksuele objecten worden geconsumeerd. We kunnen beginnen valse intimiteit te ontmaskeren met het doel echte relaties te ontwikkelen die de waardigheid van ieder mens respecteren. Seksuele intimiteit is een complexe neurochemische, hormonale en spirituele gebeurtenis. Het is een van de meest krachtige door God gegeven middelen waardoor mensen zich kunnen verbinden. De vraag “ Aan wie of wat bent u verbonden?” moet gesteld worden in de arena van seksualiteit en heeft een neurobiologisch antwoord. Er bestaat niet zoiets als ‘alleen even porno bekijken’. Er bestaat geen twijfel over dat het op lange termijn ons neurologisch raakt en beïnvloedt. Welke keus we maken met deze kennis in het oefenen van heiliging of verdorvenheid is aan ons.

©**Door William M. Struthers, PhD,** professor in de psychologie aan het Wheaton College te Wheaton, Illinois , waar hij doceert in cursussen over Behavioral Neuroscience, mannen en verslavingen, en psychofarmacologie. Zijn onderzoek strekt zich uit op het gebied van seksualiteit, neuro-ethiek, de biologische basis van persoonlijkheid en de aard van integratie in de psychologie.

Dit artikel is voor het eerst verschenen in het Christian Research Journal, vol. 34, nummer 5 ( 2011) Voor meer info. Zie [**http://www.equip.org**](http://www.equip.org/)

©Vertaald door Gerard Feller

**OPMERKINGEN**

1. Rob Tannenbaum, "Interview with John Mayer,"*Playboy Magazine*(maart 2010).
2. Lees Mercer Schuchardt, “Hugh Hefner’s Hollow Victory: How the Playboy Magnate Won the Culture War, Lost His Soul, and Left Us with a Mess to Clean Up,” ("Hugh Hefner's valse overwinning: Hoe de Playboy magnaat de culturele oorlog won, zijn ziel Verloor, en ons de rommel liet opruimen),*Christianity Today*, december 2003, 50-54.
3. Todd G. Morrison et al., “Exposure to Sexually Explicit Material and Variations in Body Esteem, Genital Attitudes, and Sexual Esteem among a Sample of Canadian Men” (Blootstelling aan seksueel materiaal en variaties in waardering van (visie op) lichaam, geslacht en seksualiteit onder een steekproef van Canadese mannen),*TheJournal of Man Studies*14, 2 (voorjaar 2006): 209-22 .
4. Gail Dines, Robert Jensen, en Ann Russo,*Pornography: The Production and Consumption of Inequality (Pornografie: de productie en consumptievan ongelijkheid*(London: Routledge, 1998).
5. .Harold Mouras et al., “Brain Processing of Visual Sexual Stimuli in Healthy Men: A Functional Magnetic Resonance Imaging Study” (hersenverwerking van visuele seksuele stimuli in gezonde mannen: een functionele MRI- Studie),*Neuroimage*20, 2 (oktober 2003): 855-69.
6. William M. Struthers,*Wired for Intimacy: How Pornography Hijacks the Male Brain (Wired for Intimacy: Hoe Pornografie de mannelijke hersenen kaapt )*(Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2009).
7. .Justin HG Williams et al., “Imitation, Mirror Neurons and Autism,” (Imitatie, spiegelneuronen en autisme),*Neuroscience and Biobehavioral Reviews*25, 4 (juni 2001): 287; Sarah Archibald, "Spiegelbeeld",*NatureReviews Neuroscience*7, 4 (januari 2006).
8. .Harold Mouras et al., “Activation of Mirror-Neuron System by Erotic Video Clips Predicts Degree of Induced Erection: An fMRI Study(Activering van het spiegelNeuron Systeem door erotische videoclips voorspelt de mate van de opgetreden erectie: een fMRI studie),*Neuroimage*42, 3 (september 2008): 1142-1150.