



*“Mi sono reso conto di aver toccato il fondo ed è per questo che mi rivolgo a lei: resto spesso tutto il giorno davanti al pc, a guardare film o video porno, ormai la sola cosa che mi permette di arrivare all’orgasmo è masturbarmi mentre sono davanti al computer. La mia ragazza mi ha lasciato poiché dice che mi eccita di più uno schermo di lei... Il fatto è che ha ragione! La prego mi aiuti, come posso fare ad uscire da quella che mi sembra essere una vera ‘dipendenza’?”*

Lei

ha ragione a chiedere aiuto, poiché la sua è una vera e propria dipendenza che le impedisce di avere e coltivare una relazione di coppia sana e normale. Purtroppo non è il solo a subire questa dipendenza: numeri in costante crescita rivelano che oltre il 6% dei maschi italiani tra i 20 e i 45 anni manifesta i sintomi di una chiara dipendenza sessuale da pornografia.



*Dott. Marco Rossi*

Voglio

però prima di tutto chiarire bene i termini del suo problema: la pornodipendenza è una ricerca compulsiva di appagamento tramite la fruizione di materiale pornografico. Essa si esplica principalmente attraverso Internet con l'accesso agli innumerevoli siti porno presenti in rete e con la comunicazione per mezzo di chat erotiche. Introdotta come concetto dal dott. Ivan Goldberg nel 1995 e denominata Internet Addiction Disorder, è oggetto di vivaci dibattiti tra chi la classifica come atteggiamento compulsivo e chi come una vera e propria dipendenza.

Voglio

essere quindi molto chiaro e preciso nelle definizioni: intendo pornodipendenza quando una persona passa tante ore al giorno attaccata a internet, dalle 5 alle 8 ore o intere nottate tutti i giorni. I rischi non sono solo per la salute, ma per le relazioni sociali e il lato economico.

C'è

chi non riesce a lavorare perché è stato sveglia, chi rischia di perderlo il lavoro, chi non ha più amicizie e chi non esce con gli amici che ha, chi non considera più la compagna e chi spende tanti soldi in siti porno. Non è ancora un problema allarmante come ad esempio la dipendenza da gioco ma inizia un po' a farsi sentire. Molto deriva dall'enorme offerta che possono fornire le chat e

gli innumerevoli siti porno presenti in rete rispetto alle vecchie riviste cartacee.

#### Prima

il pensiero di dover acquistare un giornale pornografico, dovendosi rapportare con un essere umano, il giornalaio, che avrebbe potuto giudicare atto e persona, costituiva un deterrente abbastanza forte, adesso basta una qualunque connessione e si apre un mondo sconfinato, con materiale di vario tipo e sempre aggiornato, la vergogna è messa da parte perché il soggetto è solo, nessuno verrà a sapere delle sue navigate solitarie e i suoi tanti stimoli sessuali potranno essere soddisfatti ogni giorno con più facilità.

#### Molte

possono essere le cause che l'hanno portata a questa 'dipendenza': la noia, la curiosità, ma anche tante altre dinamiche legate alla persona, a esperienze passate di maltrattamenti, a vicende emotive forti, a un'imaturità affettiva e relazionale e all'incapacità di affrontare i propri vuoti.

#### Il

porno permette di non pensare, le tante ore passate davanti al pc sono un rifugio per allontanare i problemi che, però, ripiombano come una scure quando il pc si spegne. La realtà per un pornodipendente è quella cosa che fa stare male quando si abbandona il cyberspazio. Dopo il raggiungimento dell'orgasmo, che pone fine a vere e proprie maratone, l'individuo si sente in colpa per il suo comportamento, prova un misto di vergogna e umiliazione, si sente in debito verso il proprio partner o incapace di provare sentimenti e attrazioni vere nei confronti di una donna/uomo.

#### L'orgasmo

rappresenta per lei non l'uscita dal tunnel ma una caduta nel vuoto. Cala la tensione e subentra una totale repulsione per qualsiasi stimolo sexy, lei si sente schiavo e dipendente e anche se vuole smettere non ci riesce, malgrado le mille promesse e scongiuri!

#### La

vita di tutti i giorni per lei non è

facile, quando cerca di sbrigare le faccende nel modo più rapido possibile perché vuole correre a casa, davanti a quel pc per certi versi rassicurante, dove si sente un leone per le sue prestazioni intime e dove in realtà si sta mettendo in atto una catena che richiede sempre più stimoli per potersi eccitare. La pornografia dunque la desensibilizza e crea numerosi problemi, soprattutto a livello di coppia.

Vorrei

però chiarire quale è il campanello d'allarme, ossia lei deve essere preoccupato se ha realmente la sensazione di non poterne fare a meno e quando mette da parte cose della sua vita per privilegiare la pornografia. In questo caso bisogna che lei trovi il coraggio di ammettere a se stesso che c'è qualcosa che non va, che non può più rimandare un vero e proprio percorso di guarigione, che quelle ore passate davanti ad un pc possono essere impiegate per fare altro, per realizzare quei progetti accantonati da troppo tempo, per trovare un lavoro che le consenta di andare avanti o una partner per la vita.

Forza

di volontà e aiuti dall'esterno come i forum e i gruppi di autoaiuto presenti sul web dove la possono aiutare! Lei può avere a disposizione strumenti utili per affrontare il problema e testimonianze dirette, ma soprattutto il supporto di un esperto. Chiedere aiuto necessita dell'ammissione del problema, se lei chiede aiuto lo troverà, non c'è niente di cui vergognarsi.