

# La pornografia fa male?

Per quanto ne sappiamo, se guardiamo alla storia umana, la pornografia è sempre esistita. È stata solo trasformata con l'evoluzione dei mezzi di espressione. Per esempio, nelle rovine della città romana di Pompei, sepolte dopo l'eruzione del Vesuvio, furono trovati centinaia di affreschi e sculture sessualmente esplicite. Dall'avvento di Internet, il consumo pornografico è salito alle stelle, a livelli sorprendenti. Pornhub, il più grande sito Web porno gratuito sulla rete, ha ricevuto oltre 33,5 miliardi di visualizzazioni nel solo 2018. Più di quattro volte la popolazione mondiale.

Ma anche se la scienza sta ancora muovendo i primi passi nello studio delle conseguenze neurologiche del consumo di pornografia, sembra che un qualche effetto questa enorme mole di porno ce l'abbia. A lungo termine, il porno sembra infatti causare disfunzioni sessuali, soprattutto sotto forma di incapacità di ottenere erezioni o raggiungere l'orgasmo intrattenendo rapporti con un'altra persona. Inoltre, anche il grado di soddisfazione per la relazione e l'impegno per la coppia possono essere influenzati.

Ma perché? Fa male il porno? Il porno ovviamente non fa alcun male. Il discorso è diverso. Per cercare di spiegare questi effetti, alcuni scienziati hanno tracciato parallelismi tra il consumo di pornografia e l'abuso di sostanze.

L'evoluzione consente al cervello di rispondere alla stimolazione sessuale rilasciando dopamina, un neurotrasmettitore associato principalmente con l'anticipazione della ricompensa, ma che agisce anche nella programmazione di memorie e informazioni nel cervello. Ciò significa che quando il corpo desidera, ad esempio, cibo o sesso, il cervello ricorda cosa deve fare per ottenere lo stesso piacere delle occasioni precedenti.

Ed è qui che arriva la parte negativa. Invece di rivolgersi al partner per ottenere soddisfazione o gratificazione sessuale, i normali consumatori di porno si rivolgono al telefono o al computer quando il desiderio bussa alla porta. Ma il porno non mette in scena normali rapporti, ma situazioni al limite del possibile, innaturali, sogni ad occhi aperti di bellissime ragazze disposte a soddisfare ogni piacere, uomini con fisici statuari che si prestano in evoluzioni incredibili. Questo genera potenti livelli innaturali di assuefazione nel cervello. Livelli che difficilmente possono essere riprodotti nella vita reale.

Lo psichiatra Norman Doidge, autore del libro [Il Cervello Infinito](#) (assolutamente da leggere!) lo spiega in questo modo: *“La pornografia soddisfa ciascuno dei prerequisiti per il cambiamento neuroplastico. Quando i pornografi si vantano di fare un ulteriore passo in avanti introducendo temi nuovi e più forti, dimenticano che devono farlo perché i loro clienti stanno sviluppando una tolleranza per i normali contenuti”.*

Ed è qui che si notano assonanze con le sostanze stupefacenti. Le scene che possono essere viste nel porno, come le sostanze che creano dipendenza, sono fattori scatenanti iperstimolanti, che producono una secrezione innaturale di dopamina. Questo può deteriorare il sistema di ricompensa del cervello e renderlo inutile di fronte a fonti di piacere naturale. Questo è il motivo per cui i consumatori di pornografia incontrano difficoltà nell'eccitarsi in compagnia del proprio partner.

Quindi i porno non fanno male, ma hanno poco a che fare con la vita di tutti i giorni. Aspettarsi “troppo” o ricercare per forza situazioni simili a quelle dei film, potrebbe causare depressione.