

Szex az internet korában

Az óra célja: azonosítani a szerelem és a szexualitás közötti különbségeket, és a szexuális élmény biokémiai mozgató rugóit; tudatosítani, hogy a pornográfia nemcsak a férfi-nő kapcsolatról, de még a puszta szexualitásról is téves képet sugall, így az egészséges nemi kapcsolatok akadályá lehet; ugyanakkor jelentős a veszélye a függőség kialakulásának.

Az óra vázlata:

- | | |
|--|-----------|
| 1. Egyéni munka | (10 perc) |
| 2. A különbség szerelem és szex között | (10 perc) |
| 3. A szexuális élmény biokémiája | (5 perc) |
| 4. A pornófogyasztás okai | (5 perc) |
| 5. A Nagy Pornó Átverés | (15 perc) |

1. Egyéni munka (10 perc)

A mai órán az internet, a digitális eszközök és a szexualitás kapcsolatáról lesz szó.

Vegyetek elő egy darab papírt, tollat. Két önálló feladat következik.

1. Írjátok le, hogy szerintetek milyen okok miatt fogyasztanak az emberek szexuális tartalmakat. Miért néznek pornófilmeket? Miért játszanak erotikus online játékokkal? Miért használnak erotikus csetszobákat? Miért küldenek magukról bevállalós (meztelen) képeket?

Pár perc múlva a válaszaitokat egy dobozba gyűjtöm, és később beszélgetünk róluk. Nevet ne írjatok rá!

A papírokat úgy gyűjtse össze, hogy egyértelmű legyen, hogy jól összekeveredtek: nem lehet beazonosítani, hogy melyiket ki írta. Amíg a 2. feladaton dolgoznak, Ön fussa át a válaszokat, és válassza ki a jellemzőket vagy különösen érdekeseket.

2. Egy másik papíron válaszoljatok két kérdésre, de csak magatoknak; ezt nem kell majd beadni, megmutatni. Óra után akár azonnal eltépheted és kidobhatod.

- Milyen lenne számodra az ideális szexpartner? Valaki, akivel egyetlen éjszaka szeretnéd magad nagyon-nagyon jól érezni. Mi a fontos benne, mit vársz tőle? (Alkérés: szeretnél egyáltalán ilyen alkalmi partnert?)
- Milyen lenne az a valaki, akit el tudsz képzelni, mint a Nagy Őt, mint igazi, tartós, komoly kapcsolatot? Olyat, akivel hosszú távon, sőt, bármeddig szívesen együtt maradnál... Akivel családot alapítanátok, gyerekeket nevelnétek, akár az egész életeteket együtt élnétek le. (Alkérés: szeretnél egyáltalán ilyen tartós partnert?)

Hagyjon elég időt tartalmas válaszok megfogalmazására.

2. A különbség szerelem és szex között (10 perc)

Nagy a különbség az ideális alkalmi szexpartner meg az igazi társ között? Mik a főbb különbségek?

Hallgassanak meg néhány választ. A legjobb az lenne, ha lennének egymással ellentétes válaszok, és vita alakulna ki néhány tanuló között.

Tulajdonképpen mi a szerelem?

Ilyen válaszoknak kell elhangoznia: érzelmek, elkötelezettség, megértés, önzetlenség, romantika, összetartozás, kölcsönösség stb.

Bizony, a szerelemben benne van az egész személyiségünk. Aki volt már úgy igazán szerelmes, az tudja: az gondolataimra, az érzéseimre, az álmaimra, a terveimre, a céljaimra mind hatással van az, akibe beleszerettem. Sőt, még másokra, pl. a családomra, a baráti körökre is. A szerelem két emberről szól: róla és rólam, és arról, hogy ebből a két ÉN-ből hogyan lesz MI hosszabb időre, akár örökre. Fontos persze az is, hogy én mit kapok a kapcsolatból, miért jó nekem, de nem csak ez. Az igazi szerelemben fontos az is, hogy a másiknak mire van szüksége, hogy én mit tudok adni neki, hogy mivel tudok hozzájárulni az ő boldogságához.

És miben más ehhez képest a szex?

Valószínű válaszok: testi funkció, ösztönös, a „kémia” határozza meg, az emberi faj fennmaradásának eszköze, de elsősorban örömszerző, gyönyört okozó dologként éljük meg.

A pusztán szex, szeretetteljes kapcsolat nélkül, alapvetően rólam szól: az én élvezetemről, az én kielégülesemről. Ezért nem is feltétlenül kell hozzá a másik személy: működik egyedül, vibrátorral, guminővel, szexrobottal is...

3. A szexuális élmény biokémiája (5 perc)

Ha bizonyos idegvégződéseket ingerlünk, főleg a nemi szervek környékén, vagy egyes agyi mezőket stimulálunk pl. képek és hangok által, akkor a testünk különböző vegyületeket, ún. neurotranszmittereket termel, amelyek az idegsejtek közötti jelátvitelt befolyásolják. Talán már tanultatok ezekről biológiaórán, vagy máshol hallottatok róluk, és a netbiztonsággal kapcsolatban is említettük őket. Ezeknek az anyagok persze nemcsak a szex közben termelődnek, és nemcsak ott van szerepük, de mi most ebből a szempontból foglalkozunk velük. (Nem kell megjegyezni őket, nem fogunk dolgozatot írni róluk.)

- Az egyik (az oxitocin) az ölelés, simogatás, bőrkontaktus hatására keletkezik: stresszoldó, ellazító hatású.
- Az másik (a serotonin) mennyisége erős fizikai megterhelés – pl. szeretkezés – közben nő meg: természetes antidepresszáns, felszaporodva euforikus érzést okoz. (Több kábítószer, pl. az extasy, LSD is a szerotonin-szintet emeli meg.)
- A harmadik (az endorfin) az orgazmus pillanatában termelődik. Nem véletlenül hasonlít a neve a morfinra: fájdalomcsillapító hatású, sokkal jobban érzed magad tőle.
- További ilyen anyagok (az adrenalin és noradrenalin) növelik a fizikai teljesítőképességedet, izgatottá, bátorrá, lelkesé tesznek.

Lehetne még sorolni a szex biokémiai és idegrendszeri hatásait, de a legfontosabb számunkra a dopamin, amelynek a mennyiségét már egy erotikus látvány vagy gondolat is képes megemelni (de pl. a kokain, amfetamin, vagy egy finom étel is). „Boldogsághormonnak” is hívják, mert erőteljes örömezt okoz. Ugyanakkor képes függőséget kialakítani: egy dopamin fröccs hatására az ember újabbat, még erősebbet kíván. A megemelkedett dopaminszint képes kikapcsolni a kontrollt, „elvenni az eszedet”, és arra sarkallni, hogy bármi áron újabb dopamin löketekben részesítsd magad. A dopamin tehát hasonló kémiai függőséget okoz, mint a drogok, az alkohol, a nikotin: egy ideig nagyon jól érzed magad tőle, később viszont szinte „fáj” a hiánya, „sóvárogsz” utána, és egyre több dopamin, egyre erősebb inger kell hozzá, hogy a fájdalom elmúljon, és ismét jól érzed magad.

Beszéltünk már arról, hogy az internetes szolgáltatók legfőbb célja, hogy odacsábítsák az oldalakra a netezőket, és minél tovább ott is tartsák. Erre pedig – nagyrészt éppen a dopaminfüggőség kialakulása miatt – az egyik legjobb lehetőség a szexuális tartalmak felkínálása.

4. A pornófogyasztás okai (5 perc)

Érthető, hogy akinél a pornófogyasztás hatására kialakult a vágy a dopamin után, az újra és újra visszajár a hasonló, vagy még intenzívebb élményt (azaz durvább tartalmakat) kínáló oldalakra. De miért kezd el valaki ilyeneket nézegetni, ilyen játékokat játszani egyáltalán? Nézzük, miket írtatok fel az óra elején!

Nem lesz idő minden választ elolvasni, de olvasson fel egy párat. Valószínű válaszok:

- *Nagyon sokan nézik, csinálják, ezért gáz kimaradni. Elvárás...*
- *Unatkozás helyett egy kis élvezet. Kikapcsolódás.*
- *Kíváncsiság: Hogy „kell” csinálni? Mások hogyan csinálják? Pózkod, eszközök stb. (Ezzel kapcsolatban említse meg: A pornó pont a lehető legrosszabb „iskola” a valódi szexhez – a valódi szerelemről nem is beszélve. Hamarosan megbeszéljük, hogy miért.)*

Ha igazán őszinte a kapcsolat az osztállyal, akkor talán leírtak olyan „mélyebb” okokat is, mint:

- *Figyelemelterelés, menekülés a valóságtól. (Itt elmondhatja: Mint láttuk, a pornó az idegrendszeri, biokémiai hatások miatt tényleg nagyon alkalmas az érzelmi fájdalomcsillapításra, letompításra. A baj csak az, hogy a dopamin meg a többiek hamarosan kiürülnek a szervezetedből, a probléma viszont ugyanakkora marad, vagy még nagyobb lesz – esetleg éppen a pornófogyasztás miatt.)*
- *Magányosság: ha nincs igazi partnerem, ez még mindig jobb a semminél...*

- *Ha van partnerem, de dőcög a kapcsolatunk: a pornó által úgy lehet szexuális élményem, hogy közben nincs feszültség, konfliktus, kockázat, visszautasítás. (Igen ám, de eközben a pornó úgy formálja a személyiséget, hogy még kevésbé leszek alkalmas az egészséges párkapcsolatra.)*

5. A Nagy Pornó Átverés (15 perc)

A pornó (nemcsak a vizuális, hanem a audiális is: pl. erotikus csetszobák) kifejezetten szexuális fölizgatásra való. Csak rólad szól: arról, hogy a te idegrendszeredet izgalmi állapotba hozza. Két tévedésbe lehet beleesni az ilyen tartalmakkal kapcsolatban. Az egyik, ha valaki azt hiszi, hogy ezeknek bármi közük van a szerelemhez, szeretethez, a valóságos emberi kapcsolatokhoz. Ebből a tévhitből valószínűleg már ti is kinőttetek. A másik, majdnem ekkora tévedés, ha valaki azt hiszi, hogy közük van a hús-vér emberek közötti, valóságos szexualitáshoz. Az igazság az, hogy ehhez sincs, csak nagyjából annyi, mint a Csillagok háborújának a valódi űrkitatáshoz. Tudtok egy pár példát mondani, hogy miben nem reális a filmekben bemutatott szexualitás?

- *A pornószatórok – mind a nők, mind a férfiak – abból élnek, hogy jól néznek ki. Egész napjukat a konditeremben, a szoláriumban meg a kozmetikusnál tölthetik. Mi, hétköznapi emberek, ezt aligha engedhetjük meg magunknak.*
- *A pornófilmben a két partner azonnal és vadul kívánja egymást, és semmilyen külső akadálya sincs a tüzes szeretkezésnek. A valóság korántsem ilyen egyszerű. Lehet, hogy egyikük fáradt, beteg, valami miatt nagyon ideges... Vagy mindketten készek lennének rá, de nincs egy zárható szoba.*
- *A pornófilmben biztos, hogy egy perc múlva már visítva és hörögve élvezik a szexet. A valóságban a pároknak hosszabb időbe telik, amíg testileg (is) egymásra hangolódnak, és valódi örömet tudnak szerezni nemcsak maguknak, hanem a másoknak is.*
- *A pornófilmekből úgy tűnhet, hogy az egészséges férfiak és nők szexuális potenciálja végtelen: akár órákon át képesek szeretkezni. A valóság az, hogy a filmekben látható szexjeleneteket sok részletből vágják össze. Könnyen lehet, hogy valójában nem is ugyanannak a nőnek az arcát, mellét és lábát látod a közelképeken.*
- *A pornófilmekben és -játékokban mindig mindenki mindent simán bevállal. A valóságban könnyen lehet, hogy amit az egyik fél szívesen kipróbálna, az a másoknak kényelmetlen vagy undorító. Ilyenkor felmerül a kérdés: a saját szexuális vágyaim a fontosabbak, vagy a kapcsolatunk, és a másik személy érzései?*
- *A pornófilmek számos olyan dolgot mutatnak, amelyek jól néznek ki a képernyőn, nagyon izgatónak tűnnek, de valójában nem okoznak élvezetet azoknak, akik csinálják.*

Az a legnagyobb probléma a pornográf tartalmakkal, hogy teljesen szétválasztják a szexet a szerelemtől, a testet a lélektől, az egyéni élvezetet az emberi kapcsolattól. Márpedig ha valaki hozzászokik, hogy ez két egymástól független dolog, akkor nehezen tudja újra egyesíteni őket, amikor lenne egy kicsit is komolyabb, nem kizárólag a szexre irányuló kapcsolata. Miben nyilvánulhat ez meg egy párkapcsolatban? Hogyan hatnak a pornó előbb említett hazugságai arra, ahogy magadra, a partneredre és a kapcsolatodokra nézel?

- *Irreális kép a nőről, a férfiról, és magáról a szexualitásról.*
- *A nő és férfi „tárgyasítása”: csak a szex szempontjából jelentős, élvezetszerző tulajdonságai számítanak (és csak idő kérdése, hogy egy szexrobot jobb partner legyen, mint az igazi...)*
- *Egyre vadabb, szélsőségesebb igények és elvárások.*
- *Bizonytalanság önmagamban: nem vagyok olyan jó szerető, mint a filmekben...*
- *Bizonytalanság a másikban: vajon elég jónak tart?*
- *Impotencia: a valóság, a hús-vér partner már nem elég ahhoz, hogy felizgasson. (Vitatott, hogy a pornófogyasztás mennyire okoz orvosi értelemben impotenciát. Vannak ez ellen szóló kutatási eredmények is. Viszont nagyon sok jelenlegi és szabadult pornó-függő állítja, hogy létezik ez a hatás.)*

A pornográf tartalmakkal tehát az a legfőbb baj, hogy egy teljesen hamis és torz képet sugallnak a nemi kapcsolatokról. Ezen túl is van azonban jó pár tényleges vagy lehetséges, de nagyon gyakorlati kockázat a pornófogyasztásban. Egy részükről volt már szó általában az internet veszélyeivel kapcsolatban, de nem árt ebben az összefüggésben is megemlíteni őket. Mik lehetnek ilyenek?

Passzív fogyasztás esetén – amikor valaki csak nézi az ilyen anyagokat:

- Nyoma marad mindannak, amit meglátogatunk. Az IP-címet eltárolják!
- A pornóoldalak egy része kimondottan „rosszindulatú”: vírusok, adathalászás stb.
- A fizetős oldalak komoly anyagi terhet jelenthetnek, nyilván főleg azoknak, akikben kialakul a függőség.

Aktív tevékenység esetén – amikor valaki maga is tölt fel tartalmakat:

- Kínos képek kikerülése az online térbe, pl szexting esetén: nyilvános égés, zsarolhatóság – ez a cyberbullying témaköre.
- BTK 204.§ „Aki tizennyolcadik életévét be nem töltött személyről pornográf felvételt megszerez vagy tart ... átad vagy nyilvánosság számára hozzáférhetővé tesz ... szabadságvesztéssel büntetendő.” („Pornográf felvétel: az olyan videó-, film- vagy fényképfelvétel ... amely a nemiséget

súlyosan szeméremszéttő nyíltsággal, célzatosan a nemi vágy felkeltésére irányuló módon ábrázolja.”)

- Mi történhet, ha az online kapcsolat offline-ná válik: ha a telefonszámot, címet cserélnék, személyesen is találkoznak? Szerencsés esetben persze semmi, de mi történhet szerencsétlen esetben? -- *érzelmi vagy fizikai bántalmazás, erőszak, terhesség, nemi betegségek...*

Összefoglalva: Tagadhatatlan, hogy pornográf tartalmak fogyasztása élvezetet okoz (általában különösen fiúknak), hiszen arra találták ki az egészet. De, mint láttuk, komoly veszélyei is vannak: nemigen éri meg az a pár kellemes perc vagy óra. Persze, aki már rászokott a gyakori vagy rendszeres pornófogyasztásra, annak – még ha elvileg egyet is ért vele – ez kevés ahhoz, hogy szakítson a szenvedélyével. Szerencsére ma már – éppúgy, mint az alkoholizmus vagy a drogfüggőség esetén – a pornófüggőségből való szabaduláshoz is lehet szakmai segítséget találni.

Hasznos információk

https://divany.hu/eletem/2020/03/08/jobb-szex-erzelmekkel/?utm_source=index.hu&utm_medium=doboz&utm_campaign=link

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/mar/11/young-men-porn-induced-erectile-dysfunction>

<https://buntetojog.info/kulonos-resz/204-%C2%A7-gyermekpornografia/>