

Spis treści

WPROWADZENIE	7
O czym jest ta książka	9
Skąd ta cała wiedza?	10
Dlaczego ta książka jest inna niż pozostałe	12
Czym ta książka nie jest	13
1. NIEWINNE POCZĄTKI	15
Kto wsiąknie w porno	18
Jak wyglądają pierwsze spotkania z porno	19
Dlaczego niektórzy wsiąkają w porno szybciej niż inni?	22
Wrażliwość na przyjemność	22
Lęk, przystanki, autobusy i korelacje	26
Pozabezpieczne style przywiązania.	30
Ambiwalencja podczas pierwszych kontaktów z pornografią	33
Co już wiemy	36
2. ROZKRĘCAJĄCY SIĘ WIR	41
Biochemia mózgu i współczesne porno	45
Czy łatwy dostęp oznacza więcej problemów?	46
Smartfony, porno i... dzieci	47
Moc orgazmu	50
Endorfiny i przyjemność.	52
Dopamina i motywacja	53
Prolaktyna i refrakcyjna ławeczka rezerwowych.	57
Koguty i sposób na więcej orgazmów	59
Przyjemność na sterydach	62
Jakie potrzeby realizujemy za pomocą masturbacji i porno	65
Kora czołowa – nasz drogowskaz na ścieżce przez codzienność.	67
Co już wiemy	71
3. TEN PIERWSZY RAZ.	75
Porno a relacje	78
Porno a pierwsze kontakty seksualne	80

Jak porno kształtuje oczekiwanie seksualne młodzieży? . . .	82
Większa otwartość i silniejsze lęki	85
Porno a problemy z funkcjonowaniem seksualnym	90
Z czego mogą wynikać problemy z erekcją i orgazmem? . .	93
Jak korzystanie z pornografii wpływa na drugą połówkę w związku?	97
Dopóki porno nas nie rozłączy?	98
Mechanika rozpadu	101
Biochemia przywiązania i oksytocyna	104
Oksytocyna przy masturbacji i porno?	107
Oksytocyna jako remedium na stres	109
Skoki poziomu oksytocyny	110
Oksytocyna jako lupa dla istotnych bodźców społecznych	111
Wazopresyna, terytorializm i unikanie wzroku	115
Co już wiemy	117
 4. W OKU CYKLONU	121
Neuronalne i psychologiczne rozstrojenie	126
Niefunkcjonalne przekonania i nieefektywne strategie . .	128
Habituacja i eskalacja	132
Hipersensytyzacja	135
Święto neuronauki, kasa i porno	139
Latające fotele i pierwsze wyniki	146
Krajobraz mózgu nałogowo korzystającego z pornografii . .	149
Szopy, gołębie i <i>sign-tracking</i>	153
Porno atrakcyjniejsze niż orgazm, czyli co się dzieje w mózgu sign-trackera?	156
Warunkowanie 2.0	159
Kora oczodołowa, czyli jak z byle czego robimy nagrody . .	160
Receptory dopaminy: jeden klucz do wielu różnych drzwi	162
Otwieramy wszystko naraz – co się dzieje, gdy zalejemy mózg dopaminą	164
Mózg po napalnięciu	167
Co już wiemy	170
 5. MILCZENIE BOGA	175
Porno, religia, lęk i jądra (migdałowe)	179
Tabu, natura i kultura	182

Rewolucja seksualna i współczesne porno	183
Strażnicy starego ładu	187
Jakie zagrożenia widzą w pornografii różne religie?	188
Znaczenie świadomej zgody w seksie i pornografii	190
Główne dylematy etyczne wokół pornografii	193
Na ile świadoma zgoda jest świadoma i kto ma o tym decydować?	194
Wolność internetu czy kontrola i cenzura?	197
Edukacja seksualna oraz kto ma ją prowadzić i decydować o jej treści	200
Normalizacja sexworkingu i pornografii a ich patologizacja	202
A co, jeśli uzależnienie od porno to tylko kwestia paniki moralnej?	203
Moralna niespójność.	205
Kryteria WHO	209
Religijność razy osobowość równa się moralna niespójność?.	210
Zniekształcenia poznawcze i (nie)tolerancja niepewności . .	212
Dodatkowe błędne koło plus wstyd i poczucie winy. . . .	215
Lęk, trauma i jądra migdałowe	218
Dlaczego pociągają nas nieprzyjemne rzeczy?	219
Trauma i kompulsywne zachowania seksualne	221
Co już wiemy	223
 6. FREE FALL	227
Gdy porno nie wystarcza	232
Kiedy wychodzimy poza porno?	233
Kora oczodołowa raz jeszcze.	237
Balans między lękiem a impulsywnością	240
Różne formy ciągów	243
Konsekwencje ciągów	244
Stany lękowe po ciągach.	248
Przywrócenie balansu a dalsza eskalacja	251
Płatne i przygodne kontakty seksualne	252
Chemsex.	254
Co już wiemy	258
 7. WYBOISTA DROGA NA SZCZYT	261
Jak „wyrosnąć” z porno	269

Kiedy ludzie zaczynają szukać pomocy z powodu porno?	271
Realistyczne cele terapii oraz szybkie budowanie pozytywnej motywacji	274
Grupy samopomocowe	278
Różnice w definicji abstynencji seksualnej.	282
Terapie grupowe	283
Terapie indywidualne	286
Farmakoterapia	287
Zagadka serotoniny	291
Co już wiemy. Przyszłość terapii i najczęstsze błędy terapeutów	293
8. (NIE) KONIEC	297
Rzeczywistość wirtualna, a może rozszerzona?	298
Roboty, urządzenia haptyczne i idealny seks bez drugiego człowieka?	301
Czy pewnego dnia wszyscy będą oglądali pornografię?	303
Jak zmienia się korzystanie z pornografii przez kobiety?	311
A może AI i spersonalizowane porno?	314
Co już wiemy? Co możemy zrobić, żeby uchronić dzieci pana X?	317
DODATKI	329
Przesiewowy test do autodiagnozy problemowego korzystania z pornografii	329
Przesiewowy test do autodiagnozy Kompulsywnych Zachowań Seksualnych	330
Kryteria diagnostyczne Zaburzenia Związanego z Kompulsywnymi Zachowaniami Seksualnymi wg Światowej Organizacji Zdrowia	333
PRZYPISY	343