



التكيف الجنسي



ما هو التكيف الجنسي التي تسببه المرئيات الجنسية؟

أحد عواقب الإفراط في تعريض الدماغ للمحفزات الجنسية الخارق للطبيعة هي التكيف الجنسي مع مؤثرات غير طبيعية وغير متوقعة، وبشكل لم يعهده أبائنا في الماضي.

في حالات التكيف الجنسي، يمكن أن ترتبط إثارة الشهوة الجنسية

بوجود:

« شاشة الحاسوب.

« أو بالبحث المستمر عن الجديد والنقر على الأزرار.

« أو بإطلاق البصر والنظر إلى المحرمات.

« أو بتصرفات أخرى مستغربة.

وفي أسوأ الحالات سيصبح الشخص في النهاية بحاجة إلى الاثنتين معاً:

« المرئيات الإباحية المغرية.

« ووسيلة العرض التي اعتاد عليها - وهي البحث والنقر - حتى يصل

إلى الإثارة الجنسية المطلوبة.



يقول أحد الشبان :

«قبل أن أتوقف عن مشاهدة الأفلام الإباحية، كنت أعاني من صعوبة جمّة كي أثير شهوتي، كان يتوجب عليّ أن أغمض عيني، وأتخيل سلسلة متواصلة من اللقطات الإباحية حتى أتمكن من الوصول إلى الذروة. كنت أشعر كما لو أنني - بشكل أو بآخر - أستعمل جسد شريكتي فقط من أجل أن أصل إلى الإثارة، وبعد فترة طويلة من الإقلاع صار الأمر أسهل، وما عدتُ أحتاج إلى أن أسترجع المشاهد الإباحية. إنها معجزة، وهذا أجمل شعور على الإطلاق».

هل يكفي التركيز عند تعليم اليافعين أضرار الإباحية على

مستوى الإدراك الواعي؟

معظم التقارير الإخبارية التي تنشر عن مشاهدة اليافعين للمرئيات الجنسية تركّز على التعليم على مستوى الإدراك الواعي، وهناك اعتقاد سائد بأن كل ما يتوجب علينا أن نفعله - كمربين ومعلمين - هو أن نخبر الفتى المراهق بأن الممارسات التي تعرضها الأفلام الإباحية تختلف عن العلاقة الجنسية الحقيقية^[٣١]، وكل شيء بعدها سيكون على ما يرام. ولكن هذه الوصفة العلاجية تهمل تأثير مشاهدة المرئيات الجنسية على مستوى الإدراك اللاواعي، ففي نفس الوقت الذي يتعلم فيه الفتى المراهق على مستوى



الإدراك الواعي أن النساء (يعشقن) أن يقذف المنى على وجوههن^(١)، فإنه قد يتعلم على مستوى الإدراك اللاواعي أن قذف المنى على وجوه النساء مثير ومهيج للشهوة الجنسية، وهذا النوع من التعلم اللاواعي يحصل بدرجات متفاوتة في كل مرة يشعر فيها الفتى بالتهيج الجنسي أثناء مشاهدة المرئيات الجنسية^[٣٢]. وبالطبع فإن ما يثير المراهق في سن الرابعة عشرة قد لا يمت بصلة لما سوف يشاهده في سن السادسة عشرة، فمن الممكن عندئذ أن يكون قد تدرّج إلى مشاهدة الأفلام الإباحية الأشد فحشاً وانحرافاً، كتلك التي تعرض السادية أو نكاح الأقارب.

يمكن تلخيص التعلم على مستوى الإدراك الواعي، أو ما يسمى (التكيف السطحي)، على أنه (هذه إذن هي الطريقة التي يمارس بها الناس الجنس، وبالتالي فهذا ما يتوجب عليّ أن أفعله أنا أيضاً)، أما التكيف الجنسي على مستوى الإدراك اللاواعي فيمكن أن نجمله بما يلي: «هذا ما يؤجج شهوتي»، أو على مستوى استجابة الدماغ: «هذا ما يزيد إفراز الدوبامين لديّ»، و«هذا» قد يكون شيئاً بسيطاً مثل تفضيل المرأة الحمراء، أو ذات السيقان الرشيقة، أو تفضيل ذات العضلات المفتولة على ذات النهود البارزة.

(١) إشارة إلى سيناريو غير واقعي يعرض في بعض الأفلام الإباحية ويقوم فيه عدد من الرجال بقذف المنى على وجه امرأة تبدو سعيدة وراضية عن الفعل.

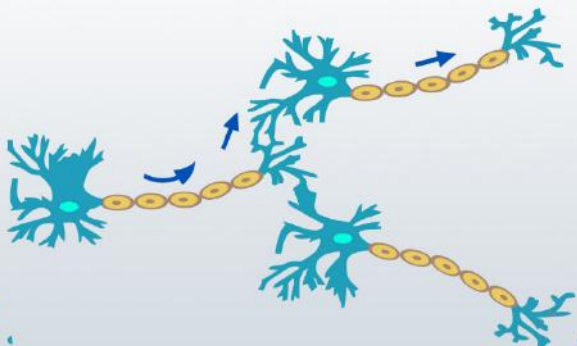


ما معنى المبدأ المسمى «العصبونات التي تستثار معاً تقوى وتتوثق الروابط بينها»؟

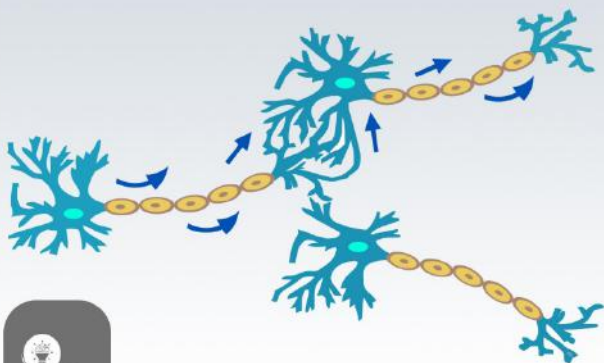
كيفما تتطور خياراتنا المفضلة، فإن الدماغ مبرمج على أن يستنبط ويسجل كل ما يعرض لنا ويثير شهوتنا، وتعتمد هذه الظاهرة على مبدأ أساسي له اعتباره في علم الأعصاب وهو: أن العصبونات التي تستثار معاً تقوى وتتوثق الروابط بينها. باختصار فإن الدماغ يقوّي الروابط بين العصبونات المختصة بالإثارة الجنسية في الجهاز العصبي للمكافأة والعصبونات التي تخزن الذكريات والأحداث التي تتزامن مع الإثارة الجنسية. اكتب - على سبيل المثال - اسم الموقع الإباحي المفضل لديك، وسوف تنشّط بهذا الفعل العصبونات في الدائرة العصبية للمكافأة، وسيزيد إفراز الدوبامين، وتكرار السلوك يؤدي إلى الزيادة في قوة الروابط بين العصبونات كما ترى في الصورة.



Nerve Cells That Fire Together



Wire Together





كيف تتشكل الإيحاءات والمحفزات الجنسية في الدماغ؟

الدماغ لدن وقابل للتغير، وبمجرد أن يسجل دماغك إيحاء أو محفزًا ما ويربطه بتهيج الشهوة الجنسية، فليس هناك طريقة كي تعرف متى سوف يسبب لك هذا المحفز الإثارة في المستقبل^(١)، وكما تعلم كلاب بافلوف - بالخبرة- أن دق الجرس مرتبط بتقديم الطعام وصار يسيل لعابهم بمجرد سماع صوت الجرس، فإن مشاهدي المرئيات الجنسية اليوم يتعلمون على مستوى الإدراك اللاواعي، فيرتبط الانتصاب والتهيج الجنسي لديهم بمحفزات غير متوقعة، ولكنها مسجلة في أدمغتهم. فالدائرة العصبية للمكافأة في الدماغ بدائية لدرجة أنها لا تميز أن الجرس ليس طعامًا، أو أن المشهد الإباحي الجديد ليس علاقة جنسية حقيقية، الذي تميزه الدائرة العصبية للمكافأة بديهيًا وبكل بساطة هو: «هذا يزيد إفراز الدوبامين، وبالتالي فهو شيء يرضيني».

في عام ٢٠٠٤م وجد باحثون سويديون أن ٩٩٪ من اليافعين قد شاهدوا مرئيات جنسية على الإنترنت، ورغم أن هذه الدراسة كانت في حقبة تاريخية قديمة نسبيًا بالنظر إلى سرعة تطور تقنية الإنترنت، وطرق عرض المرئيات

(١) لأن هذا الربط يتم على مستوى الإدراك اللاواعي، فقد لا يعي الشخص لوجوده رغم أنه يؤثر في سلوكه.



الجنسية في ذلك الوقت، إلا أن أكثر من نصف المشاركين في الدراسة أقرّوا بأن مشاهدة المرئيات الجنسية أثرت بشكل واضح على سلوكهم الجنسي [٣٣].

وحتى لو كنت تشاهد الأفلام الإباحية التي تعرض ممارسات جنسية مألوفة، ولم تتدرج بعد إلى مشاهدة الممارسات الغريبة أو المنحرفة، فإن الكيفية التي تحصل بها على ملذاتك يمكن أن يكون لها أصداء في الدائرة العصبية للمكافأة، إذا كنت تتصفح المواقع الإباحية على الإنترنت فأنت تدرب نفسك على أن تأخذ دور المتفرج، أو تعود نفسك على وجود خيار التغيير السريع، فتغير من مشهد إلى آخر بنقرة واحدة مع أول بوادر هبوط مستوى الدوبامين، أو تستمر في البحث الدؤوب عن المشهد المثالي الذي يوصلك إلى قمة الإثارة. وأيضًا فقد تعتاد على ممارسة الاستمنا وأنت جالس محني الظهر أمام شاشة الحاسوب، أو ليلياً وأنت مستلقٍ في السرير وتنظر إلى شاشة الهاتف الجوال.

كل واحد من هذه السلوكيات يمكن أن يسجل في الدماغ إذا تزامن مع ممارسة الاستمنا ومشاهدة المرئيات الجنسية الفاضحة، فيصبح إحياء أو محفزاً بإمكانه أن ينشط الدائرة العصبية للمكافأة لديك كوعد بمتعة الجنس... رغم أنها فعلياً ليست سلوكيات جنسية بذاتها، إلا أن تقوية الروابط بين العصبونات يرسخ اقتران هذه السلوكيات بالتهيج الجنسي،



وذلك لأن فروع عصبونية جديدة تنمو عندما يتكرر السلوك، وبالتالي تتوثق الروابط بين جميع العصبونات التي تستثار أثناء جلسة المشاهدة تلك. وكلما تكررت مشاهدتك للأفلام الإباحية، وازدادت وتيرتها، كلما قويت هذه الروابط أكثر فأكثر، ونتيجة لذلك ستصل في النهاية إلى مرحلة تحتاج فيها إلى :

« أن تكون في دور المشاهد.

« أو تحتاج إلى أن تنقر باستمرار لهناً وراء الجديد.

« أو تحتاج إلى أن تشاهد المزيئات الجنسية وتمارس الاستمناء حتى تتمكن من الخلود إلى النوم.

« أو تحتاج إلى أن تبحث عن العرض المثالي الذي يساعدك في الوصول إلى مرادك، تحتاج...
لم تعد مجرد رغبة أو نزوة!

هدف أساسي من أهداف عملية النمو:

هدف أساسي من أهداف عملية النمو والتطور في مرحلة المراهقة هو تعلم كل شيء عن الجنس والإثارة الجنسية، سواء على مستوى الإدراك الواعي أو اللاواعي. ومن أجل إنجاز هذه المهمة، فإن دماغ المراهق يكون:

« عالي اللدونة.

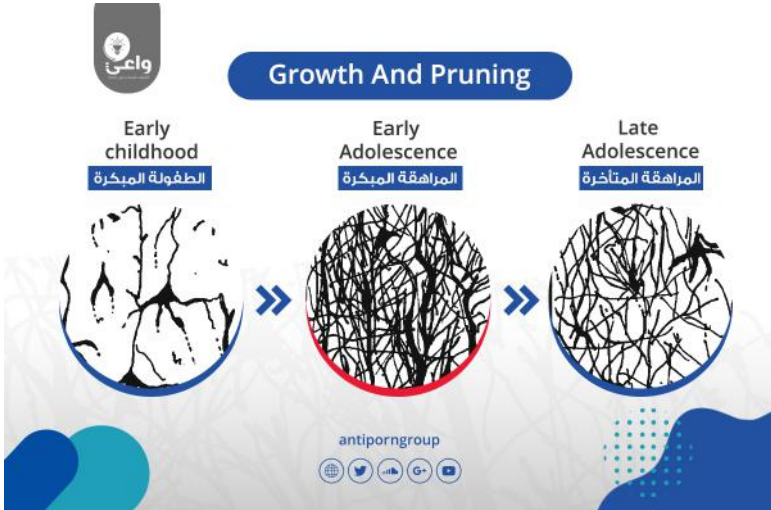


« وقادر على رصد وتسجيل الإشارات والإيحاءات الجنسية في البيئة من حوله.

ولذلك فإن المحفزات الجديدة، والمذهلة، والمثيرة، يمكنها أن تزلزل عالم المراهقين بشكل أكبر بكثير من تأثيرها على دماغ البالغين، وهذا ما أظهرته نتائج فحوصات المسح الطبقي الدماغي لليافعين من مشاهدي المزيّنات الجنسية في دراسة أجريت بجامعة كامبريدج عام ٢٠١٤م^[٣٤]. هذه الخاصية في الاستجابة العصبية الكيميائية للمحفزات، والتي تميز دماغ المراهق، مسئولة عن برمجة الأدمغة اليافعة، فيتعلم الدماغ اليافع أن يربط الجنس والإثارة الجنسية بالمحفزات التي تؤمن له أكبر طنطنة ودوي جنسي، أيّا كانت!

* استعمله أو اخسره:

والمراهقون قادرون على الربط بين تجاربهم وخبراتهم اليومية وبين الإثارة الجنسية بدرجة أسرع وأسهل من البالغين الذين يكبرونهم بسنوات معدودة فقط، وذلك لأن الدماغ يبدأ بالضمور بعد سن الثانية عشرة، وبلايين من الروابط العصبية بين العصبونات يتم تشذيبها أو إعادة ترتيبها (كما ترى في الصورة)، ويحكم عملية التشذيب هذه مبدأ (استعمله أو اخسره) الذي يقرر أي الروابط العصبية ستبقى، وأي الروابط العصبية سوف يتم التخلص منها.



وبمجرد أن تتشكل الروابط العصبونية الجديدة بعد مرحلة التشذيب هذه، فإن الدماغ يتمسك بها بشدة، وترسخ الصلات التي تكونت بين السلوك والإثارة الجنسية، وتظهر الأبحاث أن أقوى الذكريات وأكثرها رسوخاً عند الإنسان هي التي تكونت في سن المراهقة، وكذلك العادات، الحسن منها أو القبيح.

مصدر التلميحات قبل شيوع المواقع الإباحية:

قبل شيوع المواقع الإباحية على الإنترنت، كان مصدر الإشارات والتلميحات الجنسية عادة هم الأقران والأصحاب، أو مجلة أو صورة مطبوعة بين حين وآخر، ولربما فيلم تصنيف (R)، والنتيجة - كما هو



متوقع - أن أشخاصا نعرفهم من أبناء جيلنا كانوا في معظم الأحيان مصدر الإغراء والإثارة. أما الآن فالحال مختلف... كما عبر أحدهم بقوله:

«عمري خمسة وعشرون عاماً، تيسّر لي استخدام الإنترنت السريعة منذ سن الثانية عشرة، وبدأت عندها أشاهد الأفلام الإباحية على الإنترنت، خبرتي الجنسية محدودة جداً، وفي المرات القليلة التي حاولت فيها أن أقيم علاقة جنسية كانت النتيجة مخيبة للأمل، فلم أتمكن من تحقيق الانتصاب أبداً. بدأت تجربة (التعافى) منذ خمسة شهور، وأخيراً تحسنت حالتي. لقد أدركت أنني قد وصلت إلى درجة من التكيف الجنسي بحيث أن رغبتى الجنسية صارت مرتبطة بشكل وثيق بشاشة الحاسوب، والنساء لا يلفتن نظري إلا إذا كن في صورة ثنائية الأبعاد خلف شاشة الحاسوب الزجاجية».

تحولات غير متوقعة في الأذواق الجنسية:

هذا النوع من التكيف والربط على مستوى الإدراك اللاواعي من الممكن أن يؤدي إلى تحولات غير متوقعة في الأذواق الجنسية، وخاصة لدى المراهقين لأن أدمغتهم نشطة للغاية. ونشير مرة أخرى إلى ما وضّحه الطبيب النفسي (نورمان دودج) في كتابه «الدماغ الذي يغير نفسه»، يقول: «لأن لدونة الدماغ تنافسية، فإن الخرائط الدماغية للمرئيات الجنسية الجديدة والمثيرة تتوثق على حساب المرئيات القديمة التي كانت تجذبهم في السابق».



كل ذلك لن يعلمك كيف تبدأ علاقة عاطفية مع زوجة المستقبل:

إذا غلب على سلوك المراهق ممارسة الاستمناء أثناء مشاهدة الأفلام الإباحية، فإن الروابط العصبية في الدماغ التي قد تستثار لرؤية زميلته في الصف -مثلاً- ستخرج من المنافسة خاسرة، وقد يتم تشذيبها فيما بعد. إن قضاء سنوات عمرك اليافعة وأنت محني الظهر أمام شاشة الحاسوب، تنتقل بين عشر صفحات من متصفح الإنترنت، وتحاول أن تتقن مهارة الاستمناء بيدك اليسرى بينما تتصيد عروضاً للممارسات جنسية لم يسمع بها أباًؤك، وأنت ما تزال في سن لم تحظ بها بعد بأية تجربة جنسية على الإطلاق... كل ذلك لن يعلمك كيف تبدأ علاقة عاطفية مع زوجة المستقبل، أو يعينك على إقامة علاقة جنسية ناجحة كزوج، بل على العكس، قد يحرم دماغك الفرصة ليسجل ويوثق الروابط العصبية التي من شأنها أن تساعدك في هذه المهمة المستقبلية.

في مقال كتبه (نورمان دودج) عام ٢٠١٤م قال: «نحن في خضم ثورة في الأذواق العاطفية والجنسية ليس لها مثيل في التاريخ، تجربة اجتماعية يتم إجراؤها على الأطفال والمراهقين... إن هذا المستوى من التعرض للمرئيات الجنسية جديد بالفعل. هل ستكون هذه التأثيرات والأذواق المكتسبة سطحية؟ أم أن العروض الإباحية المعاصرة سوف ترسخ نفسها بعمق لأن سنوات عمر المراهقة هي مرحلة نمو وتطور؟».



لدونة الدماغ تعمل بنفس الكفاءة في الاتجاه المعاكس؛

لحسن الحظ فإن لدونة الدماغ تعمل بنفس الكفاءة في الاتجاه المعاكس أيضًا، لقد رأيت العديد من الشبان اليافعين يقلعون عن مشاهدة الأفلام الإباحية، وبعد عدة أشهر يلاحظون أن استجاباتهم الجنسية للمحفزات المستحدثة بسبب مشاهدة المرنثات الجنسية قد تلاشت، هذه المحفزات التي ظنوا أن تأثيرها قد ترسخ في دماغهم ولن يمحي، تجدهم في النهاية لا يصدقون أنهم في يوم من الأيام وصلوا إلى مرحلة تثيرهم فيها مثل هذه الممارسات، بل ألا يثيرهم إلا هي!

لماذا يحتاج المراهقون لشهور طويلة حتى يتعافوا من الضعف

الجنسي الذي تسببه مشاهدة المرنثات الجنسية؟

من المرجح أن التكيف الجنسي في مرحلة المراهقة هو المسئول عن احتياج اليافعين إلى شهور طويلة حتى يتعافوا من الضعف الجنسي الذي تسببه مشاهدة المرنثات الجنسية مقارنة بالرجال الأكبر سنًا، فالرجال الأكبر سنًا لم يربطوا بين شاشة الحاسوب والاستجابة الجنسية منذ الصغر، وبالتالي تبقى الخرائط العصبية والروابط بين العصبونات التي تربط بين الاستجابة الجنسية ووجود الزوجة راسخة في أدمغتهم، وعادة ما يكونوا قد مارسوا العلاقة الجنسية الطبيعية مع زوجاتهم لسنوات عديدة قبل أن يبدأوا بتصفح مواقع التيوب على الإنترنت.