

# Ovisnost o pornografiji

---

Radoslović, Mattea

Master's thesis / Diplomski rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Education and Rehabilitation Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:158:973585>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-27**



Repository / Repozitorij:

[Faculty of Education and Rehabilitation Sciences - Digital Repository](#)



Sveučilište u Zagrebu  
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

**Diplomski rad**

***Ovisnost o pornografiji: Analiza kliničke slike i tretmanskih  
mogućnosti***

Studentica: **Mattea Radoslović**

Zagreb, rujan 2022.

Sveučilište u Zagrebu  
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

**Diplomski rad**

***Ovisnost o pornografiji: Analiza kliničke slike i tretmanskih  
mogućnosti***

Studentica: **Mattea Radoslović**

Mentor: **prof. dr. sc. Neven Ricijaš**

Komentorica: **Sabina Mandić, mag. soc. ped.**

Zagreb, rujan 2022.

## Izjava o autorstvu rada

Potvrđujem da sam osobno napisala rad „*Ovisnost o pornografiji: Analiza kliničke slike i tretmanskih mogućnosti*“ i da sam njegova autorica. Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima jasno su označeni kao takvi te su adekvatno navedeni u popisu literature.

Mattea Radoslović

Zagreb, rujan, 2022.

### *Zahvale*

*Posebno hvala mojim mentorima prof. dr. sc. Nevenu Ricijašu i mag. soc. ped. Sabini Mandić na strpljenju, vođenju i pomoći koje su mi pružili tijekom pisanja ovog rada te inspiraciji i ljubavi prema Socijalnoj pedagogiji koju su prenijeli na mene kroz svoja predavanja.*

*Također beskrajno hvala mojoj obitelji i prijateljima na bezuvjetnoj podršci tijekom studiranja.*

## **Ovisnost o pornografiji: Analiza kliničke slike i tretmanskih mogućnosti**

Radoslović Mattea

prof. dr. sc. Neven Ricijaš

mag. soc. ped. Sabina Mandić

Socijalna pedagogija/modul djeca i mladi

### **SAŽETAK**

Posljednja dva desetljeća mnogobrojni znanstvenici pišu o fenomenu bihevioralnih ovisnosti, unutar kojih svrstavamo i ovisnost o pornografiji. Osim zbog razvoja saznanja o bihevioralnim ovisnostima, tema ovisnosti o pornografiji značajna je i zbog činjenice da socijalno distanciranje koje je trenutno prisutno u društvu te nagli napredak tehnologije i lakoća pristupa, povećavaju vjerojatnost razvoja ovog tipa ovisničkog ponašanja. Cilj ovog diplomskog rada jest, pregledom domaće i strane, stručne i znanstvene literature, sistematizirati informacije i postojeće znanstvene spoznaje na temu ovisnosti o pornografiji, a u svrhu unaprjeđivanja socijalnopedagoške znanosti i prakse. U radu se kroz pregled koji započinje definicijom i terminologijom, preko kliničke slike i instrumenata, prevalencije i načina pristupa pornografskom sadržaju, korelatima, rizičnim čimbenicima i posljedicama uporabe dolazi do mehanizma razvoja ovisnosti te tretmanskih i preventivnih mogućnosti djelovanja stručnjaka kao i zaključka autorice rada. Najbitniji zaključci rada odnose se na to da je ovisnost o pornografiji, nova, nedovoljno jasno definirana, no sve češća problematika među odraslom i adolescentskom populacijom. Naglašena je važnost posljedica ponašanja na pojedinca jer upravo one čine razliku između normalnog i patološkog. Autorica ističe važnost bavljenja ovom problematikom među stručnjacima pomažućih profesija, najviše u području prevencije razvoja težih oblika problema.

Ključne riječi: ovisnost, pornografija, hiperseksualni poremećaj, bihevioralna ovisnost

## **Addiction to pornography: Analysis of the clinical picture and treatment options**

Radoslović Mattea

prof. dr. sc. Neven Ricijaš

mag. soc. ped. Sabina Mandić

Social pedagogy/module children and youth

### **ABSTRACT**

In the last two decades, numerous scientists have been writing about the phenomenon of behavioral addictions, including addiction to pornography. In addition to the development of knowledge about behavioral addictions, the topic of pornography addiction is also significant since the social distancing that is currently present in society and the rapid progress of technology and ease of access increases the likelihood of developing this type of addictive behavior. The goal of this thesis is to systematize information and existing scientific knowledge on the topic of addiction to pornography, to improve social-pedagogical science and practice, by reviewing domestic and foreign professional and scientific literature. In the paper, through an overview that begins with definitions and terminology, through the clinical picture and instruments, prevalence and methods of access to pornographic content, correlates, risk factors and consequences of use, the mechanism of addiction development and the treatment and preventive actions of experts, as well as the author's conclusion, are reached. The most important conclusions of the work refer to the fact that pornography addiction is a new, vaguely defined, but increasingly common problem among the adult and adolescent population. The importance of the consequences of behavior on the individual is emphasized, because it is precisely these that make the difference between normal and pathological. The author points out the importance of dealing with this issue among experts in the helping professions, especially in the area of prevention of the development of more severe forms of the problem.

Keywords: addiction, pornography, hypersexual disorder, behavioral addiction

# Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Terminologija i definicija ovisnosti o pornografiji.....	2
2.1. Bihevioralne ovisnosti .....	2
2.2. Povijest pornografije i konceptualizacije problematične uporabe .....	4
2.3. Pornografija na Internetu .....	6
2.4. Problemi konceptualizacije i definiranja ovisnosti o pornografiji.....	7
3. Klinička slika i dijagnostički kriteriji za ovisnost o pornografiji.....	9
3.1. DSM-5 i MKB-11.....	9
3.2. Dijagnostički instrumenti .....	16
4. Epidemiologija ovisnosti o pornografiji .....	21
4.1. Prevalencija i učestalost konzumiranja pornografije .....	21
4.2. Načini pristupa pornografskom sadržaju .....	25
4.3. Prevalencija i učestalost problematične konzumacije pornografije .....	27
4.4. Konzumacija pornografije tijekom pandemije COVID-19 .....	29
5. Korelati i rizični čimbenici za razvoj ovisnosti o pornografiji .....	31
5.1. Brže navikavanje na nove stimulanse .....	31
5.2. Impulzivnost.....	32
5.3. Moralni nesklad.....	33
5.4. Korištenje pornografije kao regulatora neugodnih emocija.....	34
5.5. Rana dob prvog izlaganja online pornografskom sadržaju .....	35
5.6. Seksualna motivacija kao osobina ličnosti .....	36
5.7. Učestalost gledanja pornografskih sadržaja.....	36
6. Mehanizmi razvoja ovisnosti o pornografiji.....	38
6.1. Neurobiološki mehanizmi razvoja ovisnosti o pornografiji .....	38
6.2. Psihosocijalni mehanizmi razvoja ovisnosti o pornografiji .....	42
7. Posljedice ovisnosti o pornografiji .....	45
7.1. Korištenje ilegalne pornografije i uključivanje u promiskuitetna seksualna ponašanja 45	
7.2. Negativni stavovi prema ženama.....	46
7.3. Gubitak samopouzdanja i želje za stupanje u seksualne odnose .....	47
7.4. Eretilna disfunkcija .....	48
8. Intervencijski aspekti ovisnosti o pornografiji .....	52
8.1. Tretman ovisnosti o pornografiji .....	52



8.2. <i>Prevenција ovisnosti o pornografiji</i> .....	57
9. <b>Zaključak</b> .....	62
10. <b>Literatura</b> .....	64

## 1. Uvod

Dokazi o postojanju pornografskih sadržaja sežu u daleku prapovijest čovječanstva te postoje otkad postoji i ljudska civilizacija. Razvojem tehnologije pornografski sadržaj preuzima nove forme te postaje raznovrsniji, dostupniji i rašireniji. Samo jednim klikom pojedinac može uživati u svojim seksualnim fantazijama na načine koji nikada ne bi bili mogući u stvarnom životu. Broj korisnika pornografije raste te su pojedinci sve ranije izloženi pornografskom sadržaju na internetu. Istovremeno raste i broj onih koji traže tretman zbog negativnih posljedica koje problematična uporaba pornografije ima na njihov život i partnerske odnose. U ovom radu fokus će biti stavljen na negativne posljedice konzumacije pornografije te će se ponuditi odgovor na pitanje pod kojim okolnostima svakodnevno, normalno ponašanje postaje ovisnost. U prijedlogu dijagnostičkih kriterija Kafka (2010) ovisnost o pornografiji smješta unutar „kišobran termina“ hiperseksualni poremećaji, pod kojim se podrazumijevaju razna seksualna ovisnička ponašanja te kao takav dijeli ključne aspekte razvoja i tijeka tradicionalnih ovisnosti o psihoaktivnim tvarima. S druge strane MKB-11 klasifikacija isti svrstava unutar poremećaja kontrole poriva/impulsa te ga opisuje kao kompulzivno seksualno ponašanje (MKB-11, 2020). Iako posljednjih godina brojni, uglavnom strani znanstvenici, shvaćajući važnost i raširenost problematike, istražuju istu, ne postoje jedinstvene definicije kao ni jednoznačni odgovori vezani za terminologiju, konceptualizaciju i tretman ovisnosti o pornografiji. Otvara se pitanje možemo li uopće biti ovisni o pornografiji? Za socijalne pedagoge kao i druge stručnjake pomagačkih profesija, ovisnost o pornografiji važna je i aktualna tema jer se upravo prevencijom i edukacijom o spolnom odgoju te pravovremenim, učinkovitim tretmanom može spriječiti daljnje razvijanje težih, trajnih posljedica na pojedinca. Slijedom navedenog, cilj ovog diplomskog rada jest ponuditi sveobuhvatan i sistematičan pregled suvremenih znanstvenih spoznaja o kliničkoj slici, etiologiji, fenomenologiji, epidemiologiji i tretmanskim mogućnostima fenomena ovisnosti o pornografiji, a u svrhu unaprjeđivanja socijalnopedagoške znanosti i prakse.

## **2. Terminologija i definicija ovisnosti o pornografiji**

### ***2.1. Bihevioralne ovisnosti***

Ovisnost predstavlja kompleksan fenomen koji mnogi smatraju kontroverznim te se tradicionalno povezuje sa psihoaktivnim tvarima, primjerice kokainom, alkoholom ili nikotinom. U posljednjih nekoliko desetljeća, pod utjecajem novih neuroznanstvenih dokaza, definicija ovisnosti proširuje se i dobiva novo značenje. Danas, postoje mnogobrojne definicije ovisnosti, a zajedničko im je da opisuju pojedinca koji je „zavisan“ o tvari ili aktivnosti (Alavi i sur., 2012).

Uključivanjem ovisnosti o kockanju u poglavlje Dijagnostičkog i statističkog priručnika za duševne poremećaje (dalje u tekstu DSM-5), „poremećaji vezani uz psihoaktivne tvari i ovisnosti“, Američka Psihijatrijska Udruga (American Psychiatric Association, 2013) osvještava fenomen bihevioralnih ovisnosti. Također uključuju „Ovisnost o internetskim igrama“ u dodatak za daljnje proučavanje. Alarcón i suradnici (2019) zaključuju da ovaj dodatak predstavlja pomak u znanstvenoj paradigmi područja bihevioralnih ovisnosti te otvara put novim istraživanjima čija se potreba javlja zbog kulturalnih i životnih promjena nastalih uvođenjem novih tehnologija u svakodnevni život pojedinca. Radna skupina za peto izdanje DSM priručnika 2010. godine dodaje termin bihevioralne ovisnosti u popis psihijatrijskih dijagnoza. Rosenberg i Feder (2014) nazivaju ovaj prijedlog „novom erom“ konceptualizacije ovisnosti. Radna skupina za DSM-5 priručnik predložila je promjenu naziva iz „poremećaj vezani uz psihoaktivne tvari i ovisnosti“ u prikladniji izraz „ovisnosti i povezani poremećaji“. Stručnjaci iz radne skupine nastojali su pojasniti kako nisu sve osobe koje ne mogu preživjeti bez psihoaktivnih tvari ovisnici (npr. onkološki pacijenti) i da je ovisnost mnogo više od psihofizioloških simptoma izazvanih sustezanjem (Rosenberg i Feder, 2014). Nadalje, priloženi su i neurobiološki dokazi koji pokazuju slične promjene na mozgu bez obzira radi li se o specifičnoj tvari, aktivnosti ili ponašanju. Aktivnosti koje izazivaju ovisnost mogu biti pasivne (primjerice gledanje televizije) ili aktivne (primjerice igranje video igrica) te sadrže inducirajuće i zadržavajuće značajke koje doprinose razvoju ovisnosti (Widyanto i Griffiths, 2006; prema Alavi i sur., 2012).

DSM-5 (APA, 2013) bihevioralne ovisnosti definira kao “ovisnost koja nije vezana uz zlouporabu neke psihoaktivne tvari, a dijeli neka obilježja s ovisnošću prouzročenu psihoaktivnom tvari“. Postoje mnoga preklapanja među simptomima koji se javljaju kod ovisnosti o psihoaktivnim tvarima i bihevioralnim ovisnostima: promjene u emocionalnom i kognitivnom procesuiranju, traganje za objektom ovisnosti s ciljem modifikacije raspoloženja,

razvijanje tolerancije, suzdržanje te relaps (APA, 2013). Osim problematičnog kockanja i ovisnosti o internetu, isti autori spominju i druge često proučavane kategorije ponašajnih ovisnosti: ovisnost o seksu, ovisnost o vježbanju i ovisnost o „shoppingu“. Iste nisu uključene u peto izdanje priručnika zbog nedostatka istraživanja i dokaza za njihovu klasifikaciju kao mentalni poremećaj (APA, 2013). Bihevoristi smatraju da bilo koji „stimulirajući“ podražaj može biti potencijalni izvor ovisnosti, nazivaju je navikom koja za pojedinca postaje „neizbježna“ (Alavi i sur., 2012). Glavna razlika između „tradicionalnih“ ovisnosti i ponašajnih jest u objektu ovisnikove požude. U tradicionalnim ovisnostima radi se o psihoaktivnoj tvari, dok je kod bihevorialnih u središtu aktivnost ili osjećaj koji ta aktivnost kod pojedinca izaziva (Alavi i sur., 2012). Druga značajna razlika je izostajanje fizičkih posljedica koje se javljaju kod ovisnika o psihoaktivnim tvarima. Otežavajući čimbenik prilikom identificiranja bihevorialnih ovisnosti jest činjenica da se može raditi o legalnim, poželjnim i zdravim navikama (primjerice vježbanje, korištenje interneta i slično). Nameće se pitanje kada neko ponašanje prelazi iz „uobičajenog“, normalnog ponašanja u disfunkcionalno i koje kriterije je potrebno zadovoljiti da bi se određeno ponašanje smatralo ovisnošću? Ti kriteriji čine područje bihevorialnih ovisnosti temom debata mnogih stručnjaka. Kritičari smatraju kako uključivanje bihevorialnih ovisnosti u dijagnostičke priručnike može dovesti do pretjerane „patologizacije“ ponašanja pojedinaca te dodatnog zamagljivanja tanke linije između učestalog uključivanja u neko ponašanje i ovisnosti (Bingula, 2017). S druge strane, uključivanje bihevorialnih ovisnosti u suvremene dijagnostičke priručnike omogućilo bi jasniju konceptualizaciju fenomena te bi doprinijelo razvoju tretmana i prevencije.

Griffiths (2005) navodi kako je razlika između zdravog entuzijazma i bihevorialne ovisnosti u tome što zdravi entuzijazam doprinosi kvaliteti života, a ovisnost je u velikoj mjeri narušava. Isti autor definira bihevorialne ovisnosti kroz šest glavnih obilježja: preokupiranost, modifikacija raspoloženja, razvoj tolerancije, simptomi suzdržanja, konflikti i relaps. *Preokupiranost* predstavlja prvi kriterij i odnosi se na pretjeranu zaokupljenost pojedinca određenom aktivnošću koja postaje najvažnija stvar u njegovom životu te dominira nad emocijama, razmišljanjima i ponašanjem neke osobe. Drugi kriterij, *modifikacija raspoloženja*, odnosi se na emocionalni utjecaj koji ponašanje ima na pojedinca, njegov osobni doživljaj posljedica uključivanja u ponašanje. Modifikacija raspoloženja može se manifestirati kao uključivanje pojedinca u određena ponašanja koja ublažuju neugodne emocije i predstavljaju bijeg za pojedinca od svakodnevnih životnih problema i stresa. S druge strane osoba se može uključivati u određena ponašanja zbog emocija koje to isto ponašanje u osobi pobuđuje

(primjerice podizanje adrenalina kod kockanja). *Tolerancija* predstavlja proces tijekom kojeg je potrebno povećavati količinu aktivnosti da bi se postigao isti učinak kao na početku. Osoba provodi više vremena uključena u aktivnost ili se povećava intenzitet sadržaja koji pojedinac konzumira (primjerice gledanje više nasilne/hardcore pornografije). *Simptomi sustezanja* (apstinencijska kriza) opisani su kao neugodne psihičke i/ili fizičke posljedice te stanja koje se javljaju kada se osoba ne uključuje u željenu aktivnost (primjerice loše raspoloženje, razdraženost). *Konflikti* se odnose na neslaganje između pojedinca i drugih osoba u njenom/njegovom životu (interpersonalni konflikti); na zanemarivanje drugih aktivnosti u životu osobe (posao, hobiji, društveni život, interesi) te na sukobe koji se događaju unutar pojedinca (intrapersonalni konflikti; subjektivni osjećaj gubitka kontrole nad svojim životom). Kao posljednji kriterij Griffiths (2005) navodi *relaps* koji predstavlja tendenciju vraćanja na „staro“ ponašanje, odnosno osoba se ponovno uključuje u ovisnička ponašanja nakon određenog vremena kontrole, te se najčešće uključuje u najekstremniji oblik ponašanja.

Alarcón i sur. (2019) navode kako se fenomenologija osoba s bihevioralnim ovisnostima najčešće prezentira „modelom problematične konzumacije“, koji autori opisuju kroz tri kriterija: *smanjena kontrola* (žudnja, neuspjeli pokušaji smanjenja intenziteta/učestalosti ponašanja), *gubitak interesa za druga područja života* (u kojima je osoba prije uživala) i *rizično korištenje* (osoba nastavlja s ponašanjem bez obzira što je svjesna negativnih posljedica).

## **2.2. Povijest pornografije i konceptualizacije problematične uporabe**

Jedna od najobuhvatnijih i opće prihvaćenih definicija pornografije je Malamuthova (2001, str. 11817): „Pornografija predstavlja bilo koji oblik seksualno eksplicitnih medija čija je primarna namjena seksualno uzbuđenje publike“. Sličnu definiciju koristi i Hrvatska enciklopedija<sup>1</sup>, stavljajući naglasak na eksplicitne seksualne aktivnosti i njihovu namjenu koja je seksualno uzbuđenje gledatelja. Pornografski materijali mogu biti vizualni (fotografije, crteže, skulpture i slično), audiovizualni (filmovi, video isječci) ili isključivo auditivni. Razvojem komunikacijskih sredstava, razvijali su se i načini distribucije pornografskog sadržaja, prilikom čega je svaka nova tehnologija pronašla primjenu u industriji seksa, razvijajući se od prapovijesnih crteža, do tiskanog sadržaja, prelazeći na filmsko platno i na poslijetku dolazeći na ekrane pametnih telefona razvitkom interneta. Prikazi seksualno eksplicitnih sadržaja pojavljuju se u svim starim civilizacijama, uključujući antičku Grčku i Rim. Takvi sadržaji

---

<sup>1</sup> Hrvatska enciklopedija. Preuzeto s: <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=49545>

imali su simbolično značenje (crteži i figurice plodnosti), ali su također imali i zabavnu, motivirajuću funkciju. Upravo iz ovog razloga eksplicitne crteže, slike i skulpture nalazimo u raznim povijesnim razdobljima u svim svjetskim kulturama. Masovna proizvodnja pornografije u tiskanom obliku započinje u 17. stoljeću te se proširuje u 18. stoljeću izumom fotografije, a kasnije i filma (Hrvatska enciklopedija<sup>2</sup>). Nakon razdoblja širenja pornografije, slijedi razdoblje cenzure, koje završava sedamdesetih godina prošlog stoljeća kada većina zapadnih zemalja legalizira pornografiju. Suvremena pornografska ponuda uključuje mnogobrojne žanrove koji se razlikuju s obzirom na vrstu seksualne aktivnosti i/ili obilježja glavnog protagonista. Vrijednost pornografske industrije u SAD-u, 2010. godine procijenjena je na oko 13 milijardi dolara, a vrijednost svjetske, pornografske industrije procjenjuje se na preko 100 milijardi dolara (Rosen, 2013).

Već 1812. godine, Benjamin Rush, začetnik Američke Psihijatrijske Udruge, skreće pozornost na potencijalnu patološku prirodu pretjerane seksualne želje (Rush, 1812; prema Rosenberg i Feder, 2014). Prema Levinu i Troidenu (1988; prema Voros, 2009) prvi oblici „tretmana“ ovisnosti o pornografiji započeli su na grupnim sastancima Anonimnih Alkoholičara u Bostonu krajem sedamdesetih godina prošlog stoljeća. Članovi grupe za samopomoć prilagodili su terminologiju i metode korištene za liječenje ovisnosti o alkoholu te su ih nastavili koristiti kao metodu samopomoći bez uključivanja medicinskog znanja. Prvi stručnjak koji je pisao o temi ovisnosti o pornografiji bio je psiholog P. Carnes koji je svoje publikacije temeljio na terapijskom radu s „ovisnicima o seksu“ (Voros, 2009). Isti autor nadalje navodi kako se broj publikacija na temu „ovisnosti o seksu“ povećavao osamdesetih godina te su znanstvenici istražujući „seksualnu kompulzivnost“ i „hiperseksualnost“ počeli proučavati učestalu konzumaciju seksualno eksplicitnih sadržaja. Navedeno su povezivali s opsesivno-kompulzivnim poremećajem i objašnjavali je kao otpuštanje viška seksualne energije. Ovaj novi smjer istraživanja nazvali su „poremećaji seksualne kontrole“. Količina znanstvenih radova na temu „ovisnost o pornografiji“ značajno raste tijekom devedesetih godina dvadesetog stoljeća, s naglaskom na dvojaka istraživanja koja povezuju ovisnosti o novim tehnologijama i prethodno teoretizirane bihevioralne ovisnosti (primjerice ovisnost o seksu). Voros (2009) navodi kako je u središtu istraživanja novih publikacija koje se fokusiraju na dinamiku odnosa novih tehnologija i pornografije, „pretjerana“ i „nekontrolirana“ uporaba.

---

<sup>2</sup> Hrvatska enciklopedija. Preuzeto s: <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=49545>

### ***2.3. Pornografija na Internetu***

Digitalizacija tehnologije i uporaba interneta obilježila je revoluciju pornografske industrije, a povećanjem dostupnosti i anonimnosti normalizirali su eksplicitnu seksualnu zabavu. U svom godišnjem osvrtu Pornhub (jedna od najpoznatijih pornografskih stranica na internetu) objavila je da je u 2019. godini imala 42 milijardi posjeta, s dnevnim prosjekom od 115 milijuna posjeta, što je 23 milijuna posjeta dnevno više nego u 2018. godini (Pornhub, 2019<sup>3</sup>). Korištenje interneta za zadovoljavanje seksualnih želja započelo je predstavljanjem prvog stolnog računala javnosti prije gotovo trideset godina te otvaranjem prvih javnih kompjuterskih mreža sredinom osamdesetih godina prošlog stoljeća. Prva empirijska istraživanja na ovu temu provedena su deset godina nakon izlaska prvog stolnog računala (primjerice Corell, 1995; Durkin i Bryant, 1995, Roenberg, 1993; prema Döring, 2009). Termin seksualnost na internetu ili online seksualne aktivnosti odnose se na sadržaj povezan sa seksom kao i seksualne aktivnosti vidljive na internetskim platformama. Döring (2009) navodi da se pojam koristi za opisivanje raznolikih seksualnih fenomena (pornografija, seksualni odgoj, seksualni kontakti na internetu) koji se provode ili izvode na širokom spektru online servisa i aplikacija (stranice, sobe za brbljanje, aplikacije za mobitel). Peter i Valkenburg (2011, str. 751) definiraju seksualno eksplicitni materijal na internetu kao „profesionalno proizveden ili korisnički generiran, (audio)vizualni materijal na ili s interneta čija je uobičajena namjena seksualno uzbuditi gledatelja, prikazujući seksualne aktivnosti bez korištenja cenzure“.

Razvojem tehnologije i izumom pametnih telefona, broj korisnika online pornografije dodatno raste iz godine u godinu te se raznolikost i broj pornografskih sadržaja povećava. Eksplicitni, stimulirajući sadržaji seksualne aktivnosti prikazuju se na internetu u različitim formatima kao što su fotografije, video isječki, filmovi i stripovi (Döring, 2009) te u novije vrijeme postaju popularni tekstualni („fanfiction“) i audio oblici. Döring (2009) navodi tri široke kategorije pornografskih sadržaja: „*softcore/erotica*“ (golotinja, simuliranje spolnog odnosa) i „*hardcore*“ pornografija (prikazivanje stvarnog spolnog odnosa). Kao treću skupinu navodi ilegalnu pornografiju, koja obuhvaća i pornografske sadržaje koji uključuju „stvarno“ nasilje ili djecu/maloljetnike. Ilegalnu pornografiju u pravilu ne možemo pronaći na „svakodnevnim“ pornografskim tražilicama te je ona zakonom zabranjena u većini razvijenih država (Internacional Centre for Missing and Exploited Children, 2006; prema Döring, 2009). Specifičnost online pornografije je velika razina dostupnosti raznih sadržaja koje pojedinci mogu svakodnevno besplatno i anonimno gledati iz udobnosti svoga doma, ali također postoje

---

<sup>3</sup> Pornhub (2019). Preuzeto s: <https://www.pornhub.com/insights/2019-year-in-review>

i pornografski sadržaji za koje pretplatnici plaćaju različite iznose. Danas uz pomoć pametnih telefona podjedinici mogu pretraživati pornografske sadržaje anonimno bilo gdje u bilo kojem trenutku u danu, jedino što im je potrebno je pristup internetu ili prethodno skinuti sadržaj. Tri glavne karakteristike online pornografije su: anonimnost, pristupačnost i dostupnost (Anonymity, Access, Affordability), a koje tvore „Triple A pokretač“ koji razni autori koriste prilikom opisivanja mehanizma razvoja ovisnosti o pornografiji (Cooper, 1998; Young, 2008). Važno je naglasiti da osim konzumiranja pornografije internet omogućava pojedincima distribuciju i stvaranje pornografskih sadržaja, no ova tema neće biti u fokusu ovog rada.

Young (2008) naziva „ovisnost o seksu“ najčešćim problematičnim ponašanjem na internetu. „Online“ pornografski sadržaj dostupniji je od „offline“ sadržaja. Pojedinci mogu na njega naići i kada nemaju namjeru tražiti ga s obzirom da se reklame za isti nalaze na gotovo svim web stranicama. Cooper je već 1997. godine shvatio ozbiljnost problema „ovisnosti o pornografiji“ nazivajući je „crackom“ interneta, upravo zbog utjecaja i količine seksualno eksplicitnog materijala koji postoji online (Young, 2008). „Online“ pornografija kao i „tradicionalna“ pornografija, konzumira se najčešće samostalno od strane pojedinaca. Svi oblici pornografskog sadržaja mogu se konzumirati i u grupnom okruženju, najčešće s romantičnim partnerom ili prijateljima (Döring, 2009). Važno je naglasiti da ovi pojedinci voljno konzumiraju pornografiju zbog toga što im ona pruža neki oblik stimulacije i zadovoljstva koje može biti fizičko (masturbacija) ili psihičko (poboljšavanje odnosa sa partnerom, otpuštanje stresa). Nadalje, postoje i oni pojedinci koji su neželjeno izloženi eksplicitnim sadržajima te gledanje istih nije bilo ugodno iskustvo najčešće zbog mlade dobi i nerazumijevanja sadržaja (Döring, 2009). U Hrvatskoj su pornografski sadržaji legalni, izuzev proizvodnje i distribucije maloljetničke i dječje pornografije te upoznavanje ili izlaganje djece pornografskom sadržaju koji su kažnjivi (Kazneni zakon, NN 125/11, 84/21).

#### ***2.4. Problemi konceptualizacije i definiranja ovisnosti o pornografiji***

Prilikom istraživanja psiholoških fenomena znanstvenici razlučuju realne uvjete da bi osigurali objektivnost i valjanost predmeta svoga istraživanja. Prema tome važno je navesti razloge mogućih problema u terminologiji te iste uzeti u obzir prilikom donošenja zaključaka.

Problemi počinju s definiranjem i proučavanjem pojma „seksualnih navika“ bez kojeg ne možemo definirati pornografske sadržaje, niti patologije koje su povezane s njima. Seksualnost, kao integralni dio ljudskog razvoja kroz sve faze života, predstavlja heterogeni pojam te se



potencijal patologije kod seksualnosti istražuje godinama (Alarcón i sur., 2019). Heterogenost ovog pojma proizlazi iz lepeze ponašanja koje obuhvaća, od samostalnog svakodnevnog fantaziranja do seksualnog nasilja (Keane, 2016; prema Alarcón i sur., 2019). Teško je odlučiti gdje je granica „normalnog“ ponašanja i kada ono postaje disfunkcionalno, a da pritom vodimo računa o tome da moguća distinkcija može dovesti do nepotrebne ili pretjerane patologizacije i stigmatizacije pojedinaca (Kaplan i Krueger, 2010; prema Alarcón i sur., 2019). Seksualne navike pojedinca specifične su te se ne razlikuju samo od individue do individue već i s obzirom na vrijeme i mjesto na kojem pojedinac živi. Ono što je u prošlosti bilo „devijantno“ sada je normalno i svakodnevno te su neke kulture „liberalnije“ po pitanju zadovoljavanja seksualnih želja u odnosu na druge. Prema potonjem na pitanje „Što su normalne seksualne navike?“ ne postoji jednoznačan odgovor jer na njih utječu mnogi čimbenici: odgoj, etička i vjerska uvjerenja, kulturološke norme, razvojni stadij pojedinca, osobne preferencije i stavovi zajednice u kojoj osoba odrasta. Nadalje, kako da operacionaliziramo fenomen „ovisnost o pornografiji“ kada ne postoji jedinstvena definicija pojma pornografija ili pornografski sadržaji, a kada povežemo pojam pornografija s ovisnošću, takav koncept izaziva kontroverzije unutar znanstvene zajednice (Duffy i sur., 2016).

Neki znanstvenici pokušavajući kvantificirati „normalno“ ponašanje, liniju povlače na sedam orgazama tjedno (Kafka, 2010). Ovaj pristup može biti „opasan“ zbog već navedenih individualnih razlika i činjenice da libido (seksualni nagon) varira od osobe do osobe.

Nedostatak konsenzusa među stručnjacima o operacionalizaciji definicije „ovisnosti o pornografiji“ rezultirao je korištenjem raznolikih termina: kompulzivno gledanje; impulzivno gledanje; pretjerano gledanje (Duffy i sur., 2016); ovisnost o seksu na internetu (Young, 2008); online ovisnost o pornografiji i hiperseksualni poremećaj (Alarcón i sur., 2019); te problematično korištenje pornografije (Calvo i sur., 2012; prema Duffy i sur., 2016). Autori nadalje razlikuju definicije s obzirom na fokus iste koji može biti na objektivnom ponašanju pojedinca ili na subjektivnom osjećaju pojedinca da postoji problem („osobno percipirana ovisnost o pornografiji“). Svi ovi naizmjenično korišteni termini opisuju ovisnost o pornografiji, savitljivi koncept razvijen kao rezultat stvarnih simptoma i potreba pojedinaca te odgovora znanstvenika i stručnjaka koji im pokušavaju pomoći.

Voros (2009) smatra da koncept ovisnosti o pornografiji ne predstavlja medicinski pojam s jasnim odrednicama već fluidni fenomen koji se razvija iz „lonca taljenja“ novih znanja. S druge strane Zitzman i Butler (2009) ističu kako je svako odbijanje korištenja izraza „ovisnost“ prilikom opisivanja problematičnog konzumiranja pornografije isključivo rezultat liberalne

seksualne kulture današnjeg vremena, a ne rezultat manjka simptomatologije ili prevelikog podudaranja s drugim već postojećim dijagnozama.

Nepostojanje dogovora među stručnjacima i nekonzistentno definiranje može rezultirati nedosljednim rezultatima istraživanja ovog područja. Važno je naglasiti da iako se gore navedeni pojmovi često koriste kao sinonimi, različita terminologija može označavati različite mehanizme nastanka problema te zahtijevati različite tretmane, zbog toga je važno razumjeti objašnjenja autora ovih termina i biti oprezni prilikom korištenja (Duffy i sur., 2016).

### **3. Klinička slika i dijagnostički kriteriji za ovisnost o pornografiji**

#### ***3.1.DSM-5 i MKB-11***

Američka psihijatrijska udruga (APA, 2013) raspravljala je o mogućnosti kategoriziranja i uključivanja ovisnosti o pornografiji u peto izdanje dijagnostičkog i statističkog priručnika za mentalne poremećaje (DSM-5), unutar kategorije hiperseksualnog poremećaja. Na poslijetku je radna grupa zadužena za to područje odlučila da ne postoji dovoljno dokaza koji podupiru dijagnozu. Peto izdanje DSM priručnika izašlo je prije devet godina te je vrlo nedavno stupio na snagu MKB-11 koji predstavlja međunarodnu klasifikaciju bolesti i uključuje fizičke i mentalne poremećaje, otvara se pitanje postoji li novi dokazi i je li ih dovoljno da bi se ovisnost o pornografiji postavila kao dijagnoza? Ukoliko bi se istu uključilo u neki od priručnika u koju bi kategoriju ona ulazila i koje kriterije bi trebala ispunjavati? Pitanje klasifikacije „ovisnosti o pornografiji“ kao kliničkog poremećaja još uvijek je otvoreno te unificirani dijagnostički kriteriji i preporučene smjernice za tretman nisu razvijene.

Hiperseksualni poremećaj po svojoj simptomatologiji možemo uvrstiti među ponašajne ovisnosti (Alarcón i sur., 2019). On predstavlja „kišobran“ termin pod kojim se opisuju problematične frekvencije različitih seksualnih ponašanja (masturbacija, cybersex, konzumacija pornografije, seks preko telefona, ovisnost o seksu, striptiz klubovi te razne kombinacije istih) (Karila i sur., 2014). Isti autori nadalje navode prevalenciju hiperseksualnog poremećaja u općoj populaciji koja iznosi između 3 i 6%, no ističu kako je nemoguće znati pravu brojku zbog nedostatka postojanja formalne, univerzalne definicije. Nedostatak znanstvenih podataka otežava istraživanje, konceptualizaciju i procjenu ozbiljnosti problema te nepostojanje univerzalne konceptualizacije rezultira mnoštvom teorija koje nastoje objasniti tijek i razvoj ovog ponašanja.

Generalno, teorije možemo podijeliti u dvije skupine s obzirom na fokus definicije i mogućnost kontrole pojedinca nad ponašanjem, pa tako i hiperseksualnost, odnosno problematičnu konzumaciju pornografije, možemo opisati kao problem s kontrolom impulsa ili ovisničko ponašanje. Ako hiperseksualnost definiramo kao „seksualno ponašanje izvan kontrole“ (Bancroft i Vukadinovic, 2004; Bancroft, 2008; Reid, 2016; prema Alarcón i sur., 2019) fokus stavljamo na gubitak kontrole pojedinca nad ponašanjem. S druge strane definicija može biti usmjerena na učestalost i intenzitet simptoma koji bi inače bili „normalna“ potreba ili fantazija no u ovom slučaju postaju disfunkcionalni (Gola, Lewczuk i Skorko, 2016). „Normalni“ porivi ili fantazije u slučaju hiperseksualnosti čine glavnu razliku između hiperseksualnosti i parafilichnog poremećaja, no zbog nepostojanja dovoljno jasne granice i kriterija, događaju se preklapanja između ova dva poremećaja u literaturi i praksi (Reid, 2016; prema Alarcón i sur., 2019). Glavnina teorija povezuje hiperseksualnost s negativnim posljedicama za pojedinca (Voon i sur., 2014; prema Alarcón i sur., 2019), osjećajem srama te psihosocijalnim poteškoćama (Garcia i Thibaut, 2010; prema Alarcón i sur. 2019).

Kafka (2010) je predložio dijagnostičke kriterije za hiperseksualnost koji su trebali biti dio poglavlja o seksualnim poremećajima DSM-5 priručnika. Iako odbačeni, predloženi kriterij su značajni za temu ovisnosti o pornografiji, brojni ih autori navode i koriste prilikom pisanja o ovoj temi te je njihov utjecaj vidljiv u trenutno važećoj, međunarodnoj klasifikaciji bolesti (MKB-11). Isti će biti prikazani u nastavku *I*. Predloženi kriterij opisuju hiperseksualno ponašanje kao: (1) seksualno motivirano ponašanje, (2) bihevioralnu ovisnost, (3) dio opsesivno-kompulzivnog spektra poremećaja, (4) dio spektra poremećaja kontrole impulsa i kao (5) prekomjerno seksualno ponašanje, „izvan kontrole“. Kafkin prijedlog je odbačen iz više razloga; a kao glavni navedeni su nedostaci konsolidiranih neuroloških i epidemioloških dokaza (Kafka, 2014; Krueger, 2016), mogućnost forenzičkog iskorištavanja, nedovoljno specifičan skup dijagnostičkih kriterija te potencijalna politička i socijalna „patologizacija“ ljudske seksualnosti (Reid i Kafka, 2014; prema Alarcón i sur., 2019).

### *I. Predloženi kriterij za Hiperseksualni Poremećaj (Kafka, 2010, str.379)*

- A. Tijekom perioda od najmanje šest mjeseci, ponavljajuće i intenzivne seksualne fantazije, seksualni porivi ili seksualna ponašanja u vezi s 3 ili više od navedenih 5 kriterija:
  - A1. Vrijeme okupirano seksualnim fantazijama, porivima ili ponašanjima opetovano ometa druge („ne seksualne“) važne ciljeve, aktivnosti ili obveze

A2. Opetovano upuštanje u seksualne fantazije, porive ili ponašanja kao odgovor na disforična raspoloženja (npr. anksioznost, depresija, dosada, razdražljivost)

A3. Opetovano uključivanje u seksualne fantazije, porive ili ponašanja kao odgovor na stresne životne situacije

A4. Opetovana neuspješna nastojanja uspostave kontrole ili znatnog smanjivanja seksualnih fantazija, poriva ili ponašanja

A5. Opetovano uključivanje u seksualna ponašanja bez obzira na psihičke ili emocionalne posljedice koje izaziva sebi ili drugima

B. Prisutan je klinički značajan osobni stres ili oštećenja na društvenim, profesionalnim ili drugim važnim područjima funkcioniranja, povezana s učestalošću i intenzitetom seksualnih fantazija, poriva ili ponašanja.

C. Seksualne fantazije, porivi ili ponašanja nisu posljedica izravnog, fiziološkog utjecaja egzogene tvari (primjerice upotrebe droge ili lijeka)

Specificirati o kojoj se kategoriji ponašanja radi: masturbacija; pornografija; seksualno ponašanje s odraslim osobama koje su dale pristanak, cybersex; seks preko telefona, odlazak u striptiz klubove, drugi.

Zanimljivo je usporediti prijedlog Kafkinih kriterija s kriterijima koje su postavili Patrick Carnes (2000) i Aviel Goodman (1995). Iako se njihove liste kriterija razlikuju u važnim elementima, kriteriji koje su svi naveli jesu gubitak kontrole nad ponašanjem, pretjerano uključivanje u određenu seksualnu aktivnost i negativne posljedice za sebe i/ili okolinu (Alarcón i sur., 2019). Carnes (2000) opisuje sličnosti među kriterijima hiperseksualnosti i drugih bihevioralnih ovisnosti kao što su gubitak kontrole nad ponašanjem i nastavljanje ponašanja unatoč negativnim posljedicama. Ostali dijagnostički kriteriji koje je predložio Carnes (2000) navedeni su pod rednim brojem 2.

## 2. Dijagnostički kriterij (Carnes, 2000, str.4)

- Ponavljajući neuspjeh (obrazac) odupiranja seksualnim impulsima da se uključi u specifično seksualno ponašanje
- Učestalo uključivanje u specifično seksualno ponašanje u većem opsegu ili na dulje vremensko razdoblje od planiranog
- Trajna želja ili neuspješni napori pojedinca da zaustavi, smanji ili kontrolira ponašanje
- Neumjerena količina vremena provedena u ostvarivanju seksualnog ponašanja ili oporavku od seksualnih iskustava

- Zaokupljenost ponašanjem ili pripremnim aktivnostima
- Često uključivanje u ponašanje umjesto ispunjavanja profesionalnih, akademskih, obiteljskih ili društvenih obveza
- Nastavljanje s ponašanjem unatoč saznanju o trajnim i ponavljajućim socijalnim, financijskim, psihološkim ili fizičkim posljedicama koje su uzrokovane ili pogoršane ponašanjem
- Potreba za povećanjem intenziteta, učestalosti, broja ili rizika ponašanja za postizanje željenog učinka (tolerancija); smanjivanje efekta postignutog istim intenzitetom i frekvencijom ponašanja kroz vrijeme
- Odustajanje ili smanjivanje društvenih, profesionalnih ili rekreacijskih aktivnosti radi uključivanja u ponašanje
- Ukoliko nije u mogućnosti uključiti se u ponašanje pojedinac osjeća uznemirenost, tjeskobu, nemir ili razdražljivost (sustezanje)

S druge strane, predstavnik perspektive „poremećaja kontrole impulsa“, Eli Coleman (1992) karakterizira hiperseksualnost kao kompulzivno seksualno ponašanje. Unutar ovog termina Coleman uključuje i parafilicna ponašanja, no radi jasnu razliku između neparafilicnog i parafilicnog kompulzivnog seksualnog ponašanja. Kafka (2010) navodi kako se neparafilicna hiperseksualnost jednako ili češće javlja od parafilicne hiperseksualnosti. Recentnije definicije uključuju niz seksualnih ponašanja koja mogu biti kompulzivna, najčešće se navode masturbacija i kompulzivna konzumacija pornografskog sadržaja. Postoje sličnosti između seksualne kompulzivnosti i opsesivno-kompulzivnog poremećaja (u daljnjem tekstu: OKP), no stručnjaci ističu važne razlike: OKP ponašanja ne uključuju nagradu kao seksualna ponašanja (Stein, 2008), nadalje kod OKP-a zadovoljenje kompulzije rezultira privremenim zadovoljstvom dok hiperseksualno ponašanje često prati osjećaj srama i/ili krivnje. Osim toga impulzivnost koja dominira ponašanjem osobe s OKP-om nespojiva je s planiranjem koje je potrebno za provođenje nekih seksualnih ponašanja (primjerice skrivanje od članova obitelji ili partnera) (Barth i Kinder, 1987; prema Alarcón i sur., 2019).

Goodman (1995; 2008) smatra da je poremećaj ovisnosti kombinacija kompulzivnih simptoma s naglaskom na reduciranje anksioznosti i poremećaja impulsa koji uključuje zadovoljstvo, sa simptomima koje podupiru neurobiološki mehanizmi (seratoninergički, dopaminergički, noradrenergički i opioidni sustavi). Goodman (2008) navodi da je glavna razlika između ovisničkog, impulzivnog i kompulzivnog ponašanja motivacijska uloga koju to specifično ponašanje ima u životu pojedinca. Uloga kompulzivnog ponašanja jest smanjenje anksioznosti

i/ili drugih negativnih emocija, no istovremeno ne izaziva zadovoljstvo i ugodu kod pojedinca (APA, 1994; prema Goodman, 2008). Ponašanje je motivirano procesom negativnog pojačanja jer uključivanjem u ponašanje osoba uspostavlja kontrolu i/ili smanjuje negativne emocije. Impulzivno ponašanje motivirano je osjećajem ugone i zadovoljstva koji osoba očekuje te njegov cilj nije reduciranje neugodnih emocija. Prema potonjem impulzivno ponašanje motivirano je procesom pozitivnog pojačanja. Na posljetku Goodman (2008) ističe kako ovisničko ponašanje ima obje funkcije, ono je istovremeno motivirano zadovoljstvom koje slijedi i ublažavanjem neugodnih emocija kod pojedinca. Dakle, motivacija je dvostruka procesom pozitivnog i negativnog pojačanja. Kada spojimo dualnu motivaciju bihevioralne ovisnosti s glavnom značajkom koja razlikuje osobu „koja eksperimentira“ od „ovisnika“ dobivamo radnu definiciju ovisnosti koja se može koristiti za opisivanje niza ponašanja: „ovisnost je stanje čija funkcija može istovremeno biti izazivanje zadovoljstva ili smanjenje boli, a javlja se u obrascu koji karakteriziraju dvije ključne značajke: (1) ponavljajući neuspjeh kontroliranja ponašanja i (2) nastavak ponašanja unatoč značajnim štetnim posljedicama“ (Goodman, 2008, str. 270). Stein (2008) također predlaže kombinirani model prilikom dijagnosticiranja hiperseksualnog poremećaja povezujući afektivnu disregulaciju, ovisnost o ponašanju i kognitivnu diskontrolu (A-B-C model). Nadalje, Coleman (1992) smatra da je hiperseksualnost motivirana potrebom pojedinca da smanji anksioznost, ne seksualnom željom, također je opisao sedam podtipova hiperseksualnosti od kojih je jedna konzumiranje online pornografije.

Ovisnost o pornografiji na internetu također možemo kategorizirati kao jedan od modaliteta specifične ovisnosti o internetu (najčešći modaliteti koji se navode su: ovisnost o online video igrama, o društvenim mrežama i o pornografskim sadržajima) (Kuss i Griffiths, 2017). Ovisnost o internetu predstavlja širi fenomen, dok je „pornografija“ preferirani ili dominirajući modalitet. Neki autori se pitaju postoji li generalizirana ovisnost o internetu ili je „internet“ isključivo kanal za konkretnije manifestacije kao što je kompulzivna uporaba pornografije? Trenutno postoji potreba za empirijski izvedenim kriterijima koji uzimaju u obzir jedinstvene čimbenike koji razlikuju online i „offline“ seksualno ponašanje. Treba uzeti u obzir činjenicu da neka ponašanja nemaju „offline“ inačicu (Wéry i sur., 2014; prema Alarcón i sur., 2019). Seksualno ponašanje na internetu obuhvaća već navedene kriterije, ali zbog posebnih okolnosti javljaju se novi fenomeni koji su karakteristični za online okruženje. Najistaknutija je prisutnost online disocijacije (Chaney i Dew, 2003; prema Alarcón i sur., 2019) koja predstavlja emocionalnu i mentalnu odvojenost pojedinca tijekom uključivanja u ponašanje te je često popraćeno

gubitkom pojma o vremenu i depersonalizacijom. Ovakav oblik disocijacije primijećen je kod drugih aktivnosti na internetu te objašnjava fenomenologiju problematične uporabe pornografije kao kombinacije simptoma ovisnosti o seksu i ovisnosti o internetu.

Svjetska zdravstvena organizacija objavila je jedanaesto izdanje Međunarodne klasifikacije bolesti 2018. godine (MKB-11, 2020), a koja predstavlja najpoznatiju i najprihvaćeniju službenu klasifikaciju bolesti koja se primjenjuje u većini država svijeta pa tako i u Hrvatskoj. Prvo izdanje MKB-a objavljeno je 1893. godine te otad, svakih desetak godina izlazi novo izdanje koje nastoji usuglasiti suvremene empirijske dokaze iz prakse sa znanstvenom literaturom i ponuđenim dijagnostičkim kriterijima (Moriyama, Loy i Robb-Smith, 2011; prema Arbanas, 2020). Novina u MKB-11 jest nova kategorija stanja povezanih sa seksualnim zdravljem kao posebna i zasebna skupina poremećaja. Seksualne disfunkcije, poremećaji s boli pri seksualnom odnosu i rodna neusklađenost nisu više dio kategorije duševnih poremećaja, dok su parafilčni poremećaji ostali dio iste kategorije no u znatno manjem obimu. Seksualna orijentacija isključena je iz 11. izdanja klasifikacije te se ona više ne smatra poremećajem. Uvedena je i klasifikacija etiologije seksualnih poremećaja na one povezane sa zdravstvenim stanjima, psihološkim čimbenicima, nedostatkom znanja, čimbenicima u odnosu, kulturološkim čimbenicima i psihoaktivnim tvarima (Arbanas, 2020). Kompulzivno seksualno ponašanje u jedanaestom izdanju MKB priručnika definirano je kao poremećaj kontrole impulsa te je okarakteriziran s pet kriterija koji su navedeni pod rednim brojem 3. Autori MKB klasifikacije napominju kako „neugodne emocije ili poteškoće koje su u potpunosti povezane s moralnom prosudbom i/ili neodobravanjem seksualnih impulsa, poriva ili ponašanja nisu dovoljne za dijagnosticiranje poremećaja“. Također navode kako su parafilčni poremećaji isključeni iz ovih kriterija.

### 3. kriteriji za dijagnosticiranje poremećaja kompulzivnog seksualnog ponašanja (MKB-11, 2020)

- A. Trajni obrazac neuspjeha u kontroliranju intenzivnih, ponavljajućih seksualnih impulsa ili poriva koji rezultiraju opetovanim seksualnim ponašanjem, koji se očituje u jednom ili više od navedenog:
  - A1. Ponavljajuće seksualne aktivnosti postaju središnji fokus života osobe do granica zanemarivanja zdravlja, osobne njege ili drugih interesa, aktivnosti i obveza
  - A2. Pojedinač čini brojne, neuspješne napore radi značajnog smanjivanja ponavljajućeg seksualnog ponašanja

A3. Postoji obrazac neuspjeha, u kontroliranju intenzivnih seksualnih impulsa ili poriva kao i ponavljajućeg seksualnog ponašanja, koji uzrokuje izraženu uznemirenost ili značajna oštećenja u osobnom, obiteljskom, obrazovnom, profesionalnom ili drugim važnim područjima funkcioniranja.

A4. Osoba nastavlja s uključivanjem u ponavljajuće seksualno ponašanje unatoč štetnim posljedicama (primjerice problemi s partnerom, zdravstveni problemi...)

A5. Osoba nastavlja s uključivanjem u ponavljajuće seksualno ponašanje čak i kada joj uključivanje u ponašanje pruža malo ili nimalo zadovoljstva.

- B. Obrazac neuspjeha kontroliranja intenzivnih, ponavljajućih seksualnih impulsa ili poriva i opetovanog seksualnog ponašanja, manifestira se tijekom duljeg vremenskog razdoblja (šest mjeseci ili više)
- C. Obrazac neuspjeha kontroliranja intenzivnih, ponavljajućih seksualnih impulsa ili poriva i opetovanog seksualnog ponašanja, nije bolje objašnjen drugim mentalnim poremećajima (primjerice manična epizoda) ili drugim medicinskim stanjem i nije posljedica djelovanja psihoaktivne tvari ili lijeka.
- D. Obrazac ponavljajućeg seksualnog ponašanja rezultira izraženim stresom ili značajnim oštećenjima na obiteljskom, društvenom, obrazovnom, profesionalnom ili drugim važnim područjima funkcioniranja.

MKB-11 kriteriji i definicija imaju sličnosti s kriterijima predloženim od strane Kafke (2010) za definiranje hiperseksualnog poremećaja u DSM-5 priručniku s nekoliko značajnih razlika. Čimbenici vezani za emocije i/ili regulaciju stresa nisu uključeni u kriterije za seksualno kompulzivno ponašanje u MKB-11 priručniku, dok u konceptualizaciji hiperseksualnog poremećaja Kafka (2010) dva od pet kriterija posvećuje korištenju seksualnih aktivnosti za regulaciju emocija ili smanjivanje stresa (Gola i sur., 2022). Nadalje, moralni nesklad povezan sa seksualnim ponašanjem kao isključujući kriterij za dijagnozu nije bio naveden u DSM-5 prijedlogu. Autori smatraju da su dokazi, koji ukazuju na moguće utjecaje moralnih i religioznih uvjerenja na uključivanje pojedinca u tretman, potaknuli uključivanje ovog kriterija u MKB-11 verziju (Grubbs i sur., 2018; prema Gola i sur., 2022). Nadalje, MKB-11 kriteriji, za razliku od DSM-5 predloženih kriterija, uključuje: „nastavak sa seksualnim aktivnostima iako iste izazivaju smanjeno zadovoljstvo“. Uvođenje ovog kriterija možemo objasniti „kompulzivnom“ podlogom poremećaja, seksualno ponašanje nije motivirano zadovoljstvom već drugim čimbenicima kao što su seks kao uvjetovano ponašanje ili pokušaj smanjenja opsesivnih misli i/ili negativnih afekta (Stein, 2008). Također, postoje razlike u konceptualizaciji problematičnog seksualnog ponašanja povezanog sa zlouporabom psihoaktivnih tvari.



Naposljetku, DSM-5 konceptualizacija navodi ponašanja koja obuhvaća hiperseksualni poremećaj, dok kod MKB-11 klasifikacije specifična ponašanja nisu određena. Neki autori ističu problematično gledanje pornografije i kompulzivnu masturbaciju kao najčešće bihevioralne manifestacije kompulzivnog seksualnog ponašanja (Gola i sur. 2018; prema Gola i sur., 2022), pa se tako raspravlja o mogućnosti sagledavanja problematične konzumacije pornografije kao podvrste poremećaja kompulzivnog seksualnog ponašanja.

Prema svemu navedenom postoje značajne sličnosti između DSM-5 predložene konceptualizacije hiperseksualnog poremećaja i MKB-11 kriterija za poremećaj kompulzivnog seksualnog ponašanja koje sada za razliku od hiperseksualnog poremećaja postoji kao dijagnoza. Glavna razlika je u samoj konceptualizaciji s obzirom da je Kafka (2010) gradio svoje kriterije prema ovisničkom modelu, dok je MKB-11 tim okarakterizirao pretjerana seksualna ponašanja kroz model kontrole impulsa. Bez obzira na postojeće nedostatke i potrebu za daljnjim istraživanjem, MKB-11 klasifikacija predstavlja jedinu postojeću, službenu mogućnost dijagnosticiranja problematične konzumacije pornografije kao dio poremećaja kompulzivnog seksualnog ponašanja. Dani kriteriji trebali bi biti korisni za osobe koje traže pomoć i stručnjake koji tu pomoć pružaju. Stručnjaci bi trebali nadograđivati dane okvire da bi tako proširili znanja o ovom problemu kao i o njegovim značajkama (Gola i sur., 2022).

### ***3.2. Dijagnostički instrumenti***

Bez točne i jedinstvene definicije poremećaja, kao i jasnih dijagnostičkih kriterija za konceptualizaciju problematične uporabe, nije moguće provoditi kvalitetnu procjenu jer nije precizno određeno što se procjenjuje. Tijekom godina razvijeni su mnogobrojni dijagnostički instrumenti koji se bave problemom kompulzivnog seksualnog ponašanja kao i problematičnom konzumacijom pornografije s ciljem "zahvaćanja" fenomena i procjene učestalosti takvog ponašanja te su znanstvenici istraživali fenomen iz više kutova koristeći različite konceptualizacije i teorijske okvire (Fernandez i Griffiths, 2019). Točnost instrumenata uvelike ovisi o ispitanikovoju iskrenosti i poštenju prilikom ispunjavanja upitnika u ovom slučaju još i više zbog elementa privatnosti koju donosi ispitivanje seksualnih navika pojedinca (Alarcón i sur., 2019). Autori dalje navode da postoji preko dvadeset „screening“ testova (trijaža) i kliničkih intervju razvijenih za ispitivanje hiperseksualnosti. Najznačajniji su Trijaža ovisnosti o seksu (*Sexual Addiction Screening Test- SAST*) i njegova revidirana verzija (*SAST-R*) koji je razvio Carnes i O'Hara (1991), Inventar kompulzivnog seksualnog ponašanja (*Compulsive Sexual Behavior Inventory CSBI*) (Miner, Coleman, Center, Ross, i

Rosser, 2007), Inventar hiperseksualnog ponašanja (*Hypersexual Behavior Inventory*) (HBI, Reid, Garos i Carpetner, 2011) te Trijažni inventar hiperseksualnog poremećaja (*Hypersexual Disorder Screening Inventory*, HDSI, Öberg i sur., 2017). HDSI je korišten prilikom kliničke trijaže za uvrštavanje hiperseksualnog poremećaja u DSM-5, trenutno ima najbolje psihometrijske karakteristike te kao takav najtočnije mjeri hiperseksualnost.

S druge strane također postoje brojni instrumenti koji procjenjuju specifično problematičnu uporabu pornografije te mogu biti u obliku samoiskaza, kao i skala koje obuhvaćaju perspektivu drugih osoba (primjerice Skala percipirane uporabe pornografije partnera, *Perceived partners pornography use scale*, Stewart i Szymanski, 2012). Nadalje, instrumente možemo razlikovati s obzirom na to mjere li oni ovisnost o pornografiji ili percepciju ovisnosti o pornografiji te je to važno uzeti u obzir prilikom izbora instrumenta. Također postoje instrumenti koji mjere razinu spremnosti korisnika na napuštanje ponašanja kao i uspješnost tretmana. U nastavku, unutar *Tablice 1.* navedeno je i opisano šest najznačajnijih instrumenta samoiskaza za problematičnu uporabu pornografije. Za svaki instrument naveden je naziv instrument, autori, konstrukt koji instrument mjeri, konceptualizaciju problematične uporabe pornografije, odnosno teorijsku podlogu na temelju koje je instrument nastao, broj čestica ili tvrdnji od kojih se instrumenti sastoje i primjer čestica. Tablični prikaz modificiran je prema tablici Fernandez i Griffiths (2019) te se više informacija o temi može pronaći u navedenom pregledu literature. Važno je naglasiti da ni jedan od njih ne može u potpunosti odrediti je li pojedinac „ovisan“ o pornografiji jer se ovisnost ne može ispitati isključivo samoiskazom već je potrebno provesti klinički intervju, no mogu biti dobra polazna točka za daljnje istraživanje problema.

Tablica 1. Karakteristike Instrumenata, najčešće korištenih za mjerenje problematične uporabe pornografije. Prilagođeno prema Fernandez i Griffiths (2019).

Naziv instrumenta:	Autor:	Konstrukti koji mjeri:	Konceptualizacija:	Broj čestice	Primjer čestice:
Skala problematične konzumacije pornografije (PPCS-18, <i>Problematic Pornography Consumption Scale</i> )	Böthe i sur., 2018.	Problematičnu uporabu pornografije	Temeljena je na Griffithsovom (2005) teorijskom okviru i sastavnicama ovisnosti, a tvrdnje su razvijene za svaku od šest komponenti	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Osjećao sam da je pornografija važan dio mog života“ (preokupiranost);</li> <li>• „Gledanjem pornografije nestali su moji neugodni osjećaji“ (modifikacija raspoloženja);</li> <li>• „Osjećao sam da moram gledati sve više pornografije da bi postigao zadovoljstvo“ (tolerancija);</li> <li>• „Neuspješno sam pokušao smanjiti količinu pornografije koju gledam“ (relaps)</li> <li>• „Osjećao sam da mi je pornografija stvorila probleme u seksualnom životu“ (konflikt)</li> <li>• „Postao sam uznemiren kada nisam mogao gledati pornografiju (sustezanje)</li> </ul>
Skala problematične uporabe pornografije (PPUS, <i>the problematic pornography use scale</i> )	Kor i sur., 2014.	Problematičnu uporabu pornografije	Temeljena na modelu koji opisuje temeljne značajke ovisnosti.	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Nastavio/la sam koristiti pornografiju usprkos opasnosti da se fizički ozlijedim“ (nevolje i funkcionalni problemi)</li> <li>• „Često razmišljam o pornografiji“ (prečijerano korištenje)</li> <li>• „Nastavljam gledati pornografske materijale iako namjeravam prestati“ (nedostatak kontrole)</li> <li>• „Gledam pornografske materijale kada se osjećam malodušno“ (bijeg/izbjegavanje)</li> </ul>
Kratki test ovisnosti o internetu prilagođen „online“ seksualnim aktivnostima (S-IAT-sex, <i>the short internet addiction test adapted to „online“ sexual activities</i> )	Wéry i sur., 2016.	Subjektivne poteškoće u svakodnevnom životu nastale kao posljedica seksualne aktivnosti na internetu te potencijalne simptome problematičnih, „online“, seksualnih aktivnosti	Test se temelji na modelu ovisnosti o internetu (Young, 1998) primijenjenom na „online“ seksualno ponašanje	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Koliko često ostaješ na internetskim seks stranicama duže nego što si namjeravao?“</li> <li>• „Koliko često radije biraš provesti više vremena na internetskim seks stranicama umjesto izlaska s prijateljima (obitelji)?“</li> </ul>
Inventar konzumiranja pornografije (PCI, <i>The Pornography Consumption Inventory</i> )	Reid i sur., 2011.	Motivaciju pojedinca za uporabu pornografije	Konstruiran je prema empirijskim i kliničkim istraživanjima hiperseksualnog poremećaja (Kafka, 2010)	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Koristim pornografiju kada se osjećam tužno ili usamljeno“ (subskala emocionalnog izbjegavanja)</li> <li>• „Koristim pornografiju kao bijeg u svijet mašte“ (subskala traženja uzbuđenja)</li> </ul>
Skala kompulzivne konzumacije pornografije (CPCS, <i>the Compulsive Pornography Consumption Scale</i> )	Noor i sur., 2014.	Kompulzivnu konzumaciju pornografije	Temelji se na DSM-5 definiciji opsesivno-kompulzivnog poremećaja	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Razmišljavao sam o pornografiji kada sam se pokušavao fokusirati na druge stvari“ (opsesivna komponenta)</li> <li>• „Gledao sam pornografiju iako je nisam želio gledati“ (kompulzivna komponenta)</li> </ul>
Uputnik žudnje za pornografijom (PCQ, <i>the Pornography Craving Questionnaire</i> )	Kraus i Rosenberg, 2014.	Požudu pojedinca za korištenjem pornografije.	Temelji se na modelu ovisnosti čija je komponenta žudnja	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Da sada gledam pornografiju, teško bi se zaustavio“</li> <li>• „Srce bi mi lupalo brže da trenutno gledam pornografiju“</li> <li>• „Trenutno, planiram kako ću gledati pornografiju“</li> </ul>

Iako se svih šest nabrojanih instrumenata koristi za mjerenje barem jednog od aspekata problematične uporabe pornografije, međusobno se značajno razlikuju. Najznačajnije razlike su u konceptualizaciji problematične uporabe pornografije, konstrukt koji instrument mjeri te dužini i broju čestica unutar upitnika. Naime PPCS (Böthe i sur., 2018), PPUS (Kor i sur., 2014.), s-IAT-seks (Wéry i sur., 2016) i PCQ (Kraus i Rosenberg, 2014), koncept problematične uporabe pornografije, objašnjavaju kao bihevioralnu ovisnost te su tvrdnje unutar upitnika temeljene na teorijskom okviru i sastavnicama ovisnosti. PCI (Reid i sur., 2011) je nastao kao rezultat istraživanja hiperseksualnog ponašanja pojedinca, a CPCS (Noor i sur., 2014) je utemeljen na DSM-5 definiciji opsesivno-kompulzivnog poremećaja. Nadalje PPCS i PPUS mjere problematičnu uporabu pornografije kroz čestice temeljene na sastavnicama ovisnosti koje pojedini autori smatraju najznačajnijim. Autori PPC skale nude rezultat koji predstavlja granicu između problematične i normalne konzumacije pornografskog sadržaja, na rasponu od 18 do 126 bodova, ispitanici koji postignu 76 ili više ulaze u kategoriju problematičnih konzumenata pornografije. Fernandez i Griffiths (2019) navode da je ovo jedini instrument koji ima potvrđeni granični rezultat te isto navode kao njegovu najveću prednost. S druge strane najveća prednost PPU skale je činjenica da je jedan od rijetkih instrumenata koji procjenjuje komponentu „korištenja unatoč štetnosti“, koji obuhvaćaju i ponuđeni kriterij za hiperseksualni poremećaj (Kafka, 2010) kao i oni za kompulzivno seksualno ponašanje (MKB-11, 2020). S druge strane nedostatak ove skale je u nekim od tvrdnji koje su duge i nije razumljivo na koji dio tvrdnje se odgovor odnosi (npr. “Korištenje pornografije stvorilo mi je značajne probleme u osobnim vezama s drugim ljudima, socijalnim situacijama, na poslu, u drugim važnim područjima života”) (Fernandez i Griffiths, 2019). Nadalje, Test ovisnosti o internetu-Seks kao i Francuska kratka verzija adaptirani su od istog originalnog testa, Testa ovisnosti o internetu koji je razvila Young (1998) te su bazirani na modelu ovisnosti o internetu (Young, 1998) primijenjenom na online seksualno ponašanje. Ovaj upitnik koristi se za procjenu subjektivnih poteškoća nastalih kao posljedica online seksualnog ponašanja te potencijalnih simptoma problematične uporabe. Prednosti s-IAT-Sex upitnika su što je kratak i jednostavan za primjenu. Fernandez i Griffiths (2019) kao nedostatak ističu način parafraziranja tvrdnji na testu tako da je fokus stavljen na „seks stranice na internetu“ te na taj način autori testa izostavljaju ostale načine pristupa pornografskim sadržajima online. Dalje, PCI procjenjuje motivaciju pojedinca za uporabu pornografije. Glavna prednost ovog inventara je što je jedini instrument koji ispituje motivaciju te su njegovi rezultati značajni za tretman pojedinaca (Fernandez i Griffiths, 2019). Nadalje, CPC skala procjenjuje kompulzivnu konzumaciju pornografije. Stupnjevi koji se koriste temeljeni su na DSM-5 definiciji opsesivno-kompulzivnog poremećaja. I posljednji

navedeni instrument je Upitnik žudnje za pornografijom (PCQ) koji procjenjuje požudu pojedinca za korištenjem pornografije.

Zaključno, nabrojani instrumenti ispituju problematičnu uporabu pornografije, unatoč različitim polazištima i teorijskim modelima koje prate. Važno je naglasiti da je većina istraživanja provedena, s ciljem validacije instrumenta, na specifičnim, ne kliničkim uzorcima te su ispitanici pretežito bili muškarci što ograničava generaliziranost rezultata. Veliki broj međusobno različitih instrumenta upućuje na činjenicu da je područje ovisnosti o pornografiji nedovoljno istraženo i definirano. Kako istraživati i mjeriti konstrukt koji nema jasne i vidljive granice? Bez obzira na potonje nabrojani instrumenti pokazali su se značajni u ispitivanju raširenosti problema unutar specifičnih populacija kao i utvrđivanje „težine“ simptoma pojedinca u tretmanu te ih je zbog toga važno unaprjeđivati u budućnosti. Na posljetku Fernandez i Griffiths (2019) predlažu korištenje PPUS i PPCS instrumenta za ispitivanje problematične uporabe pornografije.

## **4. Epidemiologija ovisnosti o pornografiji**

Podaci o prevalenciji ili udjelu stanovništva koji konzumira pornografiju te podaci o incidenciji ili broju novih korisnika u određenom vremenskom periodu teško je precizno odrediti pogotovo nakon razvoja interneta koji je unio „Triple A“ efekt anonimnosti, pristupačnosti i dostupnosti. Bez obzira na prepreke u otkrivanju stvarne brojke važno je uzeti u obzir različita istraživanja koja su se tijekom godina bavila pitanjem prevalencije jer nam brojke koje pokazuju udio stanovništva i učestalost konzumacije pobliže opisuju raširenost problema i usmjeravaju preventivno i tretmansko djelovanje. Epidemiološka istraživanja posebno su važna prilikom društvenih i životnih promjena, nametnutih vanjskim, nekontroliranim događajima kao što je pandemija COVID-19, važno je razumjeti kako novonastale životne okolnosti utječu na prevalenciju problematike i sukladno istim ažurirati plan djelovanja.

### ***4.1. Prevalencija i učestalost konzumiranja pornografije***

Većina dostupne literature i istraživanja prevalencije korištenja pornografije odnosi se na muškarce. Veliki obim literature ukazuje da muškarci značajno više u odnosu na žene konzumiraju pornografiju te muškarci koji koriste pornografiju čine to češće od žena koje konzumiraju pornografiju (primjerice Bohm i sur., 2015; Price i sur., 2016; Wright, 2013; Miller, Raggatt i Mcbain, 2020). No, najnoviji podaci pokazuju povećanje u udjelu žena koje gledaju pornografiju. U godišnjem izvještaju Pornhub (Pornhub, 2021<sup>4</sup>) navodi kako je broj ženskih posjetitelja njihove stranice tijekom 2021. godini narastao za 5% u odnosu na 2020. godinu te sada udio žena u odnosu na muškarce iznosi 35%. U zemljama kao što su Filipini, Kolumbija, Argentina, Meksiko i Ukrajina, žene čine više od 40% svih posjetitelja na stranici. Međutim važno je kritički se osvrnuti na navedene podatke s obzirom da ne postoji provjera i način verifikacije korisnika na gore navedenu stranicu te je istinitost prikupljenih statističkih podataka upitna. Nadalje postoje razlike u načinu konzumacije pornografskih sadržaja s obzirom na spol, žene češće konzumiraju pornografiju s partnerom u odnosu na muškarce (Caroll i sur., 2017; prema Miller i sur., 2020).

Jedan od načina određivanja rasprostranjenosti konzumiranja pornografije i promjena koje se događaju jesu nacionalna istraživanja koja obuhvaćaju veliki broj ispitanika. Miller i sur. (2020) ističu kako su takva istraživanja relevantna zbog kvalitetnih uzoraka koji dobro predstavljaju populaciju, no glavni nedostatak im je nedovoljno precizno mjerenje i definiranje problema

---

<sup>4</sup> Pornhub (2021). Preuzeto s: <https://www.pornhub.com/insights/yir-2021>

(primjerice uključuju samo dvije stavke koje se odnose na mjerenje korištenja pornografije). Drugi najčešći izvor informacija o učestalosti konzumacije pornografije jesu manja istraživanja na najčešće prigodnim uzorcima. Zbog karakteristika uzorka i načina prikupljanja podataka, rezultate ovakvih istraživanja nije moguće generalizirati no pružaju veliki obim informacija o obrascima korištenja pornografskih sadržaja zbog toga što su usko fokusirana na ispitivanje konzumacije pornografije kod sudionika.

Jedno od značajnih istraživanje nacionalnog uzorka s velikim brojem podataka jest istraživanje Rissela i suradnika (2016). Ovi autori koristili su podatke prikupljene putem telefonskih intervjua, unutar drugog Australskog istraživanja zdravlja i odnosa. Ispitanici su bili u dobi od 16 do 69 godina te je unutar uzorka podjela s obzirom na spol bila gotovo podjednaka (49.6% muškaraca). Većina (84.1%) muškaraca i 41% žena prijavilo je gledanje pornografije barem jednom u životu, a 63.7% muškaraca navodi kako su gledali pornografiju u proteklih godinu dana.

Herbenick i sur. (2017; prema Miller i sur., 2020) proveli su istraživanje na manjem, nacionalno reprezentativnom, uzorku odraslih Amerikanaca u dobi od 19 do 92 godine. Upitnik koji su koristili procjenjivao je prevalenciju različitih seksualnih ponašanja. Pitanja koja su procjenjivala korištenje pornografije odnosila su se na gledanje seksualno eksplicitnih videa ili DVD-a, na koji je potvrdno odgovorilo 82.3% muškaraca, 53.4% gledalo je takav sadržaj u proteklih godinu dana, a 35.3% u proteklih mjesec dana. Drugo pitanje odnosilo se na gledanje seksualno eksplicitnih časopisa; 79% muškaraca pregledavalo je takve časopise barem jednom u životu, 22.1% u proteklih godinu dana te 7.5% u proteklih mjesec dana. Treće pitanje odnosilo se na čitanje erotskih priča te je 57.2% ispitanika čitalo takve priče barem jednom, 23% u prethodnoj godini, a 8.6% u prethodnom mjesecu.

Prilikom pregledavanja literature kao najčešći izvor podataka o rasprostranjenosti korištenja pornografije navodi se „Opća Društvena Anketa“ (The General Social Survey, GSS). GSS jest veliko nacionalno istraživanje u SAD-u koje provodi nacionalni centar za istraživanje javnog mnijenja Sveučilišta u Chicagu, istraživanje se provodi od 1972. godine redovito, svake godine. Od 1973. godine, u gotovo svakom izdanju, kao dio upitnika postavlja se pitanje „Jeste li gledali film s ocjenom X u prošloj godini?“. Price i sur. (2016) analizirali su odgovore ispitanika na ovo pitanje u periodu između 1973. do 2012. godine te su istraživali promjene u prevalenciji korištenja pornografije s obzirom na dob ispitanika i vremenski period provođenja upitnika. Rezultati pokazuju da je za period od 1973. do 1980. godine 44.9% muškaraca u dobi od 18-26 godina odgovorilo da su gledali takav film u prošloj godini; usporedno grupa starijih muškaraca

u dobi od 54-62 godine značajno su manje prijavili gledanje takvih filmova (13.6%). Za period između 2008. i 2012. godine, 61.5% „mlađih“ muškaraca i 22.5% „starijih“ muškaraca izjavilo je kako su gledali film ocjene „X“ u prethodnoj godini. Zaključuju da muškarci češće koriste pornografiju sada nego su to činili u prošlosti, no ističu kako su te promjene relativno male, također zaključuju da mlađi muškarci češće konzumiraju pornografiju od starijih (Price i sur., 2016). Najnoviji rezultati iz ovog istraživanja pokazuju veću stopu konzumacije pornografije među mlađim (18-35) ispitanicima (oko 60%). Wright, Bae i Funk (2013) u svojoj analizi GSS-a zaključuju da je uvođenje interneta 1990-ih godina stabiliziralo konzumaciju pornografije kod žena, prethodno tome razine su bile nekonzistentne i kaotične. Kod ženske populacije u dobnoj skupini između 18-26 godina konzumacija pornografije povećala se s 28% 1970. godine na 36% 1990. godine, u dobnoj skupini između 45 i 53 godine konzumacija pornografije kod žena smanjila se s 16% 1980. godine na 10% 1990. godine.

GSS je izuzetno značajan zbog veličine uzorka i dugotrajnosti istraživanja te nam omogućuje usporedbu trendova tijekom godina i generacija. S druge strane ima brojne ograničenja od kojih su najznačajnije: samo jedna, dihotomna čestica kojom se ispituje konzumacija pornografije te sam izraz koji se koristi u pitanju „film s ocjenom X“ koji je zastario i dvosmislen. Ispitanici mogu protumačiti da se taj pojam odnosi samo na duge, tradicionalne pornografske filmove te na taj način ne ubrajati kratke isječke koji se danas značajno češće konzumiraju. Kao ograničenje je također važno naglasiti način prikupljanja podataka s obzirom da se podaci za GSS prikupljanju osobnim intervjuom te zbog osjetljive naravi pitanja isto može utjecati na iskrenost ispitanika (Miller i sur., 2020). GSS kao i gotovo sva istraživanja koja ispituju udio stanovništva koji konzumira pornografiju koriste samoiskaz kao glavnu metodu prikupljanja podataka što utječe na objektivnost rezultata.

U svom pregledu literature Miller i sur. (2020) navode 14 istraživanja na manjim prigodnim uzorcima koji pokazuju da je više od 90% ispitanika konzumiralo pornografiju barem jednom u životu te zaključuju da je gledanje pornografskog sadržaja često među heteroseksualnim muškarcima, posebno muškarcima mlađe životne dobi. S druge strane, godišnje izvješće „Pornhuba“ za 2021. godinu pokazuje porast udjela gledatelja srednje životne dobi, središnja dob gledatelja iznosila je 37 godina, te se broj gledatelja od 18-35 godina smanjio za 3%, udio gledatelja srednje životne dobi od 35 do 44 godine narastao je za 3%. Najveći udio gledatelja na ovoj pornografskoj stranici je dobna skupina od 25 do 34 godine (26%), a druga s najvećim udjelom gledatelja je dobna skupina od 18 do 24 godine (25%) (pornhub.com, 2021). Prilikom



iznošenja ovih rezultata potrebno je naglasiti da ne postoji sustav verifikacije dobi i spola osobe koja se registrira na stranicu.

Uzimajući u obzir velika istraživanja s reprezentativnim uzorcima kao i ona s malim prigodnim uzorcima te usporedbom svih dostupnih podataka Miller i sur. (2020) zaključuju da je velika većina muškaraca (>80%) pristupila pornografskom sadržaju barem jednom u životu. Prema podacima iz manjih istraživanja na „mlađem“ muškom uzorku procijenili su prošlogodišnju stopu konzumacije i konzumaciju u prošlih šest mjeseci na više od 75% uzorka. Na istraživanjima s velikim brojem ispitanika na uzorku s raznolikim rasponom godina, prošlogodišnja i konzumacija u prošlih 6 mjeseci bila je nešto niža, no i dalje značajna, 40-70% muškaraca iz uzorka. Autori dalje navode kako pregledana literatura dokazuje kako je konzumacija „nasilne“ pornografije rijetka, procijenjene stope prevalencije pokazuju da je 20% muškaraca pristupilo takvoj vrsti pornografije, a manje od 10% je pristupilo nasilnoj pornografiji u posljednjih godinu dana. Autori su također procijenili prosječno vrijeme provedeno na tjednoj bazi gledajući pornografiju te su zaključili da ono iznosi između 1 i 3 sata, no naglašavaju da je ovo samo općenita procjena i potrebno je više istraživanja s ujednačenim načinom mjerenja (Miller i sur., 2020). Prema podacima godišnjeg izvještaja Pornhuba (2021)<sup>5</sup> prosječno vrijeme provedeno na stranici smanjilo se za pola minute u odnosu na 2020. godinu te u 2021. godini iznosi 9 minuta i 55 sekundi.

Nacionalno probabilističko istraživanje znanja, stavova i ponašanja povezanih sa seksom provedeno je 2010. godine na 1005 Hrvata između 18 i 25 godina, od kojih je bilo 495 žena i 510 muškarca, istraživanje je provedeno od strane educiranih ispitivača pomoću upitnika (Sinković, Štulhofer i Božić, 2013). Između ostalog ispitivači su mjerili učestalost korištenja pornografije te su dobili rezultate da 31.4% žena koristi pornografiju nekoliko puta mjesečno dok 11% žena koristi pornografiju nekoliko puta tjedno ili češće; 57.8% muškaraca koristi pornografiju nekoliko puta mjesečno dok 21.7% muškog uzorka pornografiju konzumira nekoliko puta tjedno ili češće. Istraživači su također ispitali dob prvog izlaganja pornografskom sadržaju, 44% žena i 89% muškaraca bili su izloženi pornografiji prije ili s 15 godina (Sinković i sur., 2013). Drugo istraživanje na Hrvatskom uzorku sa značajnim rezultatima je istraživanje koje su proveli Landripet i Štulhofer (2015) gdje su ispitali povezanost seksualnih problema i disfunkcija s korištenjem pornografije, ispitivanje je provedeno 2011. i 2014. godine preko online upitnika. Uzorak se sastojao od mladih

---

<sup>5</sup> Pornhub (2021). Preuzeto s: <https://www.pornhub.com/insights/yir-2021>

heteroseksualnih muškaraca iz Hrvatske, Norveške i Portugala. Drugi upitnik primijenjen je samo na uzorku Hrvatskih muškaraca. Rezultati oba istraživanja pokazali su da veliki udio muškaraca konzumira pornografske sadržaje od nekoliko puta tjedno do svakodnevno, 40% Portugalaca i između 57% i 59% Norvežana i Hrvata. Podaci o prevalenciji korištenja pornografije kod adolescenata sakupljali su se putem PROBIOPS projekta, čiji se uzorak sastojao od adolescenata iz Rijeke i Zagreba u dobi od 15 do 18 godina, većina ispitanika imala je 16 godina. Prosječna dob prvog susreta sa pornografijom kod mladića iznosila je 11.5 godina, a kod djevojaka 12.5, svakodnevno korištenje pornografije prijavilo je 23.9% ispitanika dok je 36.6% konzumiralo istu barem jednom tjedno (Štulhofer, Rousseau i Shekarchi, 2020).

#### ***4.2. Načini pristupa pornografskom sadržaju***

Osim učestalosti konzumacije pornografskog sadržaja, istraživačima je zanimljiv način i brzina pristupa sadržaju. U posljednjih 40 godina način reproduciranja pornografskog sadržaja mijenjao se i razvijao, od kina, preko kućnih videa i televizije do najnovijih medija, interneta i pametnih telefona. Svaki tehnološki napredak utjecao je na reprodukciju pornografije na način da ju je učinio jeftinijom, pristupačnijom te lako i izravno dostupnom osobi koja ju želi konzumirati. S obzirom na lakoću pristupa pornografskim sadržajima te činjenicu da su isti sve dostupniji mlađim generacijama nameće se raširenost konvencionalne ideje da su nove generacije mladih znatno sklonije konzumaciji pornografije od prethodnih generacija (Price i sur., 2016). Internet je glavna i najčešća metoda pristupa pornografiji dok vrsta korištenog medija ovisi o praktičnosti koju taj odabrani medij pruža korisniku. Rosenberg i Kraus (2014) istraživali su načine pristupa, američkih studenata, pornografskom sadržaju. Rezultati su pokazali da je najčešći način gledanja pornografije preko računala, dok su pametni telefoni na drugom mjestu (24% ispitanika). Kvaem i sur. (2014; prema Miller i sur., 2020) dobili su slične rezultate, od 459 muških ispitanika iz Norveške i Švedske, 80% ispitanika koristilo je osobno računalo za pristup pornografskom sadržaju, dok je 30.8% ispitanika pornografiju konzumiralo putem pametnog telefona ili tableta u prosjeku barem jednom tjedno. Novija istraživanja pokazuju slične rezultate iako je s razvojem tehnologije pametni telefon postao najčešći način konzumacije pornografije. U svom godišnjem izvješću Pornhub (2021)<sup>6</sup> objavio je podatak da je u 2021. godini najveću udio posjetitelja (83%) koristio pametne telefone za pristup stranici, tablet je koristilo 3% posjetitelja, a osobno računalo 14% posjetitelja. Prema podacima u odnosu

---

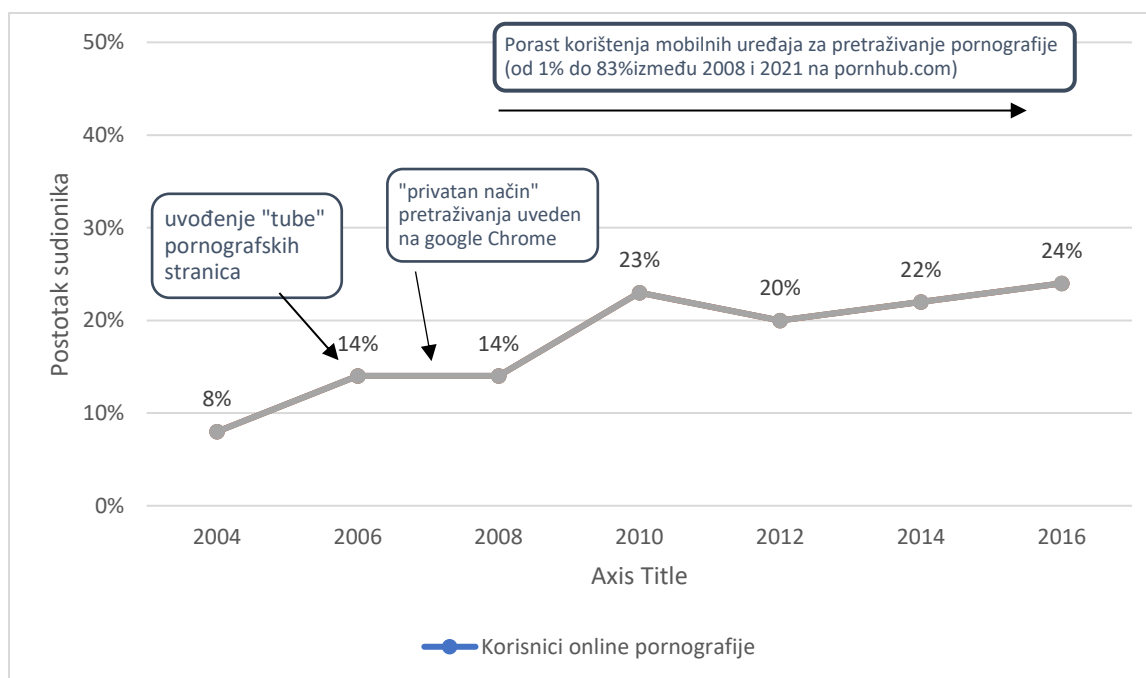
<sup>6</sup> Pornhub (2021). Preuzeto s: <https://www.pornhub.com/insights/yir-2021>

na 2020. godinu promet preko pametnog telefona porastao je za 3% dok se promet preko računala smanjio za 24% te promet preko tableta smanjio za 11% u odnosu na rezultate iz 2020. godine.

Lewczuk, Wojcik i Gola (2021) ispitivali su učestalost pristupa pornografskim stranicama, koristeći objektivne podatke s internetskih stranica u Poljskoj između 2004. i 2016. godine te su dobili rezultat kako se broj korisnika koji pristupaju pornografskim sadržajima povećao za 310% sa 2.76 milijuna korisnika u listopadu 2004. godine na 8.76 milijuna korisnika u zadnjem mjerenom periodu, listopadu 2016. godine. Autori ovaj velik porast najvećim djelom objašnjavaju povećanjem broja korisnika i razvojem interneta u Poljskoj. Porast broja korisnika online pornografije u ovom istraživanju znatno je veći od rezultata iz GSS istraživanja. Lewczuk i sur. (2021) navode tehnološke promjene koje su mogle utjecati na porast prevalencije: Od 2006. godine pojavljuju se „tube“ pornografske stranice (Mowlabocus, 2010; prema Lewczuk i sur., 2021) koje preko svog kratkog formata sličnom Youtubeu omogućuju besplatan pornografski sadržaj, dostupan u bilo kojem trenutku. Ovaj novi dizajn omogućuje korisnicima gledanje velikog broja video isječaka u kratkom vremenskom periodu te je njegova namjera bila privlačenje novih korisnika. Nadalje, u periodu između 2005.-2009. godine uvodi se „privatni“ način pretraživanja koji omogućuje korisnicima da posjećuju pornografske stranice anonimno bez ostavljanja traga na internetu (povijest pretraživanja ili povijest korištenja kolačića) (Aggarwal i sur, 2010; prema Lewczuk i sur., 2021). Kao posljednju novost autori navode korištenje pametnih telefona kao primarnog medija za gledanje pornografskih sadržaja i mogući utjecaj istog na povećanje prevalencije te navode podatak od Pornhuba koji pokazuje povećanje s 1% gledanja sadržaja putem mobilnog uređaja u 2008. godini na 83% u 2021. godini (Pornhub, 2021)<sup>7</sup>. *Graf 1.* prikazuje promjene procijenjenog broja korisnika online pornografije u Poljskoj u istraživanom periodu i glavne promjene u kontekstu tehnologije.

---

<sup>7</sup> Pornhub (2021). Preuzeto s: <https://www.pornhub.com/insights/yir-2021>



*Graf 1.* Promjene procijenjenog broja korisnika online pornografije i glavne tehnološke novosti; prilagođeno prema Lewczuk i sur. (2021)

### ***4.3. Prevalencija i učestalost problematične konzumacije pornografije***

Kada govorimo o problematičnoj uporabi pornografije poznato je da mali, ali značajni postotak muškaraca i žena ima problema s uporabom pornografije i posljedice nalik na ovisnost, procijenjena prevalencija takvih problema razlikuje se od istraživanja do istraživanja. Razlog značajnim razlikama prilikom određivanja prevalencije ovisnosti o pornografiji je mali broj istraživanja, koja su provedena na brojčano malim, često prigodnim uzorcima čiji rezultati ne mogu biti generalizirani. Radi se uglavnom o muškim, prigodnim uzorcima, heteroseksualnih studenata iz zapadne kulture. Grubbs, Kraus i Perry (2019) navode kako je većina istraživanja na temu problematične uporabe pornografije provedena u zapadnim državama te je 47.2% provedeno na američkim uzorcima. Također probleme predstavljaju načini ispitivanja prevalencije, neujednačenost u izboru korištenih instrumenata, metodologije, nesuglasice u definiciji i karakteristikama problematične uporabe pornografije. Potrebno je provesti reprezentativna, longitudinalna istraživanja da bi se bolje utvrdila prevalencija i incidencija ovisnosti. S obzirom da je nemoguće govoriti o stvarnoj raširenosti problema stručnjaci koriste izraz „procijenjena“ prevalencija. Najraširenije korišten podatak o udjelu stanovništva koji ima probleme, unutar kojih se svrstava i ovisnost o pornografiji, je podatak o udjelu hiperseksualnog poremećaja koji je procijenjen između 3 i 6% (Karila i sur., 2014).

U već prethodno navedenom Australskom istraživanju Rissela i sur. (2017) 4% muškarca i 1% žena izjavilo je da smatraju da su ovisni o pornografiji, otprilike polovica onih koji su smatrali da su ovisni tvrdili su da pornografija ima negativne posljedice na njihov život. Također u jednom od novijih istraživanja s relativno velikim brojem ispitanika (N=2075), udio ispitanika sa samoprocjenjenom ovisnosti o pornografiji je veći, 11% muškaraca i 10% žena (Grubbs, Kraus i Perry, 2019). U uzorku od 830 odraslih ispitanika iz Sjeverne Amerike koji su ispunili online upitnik o cyber seksu, 11.8% ispitanika, po rezultatima njihovog upitnika okarakterizirani su kao kompulzivni gledatelji pornografije (Blais-Lecours, Vaillancourt-Morel, Sabourin i Godbout, 2016). Slični rezultati proizašli su iz njemačkog istraživanja koje je obuhvatilo 1498 heteroseksualnih muškaraca, 15% ispitanika prijavilo je nekontrolirano korištenje online pornografije (Antons i sur., 2019). Bóthe i sur. (2010; prema Okabe, Takahashi i Ito, 2021) dobivaju brojku od 4% muškaraca u riziku za razvoj ovisnosti i 16.8% u niskom riziku za razvoj ovisnosti. Okabe i sur. (2021) istraživali su obilježja problematičnog korištenja pornografije među populacijom Japanskih studenata (N=150) u dobi između 20 i 26 godina. Rezultati su pokazali da je većina muškaraca (97%) i 35.9% žena koristilo pornografiju barem jednom u proteklih mjesec dana, 5.7% ispitanika prijavilo je značajne svakodnevne probleme zbog nemogućnosti kontroliranja korištenja pornografije, a njih 23.5% pokazuje smanjenu kontrolu prilikom korištenja pornografije. Na uzorku od 1050 studenata medicine iz Indije ispitivana je prevalencija i stavovi o korištenju pornografije. Prema rezultatima udio ispitanika s problematičnim obrascima korištenja pornografije iznosi 12.5% (Kumar i sur., 2021). Krums i sur. (2016a; prema Okabe i sur., 2021) navode kako je 1 od 7 muškaraca koji su sudjelovali u anketi pokazali interes za traženje pomoći vezano za problematičnu uporabu pornografije. Dewuilt i sur. (2019; prema Kumar i sur., 2021) u svom istraživanju među Poljskim studentima procjenjuju prevalenciju samoprocijenjene problematične uporabe pornografije na 12.2%. U istraživanju Menniga i sur. (2020; prema Kumar i sur., 2021) 7.1% sudionika ima problema s uporabom pornografije.

Neka istraživanja fokusiraju se na specifičnu skupinu ispitanika, kao što su žene ili adolescenti. U istraživanju koje su proveli Štulhofer, Rousseau i Shekarchi (2020) na uzorku od 337 muških adolescenata iz Hrvatske rezultati pokazuju da je 4.6% uzorka u riziku za razvoj problematične konzumacije pornografije. U istraživanju provedenom na uzorku od 618 Izraelskih srednjoškolaca u dobi od 16 do 18 godine, 14% ispitanika svrstani su u grupu seksualnog kompulzivnog ponašanja čija je glavna karakteristika učestala konzumacija pornografskog sadržaja (Efrati i Gola, 2018; prema Štulhofer i sur., 2020). Nadalje u istraživanju provedenom

na uzorku od 1492 srednjoškolca iz Italije, njih 9.1% prijavilo je „neki oblik“ ovisnosti o pornografiji (Pizzol, Bertoldo i Foresta, 2016; prema Štulhofer i sur., 2020).

Nema puno izvora vezano za problematičnu uporabu pornografije kod žena, no iz literature o ovisnostima znamo da su žene općenito manje podložne bihevioralnim ovisnostima od muškaraca, iako pokazuju slične simptome (Lev-Ran, Le Strat i Imtiaz, 2013; prema Baranowski, Vogl i Stark, 2019; Kafka, 2010). Istraživanje koje je provedeno u Njemačkoj sa ženskom populacijom između 18 i 77 godina pokazalo je da je 3% uzorka (17 od 485) žena ima posljedice konzistentne s problematičnom uporabom pornografije te im iste utječu na svakodnevni život (Baranowski i sur., 2019).

Prema potonjem vidljivo je da istraživanja, čiji su ispitanici studenti dobivaju veće rezultate što možemo pripisati razvojnem stadiju i godinama u kojima se najčešće studira (18-30) dok istraživanja koja uzimaju u obzir veći raspon godina ispitanika i reprezentativnije uzorke dobivaju manje brojeve koji su konzistentniji sa procjenom raširenosti drugih seksualnih ponašanja. Ono što ostaje dosljedno kroz gotovo sva nabrojena istraživanja je manja prevalencija žena u odnosu na muškarce kao i najveći rast prevalencije od djetinjstva do mladosti, kada je ona najveća i smanjivanje iste s godinama (Price i sur., 2016).

#### ***4.4. Konzumacija pornografije tijekom pandemije COVID-19***

Pandemija COVID-19 u svoje dvije godine postojanja, izazvala je preko 100 milijuna oboljenja te dva milijuna mrtvih globalno i tako promijenila svijet (Dong, Du i Gardner, 2020; prema Awan i sur., 2021). Pandemija je izazvala brojne socioekonomske posljedice što je mnoge ostavilo bez posla te je uzrokovalo stanje neizvjesnosti i anksioznosti. Anksioznost je bila dodatno pojačana velikom količinom „novonastalog“ slobodnog vremena kao i socijalne izolacije koja je uslijedila s ciljem sprječavanja širenja zaraze. Ove promjene su dovele do znatnog pogoršanja mentalnog zdravlja ljudi kao i širenje neprilagođenih i disfunkcionalnih ponašanja među osobama svih životnih dobi (Siste i sur., 2020; Dong i sur., 2020; prema Awan i sur., 2021). Preliminarno istraživanje povedeno u Kini u kojem su uspoređivani podaci u periodu između listopada 2019. i ožujka 2020., pokazalo je značajan porast u prevalenciji ovisnosti o internetu (za 23%) kao i povećanje simptoma onih koji su već imali razvijenu ovisnost (Su i sur., 2020; prema Awan i sur., 2021). Pandemija je za većinu značila fizičku izolaciju od obitelji i prijatelja što je mnoge pojedince ostavilo s viškom slobodnog vremena i željom za socijalizacijom. Neki su svoje potrebe odlučili zadovoljiti putem interneta, provodeći

ogromne količine vremena gledajući pornografiju i pretraživajući pornografske stranice (Koyuncu, Unsal i Arslantas, 2014; prema Awan i sur., 2021). Pornhub je podijelio podatke o porastu prometa na njihovoj stranici tijekom pandemije, rezultati pokazuju značajno povećanje (11%) u odnosu na promet u vrijeme prije pandemije (Pornhub, 2020; prema Awan i sur., 2021). Nadalje istraživanje koje je koristilo podatke iz „Google trendova“ pokazuje značajan porast (u usporedbi s protekle 4 godine) u interesu za pretraživanje pornografskih stranica u zemljama koje u imale „lockdown“ za vrijeme pandemije (Zattoni i sur., 2020). Osim toga zbog već navedene socijalne izolacije i distanciranja koje je stalno naglašavano od strane zdravstvenih djelatnika i političara, ali i straha od moguće zaraze smanjila se mogućnost romantičnih veza, neobaveznog seksa i drugih seksualnih ponašanja koja uključuju fizički dodir s partnerom. Ova činjenica također može biti jedan od razloga zašto se povećava korištenje pornografije među populacijom te ista postaje najpristupačnija, najdostupnija i najjeftinija alternativa (Mestre-Bach, Blycker, Potenza, 2020; prema Awani i sur., 2021). Autori kao jedan od razloga također navode povratak u obiteljsku sredinu. Veliki broj studenata prešao je na online praćenje nastave te su brojni bili primorani vratiti se u rodne krajeve. Povratak u obiteljsku sredinu je često stresan pogotovo ako se radi o problematičnim obiteljskim odnosima te postoji korelacija između obiteljskih problema i povećanja korištenja pornografije posebno kod adolescenata (Peter i Valkenburg, 2016; prema Awani i sur., 2021). Postojanje prethodne psihopatologije ili ovisnosti može biti uzrok povećanja korištenja pornografije kao metode „kompenzacije“. „Prisilna apstinencija“ od objekta ovisnosti (primjerice razdoblje u kojem osoba ne može posjećivati kafiće ili casina) može potencijalno uzrokovati simptome sustezanja što prisiljava pojedinca na pronalaženje drugih načina zamijene i popunjavanja praznine koja mu je nastala u životu (Sinclair i sur., 2020; prema Awani i sur., 2021).

## **5. Korelati i rizični čimbenici za razvoj ovisnosti o pornografiji**

Iako postoje brojna istraživanja raznih prediktora i rizičnih čimbenika te njihove korelacije s razvijanjem problematične uporabe pornografije, svi oni su najčešće istraživani individualno, izolirano, što limitira znanje o njihovom međusobnom utjecaju i povezanosti s problematičnom uporabom pornografije (Rousseau, Bóthe i Štulhofer, 2020). Osim rizičnih čimbenika važno je istaknuti i komorbiditete, to jest druge poteškoće s kojima se ovisnost o pornografiji najčešće javlja. Hiperseksualno ponašanje najčešće se povezuje s anksioznim poremećajem, poremećajem raspoloženja, poremećajem uzimanja psihoaktivnih tvari i seksualnim disfunkcijama (Starčević i Khazaal, 2017; prema Alarcón i sur., 2019). Ove povezanosti odnose se i na problematičnu uporabu pornografije (Mitra i Rath, 2017; prema Alarcón i sur., 2019) koja je također povezana s konzumacijom duhanskih proizvoda, konzumacijom alkoholnih pića i kave, konzumacijom psihoaktivnih tvari (Frangos, Frangos i Sotiropoulos, 2011; prema Alarcón i sur., 2019) i problematičnim igranjem video-igara (Stockdale i Coyne, 2018; prema Alarcón i sur., 2019).

Generalno proučavajući literaturu vidljivo je da su najčešći rizični čimbenici, odnosno utjecaji koji povećavaju vjerojatnost razvijanja problema s pornografijom među populacijom: muški spol (Kafka, 2010; Price i sur., 2016; Ross i sur., 2012; Wright i sur., 2013), mlada životna dob (Kumar i sur., 2021; Price i sur., 2016; Wright i sur., 2013), korištenje interneta te homoseksualnost i biseksualnost (Miller i sur. 2020; Rissel i sur., 2016). Osim ovih statičkih čimbenika javljaju se i neki specifični, dinamički čimbenici rizika koji će biti opisani dalje u tekstu. Isti su izabrani zbog toga što se na njih može utjecati kroz intervencije te se najčešće navode u literaturi.

### ***5.1. Brže navikavanje na nove stimulanse***

Love i sur. (2015) u pregledu literature opisuju sumu rezultata koji prikazuju povezanost problematičnog korištenja online pornografije s učincima navikavanja. Osobe koje konzumiraju pornografski sadržaj konstantno traže novu seksualnu stimulaciju da bi postigli istu razinu uzbuđenja kao prije, to se događa jer seksualni odgovor na često pregledavani sadržaj ili poznati seksualni stimulans slabi kroz vrijeme slično kao učinak često korištene psihoaktivne tvari kod ovisnika. Iako problematični korisnici pornografije na internetu pokazuju veću sklonost „novim“ fotografijama u odnosu na prosječnog pojedinca, njihov



дорзални, предnji, cingularni korteks brže se navikava na nove fotografije te na taj način potiče žudnju za novim materijalom (Banca i sur., 2016; prema Baranowski i sur., 2019)

Brže navikavanje pornografskim sadržajima može rezultirati povećavanjem broja raznolikog i ekstremnog pornografskog materijala kroz vrijeme s ciljem postizanja razine uzbuđenja koja je dostignuta u prethodnim konzumiranjima (Park i sur., 2016). U ovakvim slučajevima „ekstremniji“ pornografski sadržaj obuhvaća lepezu neuobičajenih kategorija pornografije kao što je sadomazohizam, BDSM pa do najekstremnijih i zakonom zabranjenih sadržaja kao što je bestijalnost i dječja pornografija (Seigfried-Spellar i Rogers, 2003; Wéry i Billieux, 2016; prema Baranowski i sur., 2019).

### ***5.2. Impulzivnost***

Povezanost impulzivnosti i problematične uporabe pornografije istraživala se na populaciji odraslih ispitanika kao i adolescenata kod kojih je impulzivnost posebno naglašena. Najčešće se ta povezanost objašnjava kroz model „nedostatka kontrole“, koji predstavlja proširenje modela dualne kontrole seksualnog ponašanja (Bancroft i Vukadinovic, 2004; prema Rousseau i sur., 2020) te objašnjava pozitivnu korelaciju između impulzivnosti kao osobine ličnosti i problematičnog korištenja pornografije. Model dualne kontrole navodi kako je ljudsko seksualno ponašanje vođeno inhibitornim (inhibicija-zaustavljanje ili otkazivanje) i ekscitatornim (ekscitacija-uzbuđivanje ili aktiviranje) sustavima u mozgu te da su seksualno uzbuđenje i reagiranje na to uzbuđenje (traženje odgovora) rezultat interakcije oba sustava. Prema potonjem, Reid i sur. (2015; prema Rousseau i sur., 2020) navode kako pojedinci s visokom razinom impulzivnosti imaju poteškoće u regulaciji neugodnih emocija što stvara emocionalne poteškoće koje potiču impulzivne pojedince da se fokusiraju na sadašnji trenutak ne razmišljajući o budućim posljedicama i kontroli ponašanja. Nadalje, kratkoročni fokus na sadašnji trenutak može utjecati na to da pojedinac odbaci odgođenu nagradu u korist malim, ali trenutnim nagradama, što pridonosi lošijem prepoznavanju znakova potencijalne prijetnje ili negativnih posljedica nekog ponašanja. Model dualne kontrole sugerira kako su impulzivni pojedinci skloniji većoj seksualnoj uzbuđenosti (ekscitaciji) i manjoj seksualnoj inhibiciji, što rezultira većom vjerojatnošću za razvijanjem nekontroliranog seksualnog ponašanja kod takvog pojedinca. Kada se fokusiramo specifično na problematičnu konzumaciju pornografije, istraživanja pokazuju slabu do srednju pozitivnu korelaciju između impulzivnosti i problematičnog korištenja pornografije (Antons i sur., 2019; Bóthe i sur., 2020). Istraživanje provedeno na danskoj populaciji ispitanika, između 15 i 25 godina pokazalo je pozitivnu

povezanost između „hitnosti“ i „nedostataka ustrajnosti“ (aspekti impulzivnosti, Whiteside i sur., 2005; prema Rousseau i sur., 2020) s problematičnom uporabom pornografije kod ispitanika (Romer Thomsen i sur., 2018; prema Rousseau i sur., 2020). Dakle, pretpostavka (Negash i sur., 2016; prema Rousseau i sur., 2020) je da je impulzivnost kao osobina ličnosti pojedinca pozitivno povezana s manjom mogućnosti odgode užitka (impulzivno korištenje pornografije za užitak) i negativno povezana s inhibicijom odgovora (sposobnost osobe da prestane koristiti pornografiju unatoč negativnim posljedicama). Navedeno su potvrdili Rousseau i sur. (2020) u svom istraživanju na populaciji Hrvatskih srednjoškolaca (N=337), bez obzira na inicijalnu učestalost korištenja, depresivnost/anksioznost i impulzivnost u srednjoj adolescenciji su direktno i snažno predviđale povećanu razinu problematične konzumacije pornografije u kasnoj adolescenciji.

### ***5.3. Moralni nesklad***

Moralni nesklad ili negativni osjećaj koji nastaje kao posljedica neslaganja između ponašanja pojedinca i njegovog stava o ispravnosti tog ponašanja (Grubbs i Perry, 2019), može predstavljati povećani rizik za razvijanje ovisnosti o pornografiji. Moralni nesklad najčešće se javlja kod religioznih pojedinaca, koji generalno „ne odobravaju“ korištenje pornografije. Bez obzira na potonje proučavajući prevalenciju korištenja pornografije jasno je da i pripadnici religije konzumiraju istu bez obzira na svoje stavove (Grubbs i Perry, 2019). Takva nesuglasica između uvjerenja i ponašanja može dovesti pojedinca do osjećaja napetosti i nelagode nastalih zbog kognitivne disonance (Festinger, 1962; prema Rousseau i sur., 2020). Također moralni nesklad pokazao se dobrim prediktorom samoprijavljene kompulzivne konzumacije pornografije, neovisno o frekvenciji korištenja pornografije (Grubbs i sur., 2019). Dakle, moralni nesklad koji potječe od religioznih uvjerenja može doprinijeti višoj percepciji problematične uporabe pornografije kod odraslih muškaraca.

U istraživanju de Vissera i sur., (2007; prema Rissel i sur., 2016) religiozni pojedinci manje su konzumirali pornografiju u prethodnoj godini, no oni koji jesu imali su 4.5 puta veću vjerojatnost prijavljivanja negativnih učinaka. U longitudinalnom istraživanju Rousseaua i sur. (2020) na populaciji Hrvatskih srednjoškolaca, rezultati su pokazali da je među ispitanicima koji su religiozni, porast u konzumaciji pornografije rezultirao većim brojem simptoma problematične uporabe, nego kod njihovih nereligioznih vršnjaka. Autori zaključuju kako religiozni srednjoškolci vjerojatno neće u većoj mjeri konzumirati pornografiju od

nereligioznih vršnjaka, no oni će vjerojatnije povećanje u učestalosti korištenja percipirati problematičnim.

#### ***5.4. Korištenje pornografije kao regulatora neugodnih emocija***

Konzumiranje pornografije s ciljem regulacije neugodnih emocija može predstavljati značajan rizik za razvoj ovisnosti. Postoji povezanost između ponavljajućeg zadovoljenja seksualnih poriva ili ponašanja kao odgovora na disfonična stanja raspoloženja (anksioznost, iritabilnost i depresija) i problematične konzumacije pornografskih sadržaja. Teorija regulacije raspoloženja (Zillmann, 1988; prema Rousseau i sur., 2020) govori o tome kako pojedinci selektivno koriste i raspoređuju stimulanse u svom okruženju s ciljem potiskivanja lošeg raspoloženja i produživanja ili podizanja dobrog raspoloženja. U kontekstu problematične uporabe pornografije, pojedinci konzumiraju pornografski sadržaja kao strategiju za nošenje s negativnim emocijama što rezultira kratkoročnim zadovoljstvom (distrakcija od izvora stresa zbog pozitivnih emocija koje seksualno uzbuđenje donosi) te to zadovoljstvo uvjetuje ponavljanje istog za regulaciju emocija u budućnosti. Rousseau i sur. (2020) zaključuju kako očekivanje „nagrade“ (kratkoročno povećanje dopamina) potiče pojedinca na kontinuirano korištenje pornografije kao disfunkcionalnog stila suočavanja sa stresom i neugodnim emocijama. U uzorku koji se sastojao od „hiperseksualnih“ muškaraca, čija je konzumacija pornografije problematična, rezultati pokazuju višu razinu negativnih emocija (gađenje i krivnja) kao i niže razine pozitivnih emocija (sreća i interes), usporedno s kontrolnom skupinom (Reid, 2010; prema Baranowski i sur., 2019). U tom uzorku kao najbolji prediktor za hiperseksualno ponašanje pokazalo se neprijateljstvo usmjereno prema sebi. Autor istraživanja zaključuje kako seksualno ponašanje te skupine muškaraca djelomično regulira neugodne emocije koje osjećaju. Cashwell i sur. (2017) pronašli su značajno višu stopu neprihvatanja emocionalnih odgovora, ograničenog angažmana u ponašanjima koja su umjerena na neki cilj kao odgovor na negativan emocije i minimalne strategije regulacije emocija u uzorku mješovitog spola studenata koji problematično konzumiraju pornografiju ili se uključuju u problematično seksualno ponašanje. Grubbs i sur. (2015) navode kako je problematično korištenje pornografije povezano s općenitim psihopatološkim simptomima. Harper i Hodgins (2016) u svom istraživanju na populaciji studenata povezali su loše psihosocijalno funkcioniranje, kao što je nezadovoljstvo životom i vezama s problematičnom uporabom pornografije. Rezultati istraživanja Kumara i sur. (2021) pokazuju slične rezultate, korištenje pornografije povezano je s lošom kvalitetom života te depresivnim i anksioznim simptomima

kod studenata. Prema potonjem, navedena istraživanja podupiru hipotezu da se problematična konzumacija pornografije, barem djelomično događa kao nastojanja pojedinca da izbjegne neugodne emocije (Baranowski i sur., 2019).

### ***5.5.Rana dob prvog izlaganja online pornografskom sadržaju***

Dob prvog izlaganja online pornografskom sadržaju te povezanost iste s negativnim posljedicama u središtu je interesa istraživača posljednjih godina (Baranowski i sur., 2019). Prethodna istraživanja tvrdila su kako rano izlaganje pornografiji na internetu olakšava razvoj štetnih rodni stereotipa i pridonosi formiranju nezdravih i seksističkih stavova o ženama i seksu kod mladih osoba (Flood, 2009.; Owens i sur., 2012; prema Baranowski i sur., 2019). S druge strane pitanje predstavlja li rana dob izlaganja internetu rizični čimbenik za razvoj obrasca problematičnog korištenja pornografije i dalje je sporno. Neki su autori pronašli povezanost, drugi nisu. McGuinness (2019) je u svom istraživanju s mladima (N=74) dobila rezultat kako dob prvog izlaganja ima značajan utjecaj i to na način da rano izlaganje pornografiji može predvidjeti višu problematičnu konzumaciju pornografije. Ispitanici koji su prvi put konzumirali pornografiju prije 18. godine imali su viši rezultat za problematično korištenje, pretjerano korištenje, probleme s kontrolom i korištenje zbog bježanja ili izbjegavanja problema u odnosu na ispitanike koji su pornografiju prvi puta gledali s 19 godina ili joj još nisu bili izloženi. Nadalje prema rezultatima svog istraživanja, na populaciji mladih Kanađana (N=191), Harper i Hodgins (2016), zaključuju da su slobodni, muškarci koji su u ranoj dobi prvi puta bili izloženi pornografiji na internetu u najvećem riziku za razvoj problematične konzumacije. Isti autori navode kako korištenje pornografskog sadržaja kao „dodatka“ ili primarnog izvora seksualnog odgoja, djece i mladih stvara potencijalni rizik za razvijanje zabluda o seksu i seksualnosti. Nadalje Dwuilt i sur. (2019; prema Kumar i sur., 2021) navode kako je dob prvog izlaganja pornografskom sadržaju značajno povezana s većom samoprocjenom problema kod oba spola. Slične rezultate dobili su Jacobs i sur. (2021), rana dob početka gledanja pornografije i masturbacije pokazala se pozitivno povezana s višim rezultatima na testu problematične uporabe, tako da su ispitanici koji su počeli gledati pornografiju prije 10. godine života imali najviše rezultate na testu problematične uporabe. U drugu ruku u istraživanju provedenom na mladima iz Hrvatske (N=1528), Štulhofer, Jelovica i Ružić (2008) nisu pronašli značajnu povezanost između ranog izlaganja pornografiji i visoke seksualne kompulzivnosti, neovisno o spolu ispitanika. U istraživanju Baranowski i sur. (2019) rana dob prvog izlaganja pornografskom sadržaju (prije 14 godine) nije bila povezana s

problematičnom uporabom pornografije kod sudionica istraživanja. S obzirom na opozicijske rezultate istraživanja potrebno je detaljnije istražiti ovu povezanost, informacije o utjecaju dobi prvog izlaganja na problematičnu konzumaciju pornografije bile bi značajne u procesu kreiranja i implementiranja prevencije.

### ***5.6. Seksualna motivacija kao osobina ličnosti***

Seksualna motivacija kao osobina ličnosti predstavlja psihološki konstrukt koji odražava dugotrajan stupanj motivacije (želje) pojedinca za uključivanje u seksualne aktivnosti, za koji se smatra da nastaje kao rezultat međudjelovanja bioloških i sociokulturnih čimbenika. Seksualna motivacija dijeli karakteristike s drugim konstruktima povezanim sa seksualnošću kao što su seksualna želja, seksualni nagon, seksualne potrebe i kompulzivnost (Stark i sur., 2015). Istraživanja ukazuju na pozitivnu korelaciju među seksualnom motivacijom i problematičnom uporabom pornografije (Laier i Brand, 2014; Stark i sur., 2017; prema Baranowski i sur., 2019). Pojačana osjetljivost na razvijanje problematičnih obrazaca korištenja može biti rezultat međudjelovanja visoke seksualne motivacije koja predstavlja osobinu ličnosti pojedinca i smanjene mogućnosti uspostavljanja kontrole nad ponašanjem (Brand i sur., 2019; prema Baranowski i sur., 2019).

### ***5.7. Učestalost gledanja pornografskih sadržaja***

Prema rezultatima dobivenim na uzorku Njemačkih žena koje pokazuju obrasce problematične uporabe pornografije, Baranowski i sur. (2019), pronašli su pozitivnu povezanost između vremena provedenog gledajući pornografiju i problematične uporabe. Ispitanice koje su provele više vremena gledajući pornografiju imale su više rezultate na primijenjenom upitniku koji je mjerio razinu rizičnosti. Osim količine vremena, isti autori pronašli su pozitivnu korelaciju između raznovrsnog sadržaja gledanja i razine problematike. Isto objašnjavaju razvojem tolerancije kod pojedinaca zbog koje istražuju nove sadržaje i kategorije kako bi postigli istu razinu zadovoljstva kao i na početku gledanja. Jacobs i sur. (2021) u svom online istraživanju na populaciji Belgijskih muškaraca dobili su rezultate koji upućuju na pozitivnu korelaciju između viših rezultata na upitniku problematične konzumacije i većoj tjednoj učestalosti gledanja pornografskog sadržaja. Važno je istaknuti kako istraživanja pokazuju da količina vremena provedena konzumirajući pornografiju kao samostalna varijabla nije povezana s problematičnom konzumacijom (Park i sur., 2016). Bolji prediktor je razina uzbuđenja

(moždane reaktivnosti) koju pojedinac doživljava prilikom gledanja pornografskog sadržaja, što se pokazalo kao važan korelat ovisničkog ponašanja (Brand i sur., 2016; Laier, Pecal i Brand, 2015; prema Park i sur., 2016). Prema potonjem iako učestalo gledanje pornografskog sadržaja predstavlja značajan rizični čimbenik za razvijanje ovisnosti o pornografiji, da bi se ovisnost pravilno dijagnosticirala važno je u obzir uzeti motive, posljedice i kontekstualne karakteristike ponašanja, a ne samo frekvenciju ponavljanja istog (Demetrovics i Kiraly, 2016; prema Park i sur., 2016).

Prepoznavanje rizičnih čimbenika koji pospješuju razvoj ovisnosti o pornografiji očvršćuje teoretski temelj na kojem se baziraju dijagnoze. Također pridonosi razvijanju terapijskih intervencija, primjerice zaključak o povezanosti problematičnih obrazaca uporabe sa željom za regulacijom neugodnih emocija ukazuje na razvijanje intervencija koje će pomoći pojedincu u razvijanju novih mehanizama suočavanja.

## 6. Mehanizmi razvoja ovisnosti o pornografiji

### 6.1. Neurobiološki mehanizmi razvoja ovisnosti o pornografiji

Općenito kada govorimo o modelima ili mehanizmima koji najviše doprinose razvoju i održavanju hiperseksualnog ponašanja te ovisnosti o pornografiji najčešće se navode: reaktivnost na podražaj, pozitivno potkrepljenje i asocijativno učenje (Sescousse i sur., 2013; prema Alarcón i sur., 2019). Hoće li ovi mehanizmi djelovati, na koga i na koji način, ovisi o prethodno navedenim rizičnim čimbenicima, kao i o individualnoj biološkoj predispoziciji pojedinca, osobinama ličnosti te okolinskim i kontekstualnim čimbenicima.

Alarcón i sur. (2019) zaključuju kako generalno, sve ovisnosti vode do istih promjena na mozgu, bez obzira radi li se o „tradicionalnim“ ovisnostima o psihoaktivnim tvarima ili bihevioralnim ovisnostima (primjerice ovisnost o kockanju, video igricama ili pornografiji). Putevi ili mehanizmi razvoja ovisnosti koji su zamijećeni i istraživani kod ovisnosti o tvarima također se primjećuju kod ovisnika o pornografiji. Uzimajući u obzir neurobiološke dokaze napokon možemo odgovoriti na često postavljeno pitanje „Možemo li biti ovisni o ponašanju?“.

Razvojem tehnologije skeniranja mozga, znanstvenicima je omogućeno pratiti promjene u strukturi mozga ovisnika u odnosu na zdrave pojedince (kontrolnu skupinu) kao i specifične reakcije pojedinih dijelova mozga prilikom izloženosti sredstvu ovisnosti. Takve promjene na mozgu zapažene su kod pacijenata koji iskazuju hiperseksualno ponašanje u više od 40 istraživanja (Gola i sur., 2017; Kim i sur., 2015; Koehler i sur., 2013; Love i sur., 2015; Park i sur., 2010). U tim istraživanjima korištene su različite metode snimanja (EEG i magnetna rezonanca) te je istraživana neuroendokrini i/ili neuropsihološki sustav.

Živčani sustav je poput električnih žica koje se međusobno spajaju i prenose informacije između našeg mozga i tijela. Prilikom svakog novog iskustva ili podražaja živci se prvi puta spajaju i kreiraju novi put. Koliko će se „lako“ živci spojiti te koliko će novonastali put biti prohodan i brz ovisi o intenzitetu i količini iskustva ili podražaja.

Neke internetske aktivnosti nude korisniku kontinuiranu snažnu stimulaciju (aktivaciju sustava nagrade) koju znanstvenici nazivaju „natprirodni podražaj“. Pomoću ovog fenomena nastoje objasniti proces razvoja i održavanja patološkog ponašanja kao i promjene u strukturi mozga ovisnika (Hilton, 2013; prema Love i sur., 2015). Ideju natprirodnog podražaja prvi je predložio znanstvenik Nikolas Tinbergen (1989) te ga je opisao kao umjetni podražaj koji mora biti stvoren, a reakcija na njega bit će značajno snažnija od evolucijski razvijenog, genetskog odgovora. Prilikom utvrđivanja postavki svoje teorije Tinbergen (1989) je razvio mnoge

eksperimente, u jednom od njih napravio je umjetne leptire s većim i šarenijim krilima od ijednog stvarnog leptira koji obitava u prirodi. Živi mužjaci leptira svaki puta su radije birali parenje s umjetnim leptirom nego stvarnom ženkom što upućuje na mogućnost da ljudski mozak kao i životinjski odabire onaj podražaj koji mu pruža snažniju simulaciju.

Psihologinja Dierdre Barrett (Barrett, 2010) također je istraživala koncept natprirodnog podražaja te je zaključila kako je ljudima, za razliku od životinja, koje se s takvim podražajem mogu susresti jedino tijekom eksperimenta u laboratoriju, stvaranje umjetnih podražaja i bježanje od realnosti postala svakodnevnica. Jedan od mogućih izvora takve natprirodne simulacije jest korištenje interneta te se postavlja pitanje je li naš mozak prilagođen za takve snažne podražaje i kako isti utječu na njega? Primjer jedne od najsnažnijih stimulacija na internetu jest pornografski sadržaj koji potiče naš prirodni sustav nagrađivanja te ga prema postavkama gore navedene teorije aktivira na nivou koji naši predci nikada nisu mogli dosegnuti u procesu razvijanja moždanih struktura. Predstavnicima ovog modela razvoja smatraju da upravo pretjerana, umjetna simulacija kojoj je pojedinac kronično izložen može biti uzrok razvijanja ovisnosti (Toates, 2014; prema Love i sur., 2015).

Da bi mogli pobliže objasniti kako se ovisnost o pornografiji razvija i održava te kako utječe na neurobiološki sustav ovisnika važno je prvo ukratko se osvrnuti na neurobiologiju ovisnosti općenito. Sve psihoaktivne tvari utječu na mezolimbicki, dopaminski put koji se proteže od ventralnog tegmentalnog područja (sadrži većinu dopaminergičkih neurona mozga) te se širi prema nukleusu accumbensu (dalje u tekstu Nacc) koji se popularno naziva centar nagrade. Nacc je blisko povezan s užitkom, instrumentalnim učenjem, traženjem nagrade i impulzivnošću. Mezolimbicki dopaminski put zajedno s amigdalom (centar za emocije i emocionalna sjećanja), hipokampusom (obrada i dohvaćanje dugoročnih sjećanja) i prefrontalnim korteksom (koordiniranje i određivanje ponašanja) tvore sustav nagrađivanja (Love i sur., 2015). Sustav nagrađivanja zajedno sa svojim povezanim elementima regulira užitak, nagrade, pozornost i motivaciju (Volkow i sur., 2011; prema Love i sur., 2015). Sustav nagrade aktiviraju prirodna ponašanja kao što je hranjenje i seksualna aktivnost zbog toga što su evolucijski upravo ove aktivnosti bile potrebne za preživljavanje. Zbog toga većina teorija koje govore o razvoju i održavanju ovisnosti razmatraju sustav nagrađivanja i njegovu ulogu u održavanju ovisničkog ponašanja (Love i sur., 2015).

Norman Doidge je u svojoj knjizi „Mozak koji je sam sebe promijenio“ (Doidge, 2007; prema Love i sur., 2015) predstavio pregled i sažetak istraživanja ovisnosti i sustava nagrađivanja. Zaključio je kako kontinuirano otpuštanje dopamina u sustav nagrađivanja prilikom



kompulzivnog ili/i kroničnog konzumiranja pornografskog sadržaja rezultira neuroplastičnim promjenama na mozgu koje pojačavaju iskustvo. Autor dalje navodi kako prirodni seksualni podražaji ne mogu parirati užitku koji nastaje u novoformljenim i stalno pojačanim putevima stvorenim problematičnom uporabom pornografije. Prema njegovim zaključcima upravo zbog snažne simulacije korisnici vremenom razvijaju toleranciju te je potrebno učestalo gledanje, eksplicitnijeg sadržaja da bi se održao visoki nivo uzbuđenja postignut na početku.

Alarcón i sur. (2019) navode najčešće promjene na mozgu ovisnika o pornografiji navedene u literaturi:

1. Senzibilizacija (Vanderschuren i Pierce, 2010);
2. Desenzibilizacija (Volkow; Wang, Fowler, Tomasi, Telang, i Baler, 2010; prema Alarcón i sur., 2019);
3. Disfunkcionalni prefrontalni krugovi, hipofrontalnost (Goldstein i Volkow, 2011);
4. Disfunkcionalna reakcija na stres (Knoob, 2013).

Prilikom istraživanja neurobioloških mehanizama razvoja ovisnosti mnogi znanstvenici ispituju reakciju ovisnika na specifične podražaje u odnosu na kontrole. Carter i Tiffany (1999) „reakcije na okidače“ opisuju kao vrstu naučenog odgovora koji se javlja kod ovisnika i uključuje specifične psihološke i subjektivne reakcije prilikom izlaganja pojedinca podražajima povezanim s ovisnošću (primjerice izlaganje osobe koja je ovisna o alkoholu boci alkoholnog pića). Razlike u reakcijama mjere se na način da se ispituje razina „želje“ za sredstvom ovisnosti, fiziološke reakcije i promjene na mozgu prilikom izloženosti podražajima povezanim s ovisnošću (primjerice eksplicitne fotografije ili zvukovi) te reakcije na neutralne podražaje (primjerice slike iz prirode). Prilikom ovakvih ispitivanja, osobe koje pate od ovisnosti pokazuju specifične odgovore na podražaje kao što je ubrzanje srčanog ritma te pad tjelesne temperature. Carter i Tiffany (1999) dalje razlikuju direktne okidače (reaktivne podražaje) kao što je boca alkohola za ovisnike o alkoholu te kontekstualne okidače koji indirektno podsjećaju pojedinca na okidač (primjerice društvo s kojima inače konzumira alkohol). Na samom početku prije razvijanja ovisnosti između pojedinca i objekta ovisnosti postoji odnos „privlačenja“, kada se ovisnost razvije odnos prelazi iz „privlačenja“ u „potrebu“. Kada hiperseksualnog pojedinca izložimo pornografskom sadržaju vidljiva je razlika između „privlačnosti“ (reakcija na isto je u njihovoj kontroli) i „potrebe“ (seksualne želje i gubitak kontrole) koja je puno jači podražaj (Mechelmans i sur., 2014; prema Alarcón i sur., 2019). Nadalje gore navedeni pojedinci pokazuju zanimanje za specifičan seksualni podražaj, a ne pokazuju visoku seksualnu želju

općenito što upućuje na shvaćanje da seksualni podražaj sam po sebi percipiraju kao nagradu (Gola, Lewczuk i Skorko, 2016).

Živčana aktivnost koja upućuje na aktivaciju želje posebno je vidljiva u prefrontalnom korteksu (Seok i Sohn, 2015; prema Alarcón i sur., 2019) i amigdali (Klucken i sur., 2016) te nalikuje na moždanu reakciju koja nastaje kada pojedinac primi financijsku nagradu (Sescousse i sur., 2013; prema Alarcón i sur., 2019). Tada nastupa pojačana reaktivnost organizma nastala uslijed ponavljano djelovanja intenzivnog podražaja, taj se proces naziva senzibilizacija. Kod pojedinca s takvim EEG nalazima opažena je smanjena želja za spolni odnos s partnerom, ali ne i za masturbaciju prilikom konzumiranja pornografije (Steele i sur., 2013; prema Alarcón i sur., 2019). Prause i sur., (2015) potvrđuje takve nalaze u svom istraživanju, naime sudionici (N=122) su bili izloženi eksplicitnom, seksualnom vizualnom sadržaju te su se prilikom izlaganja bilježile promjene u njihovoj moždanoj aktivnosti. Rezultati su pokazali da hiperseksualni pojedinci koji pokazuju višu seksualnu želju, ali ne i interes za spolni odnos s partnerom, imaju sniženi kasni pozitivni potencijal (marker koji se koristi za mjerenje jačine reakcije na podražaj) prilikom izloženosti pornografskom sadržaju. Isti rezultati ponovili su se i na uzorku heteroseksualnih žena (Laiet, Pekal i Brand, 2014; prema Alarcón i sur., 2019) te homoseksualnih muškaraca (Laiet, Pekal i Brand, 2015; prema Alarcón i sur., 2019), naglašavajući ulogu specifičnih odgovora na podražaje i uloge „potrebe“ u razvoju ovisnosti o pornografiji.

Priistranost pažnje prema seksualnim znakovima (podražajima) prevladava u ranim fazama razvoja hiperseksualnosti (Stark i Klucken, 2017; prema Alarcón i sur., 2019), no učestalo, problematično izlaganje takvim sadržajima može dovesti do procesa desenzibilizacije koji predstavlja navikavanje organizma na neku tvar ili podražaj postupnim izlaganjem, drugim riječima sustav nagrađivanja smanjeno radi. Zbog procesa desenzibilizacije (smanjenja razine nagrade) i habituacije (navikavanja) pojedincu je potrebno učestalije gledanje raznovrsnije i eksplicitnije pornografije kao pokušaja dostignuća prvobitne razine užitka.

Kao što je prethodno spomenuto slaba kontrola impulsa pozitivno je povezana s problematičnom uporabom pornografije. Skeniranjem mozga ovisnika o pornografiji zapažena je smanjena povezanost između ventralnog striatuma (regulira očekivanje nagrade) i prefrontalnog korteksa (donošenje odluka) (Klucken i sur., 2016) kao i smanjena povezanost među amigdalom i prefrontalnim korteksom (Schmidt i sur., 2017). Osim toga skenovi hiperseksualnih pojedinaca pokazuju smanjenu funkcionalnu povezanost između repa i režnjeva prefrontalnog korteksa kao i deficit sive tvari u tim područjima mozga (Seok i Sohn,

2018; prema Alarcón i sur., 2019). Takva smanjena povezanost dovodi do disfunkcionalnosti prefrontalnih krugova, koja se naziva hipofrontalnost te predstavlja manji volumen krvi u prefrontalnom području mozga te utječe na proces donošenja odluka kod pojedinca. Sve ove promjene mogu biti uzrok smanjenoj mogućnosti kontrole nagona kod ovisnika o pornografiji.

Jedna od gore navedenih promjena jest promjena u volumenu amigdale. Naime, kod hiperseksualnih pojedinaca zamijećen je povećani volumen amigdale (Schmidt i sur., 2017) dok je kod kroničnih ovisnika o psihoaktivnim tvarima volumen amigdale smanjen (Taki i sur., 2006; prema Alarcón i sur., 2019). Kod ovisnika o psihoaktivnim tvarima smanjeni volumen može biti uzrokovan toksičnim djelovanjem tvari na mozak ovisnika, dok povećana amigdala može biti rezultat procesa ovisnosti ili posljedica mehanizma kroničnog društvenog stresa (Chatzittofis i sur., 2016; prema Alarcón i sur., 2019).

Hiperseksualni korisnici također pokazuju disfunkcionalne reakcije na stres koje su posredovana kroz osovinu hipotalamus-hipofiza-nadbubrežna žlijezda te su promjene takvog tipa također vidljive u skenovima ovisnika o psihoaktivnim tvarima (Chatzittofis i sur., 2016; prema Alarcón i sur., 2019).

## ***6.2. Psihosocijalni mehanizmi razvoja ovisnosti o pornografiji***

Jedan od osnovnih pokretača i najsnažnijih mehanizama rizičnih za razvoj i održavanje ovisnosti o pornografiji je već spomenuti „triple A“ pokretač koji je predložio Cooper (1998) u samim začecima razvoja internetske tehnologije. On predlaže tri primarna čimbenika koji utječu na razvoj i održavanje seksualne aktivnosti na internetu te objašnjavaju veliki broj korisnika koji se povećava iz dana u dan. Pristupačnost („accessibility“) predstavlja činjenicu da je ogromna količina raznovrsnog pornografskog sadržaja dostupna svakom pojedincu klikom miša, jedino što je potrebno je uređaj i pristup internetu, što je većini populacije dostupno. Sljedeći čimbenik su prihvatljive ili niske cijene pornografije („affordability“), stranice na kojima se pregledava ili učitava pornografski sadržaj nude raznovrsni besplatni sadržaj, postoje i sadržaji koje se plaćaju no cijene istih su uglavnom pristupačne za prosječnog konzumenta. Posljednji čimbenik, koji predstavlja najsnažniji rizik jest anonimnost („anonymity“), on označava osobnu percepciju pojedinca da pregledani sadržaj ostaje u tajnosti što je dodatno ojačano uvođenjem privatnog pretraživanja te pametnih telefona koji omogućavaju lakši i suptilniji pristup (Cooper, 1998). Naravno, kako i statistički podaci iz prethodnih poglavlja pokazuju gotovo svi pojedinci dolaze u susret s pornografijom upravo zbog gore navedenih

čimbenika, no samo za pojedine pojedince predstavljaju rizik. Young (2008) navodi kako „tri A“ predstavljaju najveći rizik za pojedince koji imaju problema sa seksualnom kompulzivnošću općenito ili su zbog svojih psiholoških karakteristika predodređeni što ih čini rizičnima za razvijanje ovisnosti. Young (2008) navodi kako korisnici na internetu mogu stvoriti ili preuzeti nove ličnosti koje se znatno razlikuju od njihovih stvarnih osobina te na taj način koriste virtualni prostor kao bijeg od teškoća i problema s kojima se susreću u stvarnom svijetu. Autorica dalje navodi kako novo razvijeni obrambeni mehanizam bježanja od stvarnosti postaju neprimjereni i neproduktivni te potencijalno ugrožavajući za pojedinca. Isto rezultira gomilanjem problema koji se nalaze u podlozi ovisničkog ponašanja koje predstavlja distrakciju te problemi postaju sve veći i značajniji. Kao i kod neurobioloških mehanizama sličnosti između ovisnosti o tvarima i ponašanjima su mnoge. Kada je ovisnik o alkoholu pod utjecajem alkohola osjeća se kao da su ga drugi problemi napustili zbog toga što ovisnost izaziva „numbing effect“, to jest otupljujuće okruženje ili bijeg od stvarnosti te se privremeno razvija osjećaj lažne sigurnosti. Ti naizgled ugodni osjećaji koje alkohol izaziva potiču osobu da nastavi s alkoholiziranjem puno prije nego fizička ovisnost postane primarni razlog konzumacije (Young, 2008). Relaps se kod liječenih ovisnika najviše događa kada su suočeni s velikim stresom ili neugodnim emocijama. Na isti način gledanje pornografskog sadržaja postaje način bježanja i nošenja s bolnim emocijama što ga čini posebno podobnim za razvoj ovisnosti.

Ovisnost o pornografiji jest progresivan problem kojemu je glavni čimbenik vrijeme te se prolaskom vremena povećava frekvencija kao i raznolikost konzumiranog sadržaja (Young, 2008). Ista autorica dalje navodi kako nakon faze učestale konzumacije najčešće nastupi faza kontrole u kojoj ovisnik vjeruje da je ponašanje doveo u kontrolu, najčešće je praćeno obećanjima danim sebi i drugima da bi se riješio vlastitog osjećaja srama ili grižnje savjesti kao i osude okoline. Faza kontrole traje kratko te osoba posustaje i vraća se ponašanju, najčešće u pojačanoj frekvenciji. Neuspjeh u uspostavljanju kontrole vodi do osjećaja nezadovoljstva i želje za ponovnim pokušajem uspostavljanja kontrole (začarani krug), ali istovremeno neugodne emocije izazvane neuspjehom u održavanju kontrole potiču osobu na korištenje distrakcije (konzumacija pornografije) kao mehanizma nošenja sa stresnom situacijom. Young (2008) ističe kako pretraživanje pornografskog sadržaja ili cybersex predstavlja aktivnost koju osobe najčešće čine same u izolaciji te zbog toga posljedice i neugodne emocije koje osjećaju imaju još veći učinak jer smatraju da su jedina osoba s takvim problemom. Nadalje, ovisnost o

pornografiji na internetu je uvijek progresivna te prati set faza, prelazak iz normalnog u problematično korištenje može biti postupno ili se može dogoditi brzo i iznenadno.

Faze razvoja ovisnosti prema Young (2008):

Otkrivanje → Eksperimentiranje → Eskalacija → Kompulzivno korištenje → Gubitak nade

U fazi otkrivanja pojedinci istražuju beskrajne mogućnosti internet pornografije. Pornografija je nešto novo i privlačno, pruža im uzbuđenje te je koriste kao način odmora i opuštanja na kraju dana. U fazi eksperimentiranja pojedinac se osjeća sigurno zbog anonimnosti koju mu pruža korištenje vlastitog računala ili pametnog telefona što ga potiče na daljnju i učestaliju konzumaciju. Na takvim stranicama korisnici su izloženi oblicima seksa i pornografije za koje možda prethodno nisu znali, no zbog znatiželje se upuštaju u gledanje. Dodatno osoba može putem takvih stranica upoznati zajednicu pojedinaca koji dijele slične interese te se na taj način osjećati sigurno i prihvaćeno. Faza eskalacije obilježena je konzumacijom različitih, sve nasilnijih sadržaja, učestalije. Gledatelj najčešće ima nekoliko otvorenih videoisječaka odjedanput te sadržaj istih konzumira brzo i letimično. Osoba nema normalnu kontrolu impulsa te je uvijek praćena pokušajima racionalizacije od strane ovisnika. U fazi kompulzivnosti društveni život i karijera pojedinca su ugroženi jer osoba provodi veliku količinu vremena gledajući pornografiju te se upušta u takvo gledanje na neprimjerenim mjestima (primjerice posao). Objekt ovisnosti postaje način otpuštanja boli i anksioznosti, nagrada za uspjeh i bijeg od problema realnosti. Posljednja faza (Young, 2008) jest beznade. U ovoj fazi nastupa velika žalost izazvana grižnjom savjesti i sramom te osoba počinje biti svjesna svoje ovisnosti. Osoba shvaća razinu problema te je potaknuta da traži pomoć. Kod velikog broja pojedinaca koji traže tretman, do ove faze dolazi kada nastupe problemi s erektilnom disfunkcijom koji ih potaknu da traže pomoć. Nakon ove faze slijede faza apstinencije te relapsa kako je gore opisano te ponovno započinje „začarani krug“ ovisnosti.

## **7. Posljedice ovisnosti o pornografiji**

Veliki broj istraživanja naglašava pozitivne učinke gledanja pornografije, od kojih su najistaknutiji: više seksualne slobode i samoprihvatanja, niže razine srama i anksioznosti prema osobnoj seksualnoj orijentaciji, povećani interes za seks i seksualno eksperimentiranje, povećano zadovoljstvo u partnerskim odnosima te veća razna prihvaćenosti različitih seksualnih aktivnosti (Rissel i sur., 2016). Osim pozitivnih posljedica značajan broj autora ističe negativne posljedice koje problematična konzumacija pornografije ima na pojedinca i njegov život. Veliki broj istraživanja pokazao je korelaciju između korištenja pornografije i sniženog uzbuđenja, problemima sa seksom (Janssen i Bancroft, 2007; Voon i sur., 2014; prema Park i sur., 2016), uključujući poteškoće s postizanjem orgazma, smanjen libido, erektilne disfunkcije (Janssen i Bancroft, 2007; Voon i sur., 2014; prema Park i sur., 2016), negativni učinci na partnerski seks, smanjeno uživanje u seksualnoj intimnosti (Sun i sur., 2014; prema Park i sur., 2016), smanjeno seksualno zadovoljstvo i zadovoljstvo u vezi (Bridges i Morokoff, 2011; Morgan, 2011; Stewart i Szymanski, 2012; prema Park i sur., 2016) te sklonost korištenju internetske pornografije za postizanje i održavanje „uzbuđenja“ (Sun i sur., 2015; prema Park i sur., 2016) kao i vidljivo veću aktivaciju mozga prilikom izloženosti pornografskom sadržaju kod pojedinaca koji preferiraju gledanje pornografije kao izvor užitka naspram spolnog odnosa s partnerom/icom (Steele i sur., 2013; prema Park i sur., 2016).

Ako korisnike pornografskih sadržaja upitamo o posljedicama koje gledanje pornografije ima na njih i njihov život, na njihove odgovore najčešće će utjecati „efekt trećeg lica“, što bi značilo da su mišljenja kako pornografija ima negativne posljedice za druge, ali ne i za njih (Lee i Tamborini, 2005; prema Döring, 2009). Istraživanja o samopercipiranoj problematičnoj uporabi pornografije pokazuju da je glavni čimbenik koji utječe na ideju pojedinca da ima problem te da za isti problem podraži pomoć, gore navedeni moralni nesklad koji izaziva brojne negativne posljedice na život pojedinca (Grubbs i Perry, 2019; Grubbs i sur., 2019).

### ***7.1. Korištenje ilegalne pornografije i uključivanje u promiskuitetna seksualna ponašanja***

Jedan od posljedica problematične uporabe pornografije jest traženje novih, raznovrsnijih oblika sadržaja da bi se postigla ista razina užitka kao na početku što se javlja kao posljedica razvijanja tolerancije. Eksperimentiranje s novim oblicima pornografskog sadržaja može rezultirati konzumacijom ilegalne pornografije, a gledajući istu pojedinac šteti sebi i drugima. Stvaranje, gledanje i dijeljenje dječje pornografije ozbiljno šteti djeci koja se koriste za

snimanje iste. Također većim brojem korisnika takvog oblika pornografije na internetu, javlja se veća potražnja, pa samim time i veći broj djece žrtva koja se izrabljuju. Kao što je prethodno navedeno dječja pornografija jest kriminalizirana gotovo u svim zemljama svijeta. Za konzumaciju ilegalnih sadržaja odgovara se kazneno te je za ovakve oblike zločina posebno značajna osuda društva i posljedice na život pojedinca, na njegovu obitelj i prijatelje. Međutim, važno je naglasiti da su mnogi znanstvenici istraživali povezanost između gledanja „hard core“ pornografije i seksualnih poremećaja ili zločina te su zaključili da je biopsihosocijalna povijest osobe puno značajniji prediktor (Döring, 2009).

Osim kaznenih posljedica osoba može imati financijske posljedice ukoliko zbog učestalosti gledanja pornografije ne izvršava radne obveze ili konzumira pornografiju na neprihvatljivim mjestima (primjerice na poslu). Nadalje, osoba također može, tražeći nove i uzbudljive oblike pornografije početi plaćati da bi dobila pristup određenim sadržajima. Sve navedeno može dovesti do brojnih financijskih problema ne samo za pojedinca nego za cijelu njegovu obitelj.

Rezultati istraživanja pokazali su da postoji povezanost između velikog broja seksualnih partnera tijekom života i problematične uporabe pornografije, što su ispitanice imale veći broj partnera veća je bila vjerojatnost razvijanja obrasca problematične uporabe (Fenrich, 2019). U svojem istraživanju na temelju rezultata iz GSS-a, Wright (2013) zaključuje kako postoji pozitivna korelacija između gledanja pornografskog sadržaja i većeg broja seksualnih partnera te plaćanja za seksualne usluge. Gledanje pornografije povezano je s višom prevalencijom uključivanja pojedinaca u „seks bez obveza“ (Breithwaite i sur., 2015; prema Fenrich, 2019). Povećanje broja seksualnih partnera, ulaznje u opasne i nepredvidljive situacije s relativno nepoznatim partnerima, plaćanje za seksualne usluge te gledanje ilegalnih sadržaja osobama zvuči primamljivo i zabavno no takve situacije često imaju brojne negativne posljedice na psihičko i fizičko zdravlje pojedinca kojih osoba vrlo često postane svjesna tek kada su posljedice značajne i razorne.

### ***7.2. Negativni stavovi prema ženama***

Negativna posljedica problematične uporabe pornografije također može biti pojačavanje ili razvijanje seksističkih stavova prema ženama i seksu, kao i razvijanje agresivnih obrazaca ponašanja prema ženama (Barak i sur., 1999; prema Döring, 2009). Ovakvi obrasci razmišljanja i ponašanja posebno zahvaćaju mlađe generacije gledatelja pornografije. Mlade osobe koje nisu još imale vlastitih iskustva s romantičnim i seksualnim odnosom, često mogu donijeti krive

zaključke utemeljene na gledanom sadržaju. S obzirom da je pornografski sadržaj većinom usmjeren heteroseksualnim muškarcima, naglašava muško zadovoljstvo te se žene često predstavlja kao objekt koji muškarci koriste za zadovoljenje svojih potreba. Nasilno ponašanje prema ženama u pornografiji postaje „normalno“ kroz visoku dostupnost takvih pornografskih sadržaja, širokoj publici što može dodatno utjecati na ignoriranje nasilja nad ženama u društvu. Prema Bern i sur. (2018; prema Fenrich, 2019) konzumacija pornografije povezana je s fizičkim i seksualnim nasiljem među partnerima kod muškaraca koji učestalo gledaju pornografiju. S obzirom da ne postoji unificirani zdravstveni i spolni odgoj u velikom broju zemalja, pa tako i u Hrvatskoj, pornografski sadržaj često postaje jedini izvor informacija o seksu i spolnosti dostupan mladima. Negativne posljedice konzumiranja pornografije se najčešće temelje na jednostavnim reakcijama na podražaje ili imitacijskim modelima. To hoće li ili ne pojedinac imitirati viđeni pornografski sadržaj i na koji način će isto učiniti ovisi o mnogobrojnim čimbenicima, a ponajviše o gledateljevoj evaluaciji takvih seksualnih ponašanja, interpersonalnim vještinama komunikacije pojedinca te njegovim stavovima o pristanku (Döring, 2009).

### ***7.3. Gubitak samopouzdanja i želje za stupanje u seksualne odnose***

Osim na stavove prema drugom spolu konzumacija pornografije također može utjecati na samopouzdanje pojedinca kroz stvaranje nerealističnih ideja o vlastitom tijelu i tome kako spolni odnos „treba“ izgledati. Česta uporaba pornografskog sadržaja može dovesti pojedinca do negativne percepcije vlastitog tijela i ponašanja tijekom seksa, kao i nezadovoljstva ponašanjem i tijelom partnera (Albright, 2008). Empirijsko istraživanje provedeno sa populacijom Danskih adolescenata pokazuje kako je konzumacija pornografije bila popraćena seksualnom nesigurnosti kod ispitanika (Peter i Valkenburg, 2008b; prema Döring, 2009). Bez obzira na istraživanja ne možemo govoriti o uzročno-posljedičnoj vezi između korištenja pornografije i seksualne nesigurnosti. Moguće je da mlade osobe koje su sramežljive i nesigurne češće konzumiraju pornografiju upravo zbog svoje sramežljivosti da ostvare seksualni kontakt s drugom osobom. Osoba sve više vremena provodi gledajući pornografiju te isto rezultira manjkom vremena za održavanje socijalnih odnosa. Osim toga osobe koje su prije početka problematične konzumacije imale problema sa socijalnim vještinama mogu prestati imati potrebu za socijalizacijom i traženjem partnera jer seksualno zadovoljstvo i stimulans dobivaju kroz konzumaciju pornografije.



Istraživanje Albright (2008) na uzorku muškaraca i žena iz SAD-a pokazalo je da žene koje konzumiraju pornografiju, prijavljuju više negativnih posljedica, kao što je loša slika o vlastitom tijelu, nezadovoljstvo partnera njihovim fizičkom izgledom, pojačani pritisak da ispunjavaju aktivnosti koje rade „porno zvijezde“, manje spolnog odnosa s partnerom dok muški ispitanici prijavljuju povećanje nezadovoljstva tijelom partnerice i manjak želje za uključivanje u spolni odnos. U Istraživanju Blais-Lecours, Vaillancourt-Morel i Godbout (2015; prema Alarcón i sur., 2019) na uzorku Kanadskih ispitanika, starijih od 18 godina, učestalo korištenje pornografije na internetu pokazalo se pozitivno povezano sa seksualnim nezadovoljstvom kod muških i ženskih ispitanika.

Učinci tolerancije također mogu rezultirati gubitkom želja za seksualnim odnosima s partnerom zbog nemogućnosti postizanja užitka. Naime, pornografski sadržaj može pružiti toliko snažnu vizualnu stimulaciju da pretjerano aktivira sustav nagrađivanja u mozgu (Grubbs, Kraus i Perry, 2019). Kao rezultat toga mozak se mijenja i prilagođava na prekomjernu stimulaciju, što znači da je sve više ekstremnije pornografije potrebno da se postigne ista razina užitka, do te mjere da „normalan“ spolni odnos s partnerom nije dovoljan za postizanje uzbuđenja (Jacobs i sur., 2021). Kada korisnik „uvjetuje“ svoje seksualno uzbuđenje na gledanje pornografije, spolni odnos s romantičnim partnerom može prestati ispunjavati očekivanja što rezultira padom dopamina. Osim toga tijekom „stvarnog“ spolnog odnosa pojedinac ne može „pojačati“ razinu svoje vizualne stimulacije klikom na „sljedeći video“ te ova nedostignuta očekivanja mogu rezultirati gubitkom želje za uključivanje u spolne odnose s partnerom. Nadalje, gledanje pornografije pruža pojedincu perspektivu „promatrača“, koja generalno nije moguća tijekom seksa s partnerom (Park i sur., 2016). Kada se navedeni procesi spoje s nesigurnošću u vlastiti tjelesni izgled ili seksualne sposobnosti kao i nedostatak socijalnih ili komunikacijskih vještina potrebnih za upoznavanje partnera, pojedinci često kao jedini izvor seksualnog zadovoljstva biraju masturbaciju popraćenu gledanjem pornografskih sadržaja.

#### ***7.4. Erektalna disfunkcija***

Znanstveni radovi koji su istraživali povezanost između učestalosti gledanja pornografskih sadržaja i seksualnog funkcioniranja nisu dali jednoznačne rezultate (Bóthe i sur., 2020). Bez obzira na neujednačenosti u istraživanjima, medijskim naslovima, „ted talkovima“ (Wilson,

The great porn experiment<sup>8</sup>) kao i u mnogobrojnim osobnim svjedočanstvima, pojedinci tvrde kako konzumacija pornografije značajno utječe na pojavu erektilne disfunkcije (u daljnjem tekstu: ED). Takvo mišljenje je široko prošireno kako u javnim tako i u znanstvenim krugovima te za isto postoji poseban naziv i kratica PIED („porn-induced erectile dysfunction“) (Park i sur., 2016). Jedna od najsnažnijih kritika ove povezanosti jest činjenica da je gledanje pornografije najčešće popraćeno masturbacijom te da su učestalost i dugotrajnost masturbacije faktori koji najviše doprinose negativnim posljedicama, a ne konzumacija pornografskog sadržaja sama po sebi (Carvalho, Traeen i Štulhofer, 2015; Prause, 2019; prema Jacobs i sur., 2021).

Prevalencija erektilne disfunkcije kod muškaraca povećava se tijekom godina, 1999. godine problema s erekcijom imalo je između 2% i 5% muškaraca dok u novija istraživanja pokazuju da takve probleme ima između 20% i 30% muškaraca (Nguyen, Gabrielson i Hellstrom, 2017; prema Jacobs i sur., 2021). Da bi muškarac postigao erekciju potrebno je međudjelovanje hormonalnog, neurološkog i cirkulacijskog sustava (Jacobs i sur., 2021). Nemogućnost postizanja ili zadržavanja erekcije može biti izazvana vaskularnim ili neurološkim problemima s muškim spolnim organom, kao i depresijom, padom libida ili anksioznošću, ove konvencionalne komponente ne objašnjavaju sve veći udio mladih muškaraca s erektilnim problemima (Park i sur., 2016). Kod muškaraca preko 40. godine češći su fiziološki uzroci ED-a dok su kod mlađih muškaraca najčešći gore navedeni psihološki uzroci. Jedan dio populacije s ED-om traže terapiju od stručnjaka jer su uvjereni da njihovi problemi proizlaze iz pretjerane konzumacije pornografije (Grubbs, Kraus i Perry, 2019). Stručnjaci različito objašnjavaju takve probleme, neki tvrde da su isti rezultat moralnog nesklada prema korištenju pornografskih sadržaja dok ih drugi objašnjavaju kao simptome ovisnosti o pornografiji. Bez obzira na potonje, veliki broj muškaraca i žena počinje masturbirati vrlo rano uz pomoć pornografije te je zbog toga važno ispitati moguće posljedice gledanja pornografije na razvijanje ED-a. Bolje razumijevanje povezanosti između erektilne disfunkcije i problematične uporabe pornografije dovelo bi do novih saznanja koja se koriste u prevenciji i tretmanu erektilnih disfunkcija, posebno kod mladih muškaraca. Proučavanje ovakvih korelacije je vrlo kompleksno te zahtjeva multidisciplinarnu suradnju stručnjaka s područja urologije i stručnjaka za mentalno zdravlje. Istraživanje iz 2015. godine, na populaciji muškaraca (srednja dob=36), pokazuje rezultate da je ED popraćen niskom željom za spolnim odnosom s partnerom te da je isto česti simptom kod

---

<sup>8</sup>Primjer popularnog video isječka koji navodi pornografiju kao glavni uzrok erektilne disfunkcije kod muškaraca ispod 40. godine. Preuzeto s: <https://www.youtube.com/watch?v=wSF82AwSDiU>

muškaraca koji dolaze tražiti pomoć za pretjerano korištenje pornografije i masturbiranje (Nguyen, Gabrielson i Hellstorm, 2017; prema Jacob i sur., 2021). Jacobs i sur. (2021) istraživali su povezanost između problematičnog konzumiranja pornografskog sadržaja i erektilnih disfunkcija na uzorku od 3419 mladih muškaraca iz Belgije, podaci su prikupljeni putem online upitnika koji se sastojao od više dijelova. Rezultati su pokazali da je 21.48% uzorka ima neki oblik ED-a, viši rezultati na testu problematičnog korištenja pornografije bili su povezanosti s većom razinom vjerojatnosti da osoba ima ED, učestalost masturbacije se nije pokazala kao značajan prediktor ED-a. Istraživanje provedeno na uzorku seksualno aktivnih muškaraca iz Norveške, Portugala i Hrvatske sugerira nisku korelaciju između učestalosti korištenja pornografije na internetu i ED-a kod muškaraca ispod 40 godina starosti (Landripet i Štulhofer, 2015). Prema Prausu i Pfausu (2015; prema Park i sur., 2016) erektilne disfunkcije mogu se pojaviti kada seksualni sadržaj u stvarnom životu ne može parirati raznovrsnoj ponudi sadržaja koji nudi svijet online pornografije. Istraživanja provedena s ljudskim i životinjskim ispitanicima sugeriraju da ukoliko očekivanja pojedinca ostaju neispunjena (događa se negativna pogreška predviđanja) te aktivnost u mezolimbičkom, dopaminskom putu postaje inhibirana (Sunsay i Rebec, 2014; prema Park i sur., 2016), niža razina dopamina može rezultirati nemogućnošću pojedinca da ostvari ili zadrži erekciju. Za bolje razumijevanje utjecaja problematične konzumacije pornografije na ED kod muškaraca, brojni autori predlažu korištenje „intervencijskih“ istraživanja (Park i sur., 2016) koja bi otkrivala uzročnost problema, otklanjanjem varijabli (npr. prestanak gledanja pornografije). Na taj način bi se moglo bolje ustanoviti koje varijable i na koji način utječu na razvoj problema te bi se moglo bolje odgovoriti na probleme pacijenata. U istraživanja uzroka i utjecaja razvoja problema erektilne disfunkcije kod muškaraca mlađih od 40 godina uključivanje mogućnosti povezanosti pornografije je neizostavno.

Gore navedene posljedice specifične su za ovisnike o pornografiji, no osim njih javljaju se i druge posljedice, zajedničke svim ovisnostima, a odnose se na probleme koje preokupiranost pojedinca objektom ovisnosti, nameće na različita područja života osobe. Predstavljaju kriterij nastavljanja unatoč prouzročene štete te zanemarivanja drugih osoba i aktivnosti u životu koje ulaze u dijagnostičke kriterije (Carnes, 2000; MKB-11, 2020). Kao i kod „tradicionalnih“ ovisnosti, objekt ovisnosti postaje središnji fokus života osobe. Osoba svoj dan i sve aktivnosti u njemu planira razmišljajući o objektu svoje ovisnosti. Tako zanemaruje sve aktivnosti koje su joj nekad pružale zadovoljstvo te više ne uživa u njima. Da bi održavali prijateljstva i romantične veze s drugima potrebno je ulagati vrijeme i energiju u zadovoljenje tuđih potreba,

osobe koje su ovisne najčešće razmišljaju isključivo o svojim potrebama koje moraju zadovoljiti odmah i sada što kroz vrijeme može rezultirati pucanjem prijateljstva i narušavanjem romantičnih i obiteljskih odnosa. Nedostatak podrške od obitelji i prijatelja izaziva neugodne emocije što osobu potiče na daljnje konzumiranje i nastavljanje začaranog kruga.

## **8. Intervencijski aspekti ovisnosti o pornografiji**

### *8.1. Tretman ovisnosti o pornografiji*

S obzirom na to da još uvijek postoji mnogo neodgovorenih pitanja u vezi konceptualizacije, procjene, dijagnosticiranja i uzroka hiperseksualnog ponašanja i ovisnosti o pornografiji, relativno je malo pokušaja istraživanja mogućnosti liječenja. U dostupnim istraživanjima veličine uzoraka obično su male i previše homogene, nedostaju usporedive kontrolne skupine, a istraživačke metode su raštrkane, teško ili gotovo nemoguće provjerljive te neponovljive. Bez obzira na potonje postoji mali, ali značajan broj studija slučaja i istraživanja koji se bavi ovom problematikom te prema istima možemo pristupe tretmanu ovisnika o pornografiji podijeliti na farmakološki i psihoterapijski pristup.

Kroz literaturu se spominju dva lijeka koji su korištena u tretmanu hiperseksualnosti. Prvi od njih je „Paroksetin“ čije su djelovanje opisali Gola i Potenza (2016) ispitivajući učinak na tri heteroseksualna muškarca koji su tražili pomoć zbog problematične uporabe pornografije. „Paroksetin“ se pokazao koristan u tretmanu opsesivno-kompulzivnog poremećaja i anksioznog poremećaja (Stein i sur., 2007; prema Gola i Potenza, 2016) kao i u snižavanju libida (Abler i sur., 2011; prema Gola i sur., 2016). Osim terapije „Paroksetinom“, sudionici su također sudjelovali u kognitivno-bihevioralnoj terapiji te su se prilikom ispitivanja učinkovitosti lijeka mjerile promjene u učestalosti korištenja pornografije, drugih seksualnih ponašanja te razina anksioznosti kod ispitanika. Terapija „Paroksetinom“ se inicijalno pokazala učinkovitom u smanjenju učestalosti korištenja kao i anksioznosti kod ispitanika, no nakon 3 mjeseca rezultirala je uključivanjem ispitanika u nove oblike kompulzivnog seksualnog ponašanja. Isto se može objasniti na način da su sva tri ispitanika prije početka uzimanja lijeka prijavila visoku razinu anksioznosti koju su nastojali smanjiti kompulzivnom uporabom pornografije, kada im je ovaj lijek reducirao razinu anksioznosti pacijenti su se upustili u druga seksualna ponašanja kojima prije nisu mogli pristupiti zbog visoke razine tjeskobe. Zaključak autora je da je problematična uporaba pornografije multifaktorski problem koji potječe iz različitih izvora te je važno koristiti kombiniran, individualiziran pristup da bi se postigla promjena.

Studije slučaja opisala su učinke korištenja drugog lijeka „Naltreksona“ koji se prvenstveno koristi tijekom liječenja ovisnosti o alkoholu ili psihoaktivnim tvarima smanjenjem žudnje i osjećaja euforije povezanih s poremećajem uporabe psihoaktivnih tvari. Na sličan način trebao bi reducirati euforiju povezanu s ponašanjem kod bihevioralnih ovisnosti (Aboujaoude i Salame, 2016; prema Alarcón i sur., 2019). Rezultati utjecaja lijeka na smanjenje korištenja pornografije nisu jednoznačni te su neki znanstvenici opazili vrlo dobar učinak dok su drugi

opazili osrednji učinak. Kraus i sur., (2015) opisali su studiju slučaja tridesetogodišnjeg oženjenog muškaraca koji je potražio tretman radi problematične uporabe pornografije na internetu. Terapija „Naltreksonom“ planirana je kao dodatak psihoterapiji (KBT). Nakon dva tjedna korištenja terapije, pacijent je izvijestio subjektivno smanjenje nagona za masturbaciju s pornografijom. Nadalje tijekom 9 tjedana korištenja „Naltreksona“ intenzitet seksualnih poriva znatno je smanjen te je važno naglasiti da je u to vrijeme pacijent imao normalnu želju za spolnim odnosom s partnericom. Autori zaključuju kako terapija „Naltreksonom“ može biti korisna kao dodatak psihoterapiji za liječenje pacijenata koji su ovisni o pornografskom sadržaju. Djelovanje „Naltreksona“ na smanjenje problematične uporabe pornografije također pokazuje studija slučaja Capursa (2017; Alarcón i sur., 2019) u kojoj je autor ispitivao djelovanje ovog lijeka na komorbiditet ovisnosti o pušenju i pornografiji. Iako autor navodi pozitivne učinke „Naltreksona“ također navodi pojavu simptoma anhedonije kod pacijenta.

Navedene studije slučaja ukazuju na veliki nedostatak znanstvenih dokaza na području farmakološkog tretmana ovisnosti o pornografiji. Trenutno dostupnim istraživanjima nedostaju kontrolne skupine te su dobiveni dokazi nekonzistentni, koristi se više pristupa i lijekova istovremeno te je nemoguće zaključiti stvarni utjecaj (Sniewski, Farvid i Carter, 2017). Prema rezultatima možemo zaključiti da bi „Naltrekson“ mogao biti učinkovito sredstvo za problematičnu uporabu pornografije no njegove utjecaje potrebno je detaljnije istražiti.

S druge strane psihoterapijski pristup je široko korišten, znanstveno utemeljen i provjeren alat koji se dugi niz godina koristi za razumijevanje i mijenjanje ponašanja. Veliki broj znanstvenika kao najučinkovitiji pravac psihoterapije, korišten u tretmanu bihevioralnih ovisnosti, pa tako i hiperseksualnosti smatra kognitivno-bihevioralnu terapiju (KBT) (Short i sur., 2016; prema Alarcón i sur., 2019). Za učinkovitost iste postoji najviše znanstveno utemeljenih dokaza, ispitivanih na različitim populacijama s različitim problemima u ponašanju jer je rezultate djelovanja KBT-a najlakše znanstveno ispitati. Ozark i sur. (2006; prema Sniewski i sur., 2017) implementirali su pristup temeljen na KBT terapiji u grupno okruženje. Pristup je uključivao kombinaciju motivacijskog intervjuiranja i povećavanja spremnosti na promjenu, napredak se mjerio kroz tri različita upitnika te je program trajao 16 tjedana. Rezultati su bili podijeljeni, kvaliteta života ispitanika se poboljšala te su se depresivni simptomi smanjili no intervencija nije uspjela u svom glavnom cilju koji je bio reducirati konzumaciju pornografskog sadržaja kod ispitanika. Autori zaključuju kako povećanje razine prihvaćanja može biti jednako ili više značajno u tretmanu od smanjivanja učestalosti korištenja. U kliničkom okruženju važno je razumjeti kontekst svakog individualnog problema za koji pacijent traži pomoć kako bi se

odabrao tretman i način oporavka koji će najbolje odgovarati na potrebe pacijenta. Young je u svom istraživanju iz 2007. opisala rezultate primjene KBT terapije na grupnu ovisnika o internetu (N=114), od kojih su 34 ispitanika bili muškarci ovisni o pornografskom sadržaju na internetu. Za ispitivanje učinaka KBT terapije koristili su anketu te su procjenjivali varijable ishoda kao što je motivacija klijenata, online upravljanje vremenom, poboljšani društveni odnosi, poboljšano seksualno funkcioniranje, uključenost u izvan mrežne aktivnosti i sposobnost suzdržavanja od problematične uporabe. Varijable su ispitivane nakon 3., 8. i 12. tretmana te šest mjeseci nakon završetka tretmana da bi se ispitati učinci. Preliminarni rezultati pokazale su kako se većina polaznika terapije uspješno nosila sa simptomima do 8. tretmana te se uspostavljena kontrola održala tijekom šestomjesečnog praćenja.

Jedan od popularnih načina pružanja terapije jesu online intervencije koje mogu doprinijeti smanjenju prepreka tradicionalnog liječenja i učiniti tretman dostupniji korisnicima. Kod osoba se mogu javiti individualni ili društveni razlozi koji je sprječavaju u traženju pomoći, primjerice osjećaj srama i stigme zbog razgovora o problemu s pornografijom ili nemogućnost pokrivanja visokih troškova liječenja (Dhuffar i Griffiths, 2016; prema Bóthe i sur., (2021). online programi za samopomoć utječu na gore navedene prepreke zbog toga što su jeftini, brzo dostupni, jednostavni za korištenje te pružaju anonimnost i fleksibilnost korisniku. Hardy i sur., (2010; prema Sniewski i sur., 2017) istraživali su učinkovitost online psihoedukacije i programa oporavka „Candeo“, temeljenog na KBT psihoterapiji, koji je posebno dizajniran za probleme s uporabom pornografije i masturbacijom. Pristup korišten u „Candeo“ programu povezuje socijalne i psihološke pristupe ovisnostima. Specifičnost ovoga programa je upravo njegova online primjena koja mu donosi iste one čimbenike, anonimnosti, pristupačnosti i dostupnosti koji čine pornografiju na internetu posebno rizičnom, a ovaj program primamljivijim i dostupnim pojedincima koji veliki dio svoga dana provode na internetu. Prvi rezultati pokazali su pozitivne pomake na svim mjeranim varijablama, no važno je istaknuti da su korisnici plaćali za usluge ovoga programa te isto treba uzeti u obzir prilikom validacije rezultata. Sličan alat za samopomoć opisali su Bóthe i sur. (2021) provodeći dva istraživanja programa samopomoći „Hands-off“ čiji je cilj smanjenje problematične uporabe pornografije kod polaznika. Program je kreiran tako da uzima u obzir druge psihopatološke komorbiditete korisnika. Intervencija traje šest tjedana te obuhvaća šest glavnih modula koji se temelje na motivacijskom intervjuiranju, KBT-u, usredotočenoj svjesnosti („mindfulness“) i drugim socijalno psihološkim intervencijama. U istraživanju su sudjelovala 264 ispitanika koja su bila nasumice raspoređena u intervencijsku i kontrolnu skupinu. Obje skupine ispitanika ispunile su upitnike

samoprocjene prije intervencije, nakon završetka intervencije te samo interventna skupina šest tjedana od kraja intervencije. Autori navode kako su ispitanici generalno ocijenili sve module kao i intervenciju pozitivno. Intervencijska skupina prijavila je značajno niže razine problematične uporabe pornografije šest tjedana nakon kraja intervencije. Nadalje, izvijestili su o nižoj učestalosti korištenja pornografije, ovisnosti o pornografiji koju sami percipiraju, žudnji za pornografijom kao i poboljšanju u strategijama izbjegavanja korištenja pornografije nakon šest tjedana.

Kao učinkovit tretman koji je usmjeren na smanjenje posljedica koje ovisnicima o pornografiji donosi sram i krivnja koju osjećaju te pomoć u osnaživanju i ponovnoj izgradnji oslabljenih socijalnih odnosa, pokazao se psihodinamski pristup, savjetovališta za parove te psihosocijalni program konstruiran po uzoru na program 12 koraka koji se popularno koristi u tretmanu alkoholičara (Alarcón i sur., 2019). Narušeni obiteljski i socijalni odnosi često se navode kao kriterij za problematičnu uporabu pornografije te su znanstvenici pokušali liječiti istu kod muškaraca, koristeći psihoterapiju usmjerenu na partnerske odnose (Sniewski i sur., 2017). Ford, Durtschi i Franklin (2012) koristili su strukturnu obiteljsku terapiju (SFT) koja proučava strukturu obiteljske jedinice i poboljšava interakcije između članova obitelji, cilj je izmijeniti obiteljske strukture i osnažiti pojedinca da samostalno rješava problem (Minuchin i Fishman, 1981; prema Sniewski i sur., 2017). Na taj se način istovremeno tretira problematična uporaba te osnažuje intimna povezanost partera. Ford i sur. (2012) su u svom istraživanju opisali oženjeni par čiji se brak raspadao zbog problematične uporabe pornografije muža. Kroz strukturnu obiteljsku terapiju par je uspio identificirati probleme s nepovjerenjem i tajnovitošću unutar braka, uputa je bila da muški partner slobodno smije nastaviti koristiti pornografiju kada želi no najprije treba o tome obavijestiti partnericu. Kroz nekoliko tjedana terapija je pokazala pozitivne učinke te je muški partner odbacio svu pornografiju (Ford i sur., 2012). U studiji slučaja Falla i Howarda (2015; prema Sniewski i sur., 2017) korištenje pornografije pokazalo se kao način nošenja sa stresom izazvanim problemima s partnericom, kratkoročno smanjenje neugodnih emocija izazvano korištenjem pornografije utjecalo je na dugoročno gomilanje probleme u odnosu s partnericom. Zitzman i Butler (2005; prema Sniewski i sur., 2017) opisali su preliminarne rezultate terapije za parove koja se provodila sa šest bračnih parova koji su se oporavljali od muževe prekomjerne uporabe pornografije. Važan dio terapije uključivao je pružanje prilike partnerici da podijeli svoje iskustvo i neugodne emocije koje je osjećala u situaciji u kojoj su se nalazili. Na kraju istraživanja autori su zaključili kako se terapija za parove pokazala kao učinkovit medijator u korištenju pornografije te se implementacijom iste olakšava



obnova povjerenja i međusobne podrške unutar romantičnog odnosa. Iako su navedene studije slučaja imale brojne metodološke nedostatke (Sniewski i sur., 2017) zajedničko im je da su svi muški partneri koju su konzumirali pornografiju, direktno ili indirektno izrazili doživljaj krivnje i srama, emocije koje su se pokazale posebno rizičnim za održavanje i pojačavanje ovisnosti te se u terapiji važno fokusirati na nošenje i razumijevanje tih neugodnih emocija.

Korištenje postavki „usredotočene svjesnosti“ (Mindfulnessa), specifično terapije prihvatanja i predanosti (Acceptance and Commitment, ACT), Fraumeni-McBride (2019) navodi kao optimalni oblik terapije za tretman problematične uporabe pornografije. Ovaj oblik terapije provodi se u kliničkom okruženju tijekom individualnog rada s pacijentom koristeći radionice vođenja i seksualnosti (Hayes, Boyd i Sewell, 2011). Pojam usredotočena svjesnost (engl. *mindfulness*) odnosi se na stanje svijesti s pažnjom usmjerenom prema vlastitim iskustvima (tjelesne senzacije, misli, osjećaji) ili prema okolini u sadašnjem trenutku sa stavom neprosuđivanja (Kabat-Zinn, 2003). Korištenje mindfulness tehnika postalo je popularno u proteklih nekoliko godina te je kroz sve brojnija istraživanja potvrđena kao uspješna metoda u borbi protiv ovisnosti. Neki autori navode kako su principi ACT terapije usporedivi te superiorniji tradicionalnom KBT pristupu. Cilj usredotočene svjesnosti jest poboljšavanje tjelesne osjetljivosti (raspoznavanje tjelesnih reakcija) i razvijanje vještina emocionalne regulacije (Perking i sur., prema Sniewski, 2017). Bieling (2017; prema Fraumeni-McBride, 2019) ističe kako se kroz mindfulness terapiju stječu metakognitivne psihološke vještine usmjerenje na nošenje i prihvatanje neugodnih emocija, a ne na njihovo izbjegavanje. ACT terapija sastoji se od šest ključnih elemenata: svjesnost sadašnjeg trenutka, prihvatanje, razrješenje, ja kao kontekst, pojašnjenje vrijednosti i predano djelovanje (Twohig i Levin, 2017; prema Fraumeni-McBride, 2019). Glavna razlika između KBT i ACT terapije je činjenica da je cilj KBT terapije smanjenje utjecaja negativnih simptoma na pojedinca dok ACT zauzima holistički pristup, fokusira se na cjelokupnu dobrobit pojedinca te zbog toga pokazuje značajan utjecaj na smanjenje depresivnih simptoma, poboljšanje kvalitete života te održivost nakon tretmana (Ruiz, 2012; prema Fraumeni-McBride, 2019). Twohig i Crosby (2010; prema Sniewski i sur., 2017; Twohig i Crosby, 2016) koristili su ACT terapiju u tretmanu pojedinaca s problematičnom uporabom pornografije. Cilj provedenih tretmana bio je smanjiti utjecaj unutarnjeg iskustva pojedinca (nagon i žudnja za konzumacijom) te povećati utjecaj drugih unutarnjih procesa (primjerice samostvarenog morala i vrijednosti) na postupke pojedinca. Autori su kroz dva istraživanja prikazali rezultate tretmana, 2010. godine kroz seriju slučaja koja se smatra prvim eksperimentalnim istraživanjem koje se bavi specifično problematikom

ovisnosti o pornografiji. Motivirajući rezultati prvog istraživanja potaknuli su drugo istraživanje provedeno 2016. godine (Twohig i Crosby, 2016) s 28 ispitanika koji su zadovoljavali unaprijed postavljen kriterij za problematičnu uporabu te su nasumično podijeljeni u eksperimentalnu ili kontrolu skupinu. Članovi eksperimentalne skupine prošli su individualni ACT program terapije u trajanju od 12 susreta. Rezultati su pokazali kako je tretman učinkovit, 92% ispitanika značajno je smanjilo gledanje pornografije na kraju tretmana dok je 54% u potpunosti prestalo konzumirati pornografiju u tom periodu, 86% je značajno smanjilo gledanja tri mjeseca nakon zadnjeg tretmana te je 35% ispitanika izjavilo da je u potpunosti prestalo koristiti pornografiju. U literaturi se ovo istraživanje navodi kao prvo istraživanje problematične uporabe pornografije koje uključuje kontrolnu skupinu. Bez obzira na pozitivne rezultate važno je naglasiti da su svi ispitanici bili heteroseksualni muškarci, pripadnici religijske zajednice koja osuđuje konzumaciju pornografije te je važno ove rezultate potvrditi na heterogenijim skupinama.

Chambless i Hollon (1998) predložili su kriterije za kategorizaciju znanstveno-utemeljenih tretmana: eksperimentalni (nedovoljno dokaza), vjerojatno učinkoviti (najmanje dva istraživanja koja potvrđuju učinkovitost, prisutnost kontrolne skupine) i dobro uspostavljeni (dva ili više eksperimentalna istraživanja, rezultati potvrđeni od najmanje dva vanjska tima). Iako je za sve navedene tretmane provedena evaluacija učinkovitosti, a rezultati ukazuju na napredak i smanjivanje problema povezanih s problematičnom uporabom pornografije, još uvijek nijedan od njih ne zadovoljava kriterije za „vjerojatno učinkovite“ ili za „dobro uspostavljene znanstveno-utemeljene“ programe. Glavni razlog tome je nedovoljno dokaza o učinkovitosti, na što utječu brojna metodološka ograničenja od kojih su najistaknutija, nepostojanje kontrolne skupine te mali i prigodni uzorci. Bez obzira na potonje kao najučinkovitiji oblik psihoterapije za ovisnost o pornografiji ističu se KBT i ACT terapije kada se baziraju na okviru usredotočene svjesnosti i osvješćivanja problema.

### ***8.2. Prevencija ovisnosti o pornografiji***

The Winsconson Department of Public Instruction (1995; prema Bašić, 2009) i Bašić (2009) definiraju prevenciju kao proces koji obitelji ili pojedincu pruža vještine (pomoć i podršku) potrebne za suočavanje sa stresnim životnim uvjetima, kako bi izbjegli ponašanja koja bi mogla dovesti do negativnih fizičkih, psihosocijalnih ili socijalnih posljedica, a to su: poticanje znanja, kompetencija i vještina, poticanje samopouzdanja i samopoštovanja, poticanje vještina nošenja

sa životnim situacijama, poticanje sustava potpore u okruženju obitelji, škole, radnog mjesta i zajednice te poticanje zdravog okruženja u zajednici. Drugim riječima primjenom i planiranjem strategija smanjuju se specifični rizici za razvoj ponašanja i jačaju zaštitni čimbenici koji razvijaju otpornost i zdravlje. Radi jasnijeg prikaza, preventivne aktivnosti bit će prikazane pomoću Gordonove klasifikacije (1983) koja je utemeljena na empirijskim dokazima te je usmjerena na primjenu u praktičnom radu: univerzalna prevencija usmjerena je na opću javnost ili cijelu populacijsku skupnu kojima nije procijenjen individualni rizik, zatim selektivna prevencija usmjerena je na pojedince ili subgrupe populacije čiji su rizici za razvoj poremećaja veći od prosjeka te indicirana razina koja podrazumijeva intervencije s visokorizičnim pojedincima kod kojih je procijenjen minimalan, ali vidljiv znak ili simptom nekog poremećaja. Cilj univerzalne prevencije jest osnaživanje i promocija mentalnog zdravlja cijele populacije te bi se aktivnosti i programi na ovoj razini trebali primjenjivati od najranije dobi. U području prevencije ovisnosti o pornografiji na univerzalnoj razini navode se javno zdravstvene strategije implementirane s ciljem smanjenja izloženosti te javne kampanje koje pozivaju na prepoznavanje simptoma i potiču na traženje stručne pomoći. Trenutačan i sve lakši pristup pornografiji koji mnogi pripisuju razvoj brzih, široko rasprostranjenih internet tehnologija, privukao je pozornost znanstvene zajednice, nevladinih organizacija kao i raznih društvenih zajednica kojima je cilj spriječiti ovisnost o internetu i pornografiji (primjerice NoFAP pokret; Sproten, 2016; prema Lewczuk i sur., 2021) pa sve do predstavnika vlade i kreatora preventivnih politika. Pa je tako u posljednjih nekoliko godina utjecaj online pornografije prepoznat kao javno zdravstveni problem u nekoliko Američkih država (Dines, 2016; prema Lawczuk i sur., 2021) dok su u Ujedinjenom kraljevstvu (BBC, 2013; prema Lewczuk i sur., 2021) i Poljskoj (STS, 2017; prema Lewczuk i sur., 2021) pokrenute inicijative za prevenciju pristupa pornografiji djeci. Osim toga u Ujedinjenom Kraljevstvu najavljuju novi zakon koji će zahtijevati od pristupnika pornografskim stranicama verifikaciju punoljetnosti pokazivanjem identifikacijskog dokumenta (Smith, 2022). Iako navedeni znakovi zabrinutosti mogu biti izazvani neznanstvenim razlozima, također su odraz rastuće količine istraživanja koja pokazuju kako problematična uporaba pornografskog sadržaja može imati niz negativnih posljedica na psihičko i fizičko zdravlje, intimne i socijalne odnose te izazvati promjene u moždanim funkcijama. Za razliku od psihoaktivnih tvari, objekt i sredstvo bihevioralnih ovisnosti, ako govorimo o internetu, sveprisutan je u svakodnevnom životu pojedinca, za većinu pojedinaca pristup i korištenje interneta neophodno je za svakodnevno funkcioniranje. S obzirom da je pornografski sadržaj najrašireniji na internetu, djeca, mladi i odrasli bit će izloženi nekom obliku pornografije u jednom trenutku u životu, primjerice jer će aktivno pretraživati eksplicitni

sadržaj iz znatiželje ili potaknuti vršnjacima, pornografski sadržaj može biti podijeljen s djetetom od strane neke druge osobe ili putem „spam“ pošte ili oglasa te se može dogoditi da upiše krivu riječ ili frazu koja će ga dovesti do takvog sadržaja. Kada se mlađe djetete susretne s pornografskim materijalom, može biti zbunjeno ili uzrujano te je jako bitno razgovarati s djetetom te pratiti povijest pretraživanja na računalima svoje djece. Jedna od opcija također može biti ugrađivanje jednog od programa „sigurnog“ pretraživanja koji cenzurira neprimjerene sadržaje i onemogućuje pristup. Starija djeca iz znatiželje ili ne znanja pretražuju ovakve sadržaje te najveći rizik za njihovu dobnu skupinu predstavlja izloženost nasilnim i štetnim sadržajima koji nerealno pokazuju spolne odnose i spolne stereotipe te im mogu stvoriti iskrivljene ideje o seksualnim i intimnim odnosima. Na razini škole preventivne aktivnosti bi se trebale usmjeriti na promociju mentalnog zdravlja te razvijanje otpornosti kod djece da bi se smanjio utjecaj rizičnih čimbenika. Postoje i specifični preventivni programi razvijeni i evaluirani od strane stručnjaka koji se provode u školama u Hrvatskoj, a usmjerene su na smanjenje rizika povezanih s ovisnošću. Program „Imam stav“ (Unplugged, 2003; prema Bašić, 2016) usmjeren je na razvoj socijalnih vještina s ciljem smanjenja rizika povezanih s korištenjem droga i alkohola, program „Tko zapravo pobjeđuje“ (Ricijaš, Kranželić, Dodig Hundrić, 2016) usmjeren na razvoj prikladnog odnosa prema igrama na sreću, kao i osobnog odgovornog ponašanja s ciljem prevencije kockanja i klađenja kod mladih, osim toga postoje i brojni programi usmjereni na prevenciju razvoja ovisnosti o internetu i video igrama (Throwala i sur., 2019) kao i programi usmjereni na prevenciju nasilja u mladenačkim vezama (Ajduković i sur., 2011) koji obuhvaćaju seksualno nasilje čiji uzrok može biti nasilni pornografski sadržaj. Osim preventivnih aktivnosti mnoge države imaju sveobuhvatan spolni odgoj, seksualni odgoj ili seksualnu edukaciju u sklopu koje se uče prve informacije o spolnosti i vlastitom tijelu te se potiče razvoj samopoštovanja i samopouzdanja kod mladih tako da i kada naiđu na pornografiju posjeduju vještine i znanje koje će ih zaštititi od rizika (Bulić, 2011). Primjerice u velikom broju država SAD-a, kao i Finskoj, Nizozemskoj i Švedskoj (Bulić, 2011) spolni odgoj je neizostavan predmet u svim školama. U Republici Hrvatskoj tijekom godina postojali su razni naponi za uključivanje spolnog odgoja u školske kurikulume no bezuspješno te se o temama vezanim za spolnost uči isključivo kroz nastavu iz predmeta biologija. Tema ovisnosti o pornografiji široko je rasprostranjena na mnogobrojnim web stranicama na internetu kao i društvenim mrežama (Facebook, Instagram, Tiktok i drugi), pojedinci objavljuju različite neprovjerene podatke o štetnostima i dobicima gledanja pornografskog sadržaja. Iste stranice često su rezultat religijskih i političkih organizacija koje prikazuju „dokaze“ i rezultate istraživanja objašnjavajući ih na način da odgovaraju postavkama njihove religije, najčešće

zagovarajući potpunu apstinenciju od korištenja pornografije. Navode razne metode i tehnike od kojih su brojne vrlo invazivne te mogu dovesti do pogoršanja stanja pojedinca i razvoja osjećaja srama ili krivnje te većih posljedica. Važno je razgovarati s djecom i mladima o temi pornografije te im stvoriti okruženje povjerenja u kojem će postavljati pitanja bez srama, također je važno fokus staviti na razvijanje medijske pismenosti i kritičkog pregledavanja sadržaja koji će pomoći mladima u pretraživanju velikog broja informacija na internetu. U Hrvatskoj stranice kao što je „reci.hr“<sup>9</sup>(2020) i „nepopularna psihologija“<sup>10</sup>(2018) mlade na jednostavan i zanimljiv način potiču na razgovor o temama spolnosti, kritičkog pretraživanja i gledanja eksplicitnih sadržaja, pritom koristeći znanstvenu literaturu i reference. Istraživanje Ureda povjerenika za e-sigurnost (2018), provedeno s populacijom Australskih roditelja pokazuje da 69% roditelja vjeruje da je educiranje djece o pornografiji nužno s obzirom na veliku mogućnost da će biti izloženi takvom sadržaju. Nadalje, 77% roditelja vidi sebe kao odgovornog za provođenje educiranja kod kuće no, manje od polovice roditelja prijavilo je kako razgovara sa svojom djecom o pornografiji. Da bi se dijete obratilo roditelju s pitanjima i razmišljanjima o delikatnim temama kao što su spolnost i intimnosti važno je uložiti vrijeme u izgradnju odnosa s djetetom prije nego se uopće susretne s takvim sadržajima. Važno je potaknuti dijete da se obrati i postavlja pitanja ukoliko vidi sadržaj koji ne razumije, naglašavati da u odnosu između roditelja i djeteta ne bi trebale postajati zabranjene („taboo“) teme.

Selektivna prevencija problematične uporabe pornografije bile bi usmjerena prema pojedincima koji manifestiraju jedan od prethodno navedenih rizičnih čimbenika koji pospješuju razvoj ovisnosti. Kao što je već navedeno u tretmanskim dijelovima, u nekim slučajevima se efikasnijim pokazalo tretiranje negativnih emocionalnih stanja koja se nalaze u pozadini ovisnosti o pornografiji nego prestanak korištenja. Sljedeći istu logiku važno bi bilo pravovremeno prepoznati pojedince koji manifestiraju probleme s mentalnim zdravljem, kao i problem u intimnim odnosima te one koji previše vremena provode na računaru. Selektivna ili pojačana prevencija je također važna u posebnim životnim situacijama i okolnostima gdje je rizik veći, kao što je pandemija COVID-19. Awan i suradnici (2021) prilagodili su tablicu specifičnih i općih smjernica za prevenciju i smanjenje problematičnog korištenja interneta tijekom pandemije (Király i sur., 2020; prema Awan i sur., 2021) da bi bolje odgovarala na pitanje problematične uporabe pornografije. Ista predlaže uključivanje u fizičke ili aktivnosti slobodnog vremena u situacijama kada osoba želi konzumirati pornografiju, osnaživanje i rad

---

<sup>9</sup> Reci - Portal o seksualnoj i reproduktivnoj svjesnosti. Preuzeto s: <https://reci.hr/>

<sup>10</sup> Nepopularna psihologija. Preuzeto s: <https://nepopularna.org/>

na važnim društvenim odnosima, nadziranje vremena provedeno online te traženje profesionalne pomoći kada je potrebna.

Indicirana razina prevencije usmjerena je na visokorizične pojedince koji pokazuju početak razvoja simptoma problematične uporabe. Preventivni programi na indiciranoj razini trebali bi se provoditi s pojedincima koji su prethodno imali problema s drugim ovisnostima te su u fazi apstinencije posebno rizični za razvoj problematične uporabe pornografije (primjerice ovisnost o seksu, internetu ili kockanju) kao zamjena jedne ovisnosti s drugom. Također se aktivnosti na ovoj razini mogu provoditi u fazi posttretmana kao praćenje i održavanje stanja jer s obzirom na dostupnost i raširenost, vjerojatnost relapsa je visoka. Ovakav oblik prevencije ili ranog tretmana mogao bi se provoditi u sklopu posebnih programa unutar pojedinačnog programa za zatvorenika s obzirom na procjenu potreba ili kao dodatan program za ovisnike o internetu ili seksu.

Prema svemu navedenom uspješna prevencija i rehabilitacija pojedinaca s problematičnom uporabom pornografije zahtjeva integraciju promjene načina korištenja interneta i zdravog životnog stila, koristeći kombinirani pristup utemeljen na specifičnim potrebama pojedinca i njegovog okruženja. S prevencijom treba početi od najranije dobi razvijanjem odnosa povjerenja između djeteta i roditelja u kojem će dijete otvoreno postavljati pitanja o seksualnosti te nakon toga u školskom okruženju iskoristiti primjere dobre prakse u području školskih preventivnih programa usmjerenih na bihevioralne ovisnosti te ih prilagoditi i nadograditi da bi odgovarali specifično problematici pornografije.

## 9. Zaključak

Niz godina hiperseksualnost i pornografija postoje kao bliski termini. Ovisnost o pornografiji, koja je uvijek bila klinički prisutna, u znanstvenoj literaturi na značaju dobiva razvojem tehnologije i „streaming“ servisa koji omogućavaju dostupnost, anonimnost i lakoću pretraživanja podataka. Nema sumnje da postoji klinička slika, pojedinca čije kompulzivno korištenje pornografije nepovoljno utječe na funkcioniranje i dovodi do negativnih posljedica od kojih su najznačajnije zanemarivanje drugih osoba i aktivnosti u životu, gubitak samopouzdanja i želje za ulazak u seksualne odnose, razne probleme s uspostavljanjem i održavanjem erekcije, promiskuitetno ponašanje ili konzumiranje i traženje ilegalne pornografije te utjecaj pornografije na razvijanje negativnih stavova prema ženama i poticanje agresivnosti tijekom spolnog odnosa. Dakle, posljedice su stvarne i sve više zastupljene među populacijom. Otvara se pitanje, je li problematična uporaba pornografije zasebna dijagnoza ili korelat drugih poremećaja, vrsta ovisnosti o internetu ili način manifestacije hiperseksualnog poremećaja? Snimke mozga „ovisnika“ i mehanizmi razvoja govore u prilog sličnostima s tradicionalnim ovisnostima te brojni autori kao teoretsku podlogu uzimaju Griffithsove sastavnice ovisnosti. S druge strane MKB 11 klasifikacija objašnjava problematičnu uporabu pornografije kao kompulzivno ponašanje, naglašavajući „korištenje unatoč štetnosti“ kao jedan od najvažnijih kriterija. Osim konceptualizacije najveći izazov za budućnost znanosti i prakse jest pitanje kako postaviti kriterije da ne dođe do podcjenjivanja ili precjenjivanja, kada „normalno“ ponašanje prelazi u patologiju? S ovim problem susreću se brojne ovisnosti novog milenija, kao što je ovisnost o hrani, seksu, vježbanju ili kupovanju. Ovisnost o kockanju, kao najviše istražena bihevioralna ovisnost ne susreće se s ovim problemom. Kockanje, slično kao i tradicionalne ovisnosti, iako ima dugu povijest te je rašireno i prihvatljivo gotovo među svim kulturama i dalje je aktivnost u koju se ne uključuje svaki pojedinca te nije potrebna da preživimo. S druge strane hrana i seks su fiziološke potrebe, u samoj bazi hijerarhije potreba, nešto što svi konzumiramo i bez čega ne možemo preživjeti. Pitanje je možemo li biti ovisni o nečemu što je prirodna potreba? Konzumacija pornografskog sadržaja široko je rasprostranjena u populaciji, gotovo pa ne postoji pojedinac koji barem jednom u životu nije konzumirao takav sadržaj. Broj korisnika sve je veći, te pornografija više nije rezervirana za punoljetnog, neoženjenog muškarca ili dječaka u pubertetu.

Razliku čine posljedice. Gledanje pornografskog sadržaja najčešće je poželjno i zdravo, dio odrastanja i života, no kada pojedinac počne zanemarivati svoj život, obveze, obitelji i prijatelje

onda normalno postaje problematično jer značajno narušava kvalitetu života. Uzročnost pojave pripisuje se kombinaciji različitih čimbenika u životu pojedinca no postoje neki čimbenici koji upućuju na povećani rizik za razvoj problema, a najčešći među njima su impulzivnost, moralna nesklad i konzumiranje pornografije kao odgovor na neugodne emocije. Upravo prepoznavanje i nošenje pojedinca s rizicima i korelatima u podlozi ovisnosti o pornografiji pokazalo se kao jedan od najučinkovitijih tretmana koji se provodi kroz neki od oblika psihoterapije. Na posljetku važno je naglasiti značaj prevencije i spolnog odgoja prilikom odrastanja mladih osoba. Kao najučinkovitiji oblik prevencije pokazala se edukacija i otvorenost u odnosu sa roditeljima kao i razvoj kritičkog promišljanja prilikom konzumacije sadržaja. Neizbježno je da će se osoba susresti s pornografskim sadržajem, ali upravo percepcija i mentalno stanje pojedinca, kao i vještine nošenja sa stresom i podrška od okoline bit će razlika u tome hoće li osoba razviti ovisnost ili ne.



## 10. Literatura

1. Ajduković, D., Ajduković, M., Cesar, S., Kamenov, Ž., Löw, A. i Sušac, N. (2011). *Prevenција nasilja u mladenačkim vezama: priručnik za voditelje*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
2. Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., i Setare, M. (2012). Behavioral addiction versus substance addiction: correspondence of psychiatric and psychological views. *International journal of preventive medicine*, 3(4), 290.
3. Albright, J. M. (2008). Sex in America online: an exploration of sex, marital status, and sexual identity in Internet sex seeking and its impacts. *Journal of sex Research*, 45(2), 175-186. doi: <https://doi.org/10.1080/00224490801987481>
4. Američka psihijatrijska udruga. (2013): Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje (DSM-5), 5. izdanje. Jastrebarsko: Naklada slap.
5. Antons, S., Trotzke, P., Wegmann, E., i Brand, M. (2019). Interaction of craving and functional coping styles in heterosexual males with varying degrees of unregulated Internet-pornography use. *Personality and Individual Differences*, 149, 237-243.
6. Arbanas, G. (2020). Novelty in ICD-11 in the area of sexual health. *Liječnički vjesnik*, 142 (11-12), str. 414. doi: <https://doi.org/10.26800/LV-142-11-12-62>
7. Awan, H. A., Aamir, A., Diwan, M. N., Ullah, I., Pereira-Sanchez, V., Ramalho, R.,... i Virani, S. (2021). Internet and pornography use during the COVID-19 pandemic: presumed impact and what can be done. *Frontiers in psychiatry*, 12, 623508. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.623508>
8. Baranowski, A. M., Vogl, R., i Stark, R. (2019). Prevalence and determinants of problematic online pornography use in a sample of German women. *The journal of sexual medicine*, 16(8), 1274-1282. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2019.05.010>
9. Barrett, D. (2010). *Supernormal Stimuli: How Primal Urges Overran Their Evolutionary Purpose* (Prvo izdanje). New York: W.W. Norton i Company.
10. Bašić, J. (2009). *Teorija prevencije: prevencija poremećaja u ponašanju i rizičnih ponašanja djece i mladih*. Zagreb: Školska knjiga.
11. Bašić, M. (2016). *Program Imam stav: evaluacija komponente za roditelje* (Doktorski rad). Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
12. Bingula, M. (2017). *Ovisnosti 21. stoljeća* (Diplomski rad). Sveučilište u Zagrebu, Medicinski fakultet, Zagreb.

13. Blais-Lecours, S., Vaillancourt-Morel, M. P., Sabourin, S., i Godbout, N. (2016). Cyberpornography: time use, perceived addiction, sexual functioning, and sexual satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(11), 649-655. doi: <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2016.0364>
14. Böhm, M., Franz, P., Dekker, A., i Matthiesen, S. (2015). Desire and dilemma: gender differences in German students' consumption of pornography. *Porn Studies*, 2(1), 76-92.
15. Bóthe, B., Baumgartner, C., Schaub, M. P., Demetrovics, Z., i Orosz, G. (2021). Hands-off: Feasibility and preliminary results of a two-armed randomized controlled trial of a web-based self-help tool to reduce problematic pornography use. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(4), 1015-1035. doi: <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00070>
16. Bóthe, B., Tóth-Király, I., Potenza, M. N., Orosz, G., i Demetrovics, Z. (2020). High-frequency pornography use may not always be problematic. *Journal of Sexual Medicine*, 17(4), 793–811. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2020.01.007>
17. Bóthe, B., Tóth-Király, I., Zsila, Á., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., i Orosz, G. (2018). The development of the problematic pornography consumption scale (PPCS). *The Journal of Sex Research*, 55(3), 395-406. doi: <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1291798>
18. Bulić, M. (2011). Spolni odgoj u školi. *Školski vjesnik*, 60 (2), 227-236.
19. Carnes, P. J. (2000). Sexual addiction and compulsion: recognition, treatment, and recovery. *CNS spectrums*, 5(10), 63-74. doi: <https://doi.org/10.1017/S1092852900007689>
20. Carnes, P., i O'Hara, S. (1991). Sexual addiction screening test (SAST). *Tennessee Nurse*, 54(3), 29.
21. Carter, B. L., i Tiffany, S. T. (1999). Meta-analysis of cue-reactivity in addiction research. *Addiction*, 94(3), 327-340. doi: <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.1999.9433273.x>
22. Cashwell, C. S., Giordano, A. L., King, K., Lankford, C., i Henson, R. K. (2017). Emotion regulation and sex addiction among college students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(1), 16-27.
23. Chambless, D. L., i Hollon, S. D. (1998). Defining empirically supported therapies. *Journal of consulting and clinical psychology*, 66(1), 7-18. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.1.7>

24. Coleman, E. (1992). Is your patient suffering from compulsive sexual behavior? *Psychiatric Annals*, 22(6), 320-325. doi: <https://doi.org/10.3928/0048-5713-19920601-09>
25. Cooper, A. (1998). Sexuality and the Internet: surfing into the new millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 187-193. doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.187>
26. Crosby, J. M., i Twohig, M. P. (2016). Acceptance and commitment therapy for problematic internet pornography use: a randomized trial. *Behavior Therapy*, 47(3), 355-366. doi: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.02.001>
27. De Alarcón, R., de la Iglesia, J. I., Casado, N. M., i Montejo, A. L. (2019). online porn addiction: What we know and what we don't—A systematic review. *Journal of clinical medicine*, 8(1), 91. doi: <https://doi.org/10.3390/jcm8010091>  
doi: <http://dx.doi.org/10.1080/00224499.2014.1003773>
28. Döring, N. M. (2009). The Internet's impact on sexuality: a critical review of 15 years of research. *Computers in Human Behavior*, 25(5), 1089-1101. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.04.003>
29. Duffy, A., Dawson, D. L., i Das Nair, R. (2016). Pornography addiction in adults: a systematic review of definitions and reported impact. *The journal of sexual medicine*, 13(5), 760-777. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2016.03.002>
30. Fenrich, A. (2019). Problematic Pornography Use: A Brief Introduction. *Forensic scholars today*, 5(1).
31. Fernandez, D. P., i Griffiths, M. D. (2019). Psychometric instruments for problematic pornography use: a systematic review. *Evaluation & the health professions*, 44(2), 111-141. doi: <https://doi.org/10.1177/0163278719861688>
32. Ford, J. J., Durtschi, J. A. i Franklin, D. L. (2012). Structural therapy with a couple battling pornography addiction. *The American Journal of Family Therapy*, 40(4), 336-348. doi: <https://doi.org/10.1080/01926187.2012.685003>
33. Fraumeni-McBride, J. (2019). Addiction and mindfulness: pornography addiction and mindfulness-based therapy ACT. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 26(1-2), 42-53. doi: <https://doi.org/10.1080/10720162.2019.1576560>
34. Gola, M., i Potenza, M. N. (2016). Paroxetine treatment of problematic pornography use: a case series. *Journal of behavioral addictions*, 5(3), 529-532.
35. Gola, M., Lewczuk, K., i Skorko, M. (2016). What matters: quantity or quality of pornography use? Psychological and behavioral factors of seeking treatment for

- problematic pornography use. *The journal of sexual medicine*, 13(5), 815-824. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2016.02.169>
36. Gola, M., Wordecha, M., Sescousse, G., Lew-Starowicz, M., Kossowski, B., Wypych, M., ... i Marchewka, A. (2017). Can pornography be addictive? An fMRI study of men seeking treatment for problematic pornography use. *Neuropsychopharmacology*, 42(10), 2021-2031. doi:
  37. Gola, M., Lewczuk, K., Potenza, M. N., Kingston, D. A., Grubbs, J. B., Stark, R., i Reid, R. C. (2022). What should be included in the criteria for compulsive sexual behavior disorder? *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 160-165. doi: <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00090>
  38. Goldstein, R. Z., i Volkow, N. D. (2011). Dysfunction of the prefrontal cortex in addiction: neuroimaging findings and clinical implications. *Nature reviews neuroscience*, 12(11), 652-669.
  39. Goodman, A. (1995). Addictive disorders: an integrated approach: part one-An integrated understanding. *Journal of Ministry in Addiction & Recovery*, 2(2), 33-76. doi: [https://doi.org/10.1300/J048v02n02\\_03](https://doi.org/10.1300/J048v02n02_03)
  40. Goodman, A. (2008). Neurobiology of addiction: an integrative review. *Biochemical pharmacology*, 75(1), 266-322. doi: <https://doi.org/10.1016/j.bcp.2007.07.030>
  41. Gordon Jr, R. S. (1983). An operational classification of disease prevention. *Public health reports*, 98(2), 107-109.
  42. Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197. doi: <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
  43. Grubbs, J. B., i Perry, S. L. (2019). Moral incongruence and pornography use: a critical review and integration. *Journal of Sex Research*, 56(1), 29–37. doi: <https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1427204>
  44. Grubbs, J. B., Kraus, S. W., i Perry, S. L. (2019). Self-reported addiction to pornography in a nationally representative sample: The roles of use habits, religiousness, and moral incongruence. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 88–93. doi: <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.134>
  45. Grubbs, J. B., Volk, F., Exline, J. J., i Pargament, K. I. (2015). Internet pornography use: perceived addiction, psychological distress, and the validation of a brief measure. *Journal of sex & marital therapy*, 41(1), 83-106. doi: <https://doi.org/10.1080/0092623X.2013.842192>

46. Harper, C., i Hodgins, D. C. (2016). Examining correlates of problematic internet pornography use among university students. *Journal of behavioral addictions*, 5(2), 179-191.
47. Hayes, L., Boyd, C. P., i Sewell, J. (2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of adolescent depression: a pilot study in a psychiatric outpatient setting. *Mindfulness*, 2(2), 86-94.
48. Jacobs, T., Geysmans, B., Van Hal, G., Glazemakers, I., Fog-Poulsen, K., Vermandel, A.,... i De Win, G. (2021). Associations between online pornography consumption and sexual dysfunction in young men: multivariate analysis based on an international web-based survey. *JMIR Public Health and Surveillance*, 7(10), e32542. doi: [10.2196/32542](https://doi.org/10.2196/32542)
49. Kabat-Zinn J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: science and practice*, 10 (2), 144-156. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/clipsy.bpg016>
50. Kafka, M. P. (2010). Hypersexual disorder: a proposed diagnosis for DSM-V. *Archives of sexual behavior*, 39(2), 377-400.
51. Kafka, M. P. (2014). What happened to hypersexual disorder?. *Archives of sexual behavior*, 43(7), 1259-1261.
52. Karila, L., Wéry, A., Weinstein, A., Cottencin, O., Petit, A., Reynaud, M., i Billieux, J. (2014). Sexual addiction or hypersexual disorder: different terms for the same problem? A review of the literature. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4012-4020.
53. Kazneni zakon. *Narodne novine*, 125/11, 144/12, 56/15, 61/15, 101/17, 118/18, 126/19, 84/21.
54. Kim, H., Kim, Y. K., Gwak, A. R., Lim, J. A., Lee, J. Y., Jung, H. Y., ... i Choi, J. S. (2015). Resting-state regional homogeneity as a biological marker for patients with Internet gaming disorder: a comparison with patients with alcohol use disorder and healthy controls. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 60, 104-111.
55. Klucken, T., Wehrum-Osinsky, S., Schweckendiek, J., Kruse, O., i Stark, R. (2016). Altered appetitive conditioning and neural connectivity in subjects with compulsive sexual behavior. *The Journal of Sexual Medicine*, 13(4), 627-636. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2016.01.013>

56. Koehler, S., Hasselmann, E., Wüstenberg, T., Heinz, A., i Romanczuk-Seiferth, N. (2013). Higher volume of ventral striatum and right prefrontal cortex in pathological gambling. *Brain Structure and Function*, 220(1), 469–477.
57. Koob, G. F. (2013). Addiction is a reward deficit and stress surfeit disorder. *Frontiers in psychiatry*, 4, 72. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2013.00072>
58. Kor, A., Zilcha-Mano, S., Fogel, Y. A., Mikulincer, M., Reid, R. C., i Potenza, M. N. (2014). Psychometric development of the problematic pornography use scale. *Addictive behaviors*, 39(5), 861-868. doi: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.01.027>
59. Kraus, S. W., Meshberg-Cohen, S., Martino, S., Quinones, L. J., i Potenza, M. N. (2015). Treatment of compulsive pornography use with naltrexone: a case report. *American Journal of Psychiatry*, 172(12), 1260-1261. doi: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2015.15060843>
60. Kraus, S., i Rosenberg, H. (2014). The pornography craving questionnaire: Psychometric properties. *Archives of sexual behavior*, 43(3), 451-462.
61. Krueger, R. B. (2016). Diagnosis of hypersexual or compulsive sexual behavior can be made using ICD-10 and DSM-5 despite rejection of this diagnosis by the American Psychiatric Association. *Addiction*, 111(12), 2110–2111. doi: <https://doi.org/10.1111/add.13366>
62. Kumar, P., Patel, V. K., Bhatt, R. B., Vasavada, D. A., Sangma, R. D., i Tiwari, D. S. (2021). Prevalence of problematic pornography use and attitude toward pornography among the undergraduate medical students. *Journal of Psychosexual Health*, 3(1), 29-36. doi: <https://doi.org/10.1177/2631831821989677>
63. Kuss, D. J., i Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), 311. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
64. Landripet, I., i Štulhofer, A. (2015). Is pornography use associated with sexual difficulties and dysfunctions among younger heterosexual men?. *The journal of sexual medicine*, 12(5), 1136-1139. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/jsm.12853>
65. Lewczuk, K., Wójcik, A., i Gola, M. (2021). Increase in the prevalence of online pornography use: objective data analysis from the period between 2004 and 2016 in Poland. *Archives of sexual behavior*, 51(2), 1157-1171.
66. Love, T., Laier, C., Brand, M., Hatch, L., i Hajela, R. (2015). Neuroscience of internet pornography addiction: a review and update. *Behavioral sciences*, 5(3), 388-433. doi: <https://doi.org/10.3390/bs5030388>



67. Malamuth, N. (2001) Pornography. U N.J. Schudson (ur.) *International encyclopedia of social and behavioral sciences* (str. 11816–11821). Amsterdam i New York: Elsevier.
68. McGuinness, R. (2019). Impact of early exposure to online pornography on problematic pornography use and sexual consent attitudes. (Diplomski rad). Dublin Business School, School of Arts, Dublin.
69. Miller, D. J., Raggatt, P. T., i McBain, K. (2020). A literature review of studies into the prevalence and frequency of men's pornography use. *American Journal of Sexuality Education*, 15(4), 502-529.
70. Miner, M. H., Coleman, E., Center, B. A., Ross, M., i Rosser, B. R. (2007). The compulsive sexual behavior inventory: psychometric properties. *Archives of Sexual Behavior*, 36(4), 579-587.
71. Nepopularna (2018) Nepopularna psihologija, <<https://nepopularna.org/>>. Pristupljeno: 05. srpnja, 2022.
72. Noor, S. W., Rosser, B. S., i Erickson, D. J. (2014). A brief scale to measure problematic sexually explicit media consumption: Psychometric properties of the Compulsive Pornography Consumption (CPC) scale among men who have sex with men. *Sexual addiction & compulsivity*, 21(3), 240-261. doi: <https://doi.org/10.1080/10720162.2014.938849>
73. Öberg, K. G., Hallberg, J., Kaldo, V., Dhejne, C., i Arver, S. (2017). Hypersexual disorder according to the hypersexual disorder screening inventory in help-seeking Swedish men and women with self-identified hypersexual behavior. *Sexual medicine*, 5(4), 229-236. doi: <https://doi.org/10.1016/j.esxm.2017.08.001>
74. Okabe, Y., Takahashi, F., i Ito, D. (2021). Problematic pornography use in Japan: a preliminary study among university students. *Frontiers in Psychology*, 12, 638354. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.638354>
75. Park, B. Y., Wilson, G., Berger, J., Christman, M., Reina, B., Bishop, F.,... i Doan, A. P. (2016). Is internet pornography causing sexual dysfunctions? A review with clinical reports. *Behavioral Sciences*, 6(3), 17. doi: <https://doi.org/10.3390/bs6030017>
76. Park, B. Y., Wilson, G., Berger, J., Christman, M., Reina, B., Bishop, F.,... i Doan, A. P. (2016). Is internet pornography causing sexual dysfunctions? A review with clinical reports. *Behavioral Sciences*, 6(3), 17. doi: <https://doi.org/10.3390/bs6030017>
77. Park, H. S., Kim, S. H., Bang, S. A., Yoon, E. J., Cho, S. S., i Kim, S. E. (2010). Altered regional cerebral glucose metabolism in internet game overusers: a 18F-

- fluorodeoxyglucose positron emission tomography study. *CNS spectrums*, 15(3), 159-166.
78. Peter, J., i Valkenburg, P. M. (2011). The influence of sexually explicit internet material on sexual risk behavior: a comparison of adolescents and adults. *Journal of Health Communication*, 16(7), 750-765. doi: <https://doi.org/10.1080/10810730.2011.551996>
79. Pornhub (2019) Pornhub Insights, 2019 year in review, <<https://www.pornhub.com/insights/2019-year-in-review>>. Pristupljeno: 15. ožujka 2022.
80. Pornhub (2021) Pornhub Insights, 2021 year in review, <<https://www.pornhub.com/insights/yir-2021>>. Pristupljeno: 15. ožujka 2022.
81. Pornografija (2021) *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, <<http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=49545>>. Pristupljeno 10. veljače 2022.
82. Prause, N., Steele, V. R., Staley, C., Sabatinelli, D. i Hajcak, G. (2015). Modulation of late positive potentials by sexual images in problem users and controls inconsistent with “porn addiction”. *Biological psychology*, 109, 192-199. doi: <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2015.06.005>
83. Price, J., Patterson, R., Regnerus, M., i Walley, J. (2016). How much more XXX is Generation X consuming? Evidence of changing attitudes and behaviors related to pornography since 1973. *The Journal of Sex Research*, 53(1), 12-20.
84. Reci (2020) Reci - Portal o seksualnoj i reproduktivnoj svjesnosti. Autentično sa strasti i stavom, <<https://reci.hr/>>. Pristupljeno 05. srpnja 2022.
85. Reid, R. C., Garos, S., i Carpenter, B. N. (2011). Reliability, validity, and psychometric development of the Hypersexual Behavior Inventory in an outpatient sample of men. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 18(1), 30-51. doi: <https://doi.org/10.1080/10720162.2011.555709>
86. Ricijaš, N., Kranželić, V., Dodig Hundrić, D. (2016): *Tko zapravo pobjeđuje? – priručnik za provođenje programa prevencije kockanja mladih*. Zagreb: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
87. Rissel, C., Richters, J., de Visser, R. O., McKee, A., Yeung, A., i Caruana, T. (2016). A profile of pornography users in Australia: findings from the second Australian study of health and relationships. *Journal of Sex Research*, 54, 227–240. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/00224499.2016.1191597>



88. Rosen, D. (2013, svibanj). Is the Internet killing the porn industry? like other media industries, porn has seen cuts in jobs and fees during its mass migration to online publishing. *Salon*, <[http://www.salon.com/2013/05/30/is\\_success\\_killing\\_the\\_porn\\_industry\\_partner/](http://www.salon.com/2013/05/30/is_success_killing_the_porn_industry_partner/)>. Pristupljeno: 17. travnja, 2022.
89. Rosenberg, H., i Kraus, S. (2014). The relationship of "passionate attachment" for pornography with sexual compulsivity, frequency of use, and craving for pornography. *Addictive Behaviors*, 39, 1012–1017. <http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.02.010>
90. Rosenberg, K. P., i Feder, L. C. (2014). An introduction to behavioral addictions. U Rosenberg, K. P., i Feder, L. C. (ur.), *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment* (pp. 1-17). San Diego: Academic Press. Preuzeto s [Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment - Google Knjige](#) (15.2.2022.).
91. Ross, M.W., Månsson S.A. i Daneback K. (2012). Prevalence, severity, and correlates of problematic sexual Internet use in Swedish men and women. *Arch Sex Behaviour*, 41(2), 459-466.
92. Rousseau, A., Bóthe, B., i Štulhofer, A. (2020). Theoretical antecedents of male adolescents' problematic pornography use: a longitudinal assessment. *The Journal of Sex Research*, 58(3), 331-341. doi: <https://doi.org/10.1080/00224499.2020.1815637>
93. Schmidt, C., Morris, L. S., Kvamme, T. L., Hall, P., Birchard, T., i Voon, V. (2017). Compulsive sexual behavior: prefrontal and limbic volume and interactions. *Human brain mapping*, 38(3), 1182-1190. doi: <https://doi.org/10.1002/hbm.23447>
94. Sinković, M., Štulhofer, A., i Božić, J. (2013). Revisiting the association between pornography use and risky sexual behaviors: the role of early exposure to pornography and sexual sensation seeking. *Journal of Sex Research*, 50, 633–641. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/00224499.2012.681403>
95. Smith. A. (2022, veljača). How the government will force everyone to show ID to access porn sites - and why it might fail: credit card checks and passport data could be used to prove a viewer is over 18. *The Independent*, <<https://www.independent.co.uk/tech/porn-ban-government-passport-age-b2010287.html>>. Pristupljeno: 05. srpnja 2022.
96. Sniewski, L., Farvid, P., i Carter, P. (2018). The assessment and treatment of adult heterosexual men with self-perceived problematic pornography use: a review. *Addictive Behaviors*, 77, 217-224. doi: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.10.010>
97. Stark, R., Kagerer, S., Walter, B., Vaitl, D., Klucken, T., i Wehrum-Osinsky, S. (2015). Trait sexual motivation questionnaire: concept and validation. *The journal of sexual medicine*, 12(4), 1080-1091. doi: <https://doi.org/10.1111/jsm.12843>

98. Stein, D. J. (2008). Classifying hypersexual disorders: compulsive, impulsive, and addictive models. *Psychiatric Clinics of North America*, 31(4), 587-591.
99. Stewart, D. N., i Szymanski, D. M. (2012). Young adult women's reports of their male romantic partner's pornography use as a correlate of their self-esteem, relationship quality, and sexual satisfaction. *Sex roles*, 67(5), 257-271.
100. Štulhofer, A., Jelovica, V., i Ružić, J. (2008). Is early exposure to pornography a risk factor for sexual compulsivity? Findings from an online survey among young heterosexual adults. *International Journal of Sexual Health*, 20(4), 270-280. doi: <https://doi.org/10.1080/19317610802411870>
101. Štulhofer, A., Rousseau, A., i Shekarchi, R. (2020). A two-wave assessment of the structure and stability of self-reported problematic pornography use among male Croatian adolescents. *International Journal of Sexual Health*, 32(2), 151-164. doi: <https://doi.org/10.1080/19317611.2020.1765940>
102. Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., i Kuss, D. J. (2019). School-based prevention for adolescent internet addiction: prevention is the key. A systematic literature review. *Current neuropharmacology*, 17(6), 507-525. doi: <https://doi.org/10.2174/1570159X16666180813153806>
103. Tinbergen, N. (1989). *The Study of Instinct*. Oxford: Clarendon Press.
104. Ured povjerenika za e-sigurnost. (2018). Parenting and pornography: findings from Australia, New Zealand and the United Kingdom. *Izješće*. Pristupljeno: 15. svibnja, 2022.
105. Vanderschuren, L. J., i Pierce, R. C. (2010). Sensitization processes in drug addiction. *Behavioral neuroscience of drug addiction*, 179-195.
106. Voros, F. (2009). The invention of addiction to pornography. *Sexologies*, 18(4), 243-246. doi: <https://doi.org/10.1016/j.sexol.2009.09.007>
107. Wéry, A., Burnay, J., Karila, L., i Billieux, J. (2016). The Short French Internet Addiction Test adapted to online sexual activities: validation and links with online sexual preferences and addiction symptoms. *The Journal of Sex Research*, 53(6), 701-710.
108. Wilson, G. „The great porn experiment | Gary Wilson | TEDxGlasgow“. *Youtube*, TEDxTalks, Pristupljeno, 10. srpnja, 2022.: <https://www.youtube.com/watch?v=wSF82AwSDiU>.
109. World Health Organization (2020). International classification of diseases 11th revision, <https://icd.who.int/dev11/l-m/en>. Pristupljeno, 15. veljače, 2022.

110. Wright, P. J. (2013). US males and pornography, 1973–2010: consumption, predictors, correlates. *Journal of sex research*, 50(1), 60-71. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/00224499.2011.628132>
111. Wright, P. J., Bae, S., i Funk, M. (2013). United States women and pornography through four decades: exposure, attitudes, behaviors, individual differences. *Archives of sexual behavior*, 42(7), 1131-1144.
112. Young, K. S. (2008). Internet sex addiction: risk factors, stages of development, and treatment. *American Behavioral Scientist*, 52(1), 21-37. doi: <https://doi.org/10.1177/0002764208321339>
113. Zattoni, F., Gül, M., Soligo, M., Morlacco, A., Motterle, G., Collavino, J.,... i Moro, F. D. (2021). The impact of COVID-19 pandemic on pornography habits: a global analysis of Google Trends. *International journal of impotence research*, 33(8), 824-831.
114. Zitzman, S. T., i Butler, M. H. (2009). Wives' experience of husbands' pornography use and concomitant deception as an attachment threat in the adult pair-bond relationship. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 16(3), 210-240. doi: <https://doi.org/10.1080/10720160903202679>