

Pornon suurkulutus toiminnallisena riippuvuutena

Nettipornosta on tällä vuosituhanella muodostunut menestyvä miljardibisnes, jonka tarjonta on lisääntynyt ja saatavuus helpottunut valtavasti. Pornhubin tilastojen mukaan kyseisellä nettisivulla katsottiin vuonna 2015 reilut neljä miljardia tuntia pornoa. Se tekee 500 000 vuotta, mikä on lähes yhtä paljon kuin koko Suomi tekee vuodessa töitä. Kyseessä oli siis vain yksi nettisivusto. Saattaako porno siis aiheuttaa riippuvuutta?

Riippuvuuden käsitettä on tavanomaisesti sovellettu päihteiden väärinkäyttöön. Vasta 2000-luvun alussa alettiin puhua toiminnallisista riippuvuuksista, joissa palkinto tulee kokemuksesta päihteiden sijaan. Mahdollisia toiminnallisen riippuvuuden kohteita ovat esimerkiksi seksi, shoppailu, uhkapelit ja internetin selailu. Näistä ainoastaan uhkapelihimoa pidetään riittävästi tutkittuna, joten DSM-5:ssä se on lisätty riippuvuudeksi. Päihde- ja toiminnallisten riippuvuuksien välillä näyttää kuitenkin olevan huomattavasti samankaltaisuutta, kuten keskeiset oireet, muut sairaudet, altistavat persoonallisuuspiirteet ja aivomuutokset palkitsemisjärjestelmissä.

Pornon kulutuksesta on tehty useita laajoja kyselytutkimuksia, jotka valottavat ihmisten asenteita ja kulutuksen määrää. Vajaa 90 % nuorista miehistä kertoo katsovansa pornoa, heistä viidesosa katsoo sitä vähintään joka toinen päivä. Naisilla kulutus on huomattavasti vähäisempää. Suurin osa käyttäjistä viettää pornon äärellä korkeintaan muutaman tunnin viikossa ja kokee sen harmittomaksi ajanvietteeksi. Kuitenkin noin 8–10 % vastaajista katsoi pornoa yli kymmenen tuntia viikossa, ja tämä ryhmä raportoi myös eniten subjektiivisia kulutukseen liittyviä haittoja. Yleisiä haittoja ovat itsetunnon heikkeneminen, häpeän ja riittämättömyyden tunteet, seksuaaliset pakkoajatukset ja keskittymisongelmat. Huomattavaa on myös, että 9–15 % vastaajista koki pornon vievän liikaa aikaa, haittaavan muita elämänalueita, kuten parisuhdetta tai työtä, ja että katselun määrää on vaikeaa pitää hallinnassa. Pornon suurkulutus on myös yhdistetty erektio-ongelmiin sekä vaikeuksiin kiihottua ja saada orgasmia. Lisäksi yksi pitkittäistutkimus raportoi paljon pornoa katsovien parisuhteen laadun heikentyneen kuuden vuoden seuranta-aikana.



Pornon suurkulutuksen käsitteellistämistä riippuvuudeksi on vastustettu muun muassa siksi, että vain pieni osa käyttäjistä kokee siitä haittoja. On myös vedottu siihen, että pornon suurkulutus saattaa johtua päällekkäisistä mielenterveysongelmista tai olla keino säädellä negatiivisia tunteita. Kyseiset argumentit kuitenkin kompastuvat siihen, että ne kaikki pätevät myös päihderiippuvuuksiin. Yksi olennainen vasta-argumentti riippuvuusmallille on kuitenkin se, että osa koetuista haitoista ei välttämättä johdu suoraan pornosta, vaan ahdistuneisuutta aiheuttaa ristiriita oman arvomaailman ja toi-

***”Moderni maailma tarjoaa
keinotekoisia, luonnottoman
voimakkaita palkintoja”***

minnan välillä. On esimerkiksi todettu, että uskonnolliset ihmiset kokevat enemmän haittoja pornosta, kulutuksen määrästä riippumatta. Tämä ei kuitenkaan selitä sitä, miksi merkittävä osa ihmisistä raportoi yrittäneensä vähentää pornon katselua siinä onnistumatta. Kontrollin menettäminen ja vaikeus hallita käyttöä ovatkin avainoireita kaikissa riippuvuuksissa.

Erityisen mielenkiintoinen teoria porno-riippuvuuden taustalla liittyy supernormaalien ärsykkeiden käsitteeseen, joka on peräisin nobelisti ja lintutieteilijä Nikolaas Tinbergeniltä. Hän huomasi, että linnut hautovat omien munien sijaan mieluummin keinotekoisia, jos niistä tehdään luonnottoman kookkaita ja värikkäitä. Vastaavasti australialainen kuoriaislaji *Julodimorpha bakewelli* on innokas parittelemaan luontoon heitettyjen olutpullojen kanssa, koska ne muistuttavat lajin naaraita, vain

isompana versiona. Teorian mukaan mielihyvää vastaavat aivoalueemme ovat kehittyneet reagoimaan luonnollisiin palkintoihin kuten ruokaan ja seksiin. Moderni maailma tarjoaa kuitenkin aivoille keinotekoisia palkintoja, jotka saattavat voimakkuudessaan ”kaapata palkitsemisjärjestelmän” ja päihittää luonnolliset vastineensa. Eläinkokeissa on esimerkiksi todettu, että intensiivinen makeus (sakariinin ja sakkaroosin tuottamana) saattaa olla palkintona verrattavissa kokaiiniin. Harvardin yliopiston psykologi Deirdre Barrettin mukaan myös porno voi olla ihmisäivoille vastaava supernormaali ärsyke. Yhden klikkauksen päässä olevat voimakkaat visuaaliset ärsykkeet ja loputon vaihtelu saattavat mielihyvän kautta aiheuttaa neuroplastisia muutoksia palkitsemisradastoissa, jotka johtavat riippuvuuteen.

Vuonna 2014 JAMA:ssa julkaistussa tutkimuksessa pornon kulutus viikkotunteina oli yhteydessä pienempään harmaan aineen tilavuuteen striatumissa ja heikentyneeseen palkitsemisjärjestelmän aktiivisuuteen seksuaalisia kuvia katsottaessa. Tutkijoiden mukaan on mahdollista, että pornon kulutus johtaa palkitsemisjärjestelmän ”tylsistymiseen”, jolloin vaste luonnollisiin palkintoihin heikkenee. Toisaalta palkitsemisjärjestelmän poikkeava toiminta voi myös olla taustatekijä suurkulutuksen taustalla.

Miten ilmiöön sitten tulisi lääkärinä suhtautua? Pornon kieltäminen olisi mielestäni naiivi, holhoava ja mahdoton ajatus. Olemassa olevan tutkimuksen valossa olisi kuitenkin yhtä naiivia suhtautua pornoon täysin harmittomana ilmiönä. Aiheesta tarvitaankin lisää tutkimusta erityisesti pitkittäisasetelmissa, jotta syysuhdetta subjektiivisten haittojen sekä aivomuutosten taustalla saadaan tarkennetuksi. ■

JANI KAJANOJA
lääkäri, väitöskirjatutkija