



הנזק הנגרם מצפייה בפורנוגרפיה

אני יודעת, בצער רב, שאני חייבת לכתוב את הבלוג הזה. צער משום שמספר הילדים שנחשפים היום לפורנוגרפיה פשוט גבוה מידי והחשיפה מתרחשת בדרך כלל מתחת לגיל 10. צער משום שיותר מידי אנשים צופים בפורנוגרפיה ולא מבינים את הנזק שהיא גורמת להם. אני כותבת כדי שהורים ידעו כמה חשוב לדבר עם הילדים על פורנוגרפיה. למרבה הצער, לא רק כדי למנוע את החשיפה, כי זה כבר כמעט בלתי אפשרי, אלא כדי לעזור להם לדעת מה לעשות ברגע של חשיפה ואיך לעכל את התחושה הפנימית אחרי החשיפה.

ילד שנחשף לראשונה לחומר פורנוגרפי, יחווה בויזמנית משיכה ודחייה, גירוי מיני ובושה

ילד שנחשף לראשונה לחומר פורנוגרפי, יגיב בדרך כלל בהלם ובתחושה של גועל. הוא יחווה בויזמנית משיכה ודחייה, גירוי מיני ובושה. הוא אינו יודע באותו רגע מה לחשוב על זה ומה להרגיש. עמוק בפנים הוא מבין שמה שראה זה לא טוב, משהו שלא היה אמור לראות. בגלל התחושה הזאת, הנפש שלו תחייב אותו לדרוש להבין. בהיעדר מקום בטוח לפנות אליו כדי לספר מה הוא עובר ולשאול שאלות, הוא יחזור לאותו מקום כדי להבין, כדי למצוא משמעות במה שחווה. בסופו של דבר וכתוצאה מחשיפה שחוזרת על עצמה, הוא יחשוב שזוהי המציאות. במקרה של פורנוגרפיה, הוא יחשוב שהיא זאת שמסקפת את החוויה המינית כמו שהיא אמורה להיות בתוך זוגיות.

הבלוג הזה נכתב לשלוש קבוצות יעד:

- (1) להורים של ילדים ונוער בימינו. אני מקווה לתת לכם מספיק סיבות שיעוררו אתכם לדבר עם הילדים על פורנוגרפיה.
- (2) למי שצופה בפורנוגרפיה וחושב שאין בזה בעיה. אני מקווה שאחרי קריאת הבלוג, תבינו כמה חשוב שתפסיקו מהר ותתחילו תהליך של ריפוי פנימי.
- (3) ולמכורים לפורנוגרפיה שאינם מצליחים להפסיק. אני מקווה לתת לכם סיבות רבות ליצור קשר עם יועץ או יועצת, לקבל את העזרה שאתם זקוקים לה ולא לתת מקום לבושה.

פורנוגרפיה היא צפייה במעשה שאלוהים ברא כדי לחבר בין גבר אחד לאישה אחת. זהו אקט שאיש מאיתנו אינו אמור לצפות בו או להראות לאחרים.



הדבר הכי חשוב

צפייה בפורנוגרפיה מזיקה למוח שלנו, ללב שלנו ולחברה שלנו. אבל הכי הכי חשוב, היא צפייה במעשה שבמקור אלוהים ברא כדי לחבר בין גבר אחד לאישה אחת בברית הנישואין. זהו אקט שאיש מאיתנו אינו אמור לצפות בו או להראות לאחרים. קיום יחסי מין מחדש בכל פעם את הבטחת הברית בין גבר אחד לאישה אחת, והוא במהותו פרטי ומאפשר לשניים שהם אחד תחושת אמון וביטחון בינם לבין עצמם.

הצפייה בפורנוגרפיה מזיקה קודם כל למערכת היחסים שלנו עם הבורא שברא אותנו עם הצורך להיות בקשר אמיתי ואינטימי איתו ועם אחרים.

הנזק במוח שלנו

אלוהים ברא אותנו עם הצורך להיות בקשר עם אחרים ומשום כך המוח שלנו מגיב לכל מה נותן לנו את התחושה הזאת של חיבור. בנוסף, האלוהים הנדיב והטוב שלנו גם ברא אותנו עם היכולת ליהנות מהחיים ומהרבה חוויות חושיות. כאשר אנחנו חווים חיבור עם אלוהים ואדם ובנוסף נהנים מחוויות חושיות יחד, זה מחבר, מקרב ומספק לנו הנאה אמיתית. הדבר נכון בארוחות משותפות, בטיולים, וכן, גם ביחסי מין. לעומת זאת, אם אנחנו רק נהנים חושית בלי החיבור, ההנאה היא רגעית וממכרת. זה קורה בגלל שפיכה של הנוירותרנסמיטרים דופמין ואדרנלין שגורמים לנו הרגשה של הישג, תגמול ונחמה. הקוקטייל הזה ממכר מאוד מהר אם הוא אינו נקשר לחיבור עם אלוהים ואדם. לא מן הסתם בני אדם מתמודדים עם התמכרויות למזון, ספורט, רשתות חברתיות ומין.

כאשר המוח שלנו מלא בתמונות וסרטונים כאלו, זה בעצם מונע מאיתנו לרצות את הדבר הרגיל, הפשוט, הנורמלי

מה שקורה בעצם, זה שהמוח שלנו לומד שאפשר לקבל תגמול או נחמה מהירים מצפייה בפורנוגרפיה או מהתמכרויות אחרות. הואיל וכולנו זקוקים לתגמול ונחמה מדי פעם (מדי יום...), ומשום שקל יותר להדליק את המסך ולמצוא סרטון מאשר להאט את הקצב ולדרוש חיבור עם אלוהים וחברים, אנחנו חוזרים שוב ושוב לגירוי הקל והמהיר. אנב, אותו דבר קורה כשאנחנו מגוללים בין הרשתות החברתיות.

אך הנזק למוח אינו מסתיים פה בהתמכרות. מי שאי פעם צפה אפילו בפרסומות או מגולל שעות ברשתות החברתיות יודע שמה שרואים שם אינו מציאותי. הדברים האלה מציגים לנו חלום של חיים מושלמים, את האשליה ש"אם רק אקנה את הדבר הזה... אם רק אעשה את הדבר הזה..." אהיה מאושר. את זה מכנים גירוי על-מציאותי. כאשר המוח שלנו מלא בתמונות וסרטונים כאלו, זה בעצם מונע מאיתנו לרצות את הדבר הרגיל, הפשוט, הנורמלי. אנחנו רוצים להיראות כמו האנשים האלו, לחיות בבתים כמו שלהם ולנהוג ברכבים כמו שלהם.

צפייה בסרטים פורנוגרפיים מובילה לאותה תוצאה. המוח שלנו חושב שמה שאנחנו רואים שם זה חוויה מינית מציאותית. כאשר אנחנו פוגשים את הדבר האמיתי שהוא כל כך יפה, אינטימי ובאמת מספק, אנחנו מתאכזבים. החוויה היא הרבה יותר "רגילה" ממה שציפינו. כלומר, הצפייה בפורנוגרפיה מונעת מאיתנו לרצות את הדבר האמיתי, הדבר שלשמו נבראנו: חיבור עם אלוהים ובני אדם. אנחנו חושבים כשמה שאלוהים ברא הוא משעמם.



הנזק ללב שלנו

ופה מתחיל הנזק ללב שלנו. חישבו רגע על זוג נשוי שזה עתה התחתן. בני הזוג נחשפו בעברם לפורנוגרפיה ועכשיו הם בחדר המיטות, מנסים ליהנות מחוויה שלא נראית כלל כמו בסרטונים שהם הכירו. האכזבה ("מה, זהו?"), המרירות ("למה אשתי לא רוצה לעשות את הדבר הזה?"), הניתוק ("הוא לא מבין אותי"), הבושה ("מה הבעיה שלי?") וההתבודדות יהיו ההשלכות שיבואו לידי ביטוי במערכת היחסים שלהם.

נוסף על כך, רבים מבין אלה שצופים בפורנוגרפיה משלמים מחיר גם במסגרת מערכות יחסים שאינן מיניות. ככל שאנחנו משתמשים יותר בפורנוגרפיה כך היא יותר מבודדת אותנו. אנחנו עוזבים מפגשים חברתיים וממהרים להגיע הביתה לתגמול או לנחמה שלנו. הבילוי עם חברים בשיחות אמיתיות מרגיש שטחי, ולדבר על מה שבאמת קורה איתנו אנחנו לא יכולים, כי אנחנו מתביישים.

לפי מחקרים רבים, השימוש בפורנוגרפיה מוביל לדיכאון, דחיית עצמי, חרדות, ערך עצמי נמוך ובדידות. שם, במקום הבודד הזה, אנחנו נותרים לבד וריקים עם גירוי על-מציאותי שנותן לנו תחושה טובה אך ורק למשך שניות בודדות.

הפורנוגרפיה מרוכזת בנו ואף פעם לא מספקת אותנו באמת. חיבור אמיתי מתרכז באחר ובתוך מערכת יחסים הדדית בה אנחנו מוכרים ונאהבים והסיפוק מאוד מורגש.

הבילוי עם חברים בשיחות אמיתיות מרגיש שטחי, ולדבר על מה שבאמת קורה איתנו אנחנו לא יכולים, כי אנחנו מתביישים

הנזק לעולם סביבנו

כל מה שנאמר עד עכשיו משפיע על העולם והחברה שלנו. אנשים שרואים אחרים כחפץ, יתנהגו בהתאם. הרבה מאיתנו הרגישו יחס כזה בחיים שלנו וזה קורה כאשר האחר מעוניין רק בנוף שלי ולא במערכות יחסים.

מחקרים רבים מקשרים את השימוש בפורנוגרפיה לעלייה באלימות מינית והתפרקות של מערכות יחסים. פורנוגרפיה הורסת את התפיסה שלנו בנוגע למיניות בריאה ושלמה.

מילה של תקווה

אחרי כל המילים הקשות שנאלצתי להגיד, אסיים בכל זאת עם מילה של תקווה. אפשר להשתחרר מפורנוגרפיה ולהירפא ממנה. מה שנשבר בנו בגלל אי יכולתנו להתחבר באמת, יכול להירפא בחיבור עם אנשים אמיתיים. אלוהים ברא אותנו מדהימים והמוח שלנו מסוגל לחדש הרגלים של תגמול ונחמה ולבנות הרגלים חדשים. הדרך תהיה קשה, תידרש עבודה רבה, אבל התוצאה תהיה מתוקה. התעודדו, והתחילו לצעוד לדרך הנכונה.

מילה של תקווה

מי שמתעניין ורוצה עוד מידע יכול לבדוק [במרכז הישראלי להתמכרויות](#) ובמיוחד להקשיב להרצאות המוקלטות שלהם בנוגע להתמכרויות מין. בארה"ב יש ארגון שמתעסק במיוחד בפורנוגרפיה ובנזק



שהיא מסבה. באתר שלהם תוכלו למצוא סדרה של סרטים דוקומנטריים מעולים. אפשר למצוא אותם [בקישור זה](#).

© מא-מין 2025
