

دراسة : الإباحية تدمر الصحة والعلاقات بشكل متزايد

ذكرت [دراسة](#) نشرت يوم الاثنين 4 يونيو 2018 من قبل مستشفى جامعة برنو أن زيادة استخدام المواد الإباحية والتعرض لها يضران بشكل متزايد بالعلاقات الطبيعية وحتى صحة الشباب.

وقالت إن العديد من الشباب لم يعودوا ببساطة مستعدين للعلاقات الطبيعية بسبب الأساطير التي أوجدتها المواد الإباحية التي يراقبونها. وأضافت الدراسة أن العديد من الرجال الذين تغيروا عن طريق المواد الإباحية لا يمكن أن يُحَفَظُوا جسدياً في علاقة. وقال التقرير ان العلاج النفسي وحتى الطبي مطلوب.

كما توصلت إلى إحصائية مفادها أن الرجال في العلاقات المستقرة غالباً ما يلجأون إلى ممارسة العادة السرية كجنس ، حيث تصل النسبة إلى 43 في المائة إلى 53 في المائة.

الإدمان الجنسي: الأعراض، الأسباب، العواقب

British كتبت الدكتور فانكي بفور أخصائية علم النفس السريري في [مقالاً](#) بعنوان الإدمان الجنسي: الأعراض، الأسباب، العواقب Psychological Society

ذكرت فيه أنه يشار أحيانا إلى الإدمان الجنسي على أنه سلوك جنسي قهري، أو فرط النشاط الجنسي، أو الاعتماد الجنسي

وكثيرا ما يوصف بأنه شغف شديد ومشاركة ملحة في الأنشطة الجنسية إلى حد كبير ومستوى أكبر مما هو صحي أو ممكن

ومع ذلك، هناك نقص في التعاطف والتفاهم مع أولئك الذين يعانون من الإدمان الجنسي.

.وجود اهتمام قوي بالجنس لا يعني أن الشخص مدمن عليه

وفي الواقع، أرى أن الإدمان الجنسي لا ينبغي أن يحدد بمقدار الجنس الذي يتمتع به الفرد، إذ يمكن أن يكون الفرد في علاقة صحية جيدة حيث يستمتع بالأنشطة الجنسية مع زوجته على مستوى عالٍ من التكرار، فبالتالي لا يخضع هذا لهذا التعريف

ربما تكون على علم بأن عددا من المشاهير البارزين قد دخلوا إلى العيادات للحصول على المساعدة لإدما نهم على الجنس

وقد أدى هذا إلى جدال حول ما إذا كان يمكن تصنيف هذه السلوكيات حقا على أنها إدمان جنسي، أو ما إذا كان هؤلاء الأفراد يخفون من مشاكل أخرى - مثل التغطية على خيانتهم، أو "إقامة علاقات نسائية متعددة"، أو إساءة استخدام سلطتهم - مما يؤدي إلى التشويش على أفعالهم بحجة حالة نفسية مشروعة من الإدمان

ومع ذلك، فمن المتوقع أن يورد التحديث القادم لمنظمة الصحة الإدمان الجنسي باعتباره (ICD) العالمية لتصنيف الدولي للأمراض .تشخيصاً رسمياً لأول مرة

ما هي أعراض الإدمان الجنسي؟

:الإدمان الجنسي يمكن أن يُقَدَم مع مجموعة متنوعة من الأعراض مثل

- قضاء قدر كبير من الوقت في الأنشطة الموجهة إلى التجهيز .للأنشطة الجنسية والإنخراط فيها والتعافي منها
- الاستخدام المستمر للمواد الإباحية والمنشطات الجنسية
- الانخراط في علاقات مع شركاء جنس متعددين
- استخدام الإشارات الجنسية في الحديث، والنكات، والملابس والمواقف
- الإنخراط في السلوكيات الجنسية مع أشخاص دون مراعاة للآثار

المرتبة عليهم
الاستجابة لمواقف الحياة المجهدة من خلال الانخراط في ▪
الخيالات والسلوكيات الجنسية
المعانة من الأوهام الجنسية والتي لا يستطيعون السيطرة ▪
عليها

يُنظَر إلى الرجال على أنهم هم الأكثر احتمالية لإدمانهم على
الجنس، وأظهرت البحوث الأخيرة أن ثلث "مدمني الجنس" هم من
النساء فقط

وقد يبدو هذا الرقم منخفضاً، ولكن يجب أن ينظر المرء إلى أنه في
هذا المجال تكون النساء أقل احتمالاً في طلب العلاج ومن ثم يحتمل
أن يكون تمثيلهن ناقصاً في الدراسات البحثية

ما الذي يسبب الإدمان الجنسي؟

ويمكن أن يتطور الإدمان الجنسي بسبب عوامل تشمل جميع جوانب حياة
الفرد. وتشمل بعض هذه العوامل ما يلي

العوامل البيولوجية ▪

الأسباب البيولوجية للإدمان الجنسي تشمل علم وظائف الأعضاء وعلم
الوراثة. وفيما يتعلق بالاختلالات الكيميائية الحيوية، ترتبط
سلوكيات الإدمان بشكل عام بالاختلافات في بعض المواد الكيميائية
في الدماغ، والتي تعرف باسم الناقلات العصبية

الدوبامين والسيروتونين والنوربينفرين هي أمثلة على الناقلات
العصبية. وهذه تساعد على تنظيم مزاج الشخص، وأيضاً تلعب دوراً في
تجربتهم مع المتعة. ولذلك قد يكون السبب الجزئي لإدمان الجنس
بسبب ارتفاع مستويات هذه المواد الكيميائية

الاستعداد الجيني نحو الإدمان الجنسي ينطوي على عدد من الجينات

التي يُعَدُّتَقَد أن تلعب دورا في نموها. هذا قد يفسر لماذا بعض الناس أكثر عرضة للسلوك الإدماني عن غيرهم

العوامل البيئية ▪

وقد قدر علماء الأعصاب أن إمكانية الإدمان لعامة السكان هي حوالي 50% وراثية و 50% بيئية. ويعتقد البعض أيضا أن الإدمان الجنسي يمكن أن يكون مدفوعا إما بعلم الوراثة أو العوامل البيئية كل على حده، ولكن من المحتمل أن يؤثر كلاهما على ذلك

إن العديد من الأفراد المدمنين على الجنس تعرضوا له في سن مبكرة على نحو غير عادي. ووجدت دراسة حديثة بين البالغين الذين يعانون من الإدمان الجنسي أن 41% كانوا يستخدمون المواد الإباحية

قبل سن 12 عاما

وعلى الرغم من أن الدماغ قد يكون مسؤولا عن خلق دوافع الإدمان الجنسي، إلا أنه غالبا ما تكون مسببات الإدمان الأولية مرتبطة بالماضي

وقد نشأت حالات كثيرة من الأشخاص يعانون من الإدمان الجنسي في أسر "مختلة" أو أبلغوا عن تعرضهم للإيذاء الجسدي أو الجنسي كأطفال

القضايا العاطفية ▪

ويمكن أن ينبع الإدمان الجنسي في مرحلة المراهقة، كشكل من أشكال التهدئة الذاتية بسبب النمو في البيئات التي تركتهم يبحثون بأنفسهم عن شيء ما يفتقرون إليه

ما هي آثار الإدمان الجنسي؟

يمكن أن تصبح الأفكار والسلوكيات الجنسية المستمرة صعبة بالنسبة لبعض الناس، ويكون لها تأثير سلبي على علاقاتهم، ومهنتهم، وإحساسهم بالذات، وغالبا ما يتركون يعانون من الغرق في العار. الناس الذين يعرفون أنهم مدمنون على الجنس، بشكل عام، يواجهون مجموعة من المشاكل، مثل:

- تراجع العلاقات مع الأصدقاء والعائلة
- مشاعر الذنب والعار
- إهمال الواجبات والالتزامات
- (STD) إمكانية الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا
- تراجع الصحة الفسيولوجية والعاطفية

إن فقدان الثقة بالنفس، والصعوبات المالية غير المتوقعة، وتدهور الصحة (الجسدية والعقلية) هي أيضا حالات متكررة في أولئك الذين يعانون من الإدمان الجنسي.

العلاج

عند السعي للحصول على الدعم للإدمان الجنسي، فمن المستحسن التحدث إلى محترف، سواء كان ذلك مستشارا أو أخصائيا نفسيا أو أخصائيا اجتماعيا للمساعدة في معالجة المشكلة الكامنة التي ربما أدت إلى الإدمان.

وفي حين أن معظم علاج الإدمان يركز بشكل عام على دعم الفرد الذي يواجه المشكلة مباشرة، فمن المهم أيضا أن تُؤوِّد برامج العلاج التوجيهية والمعرفية للآخرين المتضررين، لا سيما الأزواج.

إن دعمهم بالمساعدة، وطمأننتهم بأنهم ليسوا وحدهم، أمر بالغ الأهمية.

الإدمان الجنسي هو مشكلة منهكة ولكن يمكن علاجها حيث السبب عادة ما يكون مدفوعا بتجارب لم يتم حلها في وقت مبكر من الحياة

ولكن مع العلاج المناسب والدعم المستمر، يمكن للشخص الذي يعاني من الإدمان الجنسي المضي قدما إلى حياة أكثر صحة وأكثر إشباعا

هل تنتظر وقوع المصيبة ؟ " قصة قصيرة "

كتب جورج كولينز في كتابه كسر الدائرة :

كان "بوب" يشاهد بعصبية شاشة التلفاز الكبيرة، وينتظر بفروغ الصبر انتهاء الشوط الأول من مباراة بطولة السوبر بول، وخروج كلا الفريقين من الملعب.

قال "بوب" لزوجته: "لقد حانت استراحة بين أشواط المباراة، لذا سأجري مكالمة سريعة خاصة بالعمل".

نهض "بوب" من فوق الأريكة، وسار عبر الردهة إلى غرفة مكتبه الذي كانت أرضيته مصنوعة من خشب البلوط.

لقد كان ذهن "بوب" منصرفاً إلى التفكير تماماً في إدمانه، ولم يكن يفكر إلا في تلك الصور التي كان ذاهباً لرؤيتها على شاشة الكمبيوتر. لقد كان في عجلة شديدة من أمره؛ حتى إنه أغلق الباب بسرعة، ونسي أن يغلقه بالمفتاح، واندفع إلى مكتبه الكبير، وجلس على مقعده الجلدي الوثير، وانكب على شاشة الكمبيوتر ذات البوصات الثلاثين. وكانت نافذة مكتبه تطل على منظر رائع للجبال، لكن "بوب" لم يره، فلم تكن عيناه تريان سوى شاشة الكمبيوتر، وضغط بسرعة على الموقع الإلكتروني الذي يريده. ونظرًا إلى أنه

زار هذا الموقع الإلكتروني مرات عديدة، كان قادرًا على تسجيل الدخول بسرعة، واستهداف فيديوهات معينة. وفي النهاية بدأ العرض.

خلع بوب سرواله وجلس يشاهد ما يحدث، ثم بدأ ممارسة طقوسه المعتادة عند مشاهدة هذا النوع من الصور والفيديوهات. لقد شاهد مئات الفيديوهات من هذا النوع عدة سنوات، وضبطته زوجته ثلاث مرات وهو يفعل ذلك، وفي المرة الأخيرة قالت له إنه إن فعل ذلك مرة أخرى، فسيكون ذلك "نهاية" علاقتها الزوجية. وحاول أن يتوقف عن فعل ذلك، لكنه لم يستطع؛ لذا فقد جلس أمام شاشة الكمبيوتر مرة أخرى لا يفكر في أي شيء سوى تلك الصور المعروضة على الشاشة.

كان الفيديو الذي أمامه يعرض امرأة تتعرض للاغتصاب، لقد كان هذا المشهد يثير بوب كثيرًا؛ حيث إنه لم يفعله من قبل (وعلى الأرجح لن يفعله أبدًا). لقد سبح في هذا العالم الذي صنعه لنفسه من فرط اللذة، وغرق تمامًا فيما كان يفعل، حتى إنه لم يسمع صوت الباب وهو يفتح.

لقد كان عادة ما يتأكد أكثر من مرة من أنه أغلق الباب جيدًا، وكان يعتقد مثل معظم المدمنين أنه لن يُفتضح أمره أبدًا، لكنه في هذه المرة كان في عجلة شديدة من أمره لرؤية هذه الفيديوهات، ثم يعود إلى متابعة المباراة، فقد كان يظن أن الباب مغلق، ولكنه لم يكن كذلك.

وبينما بدأ بوب الوصول إلى قمة متعته، فتحت ابنته ذات السنوات العشر باب مكتبه، فوقفت في مكانها بلا حراك في صدمة تامة وخوف شديد، حيث رأت ما يفعله والدها، وهو يشاهد تلك الصور على شاشة الكمبيوتر. جرت "ميلاني" مسرعة إلى أمها، وهي تصرخ من هول ما رأت.

فغادر بوب المنزل وانفصل الزوجان.

لقد حذرت زوجته من أن هذه هي فرصته الأخيرة، ولم يظهر محاميهما أي تعاطف أو رحمة تجاهه، فلا يمكن فعل ذلك بعد ما شاهدته "ميلاني".

وبعد مرور أربع سنوات، كانت ابنته لا تزال تتلقى العلاج النفسي، ولم يكن بوب يرى ابنته إلا من خلال زيارات تحت إشراف، حيث كان لا بد من أن يكون موظف مكتب خدمات حماية الطفل ذو الوجه العابس

حاضرًا. وكانت زوجة بوب السابقة لا تزال غاضبة للغاية، حتى إنها كانت ترفض التواصل معه إلا من خلال محاميها.

فلتق نظرة متفحصة على سلوكك الخاص. هل هناك شخص قد يكتشف ما تنوي القيام به ويقول لك: "هذه هي فرصتك الأخيرة؟".

هل يمكن أن تتعرض لمشكلة قانونية نتيجة ذلك، كأن يتم القبض عليك وأنت تمارس علاقة محرمة؟

هل يمكن أن تكتشف زوجتك أو طفلك المواد الإباحية الموجودة على الكمبيوتر الخاص بك؟

هل يمكن أن تراك زوجتك وأنت في حالة من الإثارة الشديدة لدى مشاهدتك هذه الفيديوهات الإباحية (وربما يراك طفلك كذلك؟)

ما الأمر الذي قد يحدث لك ليجعلك تقر بأنك تعاني مشكلة؟

من الذي تنتظر منه أن يكتشف هذا الأمر لتنتهي عنه؟

فلتفكر في كل هذه الأمور، وهذا الأمر يحدث مع أشخاص مثلك كل يوم، وقد يحدث لك، فلتفكر في الأمر وحسب.

هل تنتظر وقوع المصيبة؟

هل تريد أن يحدث لك مثلما حدث لبوب عندما دخلت عليه ابنته الغرفة؟

أم من الممكن أن "تتوقف" عما تفعله فيما لم تتدهور أمورك بعد، بأن تدرك أن حياتك يمكن أن تتدمر بشكل كامل في أي وقت؟
لتكن مثال جيد لشخص اتخذ الإجراءات اللازمة قبل أن يصل إلى حافة الهاوية.

وحتى إن وقعت فسيظل هناك أمل نعم هناك أمل في الإصلاح طالما قررت التوقف والبدء من جديد.

نجاح بوب

يكمل جورج كولينز ويقول: "لقد استغرقت رحلة تعافي بوب وقتًا وجهداً طويلاً، حيث قمت باستخدام بعض التقنيات، وتمكن بوب في النهاية من ربط الفيديوهات الإباحية بالشعور بالمعاناة وليس بالمتعة. وبعد مرور بعض الوقت تزوج بسيدة كانت تحضر اجتماعات مجموعة مرضى الاعتماد العاطفي المرضي المجهولين. لقد تعلم كيف

تكون العلاقة الزوجية الصحيحة ، والسعادة الحقيقية ، وبعيداً عن التأثير السيء لهذه المواد الإباحية ، استطاع توفير الوقت والجهد وتكريسهما لعمله ، وازداد دخله، وبدأ في التبرع للحالات التي تمر بمرحلة التعافي ” .

شارك هذه القصة لعلها تكون سببا في نجاة إنسان او إنسانة

في الظلام: المواد الإباحية و إدمان الجنس وصدمة الخيانة

تعرف الجمعية الأمريكية لطب الإدمان (ASAM) الإدمان “باعتباره مرضا مزمنًا أوليا يصيب مناطق المكافأة الدماغية والتحفيز والذاكرة والدوائر ذات الصلة. ويؤدي الاختلال الوظيفي في هذه الدوائر إلى مظاهر بيولوجية ونفسية واجتماعية وروحية مميزة “.

وفي حين أن الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM) الذي وضعته الجمعية الأمريكية للطب النفسي، لا يدرج الإدمان الجنسي كتشخيص رسمي، إلا أن المعالجين يشيرون إلى زيادة في أعداد الأشخاص الذين يلتمسون العلاج من إدمان الجنس والمواد الإباحية .

وتقول ويندي كونكيست، وهو معالجة الإدمان الجنسي المعتمدة كتبت على نطاق واسع عن الموضوع، بأنه في ممارستها الخاصة شهدت المزيد والمزيد من الناس في العشرينات والثلاثينيات من العمر حيث يجدون صعوبة في تكوين علاقات حميمة. وتقول إن جزءا كبيرا من هذا يمكن أن يُعزَى إلى وجود المواد الإباحية في كل مكان وهو الذي يعطي وجهة نظر مشوهة لما ينبغي أن تكون عليه العلاقة الحميمة الشرعية .

متوسط عمر التعرض الأول للمواد الإباحية هو أحد عشر عاما .

ويُحذَّر من أن الآباء في كثير من الأحيان لديهم شعور زائف بالأمن حيث يمكنهم التحكم في المحتوى عبر الإنترنت الذي يمكن لأطفالهم الوصول إليه في منازلهم ، ولكن بمجرد وضع الهاتف الذكي في يد الطفل يمكنه الوصول إلى الإباحية .

مشاهدة الصور الجنسية القوية تؤدي إلى زيادة في مستويات الدوبامين في الدماغ. فهذا سوف يسبب الشعور بالإثارة والانتعاش والإثارة وحتى بوعي أو بدون وعي فإن الشخص سوف يقول " مهلاً ، لدي فضول بذلك، ربما أريد أن أسعى للحصول على المزيد من الصور من هذا القبيل"

و لذلك يقول الغالبية العظمى من العملاء الذين أرى أن لديهم إدمان الجنس، قد تعرضوا لنوع من المحتوى الإباحي في وقت مبكر جدا في الحياة. ثم يتعلمون الاعتماد على ذلك، لتحسين المزاج، وللتخفيف من التوتر، والآن في سن مبكرة جدا فإنهم يستخدمون هذا الشيء للتعامل مع عواطفهم السيئة ، وللتعامل مع الضيق وباستمرار دون توقف .

خمسة طرق تجعل حياتك الجنسية أفضل بعد ترك الإباحية

كتب جون فورت يقول: —

لم يشرح أحد لي قبل زواجي كيف أن استخدام الإباحية سوف يؤثر على حياتي الجنسية. قالوا لي بأن الإباحية سيئة، ولكن لم يقل لي أحد لماذا هي سيئة. وبصراحة لأنني كنت رجلاً صغير السن في بداية العشرينيات ، وكأي شخص آخر استخدم الإباحية ثم تزوج. لم أهتم ببذل جهد للتعافي حيث أبلت بلاء حسناً في بداية زواجي.

كانت دهشتي في البداية هي أنني لم أعد أرغب في استخدام الإباحية

بعد الزواج. وكان هذا لبعض الأسابيع فقط، ولكنني عدت إلى الإباحية وبقوة بعد ذلك. وتساءلتُ لماذا أريد الأشياء المصطنعة بينما أنا الآن أمتلك الأشياء الحقيقية؟

أردت التوقف وحاولت بالفعل التوقف، ربما لم يكن لدى الحافز الكافي لذلك، حقيقة لم يكن لدى هذا الحافز من قبل ولكن بعد مقارنة حياتي بما كانت عليه قبل استخدام الإباحية وجدت أن الحافز كان كامناً في داخلي منذ أن بدأ أول اهتمام لي بالجنس.

وأخيراً قررت أن أبحث عن المساعدة وفى النهاية توقفت عن النظر إلى الإباحية.

ولكن بعد أن جربت كيف كانت الحياة بدون الإباحية. كنت مندهشا بالفعل من الفرق الذي أحسست به في تلك الفترة.

الدهشة الكبرى كانت كيف حسُن ترك الإباحية من حياتي الجنسية. لماذا لم يخبرني أي شخص عن هذا من قبل؟؟؟؟!!!!

وهذه خمسة طرق تبين كيف تحسنت حياتي الجنسية بعد ترك الإباحية

زوجتي أصبحت أكثر إثارة بالنسبة لي

بعيدا عن صور الإباحية، لم تعد تحتوي اهتماماتي الجنسية على انحرافات خارجية. وعندما كانت زوجتي هي الشيء الوحيد الذي أركز عليه ازدادت القوة وراء هذا التركيز. وعندما ذهبت الإباحية من حياتي، اهتممت بزواجتي أكثر وبدأت تبدو أفضل وأفضل بالنسبة لي (ليست كما كانت تبدو سيئة من قبل).

وشيء آخر لاحظته وهو عندما ركزت كل طاقتي الجنسية على زوجتي، زاد اهتمامي بها بدل أن ينخفض. وليس صحيح تماما أن الجنس مع امرأة واحدة ممل.

أحس بالمتعة بعد العلاقة وليس الخجل

عندما بدأت استخدام الإباحية كأحد الشباب، أي متعة كانت تأتي كنتيجة للإباحية دائما كانت تنتهي بإحساس بالخجل. وبعد الزواج كان من الصعب عليّ إخراج الصور الإباحية من رأسي أثناء العلاقة الحميمة والتي تجعلني أشعر بالخجل. أنا أعرف أن زوجتي لم تكن تعرف هذا. أنا أعترف أنني غالبا ما كنت أشعر بالحماقة والقذارة بعد العلاقة الحميمة.

بعد ترك الإباحية، أنا تعلمت أن أركز على زوجتي فقط أثناء العلاقة الحميمة. لقد شعرت بأنني موجود وأن زوجتي تتفاعل معي ولم أكن خجولاً. كانت تجربة جديدة ورائعة أن أنام مع زوجتي بعد العلاقة الحميمة وأشعر بالأمن الحقيقي والمتعة الحقيقية بدلا من الخجل.

العلاقة الحميمة تجعل الترابط بيننا أقوى

يجب أن أكون أمينا في أن العلاقة الحميمة لم تكن سيئةً من قبل، ولكن بالتأكيد أصبحت أفضل بعد ترك الإباحية. لقد أصبحت شيئا أكثر قيمة من كونها وسيلة للشعور الجيد. عندما اختفت المؤثرات الخارجية كالإباحية، بدأت العلاقة الحميمة تحدد حياتي مع زوجتي. بدأت بالشعور بالارتباط بزوجتي أكثر، وكنا قادرين على الحديث عن حياتنا الجنسية وعن عمل تغيير إيجابي.

المزيد من العلاقة الحميمة مع زوجتي

كانت السنة الأولى من طلب المساعدة من زوجتي صعبة، لأنه كان لدينا الكثير من العمل والجهد. ولكن بعد التعافي، أرادت زوجتي المزيد من العلاقة الحميمة.

الآن هناك شيء لن تسمعه من صناع الإباحية "توقف عن الإباحية وسوف تحصل على علاقة حميمة أكثر". هذا يبدو صحيحا في معظم الرجال الذين أعرفهم الذين توقفوا عن الإباحية.

العلاقة الحميمة نفسها أصبحت أكثر إثارة

سمعت من أشخاص كبار في السن قالوا لي عندما كنت في العشرينيات بأنهم حصلوا على جماع أفضل عندما كانوا في سن أكبر أفضل من بداية زواجهم. هذه الفكرة صدمتني لوهلة أكثر مما أعطتني أمل. ولكن وجدت كلماتهم صحيحة. بتركيز كل طاقتي الجنسية في اتجاه واحد أصبحت أكثر قوة. إنها تشبه الضغط على خرطوم المياه وجعل فتحة الخرطوم أكثر ضيقا مما يؤدي إلى زيادة قوة اندفاع المياه. القدرة على العلاقة الحميمة حاليا أصبحت أقوى مما كنت عليه عندما كنت صغيراً وكنت غير مهتما بها .

وسبب آخر هو أن العلاقة الحميمة أكثر إثارة من الإباحية وهذا حقيقي. لأن زوجتي يمكن أن تتفاعل معي أثناء العلاقة الحميمة بطرق غير متوقعة والتي تكون أكثر إثارة من مشاهد الإباحية المتوقعة .

ربما يكون حقيقياً أن الإباحية لن تؤثر على الشخص سواء كان متزوجاً أو أعزباً في الحاضر ولكنها ستدمر مستقبله الجنسي. فإذا قام شخص بمشاركة هذه النصائح معي عندما كنت في العشرينيات، ربما كنت سأستمع له إذا حدثني أن عدم استخدام الإباحية يجعل الحياة الزوجية أفضل، وكيف أن استخدامها تدمر الحياة الزوجية. ومع الوقت فهمت أنه من الأفضل السعي نحو أهداف إيجابية بدلا من الابتعاد عن شيء تريد التوقف عنه. الله أحل لنا الزواج والزواج شيء جيد. أود أن أفعل كل ما بوسعي لكي أحافظ على زواجي.

المصدر

ترجمة: د. محمد جابر