

## Klám

---

Hér á eftir verður fjallað um:

- hvort og hvernig þú ert að nota löglegt kynferðislegt efni af fullorðnum sem kallast klám
- af hverju þú ert að skoða efni af þessum toga
- hvort að notkun þín á klámi sé skaðleg
- leiðir til að draga úr eða hætta að nota klám

### Hvað er klám?

Klám er kynferðislegt efni sem er ætlað að kveikja á kynferðislegri löngun. Klám getur verið myndir, myndbönd, skrifaðar sögur og fleira. Klám sýnir oft kynfæri, fólk að stunda kynlíf eða aðra kynferðislega hegðun.

Löglegt klámefni sýnir oft einn eða fleiri fullorðna einstaklinga (18 ára og eldri) að stunda kynlíf eða hegðun tengda kynlífi. Þau sem koma fram gefa samþykki sitt fyrir því sem sýnt er og að það sé myndað og dreift.

Bindingar og kynferðislegt blæti (e. fetish) má sýna svo lengi sem allir aðilar eru samþykkir og að hegðunin leiðir ekki til þess að einhver verði fyrir skaða, til dæmis líkamlegum áverkum, hótunum eða einhvers konar kynferðislegu ofbeldi.

### Er í lagi að horfa á klám?

Fólk 18 ára og eldra má horfa á löglegt klám – en það getur haft neikvæðar afleiðingar fyrir suma. Fyrir tíma Internetsins keyptu margir sér tímarit eða myndbönd sem sýndu klám en í dag er aðgengi að klámi mjög auðvelt í gegnum netið og kostar oft lítið eða ekkert. Þetta hefur aukið eftirspurnina auk þess sem að núna eru minni líkur á að aðrir komist að því þegar fólk skoðar klám, eins og starfsfólk í búð eða heimilisfólk. Sumir skoða klám í miklu magni og gleyma hvað tímanum líður.

## Hvenær verður klámnotkun að vandamáli?

Fólk sem hefur misst stjórn á klámnotkun sinni lýsir því eins og eins konar fíkn.

Dæmi um einkenni:

- Að vera sífellt að horfa á klám eða leita að því.
- Finna fyrir sterkri löngun til að horfa á klám og eiga erfitt með að hætta að hugsa um það.
- Geta ekki hætt eða minnkað tímann sem fer í að horfa á klám.
- Tíminn sem fer í að hugsa, leita eða horfa á klám eykst.
- Verða ónægari fyrir efninu og þurfa að horfa oftara eða á grófara efni til að fá sams konar örvun.
- Halda áfram að horfa á klám þrátt fyrir neikvæðar afleiðingar, til dæmis á sambönd eða geðheilsu eða fara út í ólöglegt efni.

## Verkefni 1: Er klámnotkun þín vandamál?

Hvernig er hægt að meta hvort klámnotkun sé vandamál og skaðleg? Veltu þessum spurningum fyrir þér.

- Hefur notkun þín á klámi aukist eða orðið grófari með tímanum?
- Hefur þér fundist klám minna örvandi þannig að þú hefur leitað að grófara efni til að finna fyrir sams konar ánægju?
- Hefurðu reynt að hætta að skoða klám og fundið fyrir kvíða, þirring, depurð eða svefnvandamálum?
- Horfir þú á klám lengur en þú ætlar?
- Hefur klámnotkun þín komið í veg fyrir dagleg verk?
- Hefur þú reynt að draga úr, eða viljað draga, úr klámnotkuninni en það hefur ekki gengið?

- Eyðir þú miklum tíma í að hugsa um klám, skipuleggja hvar og hvenær þú ætlar að skoða klám eða fela notkun þína?

Ef þú svaraðir einhverjum af þessum spurningum játandi er líklegt að klámnotkun þín sé vandamál – eða er að verða það.

### **Áhrif kláms á líf þitt**

Við erum öll mismunandi. Sumir geta horft á klám án þess að það hafi neikvæðar afleiðingar. En fyrir marga getur klám haft neikvæð áhrif.

Dæmi um neikvæð áhrif:

- Fjarlægð í samböndum. Það verður aðveldara að vera í einrúmi og á netinu en í nánnum samskiptum við annað fólk.
- Skemmt fyrir í kynferðislegum samböndum. Klám getur verið „aðveldari“ leið til að upplifa kynferðislega ánægju en venjulegt kynlíf.
- Nánd í samböndum minnkar. Sumir fara að biðja um kynlíf eins og í klámi netinu og veldur það oft spennu og gremju hjá maka (eða bólfélaga).
- Risvandi þegar einstaklingur örvast ekki lengur kynferðislega nema með því að horfa á klám.
- Neikvæð áhrif á viðhorf um hvernig kynlíf er viðeigandi milli fullorðinna einstaklinga.
- Kvíði og þunglyndi.

### **Er klám að hafa áhrif á þig og þitt líf?**

Þessar spurningar geta aðstoðað þig við að átta þig á hvort að klámnotkun þín sé að hafa skaðleg áhrif.

- Hefur klám haft áhrif á sjálfsmynd þína? Ef svo, hvernig?
- Hvernig hefur klám haft áhrif á sambönd þín við aðra, hvort sem þau eru kynferðisleg eða ekki?
- Hvernig hefur það haft áhrif á vinnu eða nám, svefn eða persónulega umhirðu?
- Hefur það haft áhrif á hvernig þú sérð heiminn eða annað fólk?
- Hefur notkun þín á klámi áhrif á hvernig þú tekst á við dagleg verk?

- Hvaða áhrif hefur klám haft á önnur mikilvæg atriði í lífi þínu?

### **Af hverju skoðar fólk klám?**

Klámefni er búið til í þeim tilgangi að örva fólk kynferðislega – en sumir horfa á það í öðrum tilgangi. Hér koma nokkrar mögulegar ástæður:

- Vilja prófa nýja hluti.
- Forvitni um kynhneigð.
- Flótti frá raunveruleikanum.
- Til að draga úr kynferðislegri spennu.
- Til að hætta að leiðast.
- Til að láta sér líða betur.

### **Hver er kveikjan?**

Kveikja (e. trigger) er eitthvað sem hefur áhrif á hugsanir þínar, líðan og hegðun. Sumar kveikjur eru jákvæðar: góð matarlykt kveikir á bragðlaukunum og sólríkur dagur kveikir á vellíðan. Aðrar kveikjur eru neikvæðar og geta leitt til tilfinninga á borð við:

- leiða
- vanlíðan
- sorg
- einmanaleika
- þirring
- reiði

### **Hvað kveikir á neikvæðum tilfinningum?**

Það er misjafnt eftir fólki hvað virkar sem kveikja fyrir neikvæðum tilfinningum.

Stundum er það ákveðið innra ástand, til dæmis leiði, kvíði eða streita. Stundum kemur eitthvað upp á, eins og slæmur dagur í vinnunni eða rifrildi við vin. Einnig geta ákveðnar aðstæður virkað sem kveikja, til dæmis að vera í herberginu þar sem þú horfir vanalega á

klám. Að auki geta sumar venjur kallað fram ákveðnar tilfinningar, eins og að skoða alltaf klám á kvöldin fyrir svefn.

Flestir vilja losna undan neikvæðum tilfinningum og sumir gera það með því að skoða klám. En þá er neikvæðum tilfinningum skipt út fyrir jákvæðar tilfinningar á borð við spennu, örvun og eftirvæntingu.

Það kann að vera að þetta virki til skamms tíma en að nota klám með þessum hætti er ekki góð leið til að takast á við vandamálin sem liggja að baki neikvæðu tilfinningunum – þær eru enn til staðar.

Mikilvægt er að átta sig á því að það erum við sem stjórnun hegðun okkar – jafnvel þegar okkur finnst við ekki vera við stjórn. Jafnvel þó eitthvað hafi kveikt á sterkum (neikvæðum) tilfinningum er það enn í þínu valdi að velja hvernig þú tekst á við það og hvað þú gerir til að láta þér líða betur. Þú hefur val um að fara og skoða klám eða gera eitthvað annað til að takast á við tilfinningar þínar.

### **Að takast á við kveikjur sem leiða til klámnotkunar**

Við hvetjum þig til að halda dagbók í viku um netnotkun þína.

Stundum getur verið erfitt að vita hvað kveikti á ákveðnum tilfinningum, þá er hjálplegt að hugsa um hvað þú varst að gera eða hvort eitthvað hafi gerst áður en þú fórst á netið. Þú gætir þurft að velta þessu aðeins fyrir þér.

<b>Dagur</b>	<b>Tími</b>	<b>Líðan áður</b>	<b>Hvað var skoðað</b>	<b>Tími</b>	<b>Líðan á meðan</b>	<b>Líðan eftir á</b>	<b>Annað til að gera í staðinn</b>
<b>Mánudag</b>							
<b>Þriðjudag</b>							
<b>Miðvikudag</b>							
<b>Fimmtudag</b>							
<b>Föstudag</b>							
<b>Laugardag</b>							
<b>Sunnudag</b>							

- Sérðu eitthvað mynstur í því hvernig þér leið áður, á meðan og eftir að þú skoðaðir klám á netinu?
- Eru einhver tengsl milli þess hvernig þér leið (tilfinningalega) og hversu lengi eða hvað þú skoðaðir á netinu?
- Hvaða kveikjur getur þú fundið?
- Hvað gætir þú gert annað en að skoða klám?
- Hvað hefur þú lært af þessu verkefni?

### **Af hverju festast sumir í klámi?**

Margir eiga erfitt með að skammta tímann eða skiptin sem fara í að skoða klám. Þetta gæti verið af því að hvatinn að baki þessari hegðun er sterkur og sumum finnst erfitt að stjórna hegðuninni sem hvatinn kallar á. Þegar þú ert að horfa á klám getur þú séð tugi eða hundruði mynda á hverri mínútu og hefur það mikil áhrif á heilastarfsemi þína. Hér á eftir eru nokkur dæmi um hvernig það getur haft áhrif á heilann.

### **Löngun í eitthvað nýtt**

Heilinn elskar nýja hluti. Með tímanum fer honum að leiðast ef þú ert alltaf að horfa á það sama. Hann vill fá að sjá eitthvað nýtt, líka þegar um er að ræða kynferðislegt efni. Að skoða eða hugsa um nýtt og örvandi klám losar út boðefni til heilans sem heitir dópamín, en dópamín kallar fram vellíðan og virkar eins og verðlaun á heilann.

Hjá þeim sem horfa mikið á klám þýðir þetta að mörk eru færð til sín og farið er að skoða efni sem þeim fannst áður mjög skrítið eða jafnvel ógeðslegt.

### **Bikíní-áhrifin**

Rannsóknir hafa sýnt að þegar karlmenn örvast kynferðislega breytist hegðun þeirra (áhrif hjá öðrum kynjum eru ekki vituð). Þeir verða líklegri til að vera hvatvísir, taka áhættur, eiga erfiðara með að taka tillit til annarra og sýna samúð, og hugsa ekki um langtíma afleiðingar af hegðun sinni. Þetta ástand er oft kallað bikíní-áhrifin. Það vísar til þess að þegar karlmenn sjá fáklædda konu eru þeir fljótir að taka eftir henni og örvast margir þeirra kynferðislega.

Varðandi klám, þá má ætla að þegar þú ert að skoða efni og örvast kynferðislega sértu líklegri til að taka áhættu, láta reyna á kynferðisleg mörk og hunsa hvaða áhrif þetta getur haft til lengri tíma. Þú hugsar bara um hér og nú.

Bikíní-áhrifin eru sterkari hjá þeim sem líður illa. Þá líður fólki eins og það hafi minna að tapa og meiri þörf fyrir að flýja raunveruleikann.

## **Spilakassinn**

Spilakassar virka þannig að þegar spilað er koma verðlaunin með óreglulegu millibili. Það að ekki sé hægt að spá fyrir um hvenær vinningurinn kemur heldur mörgum við efnið.

Veltu aðeins fyrir þér hvernig sams konar áhrif geta komið fram við notkun á klámi. Ánægjan getur farið að snúast um hvað maður kemur mögulega til með að sjá fremur en það sem verið er að sýna. Þú gætir séð eitthvað mjög ögrandi og örvandi kynferðislegt efni af og til en mesti tíminn fer í að vonast eftir að sjá eða leita að slíku efni. Þú heldur í vonina um að það sé eitthvað alveg sérstakt eða nýtt sem þú átt eftir að sjá.

## **Flæði**

Margir upplifa að tíminn flýgur þegar þeir skoða klámefni og að hugsanir eða áhyggjur hverfa. Sumir lýsa því eins og þeir séu í öðrum veruleika og þegar þeir hætta að skoða efnið muna þeir takmarkað hugsanir sínar eða líðan meðan á þessu stóð. Þetta ástand er stundum kallað flæði. Flestum finnst gott að gera hluti sem heldur athygli þeirra – jafnvel á kostnað annarra. Í slíku ástandi flæðir taugaboðefnið dópamín um heilann og kallar fram vellíðan. Þetta getur líka skýrt að hluta af hverju fólk skoðar eða gerir hluti sem geta jafnvel verið skaðlegir – af því það veitir ákveðna vellíðan meðan á því stendur.

## **Veltu fyrir þér hvaða áhrif það hefur á þig að skoða klám:**

- Hvers konar efni ertu að skoða núna? Hefur efnið orðið grófara án þess að þú vitir almennilega af hverju?
- Hefðir þú horft á þetta fyrir nokkrum árum?
- Hvað er að keyra þessa hegðun áfram?

- Finnst þér eins og það sé einhver annar en þú sem ert að skoða efnið?
- Upplifir þú tilfinningar eins og skömm eða doða þegar þú hugsar um hvað þú varst að skoða?
- Finnst þér þú vera önnur manneskja á netinu samanborið við í raunheiminum?
- Hverju getur þú breytt til að draga úr klámnotkun?

### **Hagnýt ráð til að takast á við klámnotkun**

- Ef þú býrð með öðrum, farðu eingöngu á netið í sameiginlegum rýmum – hvort sem það er í símanum, tölvunni eða öðru snjalltæki. Að vita til þess að aðrir geta mögulega séð hvað þú ert að gera á netinu dregur úr líkum á áhættu hegðun.
- Ekki fara með nettengt tæki upp í rúm seint á kvöldin og ekki taka það með inn á baðherbergi.
- Settu upp varnir á netinu heima, sem sé eldvegg, lykilorð eða foreldravöktun. Þetta getur komið í veg fyrir að þú komist inn á síður sem innihalda efni með klámi eða að minnsta kosti gert þér erfiðara fyrir. Þá færðu tíma til að hugsa og taka meðvitaða ákvörðun áður en þú framkvæmir.
- Ef einhver í nærumhverfinu þínu veit að þú ert að reyna draga úr klámnotkun, biðdu um aðstoð. Sum öpp eru til dæmis með möguleika svo að aðrir geta fylgst með hvað þú ert að gera á netinu.
- Skrifðu niður hvaða einstaklingar í þínu lífi skipta þig máli. Settu þennan lista við hliðina á tölvunni sem áminningu um af hverju þú vilt ekki skoða klám.
- Það eru til stuðningshópar fyrir þá sem þá sem vilja ná stjórn á klámnotkun sinni, til að mynda Sex and Love Addicts Anonymous ([www.slaa.is](http://www.slaa.is)) og NoFap ([www.nofap.com](http://www.nofap.com))

### **Aðrar leiðir til að takast á við klámnotkun**

- Það er mikilvægt að gera líka eitthvað annað sem lætur þér líða vel, til dæmis hreyfingu eða samveru með vinum. Áhrifin eru kannski ekki eins fljótleg og sterk og þegar horft er á klám en til lengri tíma eru þau uppbyggilegri og ekki skaðleg.
- Reyndu að finna þér eitthvað að gera. Ef þér leiðist er hætta á að þú látir undan löngun þinni til að horfa á klám. Reyndu að finna þér nýtt áhugamál sem tengist ekki netinu.



- Tileinkaðu þér nýjar aðferðir til að takast á við neikvæðar tilfinningar. Þegar þú finnur fyrir depurð, kvíða eða stressi er líklegra að þú látir undan og skoðar klám.
- Stundaðu núvitund eða hugleiðslu til að takast á við tilfinningalegar kveikjur sem tengjast klámnotkun þinni. Oftar en ekki eru það neikvæðar aðstæður eða tilfinningar sem ýta undir klámnotkun. Mikilvægt er að æfa sig í að beita þessum aðferðum svo hægt sé að grípa til þeirra þegar þörf er á.
- Hugsaðu heiðarlega um hvað þú óttast að tapa við að hætta að horfa á klám. Hvaða getur þú gert til að draga úr þeim ótta?
- Passaðu upp á mataræði og svefn. Slæmt mataræði og ónógur svefn getur haft neikvæð áhrif á líðan, seiglu og hvernig við upplifum og tökumst á við krefjandi aðstæður.
- Horfðu raunsætt á stöðuna. Mögulega gengur þetta ekki upp í fyrsta sinn. Það getur komið bakslag en ekki gefast upp. Þú getur alltaf reynt aftur. Mikilvægt er svo að verðlauna sig þegar vel tekst til að halda sér frá klámi.

Ef þú vilt ræða eitthvað sem kom fram í þessari æfingu, hefur átt erfitt með að komast í gegnum verkefni eða vilt tækifæri til að fara í gegnum verkefni með meðferðaraðila ekki hika við að hafa samband með tölvupósti á [taktuskrefid@taktuskrefid.is](mailto:taktuskrefid@taktuskrefid.is)