

Lees de informatie in deze bijsluiter goed door, ook als je dit middel al eerder hebt gebruikt. Zo raak je goed op de hoogte van de eigenschappen en de bijwerkingen van pornografie (of kortweg porno).

## **Bijsluiter**

### **PORNO CETAMOL**

#### **Inleidend**

In dit doosje zit geen medicijnen of pillen. Alleen deze bijsluiter. Deze bijsluiter geeft informatie over de werking en de effecten van het kijken naar pornografie.

#### **Algemene informatie**

Pornocetamol is een ander woord voor het gebruik van porno. Porno zijn meestal foto's of video's van naakte mensen, seks en seksuele handelingen met als doel om bij de gebruiker seksuele opwinding te veroorzaken. Het kijken naar porno werkt als pijnbestrijding van geestelijke en innerlijke pijn. Vervelende en pijnlijke gevoelens worden tijdelijk verdoofd. Dit lijkt op het gebruik van paracetamol, een veel gebruikt pijnstillend medicijn. Vandaar de benaming Pornocetamol. Daarnaast geeft porno tijdelijk een prettig gevoel.

#### **Samenstelling**

Het kijken naar porno heeft een effect op het limbische systeem van je hersenen. Daar komen stoffen vrij die invloed hebben op je stemming. De belangrijkste hiervan zijn dopamine en endorfine. Dit zijn lichaamseigen stoffen en worden ook wel 'prethormonen' genoemd. Deze pret heeft te maken met het effect wat ze hebben op het gevoel.

#### *Endorfine*

Werkt als pijnbestrijding (vergelijkbaar met morfine). Bestrijdt de gevolgen van zowel fysieke als psychologische stress.

#### *Dopamine*

Je uithoudingsvermogen wordt groter, je voelt je energieker. Hongergevoel en vermoeidheid verdwijnen. Pijn wordt minder voelbaar (verdooving). Je wordt opgewekt en vrolijk, je voelt meer energie en denkt de hele wereld aan te kunnen.

#### **Wanneer te gebruiken**

Porno wordt door veel mensen gebruikt als zij onoplosbare problemen ervaren met zichzelf of met hun omgeving. Bij heftige stress, emotionele overgevoeligheid of socialisatieproblemen neigen veel mensen ernaar om een uitvlucht te zoeken in porno en zelfbevrediging. Ook kunnen eenzaamheid, onzekerheid, angsten, perfectionisme, verveling, omstandigheden thuis of allerlei psychische problemen een aanleiding zijn om Pornocetamol te gebruiken.

#### **Duur van het effect**

De pijnverdooving en het tijdelijke prettige gevoel zijn alleen merkbaar tijdens het porno kijken. Zodra de gebruiker geen porno meer kijkt, is het 'prettige'

gevoel verdwenen en blijken de problemen waar hij voor wegluchtte, nog steeds aanwezig te zijn.

#### **Overdosering**

Door de extra stimulatie van het endorfine- en dopamine systeem wordt het lichaam resistent (ongevoelig). De dopamine receptoren hebben meer dopamine nodig om tot het beoogde effect te komen. Hierdoor volgt achteraf emotionele en lichamelijke uitputting. Als de gebruiker dan geen porno meer kijkt, wordt de normale gemoedstoestand als negatief, leeg en somber omschreven.

#### **Bijwerkingen**

De gevolgen van porno kijken kunnen zijn:

- depressie en neerslachtigheid
- zelfafkeuring en onzekerheid
- onjuist beeld van vrouwen en seksualiteit
- afstomping, leegte en afvlakking
- verminderde seksuele gevoeligheid
- tijdelijke impotentie
- relatieproblemen en scheidingen
- angst voor ontdekking en dubbelleven
- schaamte en schuldgevoelens
- conflict in je levensbeschouwing
- obsessief met seks bezig zijn
- passiviteit en het ontlopen van verantwoordelijkheid
- machteloosheid en het gebruik van andere verdoovende middelen

#### **Waarschuwing**

Dit middel heeft al na eenmalig gebruik een verslavende werking. Neem het niet tot je, vanwege schadelijke effecten.

#### **Aanwijzingen bij gebruik**

Het gebruik wordt zeer sterk ontraden voor mensen onder de 18 jaar, overigens ook voor mensen boven de 18 jaar. Het gebruik van porno wordt zeer ontraden. Porno voegt niets toe aan je leven. Je wordt er niet leuker, aardiger of slimmer van. Het ontwikkelen van een normale hobby is aanbevolen.

#### **Stoppen met dit middel**

Je kunt altijd direct stoppen met het gebruik van dit middel. Mocht dit moeilijkheden veroorzaken of lukt het niet om het gebruik zelfstandig te beëindigen? Zoek dan hulp in je omgeving. Porno heeft lang een functie gehad als zogenaamde pijnbestrijding en het omgaan met je problemen. Het stoppen met porno kan deze vervelende gevoelens en problemen weer voelbaar en zichtbaar maken. Durf deze gevoelens en problemen onder ogen te zien en vlucht er niet voor weg. Mocht je dit middel al langer gebruiken, zonder op de hoogte te zijn van de werking en bijwerkingen van dit product? Lukt het niet meer om ermee te stoppen? Zoek dan hulp! Voor meer informatie, vragen en/of advies, bezoek de website [www.pornocetamol.nl](http://www.pornocetamol.nl)

*Deze bijsluiter is voor de laatste keer herzien in maart 2013. Wijzigingen voorbehouden.*