



## Adicción a la pornografía

*“Los vicios vienen como pasajeros,  
nos visitan como huéspedes y se quedan como amos”.*  
**Confucio**

El término pornografía se refiere a cualquier material literario, artístico, o cinematográfico que exhibe de manera explícita genitales y acciones sexuales, y que tiene como objetivo principal excitar al espectador de manera sexual.

Actualmente, la pornografía ha adquirido gran popularidad debido a la introducción de las nuevas tecnologías, y con ello el consumo de pornografía a nivel mundial. ¡Por ejemplo, en 2016 un solo portal dedicado a este sector obtuvo 44.000 mil visitas por minuto, es decir, 64 millones de visitas al día o lo que es lo mismo 4.392.486.580 horas de pornografía ese año...y ahora estamos en el 2019!

### **¿Cómo funciona el placer?**

Cuando realizamos una actividad como saborear un alimento que nos gusta, escuchar un elogio de un amigo o percibir algo que nos excita sexualmente, el cerebro produce una sustancia química llamada dopamina, que es lo que hace que sintamos placer. Con la liberación de este neurotransmisor, el cerebro recibe mensajes para que deseemos repetir el comportamiento y liberar así más dopamina. Situaciones como comer, relacionarse con otras personas o reproducirse, son conductas que aumentan nuestras posibilidades de supervivencia como especie. Esta es una forma de recompensa, que produce que nuestro cerebro nos incite a realizar estas actividades.

### **¿Cómo puede convertirse la pornografía en adicción?**

Aunque en la mayoría de los casos la pornografía es un entretenimiento, otras veces puede convertirse en un hábito que genera dependencia.

El visionado de pornografía produce una descarga excesiva de dopamina y, por tanto, una sobreestimulación en el sistema de recompensa del cerebro. Este exceso de liberación de dopamina genera un mensaje para que repitamos la conducta y por tanto sigamos produciéndola. Se genera así la constante necesidad de sentir esta estimulación o lo que es lo mismo, una adicción. Este proceso es el mismo proceso que origina la adicción a las drogas o al alcohol. Está dentro de las denominadas “adicciones sin sustancia”.

Un consumo continuado de pornografía termina por alterar el funcionamiento del cerebro y su estructura generando más activación en algunas zonas, como en la amígdala, e incluso modificando el tamaño de algunas regiones cerebrales. Como en todas las adicciones, la sobreestimulación promueve un consumo más frecuente, y el acto sexual “natural” deja de ser tan placentero. Cuanta más pornografía se consume, más se reduce la actividad del centro de recompensa y más dopamina necesita generar el cerebro para sentir placer.

Hay muchos desencadenantes que nos pueden generar la adicción a la pornografía. Un ejemplo puede ser la ansiedad. Cuando pasamos por un momento malo, como una ruptura, la pérdida de trabajo o el duelo por la pérdida de algún familiar, los individuos están más motivados a llenar el vacío emocional que sienten y no tienen recursos para manejar la situación, por lo que recurren a calmarse de alguna forma mediante este sistema de recompensa que explicábamos anteriormente y por tanto a “consumir” pornografía.

En otras ocasiones las causas de consumo de pornografía son más complejas y se relacionan con el maltrato físico o psicológico, con el abandono de los cuidadores e incluso, con haber sufrido alguna forma de abuso o violencia sexual.

### **Algunas consecuencias de la adicción a la pornografía.**

El consumo de pornografía afecta a todos los miembros de la sociedad, ya sean niños, adolescentes o adultos y tiene algunos efectos psicológicos y sociales negativos.

El consumo de pornografía en adultos se relaciona con los problemas familiares: el descenso de las relaciones sexuales en la pareja, la insatisfacción sexual y la infidelidad. También la autoestima puede verse afectada por el consumo prolongado de pornografía, pues el no tener las mismas actitudes o cualidades sexuales que los actores puede ser una decepción para el espectador.

No podemos olvidar que los cuerpos de los actores y la duración del acto a veces tienen cualidades especiales o no son reales. Es importante recalcar que muchas conductas sexuales que se exhiben en la pornografía a menudo contienen violencia sexual, distorsionan el acto sexual (falta de erotismo) o incluso deshumanizan a los individuos. Además, la pornografía se focaliza en la zona genital y desatiende otras zonas erógenas lo que puede crearnos ideas distorsionadas sobre el placer en el acto sexual, recortando la vida sexual de sus componentes emocionales y afectivos.

## ¿Cómo saber si eres adicto a la pornografía?

Es posible que si tienes adicción a la pornografía presentes uno o varios de los síntomas que se describen a continuación:

1. **Prefiero ver pornografía a tener sexo con mi pareja.**
2. **A veces, prefiero ver pornografía a quedar con mi pareja o amigos.**
3. **Tengo dificultades para pasar un día entero sin ver pornografía.**
4. **He ido cambiando mi ocio o actividades recreativas por el consumo de pornografía.**
5. **El contenido pornográfico que busco cada vez tiene que ser más intenso.**
6. **Veo pornografía incluso en los lugares que puede ser un problema como el trabajo, en un ordenador público y otros similares.**

## Tratamiento de la adicción a la pornografía.

Cuando ver pornografía se convierte en algo que no podemos dejar de hacer, y posponemos otras actividades u obligaciones, convirtiéndola en la actividad principal de tiempo libre, es necesario pedir ayuda a un profesional. Este podrá ayudarte a entender la adicción y a ver cómo tratarla. Para tratar la pornografía es importante la ayuda profesional. En paralelo y con posterioridad, podrás comenzar a realizar una actividad física con regularidad, a cultivar un círculo de relaciones sociales y tener algunas estrategias de control para disminuir tus impulsos.

Fuente: [psicologiamadrid.es](http://psicologiamadrid.es)