

Óscar Tokumura

**La porno-
grafía online**

**Una nueva
adicción**

Table of Contents

AGRADECIMIENTOS

1. INTRODUCCIÓN

2. LA PORNOGRAFÍA ONLINE

3. DEFINICIÓN DE PORNOGRAFÍA

4. NIVELES DE PROBLEMATICIDAD

Caídas eventuales

Vicio o mal hábito

Adicción

Diferencia entre vicio y adicción

5. LA ADICCIÓN A LA PORNOGRAFÍA

6. RASGOS PARTICULARES DE LA ADICCIÓN A LA PORNOGRAFÍA

Pérdida de control

Tolerancia neuroquímica

Degenerativa y progresiva

Consecuencias negativas y destructivas

Medio de evasión de sentimientos negativos

Justificación por el concepto de «licencia»

Medio de recompensa

Sentimiento de poder

7. CAUSAS DE LA «ADICCIÓN» A LA PORNOGRAFÍA

Sistema adictivo

El aspecto físico

El aspecto afectivo

La búsqueda de la intimidad

El aspecto espiritual

Creencias de fondo

8. EL CICLO ADICTIVO

Preocupación

Ritual

Conducta compulsiva

Desesperación

9. PARTICULAR VULNERABILIDAD DE LOS CREYENTES

10. EL ARRAIGO PROGRESIVO

11. LOS EFECTOS BUSCADOS EN EL CONSUMO DE PORNOGRAFÍA

La excitación placentera

La sedación

La fuga de la realidad

Carácter «adictivo» de la pornografía online

12. FACTORES QUE POTENCIAN EL CONSUMO COMPULSIVO DE LA PORNOGRAFÍA ONLINE

13. LAS CINCO «A»

Accesibilidad

Asequibilidad

Anonimato

Aceptabilidad

Agresividad

14. ALGUNAS CARACTERÍSTICAS PARTICULARES DE LA PORNOGRAFÍA

Novedad ilimitada a un click de distancia
Las imágenes estáticas no pueden competir con los videos
Internet ofrece una estructura de involucración mayor

15. EFECTOS NEUROLÓGICOS

Neuroplasticidad
Correlación entre la exposición a la pornografía y la modificación física del cerebro
Reactividad sexual en el cerebro en personas con conductas sexuales compulsivas
Cambio molecular (DeltaFosB)

16. EFECTOS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

18. PROBLEMÁTICA CULTURAL: LA PORNIFICACIÓN PRESENCIA DE LA PORNOGRAFÍA EN LA CULTURA

Erotización en el cine y la TV
Erotización en los medios de prensa escrita
Pornografía y desarrollo tecnológico
Pornografía y la «educación sexual»
Aprovechando la ignorancia

19. OTROS RIESGOS DE DESORDEN SEXUAL RELACIONADOS CON INTERNET

La masturbación
Venta o alquiler de videos por TV
Canales Pay Per view
Chat o sexting
MUD o juegos de roles
Literatura erótica
Acceso a prostitutas, escorts, locales de masaje y prostíbulos

20. EFECTOS EN LA MUJER

21. EFECTOS EN LA FAMILIA

22. HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

23. EL CAMINO DE SALIDA

24. EL PROBLEMA NO SE RESUELVE SOLO

25. PROPUESTA DE ALGUNOS PASOS Y MEDIOS PARA INICIAR EL COMBATE CONTRA EL VICIO DE LA PORNOGRAFÍA Y LA MASTURBACIÓN

Conseguir una persona idónea que pueda asesorar en el proceso
Cortar el acceso a la pornografía
Identificar las ocasiones y evitarlas
Identificar los disparadores y evitarlos
Ponerse metas realistas
Examen permanente
Vida saludable

[La vida continúa](#)

[Reeducación neuronal](#)

[Ayuda profesional](#)

[Algunos recursos complementarios](#)

26. PREVENCIÓN

[Opción fundamental por el amor](#)

[Una sexualidad saludable](#)

[Acompañamiento espiritual](#)

27. FORMACIÓN SOBRE EL AMOR Y LA SEXUALIDAD

[Información sobre los efectos nocivos](#)

[del desorden sexual](#)

[Información sobre la pornificación del sexo](#)

[y la cultura](#)

29. CONCLUSIÓN

BIBLIOGRAFÍA

[Libros](#)

[Magisterio](#)

[Artículos y ensayos](#)

[Páginas web y blogs](#)

LA PORNOGRAFÍA ONLINE.
UNA NUEVA ADICCIÓN

ÓSCAR TOKUMURA

LA PORNOGRAFÍA
ONLINE.
UNA NUEVA ADICCIÓN

VOZdePAPEL 

VOZdePAPEL 

Calle de la Playa de Riazor, 12
28042 Madrid
Teléfono: 91 594 09 22
www.vozdepapel.com
correo@libroslibres.com

© 2015, Óscar Tokumura

© 2015, VOZdePAPEL 

Primera edición: junio de 2015

ISBN: 978-84-96471-83-2

Depósito Legal: M-21096-2015

Diseño de cubierta: Safekat

Coordinador editorial: Manuel Barbudo

Composición de Francisco J. Arellano

Impresión: Safekat

Impreso en España — Printed in Spain

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS

1. INTRODUCCIÓN

2. LA PORNOGRAFÍA ONLINE

3. DEFINICIÓN DE PORNOGRAFÍA

4. NIVELES DE PROBLEMATICIDAD

CAÍDAS EVENTUALES

VICIO O MAL HÁBITO

ADICCIÓN

DIFERENCIA ENTRE VICIO Y ADICCIÓN

5. LA ADICCIÓN A LA PORNOGRAFÍA

6. RASGOS PARTICULARES DE LA ADICCIÓN A LA PORNOGRAFÍA

PÉRDIDA DE CONTROL

TOLERANCIA NEUROQUÍMICA

Degenerativa y progresiva

Consecuencias negativas y destructivas

Medio de evasión de sentimientos negativos

Justificación por el concepto de «licencia»

Medio de recompensa

Sentimiento de poder

7. CAUSAS DE LA «ADICCIÓN» A LA PORNOGRAFÍA

SISTEMA ADICTIVO

El aspecto físico

El aspecto afectivo

La búsqueda de la intimidad

EL ASPECTO ESPIRITUAL

CREENCIAS DE FONDO

8. EL CICLO ADICTIVO

PREOCUPACIÓN

RITUAL

CONDUCTA COMPULSIVA

DESESPERACIÓN

9. PARTICULAR VULNERABILIDAD DE LOS CREYENTES

10. EL ARRAIGO PROGRESIVO

11. LOS EFECTOS BUSCADOS EN EL CONSUMO DE PORNOGRAFÍA

LA EXCITACIÓN PLACENTERA

LA SEDACIÓN

LA FUGA DE LA REALIDAD

CARÁCTER «ADICTIVO» DE LA PORNOGRAFÍA ONLINE

12. FACTORES QUE POTENCIAN EL CONSUMO COMPULSIVO DE LA PORNOGRAFÍA ONLINE

13. LAS CINCO «A»

ACCESIBILIDAD

ASEQUIBILIDAD

ANONIMATO

ACEPTABILIDAD

AGRESIVIDAD

14. ALGUNAS CARACTERÍSTICAS PARTICULARES DE LA PORNOGRAFÍA

NOVEDAD ILIMITADA A UN CLICK DE DISTANCIA

LAS IMÁGENES ESTÁTICAS NO PUEDEN COMPETIR

CON LOS VIDEOS

INTERNET OFRECE UNA ESTRUCTURA

DE INVOLUCRACIÓN MAYOR

15. EFECTOS NEUROLÓGICOS

NEUROPLASTICIDAD

CORRELACIÓN ENTRE LA EXPOSICIÓN

A LA PORNOGRAFÍA Y LA MODIFICACIÓN

FÍSICA DEL CEREBRO

REACTIVIDAD SEXUAL EN EL CEREBRO EN PERSONAS

CON CONDUCTAS SEXUALES COMPULSIVAS

CAMBIO MOLECULAR (*DELTA FosB*)

16. EFECTOS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

18. PROBLEMÁTICA CULTURAL: LA PORNIFICACIÓN PRESENCIA DE LA PORNOGRAFÍA EN LA CULTURA

EROTIZACIÓN EN EL CINE Y LA TV

EROTIZACIÓN EN LOS MEDIOS DE PRENSA ESCRITA

PORNOGRAFÍA Y DESARROLLO TECNOLÓGICO

PORNOGRAFÍA Y LA «EDUCACIÓN SEXUAL»

APROVECHANDO LA IGNORANCIA

19. OTROS RIESGOS DE DESORDEN SEXUAL RELACIONADOS CON INTERNET

LA MASTURBACIÓN

VENTA O ALOUILER DE VIDEOS POR TV,

CANALES PAY PER VIEW

CHAT O SEXTING

MUD O JUEGOS DE ROLES

LITERATURA ERÓTICA

ACCESO A PROSTITUTAS, ESCORTS,

LOCALES DE MASAJE Y PROSTÍBULOS

20. EFECTOS EN LA MUJER

21. EFECTOS EN LA FAMILIA

22. HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

23. EL CAMINO DE SALIDA

24. EL PROBLEMA NO SE RESUELVE SOLO

25. PROPUESTA DE ALGUNOS PASOS Y MEDIOS PARA INICIAR EL COMBATE CONTRA EL VICIO DE LA PORNOGRAFÍA Y LA MASTURBACIÓN

CONSEGUIR UNA PERSONA IDÓNEA QUE PUEDA

ASESORAR EN EL PROCESO

CORTAR EL ACCESO A LA PORNOGRAFÍA

IDENTIFICAR LAS OCASIONES Y EVITARLAS

IDENTIFICAR LOS DISPARADORES Y EVITARLOS

PONERSE METAS REALISTAS

EXAMEN PERMANENTE

VIDA SALUDABLE

LA VIDA CONTINÚA

REEDUCACIÓN NEURONAL

AYUDA PROFESIONAL

ALGUNOS RECURSOS COMPLEMENTARIOS

26. PREVENCIÓN

OPCIÓN FUNDAMENTAL POR EL AMOR

UNA SEXUALIDAD SALUDABLE

ACOMPañAMIENTO ESPIRITUAL

27. FORMACIÓN SOBRE EL AMOR Y LA SEXUALIDAD

INFORMACIÓN SOBRE LOS EFECTOS NOCIVOS

DEL DESORDEN SEXUAL

INFORMACIÓN SOBRE LA *PORNIFICACIÓN* DEL SEXO

Y LA CULTURA

29. CONCLUSIÓN

BIBLIOGRAFÍA

LIBROS

MAGISTERIO

ARTÍCULOS Y ENSAYOS

PÁGINAS WEB Y BLOGS

AGRADECIMIENTOS

Quisiera agradecer encarecidamente a la Dra. Mariana de Ruschi por su generosa asesoría y tiempo, a la Dra. Victoria Arévalo por sus orientaciones y conocimientos, a las Psicólogas Rosa Bonifaz e Inés de Echandía por la lectura de la presente obra. Finalmente, al Dr. Carlos Mendoza por su aporte y su amistad.

1. INTRODUCCIÓN

Uno de los problemas adictivos más extendidos y quizá el menos comprendido es el del consumo de la pornografía online. La rapidez con que se ha difundido y hace daño en todo tipo de personas es alarmante. Este libro busca brindar, de manera sencilla, la información necesaria para comprender el fenómeno que viene preocupando a terapeutas, agentes pastorales, educadores y padres de familia, y de esa manera ofrecer una respuesta adecuada. Sólo un buen diagnóstico nos puede asegurar la medicina apropiada. La buena noticia es que hay salida para esta nueva adicción y como en todo, cuanto antes se tomen las medidas más sencillo será el camino de vuelta. Como se podrá apreciar, muchos de los ejemplos y las fuentes del presente libro son de matriz norteamericana. Esto se debe a que EEUU tiene más extendida y estudiada esta problemática. Sin embargo creemos que el fenómeno de la globalización ha hecho que dicha problemática se haya instalado en muchos lugares del planeta.

«Tom y Janet estaban visiblemente angustiados cuando vinieron a mi oficina. Podía ver fácilmente que Tom estaba lleno de vergüenza. Se dejó caer en su silla y dijo poco al principio. Era evidente que no quería estar aquí. Janet estaba muy enojada. Cuando les pregunté por qué vinieron a mí, Janet inmediatamente dijo que era por el consumo de pornografía de Tom. Tom y Janet llevaban quince años casados, tenían cuatro hijos, y esta no era la primera vez que Janet lo había sorprendido viendo pornografía. Ella había encontrado a Tom viendo pornografía en internet a altas horas de la noche en otras ocasiones. Al principio, trató de quitarle importancia como si fuera publicidad que aparecía repentinamente en la pantalla del ordenador. Janet sabía, en el fondo, que Tom estaba mintiendo, pero quería darle el beneficio de la duda. Ella sabía que él era una buena persona y que quería mucho a sus hijos y a ella misma. Pero el consumo de la pornografía continuó. Hasta trató de justificarlo diciéndose a sí misma: “Todos los hombres lo hacen”, pero esto no alivió el dolor. Janet se sintió herida y traicionada. Para ella, el uso de pornografía de Tom no era diferente de una relación extramatrimonial. Ella finalmente se hartó y le dio Tom un ultimátum: o recibía ayuda para poner fin a su uso de la pornografía o ella lo dejaría. Tom sabía que su uso de la pornografía era un problema. Trató de dejarlo muchas veces, pero volvió a lo mismo. A veces, la compulsión de utilizar la pornografía era tan grande que no podía evitarlo. Era como si la pornografía lo dominara. Su vida estaba fuera de control. Tom era adicto»¹.

El siguiente es un fragmento del testimonio de una joven de 18 años: «Aún no recuerdo cómo tuve mi primer encuentro con la pornografía. Lo que sí recuerdo es que fue a una corta edad. Para entonces yo tenía 11 años. Aún no había tenido mi primer novio y era bastante inocente, pero sentí que esa inocencia se perdía cuanto más me enganchaba a la pornografía. El acto en sí mismo me desagradaba, incluso una vez descubrí a mi papá viendo porno y me pareció bastante repulsivo, pero aun así no podía dejar de verla.

En esa época estudiaba en un colegio católico, por lo que tenía la oportunidad de confesarme seguido, pero tras cada confesión volvía a caer en lo mismo. Me resigné a que ya era parte de mi vida hasta que una vez, no sé por qué motivo, decidí confesarme con un padre que estaba de visita en el colegio. Más allá de una confesión, fue una charla en la que pude liberarme de todo lo que sentía por dentro. Después de eso, duré más de un año sin ver pornografía, el tiempo más largo hasta hoy.

Hace dos años, cursando grado décimo, una compañera me recomendó un libro. Adivinarán cuál: *50 sombras de Grey*. Bastó con leerlo para que mi adicción regresara, pero acompañada esta vez de la masturbación. Si lidiar sólo con la pornografía fue bastante complicado, no se imaginan el daño que le hizo a mi vida tener que lidiar además con la masturbación.

En esa misma época estaba saliendo con un hombre 7 años mayor que yo. No puedo negar que la relación fue bastante bonita al inicio, pero con el tiempo él fue perdiendo interés en mí y yo empecé a recurrir a lo más bajo para ganar su atención. Cada vez que él deseaba verme desnuda, bastaba con encender la cámara y complacerlo. Nunca le envíe una foto porque tenía miedo de lo que pudiera hacer con ella, pero de igual forma me convertí —me da vergüenza decirlo, pero es la verdad— en su actriz porno gratuita y privada. No pasó mucho para que avanzáramos más y terminé perdiendo mi virginidad el año pasado, un suceso que me causó mucho dolor y del cual aún no me he recuperado.

Después de que mi novio me dejó descubrí el blog de *La Opción V2*. Desde entonces comencé mi lucha contra la pornografía y, aunque no ha sido perfecta pues en muchas ocasiones he caído, cada vez que me levanto lo hago con más fuerza y con más ganas de seguir adelante.

Desde mi propia experiencia les puedo decir que la pornografía daña a la persona en todos sus ámbitos: espiritual, mental e incluso físico. Tras largos periodos de masturbación diaria empecé a bajar drásticamente de peso. Eso también afectó mi autoestima, pues ni siquiera me agradaba mirarme al espejo»[3](#).

2. LA PORNOGRAFÍA ONLINE

Es muy importante comprender el fenómeno de la pornografía online. Ya no es sólo un problema meramente moral, sino que su consumo habitual se ha demostrado patógeno —es decir una fuente de enfermedad— cuando no decididamente patológico que debe ser tratado como tal⁴.

El mar de pornografía accesible es casi interminable. Al volumen se suma los subgéneros y matices de búsqueda que se ofrecen.

Para hacernos una idea del caudal de pornografía que transita por internet, el sitio pornográfico más grande del mundo, según cifras del 2006⁵, tenía 146 millones de páginas vistas al día. Eso supone una infraestructura de un edificio pequeño de tres o cuatro pisos lleno de servidores informáticos dedicado solamente a ese sitio web —que nadie sabe en donde se encuentra— y que solamente empresas como Microsoft o Amazon sería capaz de proporcionar sin llamar la atención. Sólo el costo del cableado para ese volumen de información debe bordear el millón de dólares mensuales, como parte del costo fijo.

Aunque es imposible saberlo a ciencia cierta, en el 2006 se calculaba que probablemente el 30% de todo el tráfico de internet era pornográfico. No es fácil actualizar las cifras, pues éstas son proporcionadas por los mismos sitios pornográficos que tampoco son del todo fiables.

La edad promedio del inicio de acceso a la pornografía a nivel global es de 11⁶ años pero hay casos de 4-5 años de edad⁷. En Estados Unidos la edad promedio de inicio en la pornografía es de 9 años.

Asimismo señalan que cerca del 70% de la navegación pornográfica se realiza durante los días de semana, entre las 9 de la mañana y las 5 de la tarde (o sea, que es ya un problema abierto y a la luz del día y que se realiza no sólo en lugares privados sino incluso en el trabajo y en la escuela). Y quizá, el dato más importante: es una adicción que no siempre está asociada a la satisfacción placentera de la masturbación o las relaciones sexuales, como ahondaremos más adelante.

La industria pornográfica online tiene mayores ganancias que los ingresos de Microsoft, Google, Amazon, eBay, Yahoo, Apple y Netflix juntos. Los ingresos de la pornografía a nivel mundial en el 2006 se calcularon en 97.600 millones de dólares⁸.

Según información recogida en el año 2012, se señala que «en las últimas dos décadas, los profesionales de la salud mental han detectado un creciente número de personas que buscan terapia para poder manejar su dependencia

de la pornografía en internet»⁹. Este dato es coincidente con el hecho de que «los investigadores afirman ahora que millones de norteamericanos son adictos a la pornografía en internet. De hecho, diversas fuentes afirman que el número de usuarios de pornografía online se ha disparado, haciendo de la pornografía en internet la principal adicción en el mundo»¹⁰ ¹¹. Luego se añade que «los estudios también indican que los chicos entre 12 y 17 años de edad constituyen el grupo de consumidores más grande de la pornografía en internet. Esto se debe a que los cambios hormonales durante la pubertad intensifican la excitación sexual y la curiosidad, lo cual contribuye al interés en la exploración sexual. Recientes encuestas muestran que el 90% de los adolescentes

vieron pornografía mientras realizaban sus tareas escolares»[12](#).

Para hacernos una idea de la presencia de la pornografía en internet podemos revisar algunas estadísticas proporcionada por Family Safe Media en el año 2006[13](#).

Podemos ver que ya en ese entonces había:

- 4.2 millones de sitios web pornográficos.
- 420 millones de páginas web pornográficas.
- 68 millones de búsquedas diarias (Google) de pornografía. Representa el 25% de todas las búsquedas que se hacen.
- 4.5 mil millones promedio de emails pornográficos al día.
- 100,000 sitios web de pornografía infantil.
- Hombres que admiten acceder a pornografía en el trabajo: 20%.
- Adultos en USA que regularmente visitan sitios web de pornografía: 40 millones.
- Cristianos que declaran que la pornografía es un problema importante en el hogar: 47%.
- Adultos que admiten ser adictos a la pornografía en internet: 10%.
- Porcentaje de hombres/mujeres que visitan pornografía en internet: 72% hombres, 28% mujeres.
- Porcentaje de hombres/mujeres que son adictos a la pornografía en internet: 83% hombres, 17% mujeres.

3. DEFINICIÓN DE PORNOGRAFÍA

Una de las dificultades del tratamiento de la pornografía como problema es la falta de una definición unívocamente aceptada pues la misma ha ido mutando según los vaivenes de la moda cultural y de la influencia de los medios masivos, como veremos más adelante. Es, además una realidad tan compleja que admite muchas acepciones como fenómeno¹⁴. Sin embargo podemos comenzar por una definición clínica muy buena dada por Peter Kleponis: «Pornografía es cualquier imagen que conduce a la persona a usar a otra persona para su propio placer sexual. Está vacía de amor, de intimidad, de relación o responsabilidad. Puede ser altamente adictiva»¹⁵.

Para Kleponis, la palabra clave es «usar» pues hay imágenes que podrían no mostrar ningún cuerpo desnudo pero ser pornográficos de todos modos¹⁶. Por nuestra parte, añadiríamos que dicha imagen puede ser visual, auditiva o literaria pues también consideramos como material pornográfico los chat eróticos y cierta literatura.

Por otro lado tenemos la definición que da el *Catecismo de la Iglesia Católica* y que resulta enriquecedora: «La pornografía consiste en sacar de la intimidad¹⁷ de los protagonistas actos sexuales, reales o simulados, para exhibirlos ante terceras personas de manera deliberada. Ofende la castidad porque desnaturaliza la finalidad del acto sexual. Atenta gravemente a la dignidad de quienes se dedican a ella (actores, comerciantes, público), pues cada uno viene a ser para otro objeto de un placer rudimentario y de una ganancia ilícita. Introduce a unos y a otros en la ilusión de un mundo ficticio»¹⁸.

Algunos obispos han escrito cartas pastorales en torno al problema de la pornografía. Uno de ellos, parafraseando a San Juan Pablo II, afirma que: «El problema de la pornografía no es que revele demasiado de la persona (expuesta en la imagen), sino que revela demasiado poco de ella. La persona en la imagen es reducida a sus órganos y a sus facultades sexuales y de ese modo se despersonaliza»¹⁹.

Otro dirá: «Esta plaga arruina el alma de los hombres, las mujeres y los niños, destruye los vínculos del matrimonio y victimiza a los más inocentes entre nosotros. Oscurece y destruye la capacidad de las personas para verse unas a otras como expresiones singulares y hermosas de la creación de Dios; en lugar de ello les nubla la vista y las lleva a ver a otras como objetos que se pueden usar y manipular. Se ha justificado como un canal de libre expresión, apoyado como una iniciativa comercial y permitido como otra mera forma de entretenimiento. No se reconoce ampliamente como una amenaza a la vida y a la felicidad. No suele tratarse como una adicción destructora. Cambia la forma en que

los hombres y las mujeres se tratan entre sí a veces de forma asombrosa, pero a menudo sutil».²⁰

4. NIVELES DE PROBLEMATICIDAD

Antes de avanzar en el tema vale la pena reconocer los distintos niveles de gravedad en las personas que consumen pornografía. Seguiremos en esta clasificación al P. Miguel Ángel Fuentes²¹.

CAÍDAS EVENTUALES

Se trata de caídas esporádicas o episódicas, por curiosidad o por razones externas (demasiado trabajo, activismo, fracaso apostólico) o internas (estados anímicos, ansiedad, tensión, tristeza, etc.). Hay que tomar medidas pero este caso no suele ofrecer mayores dificultades.

VICIO O MAL HÁBITO

Se trata de un nivel de afición o mal hábito en el que se cae en impureza con cierta periodicidad. Hay una frecuencia constante (mensual o quincenal) pero no hay síntomas de la adicción como la tolerancia (que lleva a la persona a buscar siempre algo más cruzando límites) o no aparece el síndrome de abstinencia (aunque en algunos casos este síndrome no se presenta)²². Puede darse que sean caídas con cierta regularidad pero sin llevar a la persona a una manifestación más grave. Sin embargo es un paso previo a la adicción de la que se separa apenas por una delgada línea, a veces, borrosa. Se trata de una situación de por sí grave y potencialmente peligrosa.

ADICCIÓN

Es un estadio más grave del consumo de pornografía. Lo desarrollaremos ampliamente más adelante.

DIFERENCIA ENTRE VICIO Y ADICCIÓN

Aunque puede resultar un poco difícil de distinguir en la práctica, considero que es válida y oportuna la distinción

entre el vicio y la adicción propiamente. Básicamente es una distinción de grado, con una línea muy delgada, pero importante. Dicho esto, hay que resaltar que quien ha adquirido el vicio corre un riesgo muy alto de convertirlo en adicción de la cual será más difícil liberarse. El P. Fuentes nos da una mano en este punto: «¿El vicio es una adicción? Creo que podemos separarlos, aunque con una línea muy delgada. Nos puede servir la distinción de San Agustín: “**débil** es aquél de quien se teme que pueda sucumbir cuando la tentación se presenta; **enfermo**, en cambio, es aquél que se halla ya dominado por alguna pasión, y se ve como impedido por alguna pasión para acercarse a Dios y aceptar el yugo de Cristo”²³. El santo conocía por propia experiencia lo que quería decir al hablar de debilidad y enfermedad, pues las había sufrido en carne propia. Cuando un vicio (por ejemplo, la masturbación), está arraigado en la persona y la empuja a obrar de una determinada manera, pero ésta, ordinariamente, puede resistir (aunque con esfuerzo) a sus inclinaciones, no estamos ante una adicción, aunque sí ante el germen y raíz de una adicción. Si ese vicio sigue arraigándose más y más (lo cual puede ser cuestión de tiempo —corto o largo, según los casos— o de intensidad —con pocos actos intensos se arraiga rápidamente—), el comportamiento se vuelve compulsivo, y cuando esa *compulsión* termina por afectar las principales esferas de la persona (familia, trabajo, relaciones interpersonales) tendiendo a generalizarse, estamos ante una adicción. Podemos decir que la adicción

es un vicio que se ha convertido en patológico: la persona se vuelve incapaz de detener esta conducta»²⁴.

Cabe anotar que puede suceder que cuando se interrumpe el vicio del consumo de la pornografía por tiempo prolongado debido a circunstancias externas —viajes, compañía permanente, etc.— ello no significa que la persona necesariamente se haya curado.

5. LA ADICCIÓN A LA PORNOGRAFÍA

Como ya dijimos es un estadio más grave del consumo de pornografía. Es muy importante entenderlo en sus reales dimensiones y alcances. Quizá el primer elemento general que es importante considerar es que no se trata sólo de un pecado —y por tanto de un problema meramente moral— sino que se trata de una enfermedad como cualquier otra adicción (drogadicción, alcoholismo, ludopatía, etc.)[25](#).

6. RASGOS PARTICULARES DE LA ADICCIÓN A LA PORNOGRAFÍA

Usualmente, al hablar de cualquier adicción se mencionan tres elementos básicos: la tolerancia, el síndrome de abstinencia y la pérdida de control. Sin embargo la «adicción sexual», según **Mark Laaser** (2009)²⁶, es más específica y se aplica por analogía a la adicción a la pornografía. Considera en total 8 características:

PÉRDIDA DE CONTROL

El primer paso en los grupos de ayuda del método de los *Doce pasos* como los de Alcohólicos Anónimos²⁷ es el admitir que uno tiene un problema ante el cual ha perdido control. Uno confiesa que siente que la adicción domina su mente, cuerpo y voluntad. Es la experiencia de no poder contenerse ante la «necesidad» de consumir. Esto lleva a la pérdida de control y al desorden. Se experimenta la profunda necesidad de recibir la ayuda de alguien más poderoso que uno mismo para poder salir adelante. «Cuando la pornografía toma control de su vida, se niega la familia, los amigos, la escuela, la carrera y otras responsabilidades importantes. La vida entera se convierte en una constante búsqueda de pornografía y de gratificaciones sexuales»²⁸.

TOLERANCIA NEUROQUÍMICA

El consumo de pornografía genera una liberación abundante de dopamina en el cerebro. Esto produce un sentimiento muy fuerte de excitación que se intensifica con el orgasmo. La dopamina también se libera cuando se consume cocaína o heroína. Como en cualquier otra adicción, se desarrolla rápidamente una tolerancia. Es decir, cada vez se necesitan más estímulos para obtener el mismo efecto. En el caso de la pornografía, se tenderá a pasar más tiempo consumiéndola y pasando a expresiones más extremas de la misma.

Degenerativa y progresiva

Con el tiempo la adicción empeora. La tolerancia y la dependencia aumentan. En vez de pasar unos cuantos minutos viendo pornografía se pasan horas y de ver pornografía «blanda» o simplemente imágenes de mujeres, el hombre pasa a desviaciones más extremas, violentas e incluso ilegales.

Consecuencias negativas y destructivas

Las consecuencias a nivel físico, emocional, espiritual y económico pueden ser muy amplias. En lo físico puede haber pérdida de sueño, estrés, fatiga, y daños genitales en caso de que el adicto se involucre en actos sexuales de sadomasoquismo. Si la adicción lleva a la interacción con otras personas, también se corre el riesgo de contraer

enfermedades venéreas.

En lo emocional, entre otras cosas, la pornografía puede incluir aislamiento, soledad, miedo, culpa, vergüenza, amargura, depresión, ansiedad y baja autoestima.

Muchos adictos experimentan la pérdida de su familia, de amigos y carreras.

Las consecuencias económicas puede implicar el contraer deudas difíciles de pagar.

Pero quizá la peor de todas las consecuencias sea el alejamiento de Dios. Esto sucede en la medida en que una gran mayoría de adictos son conscientes de que están haciendo algo malo que lesiona su relación con Dios y sin embargo lo siguen haciendo.

Medio de evasión de sentimientos negativos

En este punto es donde se suele usar el término «automedicación». Los adictos a la pornografía la suelen usar como una manera de manejar un profundo dolor emocional del que, a veces, ni siquiera son del todo conscientes. Sólo saben que la pornografía les hace sentirse bien y que deben volver a ella una y otra vez. «El hecho de que no se puedan sentir bien sin la pornografía indica que hay una profunda herida y están usando la pornografía para anestésicarla»[29](#).

Justificación por el concepto de «licencia»

Muchos hombres usan la pornografía como una especie de licencia, de derecho adquirido. Esto suele brotar de una actitud narcisista, de amargura o simplemente de una preocupación exclusiva en los propios gustos con poca preocupación por cómo afecte ello a los demás. Por ejemplo, un hombre que tuvo un día difícil en la oficina se siente con derecho de ver pornografía para relajarse, sin importar si ello puede herir o no a su esposa. Cualquier otra circunstancia de tensión o dificultad puede convertirse en excusa para buscar compensación en la pornografía.

Medio de recompensa

Las personas adictas suelen usar la pornografía como una recompensa que se «merecen» por algo que hicieron, como una jornada larga de trabajo o el cumplimiento de alguna meta.

Sentimiento de poder

Todo ser humano experimenta la necesidad de ser oído, amado, afirmado y bendecido, pero el adicto siente que esas necesidades no son cubiertas como él quisiera y que además tiene muy poco control sobre su propia vida. De esto surge el sentimiento de impotencia. Consumir pornografía otorga un cierto sentimiento de poder y control por un

instante, por breve que sea.

7. CAUSAS DE LA «ADICCIÓN» A LA PORNOGRAFÍA

SISTEMA ADICTIVO

Es difícil encontrar una causa única para la adicción por tratarse de un problema tan complejo y diverso según la persona.

En general se puede hablar de un «sistema adictivo»³⁰ que es el conjunto de elementos que confluyen, en mayor o menor medida, para dar pie a la adicción. Es el terreno que prepara el comienzo del ciclo y lo alimenta (y luego ese ciclo, con cada nueva reiteración, fortalece a su vez el sistema adictivo en el que se sustenta)³¹. Podemos considerar elementos como las predisposiciones del mismo sujeto, el ambiente familiar³², conflictos particulares, el conjunto de creencias³³, influencias externas, eventos en la historia personal y finalmente, la libertad de la persona adicta.

EL ASPECTO FÍSICO

Se refiere a los efectos neurológicos que se explicarán más adelante con amplitud³⁴. Si bien no es un aspecto determinante, puede ocupar un lugar importante y que no puede ser ignorado en la comprensión del problema y de su consecuente solución. Como veremos hay estudios científicos que fundamentan la relación existente entre la conducta adictiva y la actividad cerebral.

EL ASPECTO AFECTIVO

Aunque la adicción a la pornografía abarca diversos elementos, muchos autores coinciden en que la búsqueda desordenada de intimidad³⁵ es lo que subyace en el fondo del consumo de la pornografía. Aunque ahondaremos más adelante sobre el tema de la intimidad, baste decir que se trata de un «profundo amor y conexión emocional entre dos personas»³⁶. Lamentablemente hoy en día se suele equiparar intimidad con genitalidad, pero no toda intimidad es sexual. Por ejemplo la relación entre un padre y su hijo puede ser íntima sin implicar una relación sexual. Según el Dr. Kleponis³⁷ a pesar de esta búsqueda de intimidad, con frecuencia la pornografía es una especie de «automedicación» que realiza la persona para anesthesiarse de profundas heridas afectivas. No es raro que la persona ni siquiera sea consciente de que esas heridas existen, pero están ahí y la conducen a buscar alivio, aunque sólo encuentre en la pornografía un sedante pasajero y finalmente una frustración aún mayor.

Algunas de las heridas afectivas y emocionales más comunes que dan pie al consumo de pornografía son³⁸:

Narcisismo

Se trata de una forma extrema de egoísmo que se ha convertido en un problema cada vez más grave, especialmente entre los jóvenes. Comienza tempranamente con la educación recibida por los padres, quienes suelen ser indulgentes con sus hijos, luego continúa en la escuela con la sobrevaloración de la autoestima poniendo las propias necesidades por encima de todo. Esto lleva a una dificultad para pensar en los demás y comprometerse con ellos. «Los hombres que consumen regularmente pornografía usualmente son reacios a comprometerse en el matrimonio, creyendo que la felicidad se obtiene manteniendo múltiples encuentros sexuales con mujeres, tanto en la realidad como en la pornografía, en

lugar de establecer un compromiso de por vida con una sola mujer»[39](#).

Heridas originadas en la familia

Son las heridas que se generan en el ámbito de la familia, sea por la experiencia de rechazo o abandono de los padres o por otras experiencias de abuso físico, emocional o sexual. Según un estudio realizado entre un millar de sexoadictos se encontró que el 97% habían sufrido abuso emocional, el 74% abuso físico y un 81% fueron abusados sexualmente. Algunos hombres fueron introducidos por sus padres en la pornografía como un rito de maduración o simplemente para darles una lección de sexualidad. Lamentablemente, con ello, sólo los introdujeron a una forma insalubre y reductiva de la sexualidad.

Experiencia de rechazo

Algunas personas están marcadas por la experiencia de rechazo personal ya sea de niños, adolescente o incluso de adultos, lo cual los ha llevado a encontrar refugio en la pornografía. Es evidente que la aceptación y los lazos que se crean en cada etapa de la vida son fundamentales para un desarrollo y maduración saludable. En ese sentido la experiencia de rechazo puede ser devastadora,

afectando la recta visión de uno mismo y el consecuente recto amor a uno mismo.

Soledad

La persona humana es un ser para el encuentro. En ese sentido necesita de la experiencia de comunión y de relación con los demás. La soledad tiene muchas formas. Está la soledad física, la soledad emocional, la de no sentirse comprendido, entre otras. No es raro que quien haya experimentado esta soledad y caiga en la pornografía en realidad lo que busca es el amor y el encuentro que siempre ha anhelado. Como ya se mencionó, es simplemente una búsqueda de intimidad con otra persona.

Inseguridad sexual

La inseguridad sobre la propia identidad sexual puede llevar a la falta de seguridad necesaria para tener una relación saludable con el sexo opuesto. En ese sentido la pornografía se convierte en un sucedáneo de la relación romántica. En algunos casos la inseguridad sexual proviene de la falta de un modelo paternal o maternal adecuado, según la propia identidad sexual.

Imagen corporal pobre

Algunas personas tienen un concepto muy negativo del propio físico y ello las lleva a pensar que no pueden ser atractivas para el sexo opuesto. Abundan los «paradigmas», tanto femeninos como masculinos, de lo que debería ser un cuerpo perfecto debido a la difusión de los medios de comunicación. Esta mirada distorsionada sobre la propia corporeidad puede llevar a la búsqueda de compensaciones en la pornografía.

Amargura

Las amarguras no resueltas pueden ser ocasión para que algunas personas se vuelquen en la pornografía, y esto se hace más patente en la pornografía violenta. Puede darse que la persona tenga un resentimiento particular con alguna persona significativa del sexo opuesto como los padres o el cónyuge y lo vuelque en la pornografía como una forma de castigo. También puede que el consumo de pornografía sirva simplemente como un alivio efímero frente al sentimiento de amargura.

Desconfianza del sexo opuesto

En algunos casos, la persona puede haber sido herida profundamente en una relación con una persona del sexo opuesto y eso la lleva a una gran desconfianza. Sin embargo el anhelo de amor e intimidad no deja de estar presente. En ese sentido la pornografía ofrece una falsa promesa de intimidad pero sin el riesgo de ser rechazado o decepcionado.

Excesiva presión

El estrés generado por el trabajo, la familia o la situación económica puede llevar a la pornografía como una forma de compensación o evasión de la realidad. Es muy común que se consuma la pornografía como una manera de liberar tensión o de encontrar alivio a la experiencia de estrés. Incluso, es frecuente que la persona encuentre una justificación en su estado emocional para buscar una gratificación pasajera en la pornografía. Lo paradójico es que muchas veces la dependencia sexual simplemente empeora las situaciones de presión, sea porque dificulta las relaciones familiares, entorpece el desempeño en el trabajo o complica la situación económica al generar gastos que se salen de control.

LA BÚSQUEDA DE LA INTIMIDAD

La intimidad es una experiencia ligada a una necesidad psicológica muy honda que es la de la seguridad. La intimidad supone una comunicación profunda y afectiva en la que la persona conoce y es conocida. Dicha intimidad, cuando es auténtica, conlleva una experiencia profunda de gratificación y consuelo. La pornografía, siendo una estafa, apela a esa necesidad legítima y ofrece una gratificación pero sin el compromiso que la intimidad real implica. Es por ello que muchos autores hacen referencia al consumo de la pornografía como una búsqueda distorsionada de intimidad: «La pornografía presenta la ilusión de la intimidad. Las mujeres en la pornografía prometen a los hombres un amor y felicidad verdaderos, pero es una falsa promesa. Son como sirenas, que atraen a los hombres al desastre. Después de una larga sesión de pornografía y de masturbarse, el hombre se siente vacío, lleno de culpa y vergüenza. Desafortunadamente, como las sirenas, las falsas promesas de la pornografía llevan a los hombres a volver a ella una y otra vez»⁴⁰.

EL ASPECTO ESPIRITUAL

En el fondo de todo ser humano hay una nostalgia por lo absoluto, un hambre de Dios que no puede ser colmado por ningún ser creado y que reclama una apertura a lo trascendente.

El ser humano es un ser integral y así como tiene necesidades físicas o psicológicas, tiene necesidad de saciar su hambre espiritual. A ello sólo se puede responder con una relación de intimidad con Dios, quien da sentido a la vida y es capaz de responder a los anhelos más profundos del corazón humano. Esta falta de relación con Dios puede causar una experiencia de vacío e insatisfacción que se busca sedar con el consumo de pornografía, pero a su vez ésta entorpece la misma relación de amistad con Dios. Sobra decir que el resultado será siempre de un vacío y una frustración cada vez mayor.

En la cultura actual predomina una especie de «agnosticismo funcional» por el cual las personas, sin negar necesariamente la existencia de Dios, viven como si no existiera. Es decir, toman decisiones, viven, sufren, eligen caminos y buscan la felicidad sin tomar en cuenta lo que Dios pueda ofrecer. Esto puede conducir a una gran desorientación y por tanto a la frustración.

Por ello nos parece acertada la relación que hace Hutter entre la pornografía y la acedia —enfermedad espiritual que consiste en la apatía frente a Dios—: «La práctica secular típicamente moderna lleva la lógica interna de la apatía espiritual más allá, hasta el desprecio complaciente, incluso bajo el pretexto de una teoría moral, por lo que se impone como algo verdadera y objetivamente bueno. Sin duda, la nuestra no es una cultura de la tolerancia, sino una cultura del resentimiento profundo que hace posible la amorfa y amplia aceptación social y política de la pornografía. El gran número de personas que, sin el conocimiento de sí mismos, está cayendo en la acedia, desespera y eventualmente llega a resentir la dignidad misma de la persona humana, a la que la pornografía trata con desprecio»⁴¹.

CREENCIAS DE FONDO

Todas las heridas afectivas y/o emocionales mencionadas anteriormente, por sí mismas, no necesariamente conducen a la pornografía, sin embargo usualmente alimentan cinco creencias de fondo que pueden derivar en la adicción pornográfica⁴²:

- No valgo lo suficiente para ser amado.
- Si la gente me conociera realmente me rechazaría.
- No puedo confiar en nadie, incluyendo en Dios, para colmar mis necesidades.
- Debo encontrar algo que yo pueda controlar y que colme mis necesidades.
- La pornografía/ erotismo es la necesidad y la fuente de confort más importante que tengo.

8. EL CICLO ADICTIVO

Patrick Carnes⁴³ distingue cuatro momentos clave del ciclo⁴⁴ —que en la medida que se repiten, fortalecen el ciclo y atrapan más firmemente al adicto—:

PREOCUPACIÓN

Se trata de una especie de trance, previo al consumo propiamente, en el que la persona se ve absorbida por el objeto de su adicción. Es algo análogo al cortejo entre dos enamorados que están absortos el uno con el otro. El adicto intenta capturar esa experiencia de enamoramiento juvenil pero de manera distorsionada en una «intoxicación» que incluye la búsqueda, la pesquisa, el acecho, el suspenso acrecentado por lo inusual, lo prohibido, lo ilícito. Todo esto se da de una manera muy evidente en la búsqueda de pornografía en internet.

RITUAL

Está constituido por los pasos previos al acto propiamente de consumo pornográfico y que suelen repetirse de manera casi mecánica ayudando al trance en el que entra el adicto. Pueden ser cosas tan sencillas como encender el ordenador, abrir el programa de navegación, buscar las páginas habituales, etc. El ritual mismo, así como la preocupación puede precipitar la excitación.

CONDUCTA COMPULSIVA

El adicto ha perdido el control sobre su conducta sexual que es precisamente lo que lo define como adicto. Un signo de la adicción es el fracaso reiterado en sus esfuerzos por controlar su conducta y evitar la caída en el consumo de pornografía.

DESESPERACIÓN

Esta es la fase de decaimiento del ciclo adictivo. Se combinan la sensación de fracaso en su resolución de detenerse en su compulsión con la desesperanza de que nunca será capaz de dejarlo. Si el acto compulsivo fue particularmente degradante, humillante o arriesgado, entonces la autocompasión del adicto es mayor. Si la conducta violó valores fundamentales de la persona, el adicto experimenta además un odio a sí mismo. Las personas adictas suelen declarar tener sentimientos suicidas, a la par que desesperación y vergüenza.

9. PARTICULAR VULNERABILIDAD DE LOS CREYENTES

No es raro que los cristianos sean blanco particular del marketing de la industria pornográfica. Es un dato fáctico, según los que comercian con esta nueva adicción, que en los cristianos encuentran un mercado cautivo más propenso a permanecer en la adicción⁴⁵. No se ha hecho un estudio al respecto, pero quizá nos pueda ayudar a entender este fenómeno el último elemento del ciclo adictivo que es la desesperación. Esta conduce nuevamente al principio del ciclo en búsqueda de la evasión del sentimiento negativo que genera. La desesperación responde, entre otros elementos, a un desorden del sentido de culpa y a la conciencia de estar quebrando un valor importante que rige la propia vida. Se experimenta más vivamente la ruptura, en el caso del creyente, con Dios mismo. Dicha experiencia de culpa es distinta a la experiencia de impotencia e incluso de vergüenza de quien no tiene una experiencia religiosa o principios morales claros. No hay que olvidar que a mayor cercanía a Dios, también es más fina la conciencia moral y por tanto la experiencia de culpa, lo cual no es necesariamente malo, depende de lo que haga con ella: me puede conducir a la conversión o, si cedo a la tentación, a la desesperanza.

Aquí vale la pena distinguir tres conceptos. Por un lado está la *culpa*, que es la conciencia de hacer algo voluntariamente en contra de un principio que sabemos que es bueno. Por ejemplo cuando mentimos intencionadamente. La culpa es real y es bueno experimentarla pues nos puede llevar al arrepentimiento y la conversión de vida.

Un segundo concepto es el *daño* causado por una acción mala. Se refiere al efecto negativo que produce la acción mala, exista o no culpa. Por ejemplo, puede darse que una persona sin intención hiera gravemente a otra con un golpe accidental. No hay culpa de parte de la persona que cometió el acto, sin embargo hay un daño real en la persona que recibió el golpe. Si una persona comete actos malos, aunque no sepa que está mal, se hace daño de igual manera. Es lo que suele suceder con el consumo de pornografía o las conductas de desorden sexual: aunque no haya conciencia de que está mal, la persona se inflige un daño real. Es por eso que la verdad realmente libera.

Un tercer concepto es la *vergüenza*, que es una experiencia más relacional y es cómo nos sentimos a los ojos de «otro», incluyendo los demás, a Dios o incluso frente a uno mismo. La vergüenza suele llevar a justificarnos o a escondernos.

En el caso del creyente con principios morales claros, el sentido de culpa lo puede llevar a una vergüenza desordenada y por tanto a un deseo de mantener en secreto la propia falta. Al tratarse de un vicio o adicción que difícilmente se puede vencer en soledad, la trampa es casi perfecta. A mayor conciencia del mal en que se incurre es más difícil pedir ayuda, a menos que se toque fondo por alguna circunstancia externa.

El camino más sencillo de respuesta a esta experiencia y romper así el círculo vicioso o adictivo es la humildad de reconocer la verdad y confesarla, primero en el sacramento de la Reconciliación si se es católico, y luego a una persona de confianza que pueda ayudarnos. Cuanta mayor sea la luz sobre el problema, mayores son las posibilidades de solucionarlo.

10. EL ARRAIGO PROGRESIVO

Aunque puede darse que haya un paso de conductas moralmente más graves a menos graves (de la prostitución a la pornografía o la masturbación), la acentuación del daño psicológico va en aumento igual⁴⁶.

El Dr. Al Cooper (U. Stanford) habla de tres grupos de consumo de pornografía empezando por un grupo «recreativo», son consumidores eventuales, no más de una hora a la semana y no va acompañado de masturbación. Un segundo grupo sería el de los «compulsivos sexuales» quienes ya tenían problemas sexuales previos y simplemente se transfirieron al uso online. Pero hay un tercer grupo que son los «usuarios en riesgo», que son personas que no habrían tenido ningún problema si no hubiese aparecido internet. Éste es un grupo que ha tenido un crecimiento explosivo⁴⁷.

11. LOS EFECTOS BUSCADOS EN EL CONSUMO DE PORNOGRAFÍA

No nos referimos aquí a las causas de fondo ya mencionadas, sino a lo que puede inclinar de modo inmediato la caída en el uso de la pornografía como medio de excitación placentera, la sedación o la fuga de la realidad⁴⁸.

LA EXCITACIÓN PLACENTERA

Es el principal objeto de la pornografía como ahondaremos más adelante. Cuando una persona busca ante todo conseguir una excitación lo más intensa posible «es signo de que nos encontramos ante una psicología cargada de autorreferencia. La persona se busca a sí misma y busca el placer dentro de sí misma... Psicológicamente este comportamiento nace de un gran vacío interior, una decepción o un dolor que desangra a la persona, y que la lleva a reaccionar de esta manera para compensar su insatisfacción»⁴⁹. Como esta conducta suele llevar al vacío y a una insensibilidad debida a la tolerancia adquirida, no es raro que se busquen nuevas experiencias que eleven el nivel de excitación, sea por la combinación con otros elementos como la droga o la violencia. También puede desembocar en perversiones en las que la cosificación de las personas se va agudizando. Hay, en estos actos, un profundo egoísmo que busca la propia complacencia sin preocuparse por las consecuencias ni el daño que se pueda infligir a uno mismo o a los demás.

LA SEDACIÓN

Hay quienes recurren al acto sexual como un medio de «sedación»⁵⁰ o alivio de un sentimiento negativo o ansioso. Se suele presentar en personas de estructura psicológica ansiosa o tensionada en las que usan la pornografía, relacionada frecuentemente con la masturbación o las relaciones sexuales, como una «automedicación» ante el estrés. Es algo análogo a aquellos que recurren al alcohol, las drogas sedantes, la heroína, etc., para consolarse, calmar sus nervios o «para olvidar». Según el P. Fuentes, «estas compulsiones sexuales son usadas como un acto analgésico solitario. Puede presentarse en personas muy nerviosas, alteradas, escrupulosas enfermizas, etc. Este mecanismo no excluye el anterior, sino que pueden combinarse en una misma persona; así ocurre con quienes gastan parte de sus noches buscando sexo de alto riesgo (zonas de prostitución, bares homosexuales, etc.) y al volver a sus casas no pueden conciliar el sueño, para lo cual recurren al alcohol, a la masturbación o a alguna droga»⁵¹.

LA FUGA DE LA REALIDAD

Es el tercer efecto buscado por algunos que consumen pornografía. «En el fondo estas personas no pueden manejar el desencanto que sienten del mundo real o de sus propias

personas. Ocurre así con quienes sienten vergüenza obsesiva consigo mismos (vergüenza de su apariencia física pensado que nadie puede enamorarse de él/ella, o de su situación económica, o de sus capacidades intelectuales, etc.), con algunos melancólicos y depresivos, etc. Éstos, al considerar sus vidas monótonas, deslucidas y opacas, tienden a evadirse por medio de su imaginación y fantasía»⁵². La evasión puede realizarse a través de muchos actos que acompañan el consumo pornográfico, pero lo central es la búsqueda de huir de la realidad que consideran insoportable y en la que se ven sumidos.

CARÁCTER «ADICTIVO» DE LA PORNOGRAFÍA ONLINE

En primer lugar tomemos en cuenta lo que afirma el P. Fuentes sobre el desorden en la sexualidad: «Es que, en el plano de la sexualidad, siendo tan fundamental el instinto sexual y tan intensos los placeres que produce, un comportamiento desordenado es potencialmente adictivo. La perturbación que puede causar el visitar una página de contenido pornográfico explícito, puede generar, en algunas personas, una compulsión, aun cuando este acto haya tenido lugar muy pocas veces»⁵³.

Aunque no todas las complejidades del modelo adictivo se aplican a la pornografía, «los registros clínicos y empíricos muestran que denominar como “dependencia” o “adicción” al consumo crónico de pornografía es apropiado»⁵⁴.

La pornografía lleva a una búsqueda compulsiva de la **excitación**⁵⁵, no necesariamente de la **satisfacción** placentera que se genera, por ejemplo, por la masturbación o la relación sexual —aunque suelen ir acompañadas—. Incluso se puede hacer una distinción neurológica pues en la excitación participa la dopamina y en la segunda las endorfinas (relacionadas con los opiáceos). Es por ello que algunos autores hablan de dependencia de la búsqueda compulsiva de la «novedad»⁵⁶ en la pornografía pues es el cambio, que mantiene el estado de excitación, lo que genera esta «adicción» propiamente.

Como mencionamos anteriormente, algunas fuentes afirman que el 70% del tráfico de internet se da en horario de oficina⁵⁷, en el que usualmente se consume la pornografía de modo exclusivo. Este último dato resulta verosímil pues ciertamente el 70% de todo el uso de internet se realiza en ese mismo horario. En conclusión, se trata de dos actividades placenteras distintas: por un lado el consumo de pornografía y por el otro la masturbación o el acto sexual. La primera se relaciona con la excitación placentera y la segunda con la satisfacción placentera.

Para entender la relación entre excitación y novedad vale la pena mencionar el llamado **efecto Coolidge**⁵⁸ por el cual un animal macho después de aparearse hasta el agotamiento es incapaz de continuar con la misma hembra pues necesita un tiempo de recuperación, pero si se le presenta una hembra distinta, la recuperación es inmediata y eso puede darse una docena de veces o más. Es decir, la excitación se recupera ilimitadamente siempre y cuando se renueve el objeto de su apetito. Es por ello que el proceso de la excitación en la pornografía, en la medida en que se pueda acceder a nuevas imágenes o videos, se puede prolongar por mucho tiempo, a veces horas, aunque no necesariamente —aunque es lo usual— termine con la masturbación. Como afirma Layden, «La pornografía, ofreciendo un interminable harén de objetos sexuales, hiper estimula el sistema apetitivo»⁵⁹. De ese modo, con «múltiples pestañas abiertas y

haciendo “click” durante horas usted puede “experimentar” más parejas sexuales nuevas en diez minutos que lo que sus ancestros cazadores y recolectores podrían experimentar en toda su vida»[60](#).

La pornografía en internet es particularmente tentadora como recompensa o medio de gratificación porque la novedad es muy fácil de adquirir. La novedad puede estar en la persona que es objeto de la excitación, por los escenarios novedosos, o por los subgéneros que se ofrecen. Las páginas pornográficas están especialmente diseñadas para ofrecer esta novedad que mantiene estimulada la excitación[61](#).

Al respecto, según opinión de algunos expertos, de todas las manifestaciones de la adicción erótica, probablemente la pornografía en internet sea la peor de todas. Esto se debe a que cualquier otra «adicción», en la medida que tiene algún asidero en la realidad, tiene límites naturales (sea la masturbación, las relaciones sexuales, etc.) pero al tratarse de una «adicción» virtual que se conjuga con la fantasía, prácticamente no tiene límites y se puede prolongar por horas.

12. FACTORES QUE POTENCIAN EL CONSUMO COMPULSIVO DE LA PORNOGRAFÍA ONLINE

El uso de la pornografía es muy antiguo, hay quienes lo ubican en culturas ancestrales. En los últimos siglos podemos hablar de la fotografía en el siglo XIX y primera mitad del XX, luego aparecen los videos en VHS (1971), luego en el sistema de Televisión por Cable (1980) y luego por alquiler o venta de videos en formato de DVD (1995). Pero la aparición de internet en 1989 y, de manera particular, el surgimiento del video online (2005), plantea un cambio de paradigma muy significativo, haciendo que la pornografía actual sea muy distinta a la de unas décadas atrás. Como forma adictiva se podría comparar la pornografía convencional de imágenes estáticas con el tabaco mientras que la actual sería el equivalente al «crack» — como dicen muchos expertos— o a la heroína.

13. LAS CINCO «A»

La pornografía en internet se ha convertido en una nueva «droga» debido a las cinco «A»⁶² que potencian su nivel de adictividad:

ACCESIBILIDAD

Es el grado de acceso que se tiene a la pornografía hoy en día, en un proceso evolutivo relativamente corto. A partir de 1989 se difunde el uso de internet, en 1994 aparecen los motores de búsqueda (Yahoo, el primero de todos), haciendo más fácil el acceso a todos los lugares, incluyendo los pornográficos, pero incluso en ese momento eran sólo fotos o textos. A partir del año 2005 empieza la masificación del video online (YouTube aparece en enero de ese año) y se comienzan a difundir videos, con lo cual se da un cambio de paradigma importante. En el 2006 aparece el iPhone y en el 2008 se masifica el sistema Android y con ello los móviles con conexión a internet. El 2010 aparece también el iPad y un año después se masifican las tabletas. La

ubiquidad de internet por los sistemas inalámbricos y la tecnología celular (3G o 4G) hacen que el acceso sea aún mayor.

Se calcula que el acceso a la pornografía se realiza más o menos, un 50% desde los ordenadores y el otro 50% desde móviles y tabletas. Desde hace unos años se accede también a la pornografía en internet por las consolas de juego (2012): Play Station Network y Xbox (consolas de juego de octava generación), por ahora sólo un 3% de acceso, pero es sólo el comienzo y un punto de inversión importante de la industria pornográfica que está decaída en los sitios web debido a la abundancia de pornografía gratuita, la piratería y a los videos que suben los mismos consumidores. Algunos opinan que el siguiente salto tecnológico es la interactividad táctil en las consolas de juego.

ASEQUIBILIDAD

En otras palabras, la pornografía es gratuita o en el peor de los casos, muy barata. Hay una sobreabundancia de pornografía profesional gratuita en la red. Hay también muchos videos que han sido «pirateados» de las páginas profesionales. A ello se suma el fenómeno por el que muchas personas aficionadas se filman a sí mismas realizando actos sexuales y comparten su video en la red. Pero incluso si se quiere acceder a un sitio de pago, se puede hacer uso de tarjetas de crédito o de débito por una suma mínima.

Por otro lado hay que tomar en cuenta la cantidad de posibles categorías de pornografía, usualmente cuarenta y seis o más⁶³, que se ofrecen. Sin contar con los motores de búsqueda de cada sitio pornográfico cuya sofisticación hace posible encontrar las más diversas escenografías y detalles específicos deseados.

ANONIMATO

Este elemento es crucial. Cualquier otra adicción suele ser visible: alcohol, drogas, comida, etc. La aparente privacidad del acceso por la red y el pago virtual hace que se pueda mantener oculta esta adicción y propicia llevar una doble vida por tiempo indefinido.

Cabe notar que este anonimato no siempre es absoluto. En el 2014 se desmanteló una banda de extorsionadores⁶⁴ filipinos que se hacían pasar por mujeres, ofreciendo sexo virtual y grababan a sus víctimas sin su consentimiento para después chantajearlos con hacer públicos los videos a cambio de dinero. El caso se hizo público después que un joven escocés de 17 años se quitara la vida ante la imposibilidad de pagar lo requerido.

ACEPTABILIDAD

La pornografía se ha convertido en algo aceptado en la mayoría de la cultura actual, especialmente entre los más jóvenes. «Los medios de comunicación y la industria pornográfica han tenido mucho éxito al hacer la pornografía más aceptable, reconsiderándola como “entretenimiento para adultos”. Esto le ha dado a los hombres licencia para verla sin miedo, culpa o vergüenza, y ha conducido a muchas adicciones»⁶⁵. Las consecuencias culturales de este fenómeno las ahondaremos más adelante.

AGRESIVIDAD

Hay —como ya dijimos— quienes llaman a la pornografía online «el nuevo crack»⁶⁶ de las adicciones debido a la agresividad con que arrebatada la vida de las personas. De hecho en algunos casos bastan unos pocos encuentros para generar la adicción. «Tradicionalmente, la gente empieza con drogas de “iniciación” y luego va avanzando a drogas más duras conforme la adicción se va estableciendo. Por ejemplo, una persona puede empezar por fumar cigarrillos, luego pasar a marihuana, luego heroína y finalmente al crack de cocaína. Sin embargo en el caso de la pornografía online, no hay “droga” de ingreso. Una persona puede acceder a internet e inmediatamente encontrarse con la forma más extrema de pornografía dura, la cual tiene un alto efecto adictivo en el cerebro como en el caso del crack de la cocaína»⁶⁷. El camino de la insensibilidad y la consecuente disfunción sexual es relativamente corto pues sobreviene en poco tiempo.

14. ALGUNAS CARACTERÍSTICAS PARTICULARES DE LA PORNOGRAFÍA ONLINE

Detrás de la pornografía online hay una sofisticada ingeniería de diseño pensada para registrar el comportamiento del usuario, recolectando información y usándola para orientar y manipular sus movimientos de forma muy elaborada. «El usuario pornográfico recibe la promesa de un ilimitado rango de opciones para elegir, sin embargo la operación del sitio de internet revela que la libertad de elección es, en realidad, una construcción de software»[68](#).

Como afirma la Dra. Susan Paasonen en un exhaustivo estudio: «Más que una mirada, la dinámica de la visión que interviene en la pornografía online oscila entre los múltiples aspectos de la manipulación (como comenta Senft), a las diferentes miradas trazadas por Grosz (“fugaz mirada seductora”, “observación laboriosa”, “un barrido exploratorio”, “el guiño y un parpadeo”), así como el placer de ser abrumado e impresionado por lo visual que abarca Ron Burnett. En lugar de una narrativa, sugiero que la pornografía puede ser más bien un tema de ritmo como movimiento con un particular tempo. Por último, más que una identificación, la pregunta podría formularse como en términos de resonancia, y esto es más que una mera metáfora poética»[69](#).

Según la investigadora finlandesa, algunos autores ven en los sitios pornográficos una estructura de «retraso y aplazamiento» generando en el consumidor la sensación de conseguir lo que quiere pero en abundancia. De ese modo el acto de la búsqueda en internet implica una doble promesa de novedad y satisfacción perfecta pero como cada video encontrado resulta no del todo satisfactorio en comparación con la imagen ideal que se espera, el consumidor sigue buscando. «Esta tensión a futuro de potencialidad y posibilidad es central en el porno»[70](#).

Una consideración que hay que hacer es que «como en ninguna otra ocasión en la historia, ahora la pornografía es accesible y consumida ampliamente en nuestra sociedad, debido en gran parte a internet. No hay nadie que permanezca sin ser tocado por ella»[71](#).

Para Layden la pornografía online es única en la historia debido no solamente a su ubicuidad, sino también por su potencial adictividad y su creciente realismo[72](#).

Algo que marca la diferencia de la adictividad entre la pornografía impresa, la de los videos convencionales, grabados o consumidos por cable y la que ofrece internet actualmente es la combinación de varios factores[73](#):

NOVEDAD ILIMITADA A UN CLICK DE DISTANCIA

Como mencionamos anteriormente el factor novedad es clave en la atracción que ejerce la pornografía. Por un lado influye la cantidad prácticamente ilimitada de videos ofrecidos en los casi 4,2 millones de sitios pornográficos declarados en el 2012[74](#) —como ya se mencionó antes— que se interrelacionan derivando al consumidor de un sitio al otro en búsqueda de novedad. Por otro lado está la numerosa cantidad de categorías y subcategorías[75](#) en que se clasifica la pornografía, sujeto a modas y tendencias de lo más diversas. Por último, en esta línea, está el nivel de sofisticación de los motores de búsqueda de cada sitio web, que hacen que la preferencia del consumidor pornográfico

sea aún más personalizada y particularizada. Esto se corrobora con la importancia de las escenografías⁷⁶ que son montadas de manera premeditada e intencional buscando responder a las preferencias más particulares⁷⁷.

LAS IMÁGENES ESTÁTICAS NO PUEDEN COMPETIR CON LOS VIDEOS

Si bien las imágenes estáticas tienen una indiscutible capacidad de impacto en la mente humana, el paso al video remite a algo aún más poderoso que es la visión de algo que se está «haciendo». En el caso específico de la excitación que busca el consumidor de pornografía, la acción reproducida en el video⁷⁸ —más aún cuando es de alta definición— tiene un efecto más intenso y realista.

INTERNET OFRECE UNA ESTRUCTURA DE INVOLUCRACIÓN MAYOR

Todo el entorno que ofrecen los sitios pornográficos, incluyendo la dinámica actual de los videos, genera una mayor involucración e interacción de la persona con el acto de consumo, como bien sintetiza Paasonen: «Las relaciones cognitivas que el usuario (de pornografía) establece con las tecnologías distinguen las plataformas online de otros medios de comunicación (cf. Uebel 1999). No solamente miramos y escuchamos, sino que elegimos, escogemos, adelantamos, descargamos, subimos, marcamos, navegamos, hacemos click, leemos y escribimos —entre otras cosas— y la estructura de los sitios de internet orientan y condicionan a la vez lo que hacemos o podemos hacer con ellos»⁷⁹.

15. EFECTOS NEUROLÓGICOS

Como se mencionó anteriormente, la reacción frente a la pornografía es sobre todo de excitación y esto tiene un correlato neurológico. Podemos enumerar algunas nociones básicas y los mencionados efectos:

NEUROPLASTICIDAD

Es un concepto que vale la pena entender en primer lugar.

«La plasticidad es una propiedad intrínseca del cerebro humano y constituye el proceso evolutivo que capacita al sistema nervioso para evadir las restricciones de su propio genoma y así adaptarse a las presiones ambientales, cambios fisiológicos y experiencias...

Tales cambios (los neuronales) en curso, pueden ser seguidos rápidamente por el establecimiento de nuevas conexiones a través del crecimiento dendrítico y la arborización. Sin embargo, albergan el peligro de que el patrón evolutivo de la activación neural puede en sí conducir a un comportamiento anormal. La plasticidad es el mecanismo para el desarrollo y el aprendizaje, tanto como una causa patológica»⁸⁰.

En otras palabras, nuestras conductas pueden alterar físicamente el cerebro estableciendo modificaciones sinápticas o no sinápticas que pueden a su vez generar una predisposición, sea saludable o no la conducta originaria de la modificación.

Los datos ofrecidos a continuación son relevantes, pues se trata de estudios recientes que ponen las bases neurológicas para afirmar que la pornografía puede tener un efecto adictivo.

CORRELACIÓN ENTRE LA EXPOSICIÓN A LA PORNOGRAFÍA Y LA MODIFICACIÓN FÍSICA DEL CEREBRO

En un estudio realizado en el Instituto Max Planck, en Alemania⁸¹ (mayo de 2014), se observó que un determinado número de personas no adictas a la pornografía, después de un promedio de 4.09 horas semanales de consumo de pornografía durante varias semanas, experimentaron un cambio en la masa cerebral. En concreto, la zona que normalmente se activa a causa de la dopamina y otros neurotransmisores generando excitación, se vio reducida de tamaño. Esto último fue medido con sucesivas resonancias magnéticas.

Si bien no se estableció una relación de causalidad, se sentaron las bases para pensar que ante la sobredosis de dopamina, la zona del cerebro afectada se retrae generando esta reducción de masa encefálica. Esto, a su vez, explicaría el fenómeno de la tolerancia⁸² en los adictos a la pornografía, es decir que hay una resistencia que hace que la persona requiera mayores estímulos para obtener el mismo nivel de excitación. Esto llevaría eventualmente a la insensibilización⁸³, común en los adictos, que es una de las causas de disfunción sexual. Esta información es importante también porque significa que en ciertos casos puede ser recomendable evaluar la necesidad de la asistencia médica

psiquiátrica para poder abandonar la adicción a la pornografía, incluso en sus estadios más leves.

REACTIVIDAD SEXUAL EN EL CEREBRO EN PERSONAS CON CONDUCTAS SEXUALES COMPULSIVAS

En la Universidad de Cambridge⁸⁴ (julio del 2014), se realizó un estudio en personas con adicción a la pornografía y otras sin ella. Al mostrarles videos con contenido sexual explícito se observó que en todas se activaba la zona del cerebro relacionada con la experiencia placentera, pero en el caso de las personas adictas la actividad era de un grado notablemente mayor que en el caso de las personas saludables.

En comparaciones con otros estudios realizados se descubrió que el grado de los signos observados en los adictos a la pornografía era idéntico al que manifestaban los adictos a las drogas y al juego ante el objeto de su adicción⁸⁵.

CAMBIO MOLECULAR (*DELTA*FosB)

La proteína *DeltaFosB* se acumula en proporción a la cantidad de dopamina que se libera y puede tomar un mes o dos en disiparse, pero aunque desaparezca, los cambios que genera pueden permanecer⁸⁶. Específicamente su acumulación activa un set específico de genes que alteran física y químicamente el centro de recompensa del cerebro. Esto refuerza los circuitos de recompensa y mantiene el sobreconsumo de pornografía, pudiendo llevar a la desensibilización sexual⁸⁷.

16. EFECTOS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Los niños y adolescentes son particularmente vulnerables a la adicción⁸⁸ pues sus circuitos neuronales están en pleno proceso de establecimiento. Son más sensibles a la dopamina y el cerebro genera mayor cantidad de la proteína *DeltaFosB* para recordar y repetir aquello nuevo que aprende.

En el caso de los adultos es arriesgado, pero simplemente como aprender algo nuevo. No tienen la misma capacidad de absorción que un niño o un adolescente⁸⁹.

Hay evidencias de que la pornografía está mucho más presente en la vida de los niños y adolescentes de lo que los adultos son conscientes, deformando el desarrollo saludable de su sexualidad.

La pornografía predispone a los niños, pero especialmente a las niñas a conductas como el sexo oral y anal y depravaciones peores acompañadas de violencia y fetichismo.

17. EL MERCADO ANTI PORNOGRÁFICO

Es creciente la oferta de literatura, software, filtros, apps para poder dejar la adicción a la pornografía y la masturbación. El dato es significativo pues parece que en términos económicos hay un mercado importante y creciente⁹⁰, es decir, cada vez hay más personas que se vuelven adictas a la pornografía y desean dejarla aunque no pueden o por lo menos no les resulta fácil.

18. PROBLEMÁTICA CULTURAL: LA *PORNIFICACIÓN* PRESENCIA DE LA PORNOGRAFÍA EN LA CULTURA

En diversas fuentes se habla de una *pornificación* de la cultura. Desde la llamada «revolución sexual» y la influencia del psicoanálisis se ha «erotizado» mucho la cultura, pero debido a la divulgación de la pornografía, ésta se ha convertido en el nuevo paradigma de lo sexual. Es la fuente de información y de «educación sexual». Este fenómeno es lo que hace posible la cuarta «A» que caracteriza la pornografía online, la aceptabilidad.

Ya en 1989 el Pontificio Consejo para las Comunicaciones alzaba su voz señalando que «Uno de los fenómenos alarmantes de estos años ha sido la creciente **difusión de la pornografía...**»⁹¹.

Se habla de una industria sexual que bordea los 97 mil millones de dólares a nivel global,⁹² calculándose que China es el país en el que la pornografía da más ingresos, unos 29 mil millones de dólares anuales. Seguido por Japón, Corea del Sur y Estados Unidos de Norteamérica.

Se habla de una **cultura del striptease** caracterizada por una exposición permanente de personajes aficionados que exhiben sus conductas o experiencias sexuales sin mayor problema⁹³.

El libro titulado *The Philosophy of the Pornography* —con lo cual se le da carácter de tópico académico— empieza con una afirmación categórica: «La pornografía es parte de la sociedad moderna, una parte considerable de la sociedad moderna. Está presente en objetos tan esenciales y personalizados como nuestros iPhones y portátiles y, gracias a la piratería en internet, gran cantidad de pornografía producida comercialmente es ahora

completamente gratuita... A eso se añade que, más allá del tradicional porno duro, una sensibilidad pornográfica permea todos los aspectos de la cultura, desde la moda juvenil y adolescente a la televisión y películas comercialmente exitosas»⁹⁴.

Este mismo libro habla de una *pornificación* de la cultura, afirmando incluso que como individuos somos «seres pornificados»⁹⁵.

Esta *pornificación* tiene efectos cruciales en las concepciones y las experiencias de las personas acerca de su sexualidad: en primer lugar está la adicción a la pornografía, luego la manera como afecta al desarrollo de los niños, a la autoimagen de las jóvenes y la vida sexual de las mujeres de forma dañina⁹⁶.

Es un fenómeno que en la actualidad no está regulado en occidente, más allá de las fronteras de lo delictivo: la pornografía infantil, violenta o con animales⁹⁷. Cuando en 2013 el Primer Ministro británico David Cameron sugirió algún tipo de censura al respecto «para proteger a los niños y su inocencia» fue recibido con escepticismo, si no con mofa⁹⁸.

En general ha habido un cambio del rol y lugar de la pornografía en la cultura actual. Se ve publicidad que evoca o difunde los movimientos o gestos de la pornografía blanda y de manera más solapada se promueven formas y estilos sacados del porno duro que ganan el acceso a la cultura dominante⁹⁹ o más popular.

El año 2005 una periodista redactora del *Time* y de *The Economist* —Pamela Paul— escribió un libro llamado *Pornified*, afirmando que «la mentalidad pornográfica está todo el tiempo y por todos lados en la cultura actual —no sólo en el cibersexo o en las revistas *Playboy*—. La pornografía está en las portadas de *Maxim*¹⁰⁰, donde mujeres que notoriamente quieren ser tomadas en serio como actrices posan como modelos de *Penthouse*. Está en revistas para mujeres donde las lectoras son apremiadas a posar ellas mismas en lencería, los artículos explican cómo ejercitar los movimientos sexuales imitando los que se ven en las películas pornográficas, y columnistas aconsejan a jóvenes mujeres aburridas o insatisfechas alquilar una película pornográfica con sus parejas para “revitalizar” sus vidas sexuales. El porno está en “realities”

donde los jurados son estrellas de la industria pornográfica».¹⁰¹

Se ha conectado también la pornografía con la música pop: Eminem, Kid Rock, Blink 182, Metallica, Everclear, Bon Jovi, Britney Spears, Christina Aguilera, entre otros¹⁰².

En el 50 aniversario de la revista *Playboy*, se le dio a su fundador —Hugh Hefner—, una cobertura inusitada en el *New York Times*, presentando su perfil en la primera página de la sección de Arte¹⁰³. «Estamos sólo empezando a descubrir las implicaciones del crecimiento de la pornografía y del impacto de la sociedad *pornificada* en los individuos que viven en ella. Apenas comenzamos a captar los alcances de la revolución tecnológica de las últimas dos décadas, que ha transformado la forma en que se produce y se consume la pornografía. Los que argumentan que la pornografía ha estado con nosotros desde la antigüedad ignoran las enormes discrepancias entre un mundo en el que la pornografía se espiaba a escondidas, donde aparecían chicas desnudas en cartas de póker y la cultura de hoy en que la pornografía es omnipresente, aceptada y glorificada de manera creciente»,¹⁰⁴ afirmaba la prestigiosa periodista hace ya una década.

En el año 2005, Pamela Paul denunciaba en su ya mentada obra que: «La cultura popular promueve la diversión alocada y fantasiosa de la chica que adora la pornografía. Es Carmen Electra, el icono de MTV convertido en fenómeno pop, cuyo esposo, Dave Navarro, glorifica la pornografía mientras ella vende videos de ejercicios basado en rutinas de club de striptease. Es Pamela Anderson, de la página central de *Playboy*, quien tiene su propia columna en la revista y “biblia” adolescente *Jane*. La chica porno es toda una celebridad que acompaña a su novio a un club de striptease, haciéndole el juego y ganando unos billetes por unos bailes eróticos por su cuenta. “¡*Stripper manía!*”, exclama un titular en la revista *US*. “¡Desnudarse despega en Hollywood! Pregúntele a estos chicos— y chicas— sobre sus XXX-tremas aventuras...”, continúa el artículo, destacando fotografías de aficionadas como Kate Hudson y Christina Aguilera».¹⁰⁵

De acuerdo a una encuesta realizada en internet (2004) dirigida por la revista *Cosmopolitan*, el 43% de las mujeres ha estado en un club de strippers. En una encuesta similar realizada por *Elle*, se reveló que el 51% de las lectoras de la revista online habían estado en un club de strippers. Más de la mitad de ellas se describía a sí mismas como «pro-strippers» (56%) y que no les molestaría que sus parejas vayan a uno de esos clubes (52%)¹⁰⁶.

EROTIZACIÓN EN EL CINE Y LA TV

La pornografía ha tomado también Hollywood¹⁰⁷ con casos como la película *The girl next door* (2004)¹⁰⁸, en la que Elisha Cuthbert interpreta a una porno star que mantiene un romance con su convencional e inocente vecino.

Por otro lado, los pornógrafos migran a los medios masivos. Hugh Hefner, mencionado anteriormente, aparece en comerciales de una cadena de comida rápida. Jenna Jameson, una *porno star* conocida, escribe un best seller titulado *Cómo hacer el amor como una porno star*¹⁰⁹.

Hay muchos programas, shows en vivo o «realities», que tienen un alto contenido sensual y erótico.

EROTIZACIÓN EN LOS MEDIOS DE PRENSA ESCRITA

El bombardeo de mensajes eróticos es muy alto en los medios escritos impresos o en internet. No es raro que las páginas deportivas acompañen este tipo de material pues su público objetivo son los hombres. Los pop ups eróticos son incesantes.

Además de las imágenes hay columnas de consulta, artículos y relatos de alto contenido pornográfico en medios masivos de comunicación.

PORNOGRAFÍA Y DESARROLLO TECNOLÓGICO

Hay quienes afirman que muchos de los adelantos tecnológicos de las últimas décadas fueron originados o impulsados decisivamente por la industria pornográfica¹¹⁰. Como ejemplo: el uso del VHS (Video Home System), la TV por cable (1984), el DVD, las conexiones de banda ancha y el desarrollo de software, el servicio de hosting, los medios seguros de comercio online con tarjetas de crédito y débito¹¹¹, la tercerización del cobro a través de sistemas como Paypal¹¹², el streaming de videos, el uso del chat¹¹³, el sistema de verificación del pago con tarjeta de crédito como Verified Visa¹¹⁴, plataformas para intercambiar videos¹¹⁵, la tecnología de los bit torrents¹¹⁶, el uso de cookies¹¹⁷, entre otros. Hoy en día se está comenzando a aplicar esta «virtud» de la pornografía para impulsar el uso de dispositivos de realidad virtual¹¹⁸.

Hay quienes llaman a la pornografía «killer application» pues tiene tanto peso que cuando comienza a usar una nueva plataforma tecnológica, todos migran a ella y dejan atrás el viejo paradigma. «La pornografía es un motor que lleva adelante el desarrollo de la tecnología mediática» (O'Toole 1998; Lane 2001; Filippo 2000; Perdue 2002; Jenkins 2007; también McNair 2002, 37-40; Maddison 2010, 26-27)¹¹⁹.

«Hoy en día los ciclos del desarrollo de la tecnología, su adopción y maduración se han vuelto borrosos. La radio tardó 38 años en alcanzar los 50 millones de usuarios. La TV invadió el mercado en 13 años. Internet lo hizo en cuatro».¹²⁰

PORNOGRAFÍA Y LA «EDUCACIÓN SEXUAL»

«La pornografía es frecuentemente el primer lugar en el que los niños aprenden acerca

del sexo y adquieren la comprensión de su propia sexualidad, caprichos, preferencias y predilecciones, lecciones que tradicionalmente era proporcionada por la educación sexual, la guía paternal, las conversaciones personales y la experiencia de la vida real». [121](#)

Esta «enseñanza» se extiende a todo tipo de creencias que se asumen a partir de lo que se ve tales como: las mujeres quieren sexo todo el tiempo, varias mujeres al mismo tiempo es mejor que una sola, las mujeres usualmente quieren lo que el hombre quiere [122](#).

Hay un «lavado de cerebro» por el cual los jóvenes creen que el sexo es sinónimo de pornografía. Está comprobado extensivamente que el uso de la pornografía altera la percepción de la sexualidad en los consumidores [123](#).

APROVECHANDO LA IGNORANCIA

Si alguno se pregunta por qué no hay consenso acerca de los efectos de la pornografía en la sociedad, basta ver como analogía el fenómeno del tabaco que tomó décadas en aceptarse como un hábito dañino para la salud y potencialmente mortal.

La gran campaña del tabaco por generar dudas sobre la relación entre el hábito de fumar y las enfermedades es un caso clásico de estudio en la ciencia llamada **agnotología** [124](#): el estudio de la producción cultural de la ignorancia. Se trata de la deliberada difusión de la desinformación y la duda en el área científica. Esto se dio con generaciones enteras que consumieron tabaco sin saber de sus efectos nocivos. Pues exactamente lo mismo está sucediendo con la pornografía [125](#).

Wilson Gary se pregunta si no es la pornografía el nuevo tabaco: «Casi todos los hombres jóvenes con acceso a internet consumen pornografía y los porcentajes de mujeres consumidoras están creciendo. Donde quiera que algo se convierte en la norma, hay una irreflexiva presunción de que es algo inofensivo o “normal”, esto es, que no puede producir resultados fisiológicos anormales. Sin embargo se ha probado que no fue ese el caso del tabaco. Y, precisamente, como en el caso del tabaco, los estudios de causalidad no se pueden realizar. Sería anti ético formar dos grupos de niños y mantener uno como “vírgenes en la pornografía” mientras condicionamos al otro grupo en el consumo libre y diario de pornografía durante años para ver qué porcentaje pierde atracción por parejas reales, descubre que no lo puede dejar o desarrolla una disfunción sexual inducida por la pornografía y gustos por fetiches extremos. Los estudios que realizan seguimiento a usuarios de pornografía y no usuarios por años puede ser que no se realicen nunca, especialmente en aquellos que son menores de 18. Incluso encontrando un grupo que no consuma pornografía y otro que reporte con precisión su consumo de pornografía sería todo un desafío». [126](#)

Mark Laaser se pregunta cuánta gente se dará cuenta de que estamos siendo invadidos por el erotismo en la cultura actual. Ya sea al encender el televisor o ir de compras a unos grandes almacenes y dar un vistazo a las portadas de las revistas, al usar el servicio de cable de un hotel promedio o simplemente tomando conciencia de la cantidad de correos electrónicos de índole sexual que recibimos [127](#).

19. OTROS RIESGOS DE DESORDEN SEXUAL RELACIONADOS CON INTERNET

LA MASTURBACIÓN

Una persona que comienza a masturbarse, si no se corrige a tiempo, puede pasar por un triple estadio: primero el acto masturbatorio aislado (en el que cae de vez en cuando), luego el comportamiento masturbatorio (el vicio de la masturbación, que es un hábito arraigado), y finalmente la adicción a la masturbación que conlleva también una «estructura psicológica» masturbatoria (inmadurez, egocentrismo, cerrazón). Esta última etapa es compulsiva y patológica (hablaremos de ella en otro capítulo). Eventualmente se puede llegar también a la disfunción sexual con una pareja real debido a la insensibilidad que genera esta adicción.

VENTA O ALQUILER DE VIDEOS POR TV, CANALES PAY PER VIEW

Uno de los distribuidores de pornografía por demanda más grandes del mundo es la hotelera *Marriott*[128.129](#)

Antes de la aparición de internet, el mundo pornográfico giraba en torno a la venta de videos en formato de *VHS*, en *DVD* y a través de los canales de cable.

Un dato impresionante es que, en el 2006, el 89% de la pornografía de todo el mundo se producía en Estados Unidos.

CHAT O SEXTING

Es el flirteo erótico a través de mensajes por *SMS*, *Whatsapp*, *Facebook* o por cualquier otro medio similar. La palabra «sexting» combina las palabras sexo y *texting*. Si bien es un fenómeno que apareció alrededor del 2010, hoy se ha difundido ampliamente. Su antecedente más remoto está en los «chat rooms» o salas de conversación que aparecieron en el servicio de *AOL (American Online)*.[130](#) Ya a finales de la década de 1990, el periodista Lewis Perdue del Wall Street Journal realizó un estudio estos «chat rooms» y determinó que el 82% de la actividad de los chat de *AOL* estaban relacionados al sexo, intercambiando fotos inclusive[131](#).

MUD O JUEGOS DE ROLES

Multiple Users Dungeons o juego de roles interactivos y virtuales con sexo virtual de por medio. Como se mencionó anteriormente las cifras más recientes revelan que un 3% del tráfico pornográfico se realiza a través de las consolas de juego. Este parece ser el nuevo nicho comercial para la industria del sexo pues han comenzado a promover juegos sexuales interactivos, dispositivos táctiles para ese fin e incluso tecnología de realidad virtual lanzada recientemente a principios de 2015 con fines pornográficos.

LITERATURA ERÓTICA

Relatos eróticos de todo tipo. Es un medio usado mayoritariamente por el público femenino. Un ejemplo muy elocuente es el libro de E. L. James, *Las cincuenta sombras de Grey*, como veremos más adelante.

ACCESO A PROSTITUTAS, ESCORTS, LOCALES DE MASAJE Y PROSTÍBULOS

Se ofrece un «catálogo» de prostitutas a las que se accede usualmente por un número celular. Algunas de estas páginas o aplicaciones utilizan el GPS del dispositivo que se use para ofrecer servicios cerca de la ubicación en la que se encuentre.

20. EFECTOS EN LA MUJER

Hoy en día es creciente el número de mujeres que consumen pornografía¹³². Según un estudio realizado el año 2014¹³³ entre más de cinco mil personas, presentaba que en la mayoría de los segmentos de edad la mujer prácticamente alcanzaba la misma cuota de consumo de pornografía que los hombres, excepto en el corte de edad entre los 15 y 25 años, en que el porcentaje de mujeres sobrepasaba al de los hombres en un 50%¹³⁴. Es decir si 300 consumidores de pornografía eran varones, las mujeres eran 450 en ese corte de edad.

Uno de los factores que ha impulsado la proliferación del consumo de la pornografía en las mujeres es la ideología feminista¹³⁵ que plantea una malentendida «exaltación» de la mujer.

Remontándonos un poco más atrás podremos ver que «según las estadísticas publicadas por la Base de Datos de la educación en línea en 2011, de los 40 millones de estadounidenses que visitan regularmente los sitios de pornografía, el 33% son mujeres. Eso significa que de cada tres visitantes a sitios web pornográficos, una es mujer. El sociólogo Michael Kimmel, que estudia la pornografía y enseña sobre sexualidad en la Universidad Estatal de Nueva York en Stony Brook afirma: “Hace veinte años, mis alumnas decían ‘¡Uf, eso es asqueroso’ cuando mencionaba la pornografía en clase. Los hombres culpablemente decían ‘Sí, la he utilizado’. Hoy en día, los hombres son mucho más abiertos en decir que usan la pornografía todo el tiempo y no sienten ninguna culpa. Las mujeres ahora se asemejan a la antigua actitud masculina: tímidamente reconocen que la consumen ellas mismas”». ¹³⁶

«Para tener una mejor comprensión de la influencia actual de la pornografía en las mujeres cristianas, Shelley realizó una encuesta en su sitio web (www.FindYourTrueBeauty.com) y recibió respuestas de 241 niñas y mujeres cristianas. Por el tamaño de la muestra dada, el 73% de las mujeres había tenido contacto con la pornografía. 71 % de las que fueron introducidas a la pornografía tuvieron su primer encuentro con ella antes de los 15 años de edad». ¹³⁷

Vale la pena aclarar que el proceso de asimilación de la pornografía en la mujer es distinto que en el hombre¹³⁸. Si la mujer consume videos busca material más sensual y erótico que propiamente porno duro. Además, mientras que el hombre es más visual¹³⁹, la mujer tiende a ser más «auditiva» y a frecuentar el chat erótico y la literatura. Un ejemplo actual es el best-seller, ya mencionado, «*Las cincuenta sombras de Grey*»¹⁴⁰ en que una inocente joven enamorada de un exitoso ejecutivo acepta pasar por una extensa lista de perversiones ilusionada con que finalmente su pareja la va a amar, y que además su amor incondicional por el hombre que la deslumbra lo terminará redimiendo, cosa que finalmente ocurre en la inverosímil ficción. La autora, E.L. James, fue considerada por la revista Time en el año 2012 una de las 100 personas más influyentes del mundo¹⁴¹. La publicidad afirma que sólo el primer libro de la trilogía ha vendido más de 100 millones de copias (más que todos los libros de Harry Potter juntos) en 52 idiomas distintos. Me parece significativo este ejemplo pues creo que es un hito en la cultura actual. Se trata de una persona nacida en 1963 que ha consumido esta cultura pornográfica y ha plasmado en una obra literaria el resultado del proceso de pornificación de lo sexual.

De hecho la pornografía en las mujeres está afectando su fantasía y la auto comprensión de su vida sexual¹⁴².

Según Pamela Paul «Un creciente número de conglomerados pornográficos han sido lanzados por mujeres. Una pionera, Samantha Lewis, ha dirigido durante más de diez años *Digital Playground*, una compañía de DVD con sede en California que ofrece películas con títulos como *Sólo la A-Hole* y *Stripped*. Según Lewis, el 40 por ciento de las ventas minoristas de sus películas pornográficas en 2004 fueron adquiridos por las mujeres, el doble del número de tan sólo dos años antes». [143](#) Por otro lado, el sitio web *Suicidegirls.com*, establecido en Los Ángeles, tiene más de 500,000 visitantes al mes y el 56% de sus miembros son mujeres [144](#).

Lamentablemente, hoy en día no sólo son las esposas las que son heridas por los consumidores de pornografía. Las mismas mujeres se están volviendo adictas a la pornografía y ello está dañando a los esposos. Se calcula que aproximadamente un 17% de quienes se reconocen adictos a la pornografía, son mujeres, siendo muchas adictas a los «chat» eróticos [145](#).

Según Pamela Paul, «algunos atribuyen el aumento del consumo femenino a un aumento de la oferta en la pornografía para mujeres. Eso puede ser parte de la razón, pero hay más en juego que una simple ecuación de oferta y demanda. Los cambios sociales en los roles de los hombres y de las mujeres en las relaciones y una oscilación correspondiente en las expectativas y las actitudes hacia la sexualidad de las mujeres también están impulsando a las mujeres a la pornografía». [146](#)

Por otro lado la pornografía afecta a las mujeres al convertirse en una herramienta para complacer. «El mensaje es claro: ¿Quieres ser sexy? ¿Quieres conquistar a tal hombre? ¿Quieres retenerlo? Luce como una “porno star”, o al menos, disfruta mirando a las mujeres que aparentan ser “porno star”. Y no es necesario decirlo, no te molestes si tu hombre quiere ver pornografía». [147](#)

Algo que resulta muy relativo y no siempre coincidente entre la pareja es cuándo se convierte en infidelidad el chat erótico.

Para muchas mujeres que lidian con la pornografía, todo comenzó por internet. He aquí algunas estadísticas [148](#):

- Mujeres que visitan sitios para adultos: 33%
- Personas adictas a la pornografía que son mujeres: 17%
- Mujeres que mantienen sus actividades online en secreto: 70%
- Mujeres que acceden a sitios pornográficos mensualmente: 9.2 millones.

A pesar de lo dicho anteriormente sobre el predominio de lo «auditivo» en el consumo femenino de la pornografía, las estadísticas recientes sugieren que las mujeres están siendo atrapadas también por la pornografía visual. La firma de medición de internet *comScore* ha rastreado cerca de 32 millones de mujeres visitando al menos un sitio web para adultos en enero del 2004. Siete millones de ellas estaban entre los 35 y 45 años, mientras que las mujeres por encima de los 65 años solo llegaban a sumar 800 mil. *Nielsen NetRatings* ha encontrado cifras menores señalando que unas 10 millones de mujeres visitaron sitios web con contenido pornográfico en diciembre del 2003. En una encuesta del 2004 de *Elle-MSNBC.com*, el 41% de las mujeres dijeron que habían visto o descargado intencionalmente videos o fotos eróticas y un 13% había visto o interactuado con alguien en una cámara en vivo [149](#).

Con las mujeres incrementando su «aprendizaje» con las lecciones que ofrece el lente pornográfico, la manera en que ellas mismas construyen sus fantasías y exploran su vida sexual está sufriendo un cambio fundamental.

Muchas de las mujeres que dicen estar abiertas a la pornografía, en realidad no están abiertas a lo que la mayoría de los hombres considera excitante. De hecho, las mujeres hablan de lo erótico, refiriéndose no a lo que comúnmente los hombres consideran pornografía, pero rechazan ser etiquetadas como «anti-porno» pues no descartan los juguetes sexuales y la lencería erótica¹⁵⁰.

La pornografía se ha convertido en un componente más de la cultura popular, de la misma manera que el erotismo se ha abierto camino a los hogares suburbanos. Compañías como *Fantasia* y *Passion Parties* son empresas multimillonarias que ofrecen «paquetes» de reuniones y fiestas que venden juguetes sexuales y lencería erótica. A diferencia de la industria de la pornografía, que todavía está en gran medida controlada por hombres y principalmente sirve a los hombres, la industria del juguete sexual está dominada por las mujeres y abastece a las consumidoras. *Passion Parties* ahora emplea a

3.200 vendedoras, acumulando un aumento de \$ 20 millones al año¹⁵¹.

Dicho esto, hay que tomar en cuenta lo que afirma Marnie Ferree en su conmovedor libro *No stones* (2013): «Hoy en día muchas sexo adictas están avanzando más allá de la presentación del molde de la relación o la fantasía. Cada vez más mujeres, sobre todo las más jóvenes que han crecido en la cultura saturada de los medios, se están convirtiendo en adictas a la pornografía. De hecho, muchos terapeutas creen que la cultura está *recableando*, literalmente, los cerebros femeninos orientándolos a lo visual. La razón principal para el aumento de adictas a la pornografía es la explosión de internet, que ha abierto un nuevo y vasto dominio de la pornografía. Investigadores significativos describen internet como el crack de la adicción al sexo, debido a su “triple A”: accesibilidad, asequibilidad y anonimato. Por una inversión cero, más allá del costo de un ordenador, una mujer puede acceder a una pornografía increíble con unos pocos “clicks”, desde la intimidad anónima de su propia casa. Ya no tiene que preocuparse por el medio ambiente desagradable o peligroso de una tienda porno o de videos para adultos; ella simplemente tiene que seguir unos pasos en su ordenador».¹⁵²

21. EFECTOS EN LA FAMILIA

Según algunas fuentes la pornografía es la causa del 51% de los divorcios en Estados Unidos de Norteamérica. Otras fuentes como la American Academy of Matrimonial Lawyers (2003) afirma que es el 58%¹⁵³. Esto confirma algo que ya se mencionó anteriormente, y es que el consumo compulsivo de pornografía puede cobrar consecuencias en la vida personal y familiar del adicto.

En los niños el efecto de la pornografía también es devastador. En general se cree que el promedio de edad en que un niño toma contacto con la pornografía es de 11 años, aunque se han encontrado casos de 4-5 años. Según un estudio (London School of Economics) se descubrió que el 57% de los niños-adolescentes británicos entre 9 y 19 años había tenido contacto con pornografía pero sólo el 16% de los padres se enteraron de ello.

En Estados Unidos de Norteamérica el Departamento de Justicia registró que un 20% de los chicos entre 10 y 17 habían recibido solicitaciones sexuales indeseadas a través de internet.¹⁵⁴

22. HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

Para la identificación de la adicción a la pornografía o al erotismo de una persona abundan, en numerosas páginas online y en obras recomendables, cuestionarios que pueden orientar en esa línea¹⁵⁵. También se debe tomar en cuenta la evaluación llamada ISST por sus siglas en inglés (Internet Sex Screening Test) que ha sido validada para la población española¹⁵⁶. También se puede recurrir al SAST (Sexual Addiction Screening Test), otra herramienta psicológica de medición.

De cualquier modo, se recomienda que se acuda a un profesional idóneo que pueda brindar la ayuda necesaria para el proceso de diagnóstico.

23. EL CAMINO DE SALIDA

Es importante señalar que el horizonte al que se apunta en el tratamiento de la adicción a la pornografía es el de alcanzar una madurez sexual y un crecimiento espiritual en la vivencia del auténtico amor. Dicha madurez sexual puede darse tanto en la relación conyugal a través de una vivencia ordenada y casta en la vocación del matrimonio, como a través del camino del celibato, en el caso de quienes hayan respondido a esa vocación.

24. EL PROBLEMA NO SE RESUELVE SOLO

Como dice Richard Bakker, en este caso, «el tiempo no es tu amigo». [157](#) Los desórdenes afectivos, lejos de arreglarse solos, tienden a agudizarse con el tiempo.

Por lo cual pretender que una persona con este tipo de problemas encuentre la solución por sí misma resulta usualmente desastroso. Y añade el mismo autor: «en mis catorce años como terapeuta en el *Saint Luke Institute* he visto demasiadas personas de valor y talento notable destruidas por el escándalo, el alcohol, las drogas e incluso el suicidio, por haberse intervenido demasiado tarde. Ninguna situación de este tipo mejora si no se actúa directamente sobre ella». [158](#)

Para escapar de una adicción hace falta un trabajo que apunte directamente a la recomposición psíquico-espiritual de la persona. Esto sólo puede lograrse por medio de una terapia de ayuda que incluya diversos elementos [159](#).

Un elemento importantísimo es contar con la ayuda adecuada. Puede tratarse de un profesional en psicología, medicina o alguien con la experiencia suficiente para acompañar en el proceso de desintoxicación.

25. PROPUESTA DE ALGUNOS PASOS Y MEDIOS PARA INICIAR EL COMBATE CONTRA EL VICIO DE LA PORNOGRAFÍA Y LA MASTURBACIÓN

El objetivo es alcanzar un control interno que permita a la persona prescindir de la pornografía sin medidas externas que impidan el consumo.

Las recomendaciones que siguen a continuación son tomadas de la experiencia, el sentido común y de la experiencia vicaria de diversos autores que proponen caminos terapéuticos probados. Como veremos, muchos de los medios propuestos forman parte natural de una vida cotidiana saludable.

Es importante recalcar que lo que sigue a continuación es sólo un punto de partida. Más adelante se recomendará algunos medios para continuar o seguir en paralelo para erradicar este vicio.

CONSEGUIR UNA PERSONA IDÓNEA QUE PUEDA ASESORAR EN EL PROCESO

Este primer paso es fundamental. Se trata de una persona de confianza y con cierta experiencia que pueda acompañar el proceso. No necesariamente tiene que ser un profesional, lo cual sería ideal, pero sí alguien confiable y disponible a quien podamos acudir con tranquilidad, puede ser un consejero espiritual, un amigo cercano, una persona mayor que comprenda el problema.

CORTAR EL ACCESO A LA PORNOGRAFÍA

Eso significa ponerse medios concretos para cortar el acceso a la pornografía. Si hay una recurrencia periódica lo ideal es buscar tener diez días de «desintoxicación» básica en los que no haya caídas pero tampoco estímulos ni ocasiones de caída. Esto es importante pues es el tiempo mínimo necesario para que se normalice la sobredosis de dopamina y otros neurotransmisores que sobre estimulan el cerebro. De ser posible que sea una especie de tiempo de retiro. Ese es un excelente punto de partida. En esos diez días debe haber: vida espiritual, vida intelectual, ejercicio físico moderado, distracciones sanas, mucha fraternidad, si es posible contacto con la naturaleza.

Sobre los medios para cortar el acceso a la pornografía, depende de cada uno y de las ocasiones de riesgo que se tengan, como veremos a continuación. Pero algo esencial es que nazcan de la iniciativa de la misma persona.

IDENTIFICAR LAS OCASIONES Y EVITARLAS

Puede ser simplemente ubicar las ocasiones, sean momentos o espacios físicos, de caída

(por ejemplo, por las noches y en la habitación) y ver la manera de evitar que lo sigan siendo. Puede ser el instalarse un software que reporte los accesos que se hacen (*3xwatch*, o cualquier otro). Si es necesario, entregar el móvil, la tableta o el portátil por las noches alguien de confianza o dejarlos en una oficina, si se tiene. Cambiar el móvil con internet por otro sin, la tableta por un dispositivo de Kindle, etc.

En esto no hay gradualidad posible. En otros vicios como la gula, se puede empezar por comer un poco menos y luego aumentar la ascética. En este caso se tiene que cortar de raíz y desde el primer momento. Más adelante y dependiendo del proceso se podrán relativizar algunos medios.

IDENTIFICAR LOS DISPARADORES Y EVITARLOS

Los disparadores son las situaciones o elementos remotos que remiten a las ocasiones de caída.

Externos

Pueden ser imágenes (por ejemplo las que aparecen al lado de las noticias deportivas, en las portadas de revistas, paneles de publicidad), secuencias en películas, miradas impropias en la calle, en encuentros con personas del sexo opuesto, fijaciones, situaciones de particular estrés, ciertas conversaciones, personas concretas, etc. Se pueden evitar, en el caso de internet, con recursos de supresión de imágenes en el navegador, filtros en los dispositivos, o con un adecuado silencio de la vista (evitar ver lo que no nos ayuda). Si es un problema, evitar ver películas o series en las que se sabe que hay disparadores. Tratar de evitar las situaciones de estrés, por lo menos hasta que se logren manejar maduramente.

Internos

Pueden ser fantasías, recuerdos, imágenes interiores, estados anímicos (tristeza, frustración, angustia, estrés). Respecto a las imágenes interiores, simplemente ejercitarse en cambiar el foco de atención, no quedarse congelado. Si se trata de estados de ánimo, hacer cosas positivas que lleven a cambiar de ánimo o a volverlo inocuo (por ejemplo, salir, hacer deporte, llamar a un amigo). Ante el tratamiento de los sentimientos, el camino más eficaz es la acción. Cambiar el sentimiento a partir de una idea suele ser lo más difícil. La acción puede ser: ir a tomar un café a la calle, ir de compras, salir al aire libre, etc. Trabajar sobre uno mismo en el manejo del estrés en lo cotidiano a través de ejercicios de relajación, de la meditación o métodos de respiración también es un recurso importante.

PONERSE METAS REALISTAS

Una vez que se ha conseguido este «piso» de diez días de abstinencia, comenzar a ponerse metas alcanzables y realistas de crecimiento en la pureza, sin pornografía y sin masturbación. En ese sentido se suele recomendar mucho el tener un contador de días. Cada día es una batalla ganada. Se puede empezar por tener como primera meta alcanzar 24 horas «limpio», luego una semana, luego dos semanas y así. No desalentarse. Es una carrera de resistencia. Una caída no es el fin. Es sólo parte del camino. El medio del contador de días, si bien es útil al comienzo, puede ser que pasado un tiempo ya no sea bueno tenerlo tan presente pues puede generar una sobre conciencia de algo que ya pasó a segundo plano. Llegado el momento sería bueno mantenerlo pero no consultarlo a diario, sino en períodos más espaciados.

EXAMEN PERMANENTE

Muchos autores recomiendan tener un diario que ayude a tener una conciencia permanente de los propios estados de ánimo. Lo mismo sucede con algunas aplicaciones que «examinan» brevemente a la persona para que tome conciencia de lo que siente. Una buena herramienta es el app *Brainbuddy*, aunque sólo existe versión para iPhone, y no tiene un fundamento cristiano. Sin embargo es muy útil.

El examen permanente no nos debe sorprender pues ya San Ignacio recomendaba a los jesuitas practicar el examen de conciencia tres veces al día para evaluar su rectitud de intención. Por lo menos al comienzo es indispensable que sea un examen escrito. Eso servirá también en el futuro para tomar conciencia con objetividad de los propios avances.

Lo importante en este aspecto es tomar conciencia de los estados anímicos que nos pueden conducir a caer en el vicio. Nos permite tomar medidas antes de que la situación se nos vuelva inmanejable.

VIDA SALUDABLE

Puede sonar obvio, pero esto es fundamental y debe abarcar la totalidad de la persona:

Espiritualmente

Tener una íntima relación de amistad con el Señor, una buena vida de oración, una rica vida de gracia sacramental. Lecturas que inspiren y alienten en la línea de lo que se está combatiendo. Por lo menos al principio. En ocasiones la sobre conciencia del vicio se vuelve en algún momento contraproducente, si eso sucede es tiempo de cambiar el foco de atención a otro tema espiritual.

El acompañamiento espiritual frecuente sería muy recomendable.

Es importante elevar el horizonte de la propia vida en el plano espiritual. Es bueno preguntarse qué es lo que realmente buscamos —la felicidad, la libertad, la santidad— y

poner los medios para alcanzar esa meta.

Psíquicamente

Salir (evitar el sedentarismo), tener contacto con la naturaleza, socializar, cultivar las amistades fraternales y sanas.

Ganar en fuerza de voluntad, esto puede lograrse con la práctica de un deporte, el cumplimiento de un horario o un medio muy sencillo y que fortalece la voluntad de manera muy rápida es ducharse con agua fría. Aunque puede sonar hasta gracioso, es un medio muy útil que incluso se recomienda como un medio antidepresivo.

Aprender técnicas de relajación

Tener algún pasatiempo, un hobby, desarrollar la creatividad.

Físicamente

Hacer ejercicios físicos, tener un buen descanso, cuidar especialmente la calidad del sueño, evitar o solucionar las contracturas musculares, cuidar la alimentación (sana, suficiente, variada y sin excesos).

LA VIDA CONTINÚA

Es importante, una vez iniciado el camino saludable, relativizar un poco la preocupación por la «adicción», no en el sentido de quitarle gravedad, pero sí de ponerla en el contexto más grande de la propia vida que es mucho más que el problema. La vida debe continuar e imprimir un necesario dinamismo que va conduciendo a lo saludable y al horizonte de máxima realización al que aspiramos.

REEDUCACIÓN NEURONAL

La buena noticia, como ya vimos, es que la neuroplasticidad también funciona en el camino positivo de los buenos hábitos. Es decir, conforme se van adquiriendo las conductas positivas, el cerebro va modificándose y estableciendo nuevas rutas neuronales de comportamiento¹⁶⁰.

AYUDA PROFESIONAL

En caso de que todo lo anterior no sea suficiente y no se haya hecho antes, considerar la ayuda de un psicólogo y/o de un psiquiatra que ayuden en el aspecto terapéutico, con la conciencia de que lo fundamental se apoya en la cooperación libre con la gracia, pero que ciertas circunstancias requieren apoyo profesional.

ALGUNOS RECURSOS COMPLEMENTARIOS

Como dijimos anteriormente, lo previo es solamente un primer paso, aunque muy importante, esto debe seguir con el acompañamiento de una persona calificada y una terapia adecuada. Recomendamos la *Terapia de adicción sexual* del P. Miguel Ángel Fuentes. Ver <http://www.teologoresponde.org/terapia-de-adiccion-sexual/>.

El Dr. Kleponis propone también un camino de recuperación de siete pasos en su obra *Integrity restored* (2014), de probada eficacia.

Un proyecto integral muy completo que plantea el horizonte de un amor casto es La Opción V, que ofrece testimonios y variados recursos para vivir la recta sexualidad. Está en: <https://laopcionv.wordpress.com/> y en <https://www.facebook.com/LaOpcionV>.

También está la página de recursos: *Libre de adicción al sexo y al porno* en <http://www.adiccionsexopornografia.com/category/ser-libre/>.

Para los que se ven en la necesidad de acompañar a personas que padecen el vicio de la pornografía o la masturbación podemos recomendar el curso (en portugués): *O mal da pornografia e da masturbação*, en <https://padrepauloricardo.org/cursos/o-mal-da-pornografia-e-da-masturbacao>.

También hay un software para todo tipo de dispositivos (portátiles u ordenador personal, tableta y móviles) que permite mantener un control con la ayuda de una persona de confianza: *X3 Software* que tiene más de un millón de suscritos.¹⁶¹ Básicamente es un filtro y un programa que envía reportes de las posibles violaciones del protocolo a un partner de confianza que elijas. Está en: <http://x3watch.com/>.

El programa «*Reboot*» es muy interesante, aunque no tiene como fin la vivencia de la castidad en sentido cristiano, sino la normalización de la vida sexual, incluso fuera del matrimonio. De todos modos ofrece recursos eficaces y una aplicación muy buena que ya mencionamos es *BrainBuddy*, que tiene un seguimiento, recursos de ayuda y propone metas. En general es lo más completo que hemos encontrado. Se encuentra en: <http://yourbrainonporn.com/>.

26. PREVENCIÓN

OPCIÓN FUNDAMENTAL POR EL AMOR

El ser humano ha sido creado por amor y para el amor. Es así que el amor es el camino de mayor plenitud para todo ser humano dentro del Plan de Dios. Este punto es fundamental pues la persona humana ha sido creada para el amor y ello no se puede reducir a lo sexual aunque se pueda expresar en ello en el marco del matrimonio.

UNA SEXUALIDAD SALUDABLE

Lo cierto es que una sexualidad mal integrada, frustrada o reprimida, puede llevar a la búsqueda de alternativas virtuales.

Vale la pena distinguir dos caminos por los que se puede vivir la sexualidad de manera correcta y saludable.

En primer lugar está la vocación al matrimonio, en cuyo marco la sexualidad se expresa, entre otras formas en el acto sexual amoroso. También se expresa en la complementariedad de la pareja, en el rol que asume cada uno en la familia, especialmente en la relación con los hijos. La sexualidad se expresa también en la riqueza que aportan ambos cónyuges en su unión íntima.

Otro camino es el del celibato asumido por el Reino o para la Plena Disponibilidad Apostólica. Como afirma el P. Fuentes: «La castidad como vocación y opción personal y madura es otra forma de sexualidad, no su negación. Por tanto ha de ayudarse a la gente a encontrar el equilibrio que permita una vivencia madura de la afectividad en castidad». [162](#)

En cualquiera de los casos recomendamos las obras del P. Jurgen Daum: *Pureza y sexualidad. Para mujeres que quieren ser amadas de verdad y Sexualidad y Castidad. Para los jóvenes que quieren ser hombres de verdad* [163](#).

Está también el libro del P. Miguel Ángel Fuentes, *La castidad ¿posible?*, en versión física y digital [164](#).

Sobre las heridas afectivas está el libro del psicólogo Del Castillo que señala que «el objetivo será entonces reconciliar, curar y sanar dicha herida. Se trata de enfrentar y cambiar las consecuencias que esta ha generado. Aunque pareciera esto imposible, se hace posible si se tiene una mirada esperanzada y confiada en Dios, en su gracia y también en sí mismo. Por tanto, se hace posible un proceso de reconocimiento y curación que incluso puede durar toda la vida. Lo importante es enfrentar dichas heridas o acontecimientos que, normalmente, tienen consecuencias en la vida». [165](#)

ACOMPAÑAMIENTO ESPIRITUAL

Es fundamental contar con el recurso al consejo. Para empezar, porque abrir la ventana permite que la luz entre y se puedan ver las cosas en su recta dimensión evitando la mirada subjetivista que podemos tener. Lo mejor es acudir a una persona más avanzada que nosotros en el camino que se quiere recorrer. Es el medio más sencillo para darle objetividad a nuestros pasos y ahuyentar los fantasmas que a veces creemos que son reales.

27. FORMACIÓN SOBRE EL AMOR Y LA SEXUALIDAD

La solución para detener el daño causado por la pornografía no es aislar la información sobre el amor y la sexualidad, sino hacerla disponible y asegurarse de que las personas tengan el contexto adecuado. Especialmente para los niños y adolescentes es importante una buena educación sexual¹⁶⁶.

INFORMACIÓN SOBRE LOS EFECTOS NOCIVOS DEL DESORDEN SEXUAL

Muchas personas ven el problema de desorden sexual como un tema meramente moral, como pecado, y ciertamente lo es, pero hoy por hoy lo más común es que se trate además de una enfermedad y debe manejarse como tal.

INFORMACIÓN SOBRE LA *PORNIFICACIÓN* DEL SEXO Y LA CULTURA

Una consideración importante es que ninguno de los viejos argumentos acerca de la pornografía, ni a favor ni en contra, refleja hoy cómo afecta las vidas de las personas y sus relaciones. Hay muy pocas propuestas que consideren la nueva realidad de la cultura *pornificada*. Esta situación está más allá de cualquier debate¹⁶⁷.

La periodista Pamela Paul se pregunta si se puede hacer algo respecto a la *pornificación* de la cultura y plantea que ante la ausencia de una acción significativa por parte del estado, el sector privado podría ser movilizad. Sin embargo hay dificultades reales para que esto se dé. Además de ser una industria muy grande que sigue creciendo, las empresas pornográficas afirman que debido a la demanda, si ellas se restringieran, simplemente, otras tomarían su lugar. Y por último, quizá el factor más importante, la industria pornográfica ha logrado, con éxito, distraernos del daño que sus productos infligen¹⁶⁸.

Sigue la periodista: «La pornografía es un objetivo en movimiento y es hora de atraparlo. Durante años, la industria pornográfica y la cultura *pornificada* han mandado callar y cerrar los ojos a los hombres y mujeres que se le oponen. Aquellos han acusado a los detractores de la pornografía, o incluso a los que se han atrevido a cuestionar sus beneficios, de ser anti sexo o anti libertad. Le han vendido a América la idea de la fantasía y al mismo tiempo han incitado a ignorar la realidad. Aquellos que han sido silenciados han terminado por legitimar la pornografía con su falta de censura. Aquellos que ahora están en silencio deben alzar su voz». ¹⁶⁹

28. COMUNICAR EL TEMA ADECUADAMENTE

La alta y dañina calidad adictiva de la pornografía en internet demanda que los padres, educadores, pastores y los formadores religiosos aborden decididamente el tema de la pornografía online. El simple hecho de suprimir el apetito sexual no revertirá la adicción. Después de varias semanas de mantenerse sin consumir, el apetito sexual esperará la ocasión para saltar¹⁷⁰.

El Magisterio eclesial también señala la importancia de siete sectores que deben intervenir en relación al fenómeno de la pornografía en internet: Los profesionales de la comunicación, padres, educadores, juventud, público en general, autoridades públicas e Iglesia y grupos religiosos¹⁷¹.

29. CONCLUSIÓN

La amplia difusión del consumo de la pornografía online demanda una reacción urgente. En primer lugar para prevenir a los más jóvenes y evitar que se deslicen por esta peligrosa pendiente. Para ello es importante que quienes los tienen bajo su responsabilidad puedan informarse y comprender la magnitud del problema y sus peligros. En segundo lugar ofrecer caminos de salida a las personas que ya han caído en esta trampa, haciéndoles saber que no están solos y que sí hay solución. La acción inconmensurable de la gracia ha de ser correspondida con una cooperación activa de parte del ser humano para así dar los frutos de renovación y consuelo que sólo Dios puede brindar.

Pocos pasajes de la Escritura son tan impresionantes como la descripción que se hace del endemoniado de Gerasa en el Evangelio según San Marcos 5,1ss. Un hombre poseído por muchos demonios que vivía entre las tumbas, hiriéndose a sí mismo y capaz de romper las cadenas con que lo ataban. Una situación de terrible alienación y sin embargo ante la acción del Señor es liberado y quizá por eso también es conmovedora la descripción posterior: «Estaba sentado, vestido y en su sano juicio». Es lo que es capaz de hacer el Señor si lo dejamos actuar en nuestras vidas por grande que parezca el daño. Pero además, el hombre liberado del mal recibe el mandato del anuncio: «Vete a tu casa, donde los tuyos, y cuéntales lo que el Señor ha hecho contigo y que ha tenido compasión de ti». Aunque la adicción a la pornografía puede ser terrible, hay una salida y es de la mano del Señor y tiene un valor inmenso, no sólo para quien recibe el don sino para aquellos que, padeciendo el mismo mal, buscan una respuesta a sus súplicas.

BIBLIOGRAFÍA

LIBROS

1. AA World Services Inc (14-05-2014). *Doce Pasos y Doce Tradiciones* (Spanish Edition). A.A. World Services, Inc.. Kindle Edition.
2. Blake Debenham, *The signs of Pornography Addiction*, Kindle, 2014.
3. Dreck Masters (2011), *Out Of The Darkness — A Catholic Mans Guide To Breaking Pornography Addiction*, Kindle Edition.
4. Donald de Marco, Benjamin D. Wiker, *Arquitectos de la cultura de la muerte*, Ciudadela, Madrid 2007.
5. Ferree, Marnie C. (08-07-2013). *No Stones: Women Redeemed from Sexual Addiction*. InterVarsity Press. Kindle Edition.
6. Gary Wilson, *Your brain on porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction*, Kindle, 2014.
7. Hitz, Shelley; Curtis, S'ambrosia (27-08-2012). *A Christian Woman's Guide to Breaking Free from Pornography: It's Not Just a Guy's Problem*. Body and Soul Publishing. Kindle Edition.
8. Howard, Gardner; Katie Davis (22-10-2013). *The App Generation*. Yale University Press. Kindle Edition.
9. Humberto Del Castillo Drago, *Reconciliación de la Historia Personal*. Areté, Medellín 2015.
10. James R. Stoner, Donna M. Hughes (Editores), (01-10-2010). *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers*. The Witherspoon Institute. Kindle Edition.
11. Jason Evert, *Amor puro*, Totus tuus, Denver 2014.
12. Jurgen Daum, *Sexualidad y castidad. Para los jóvenes que quieren ser hombres de verdad*, U. San Pablo, Arequipa 2014, 2da ed.
13. Kleponis, Peter (26-08-2014). *Integrity Restored: Helping Catholic Families Win the Battle Against Pornography*. Emmaus Road Publishing. Kindle Edition.
14. Layden, *The Social Costs of Pornography*, Kindle, 2010.
15. Lindsay Coleman, Jacob M. Held (Ed.), *The Philosophy of Pornography: Contemporary Perspectives* (08-09-2014). Rowman & Littlefield Publishers. Kindle Edition. Craig Gross, *Eyes of integrity. The porn pandemic and how it affects you*, Kindle, 2010.
16. Margaret Grebowicz, *Why Internet Porn Matters*, (Stanford Briefs) [Kindle Edition], 2013.
17. Mark Laaser, *Healing the Wounds of Sexual Addiction*. Zondervan. Kindle Edition, 2009.
18. Mark Laaser, *The Pornography Trap: A Resource for Ministry Leaders*, Kindle, 2012.
19. Miguel Ángel Fuentes, *La castidad posible*, Verbo Encarnado, Morgan, 2012.
20. Miguel Ángel Fuentes, *La trampa rota*, Verbo Encarnado, San Rafael 2008
21. Naief Yehya, *Pornografía. Obsesión sexual y tecnológica*, Tusquets, México 2012
22. Patchen Barss, *The Erotic Engine: How Pornography has Powered Mass Communication, from Gutenberg to Google*, Kindle, 2010.
23. Patrick J. Carnes, (21-06-2009). *Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction*. Hazelden Publishing. Kindle Edition.
24. Patrick J. Carnes, *Contrary to love*, Kindle, 1994.
25. Paul, Pamela (01-04-2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*.
26. Reinhard Hutter, *Pornography and Acedia*, First Things, Kindle 2012.
27. Schaef, Anne Wilson (26-03-2013). *Escape from Intimacy: Untangling the "Love" Addictions: Sex, Romance, Relationships*. HarperCollins. Kindle Edition.
28. Susanna Paasonen, *Carnal Resonance: Affect and online pornography*, MIT, Kindle, 2011.

29. Tony Hoffman, *Dealing With Giants: Taking on the Problem of Internet Pornography*, 2013.
30. William M. Struthers, *Wired for Intimacy: How Pornography Hijacks the Male Brain*, Kindle, 2009.

MAGISTERIO

1. *Catecismo de la Iglesia Católica*
2. Pontificio Consejo para las Comunicaciones Sociales, *Pornografía y violencia en las comunicaciones: Una respuesta pastoral, XXIII Jornada mundial de las Comunicaciones Sociales, 7 de mayo de 1989.*
3. Mons. Paul S. Loverde, *Porn Goes Mainstream*, en First things, (13/2/2015)
<http://www.firstthings.com/web-exclusives/2015/02/porn-goes-mainstream>

1. Jorge Enrique Mújica, L.C., *Algunas orientaciones del magisterio sobre el uso de los medios de comunicación social en la vida religiosa* (Primera Parte), en *Ecclesia*, XXvi, n. 1, 2012 — pp. 61-78.
2. Kevin Flaherty Duffy, *Espiritualidad, afectividad e integración psicosexual en el acompañamiento de sacerdotes y religiosas*, Universidad Antonio Ruiz de Montoya, Lima, Perú, en *Humanitas* (CR), 2,2, 2006, pp. 120-125.
3. Luke Gilkerson, *Your brain on porn*, Covenant eyes, 2013. <https://www.scribd.com/doc/174565992/Covenant-Eyes-Your-Brain-on-Porn#scribd>
4. Mohamed Ghilan, UVic Neuroscience, *How Watching Pornography Changes The Brain*, <http://www.virtualmosque.com/ummah/men/how-watching-pornography-changes-the-brain/>
5. Rafael Ballester Arnal, M.^a Dolores Gil Llarío*, Sandra Gómez Martínez y Beatriz Gil Juliá, *Propiedades psicométricas de un instrumento de evaluación de la adicción al cibersexo*, en *Psicothema* 2010. Vol. 22, n.º 4, pp. 1048-1053.
6. Raymond Dlugos (OSA), *Enfoques psicoterapéuticos a las dificultades afectivas y sexuales en sacerdotes y religiosas*, Instituto Psicoterapéutico Southdown, Ontario, Canadá, en *Humanitas* (CR), 2,2, 2006, pp. 68-86.
7. Rev. Duane F. Reinert, O.F.M. Cap., Ph.D., *Use of Internet Pornography: Consequences, Causes and Treatment*, en *Seminary Journal*, National Catholic Educational Association, otoño de 2012, pp. 103-106.
8. Sexual Addiction & Compulsivity. The Journal of Treatment & Prevention
9. <http://www.tandfonline.com/toc/usac20/19/1-2#.VMlpI52HC4>
10. Simone Kühn, PhD; Jürgen Gallinat, PhD, *Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption The Brain on Porn*, JAMA, 28 de mayo, 2014.
11. Sr. Marysia Weber, R.S.M., D.O., *Internet Pornography Addiction and Priestly Formation: Medium and Content Collide with the Human Brain* en *Seminary Journal*, National Catholic Educational Association, otoño de 2012, pp. 107-116.
12. Violet Blue, *Porn's big data sift: Half of all adult traffic is mobile*, June 4, 2014 — 18:15 GMT (11:15 PDT). <http://www.zdnet.com/article/porns-big-data-sift-half-of-all-adult-traffic-is-mobile/>
13. Voon V, «*Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without compulsive sexual behaviours*», PLoS ONE 9 (7) Julio 2014.
14. Octavia Ratiu, *Arrested Development: The Destruction Of Masculinity In A Pornified Culture*, en *Ethika Politika* (23/10/2014). <http://ethikapolitika.org/2014/10/23/arrested-development-destruction-masculinity-pornified-culture/> ?utm_content=buffer98eb9&utm_medium=social&utm_source=facebook.com&utm_campaign=

1. Estadísticas cuyas fuentes son los mismos sites pornográficos:
2. <http://www.roadtoGrace.net/current-porn-statistics/>
3. Fight the new drug: <http://fightthenewdrug.org/porn-is-addictive/#sthash.sW0Smfg9.dpbs>
4. http://familysafemedia.com/pornography_statistics.html#important_countries
5. <http://royal.pingdom.com/2009/07/27/the-launch-years-of-today%E2%80%99s-most-popular-websites/>
6. <http://www.covenanteyes.com/e-books/>
7. <http://www.truemanhood.com/>
8. <http://xxxchurch.com/>
9. <https://www.thepinkcross.org/>
10. Jerry, Ropelato, *Internet pornography statistics*, Top Ten Review, <http://internet-filter-review.toptenreviews.com/internet-pornography-statistics-pg2.html>
11. Red de extorsión sexual: <http://globovision.com/detienen-a-58-miembros-de-una-red-de-extorsion-sexual-en-filipinas/>
12. Ross Douthat, *Is pornography adultery?*, The Atlantic, http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2008/10/is-pornography-adultery/306989/?single_page=true
13. Sebastian Anthony, *Just how big are porn sites?*, Extremetech, 4 de abril de 2012, <http://www.extremetech.com/computing/123929-just-how-big-are-porn-sites>
14. Sebastian Anthony, *PS4 owners watch three times more porn and have better taste than Xbox One owners*, Extremetech, January 3, 2014.
15. Juan Pablo II, *Teología del cuerpo*. Ver http://www.corazones.org/santos/juan_pablo2/Teologia%20del%20cuerpo/teologia_frontal.ht
16. Michael Bradley (10 de febrero de 2015) *The nature and purpose of pornography*, en Ethika Politika. Ver http://ethikapolitika.org/2015/02/10/nature-purpose-pornography/?utm_content=buffer70e50&utm_medium=social&utm_source=facebook.com &utm_campaign=buffer
17. Frontline: <http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/porn/>
18. <http://www.firstthings.com/blogs/firstthoughts/2015/02/morality-a-supply-side-economy>
19. <http://www.lintellettualeedissidente.it/societa/pornografia-il-male-taciuto-del-terzo-millennio/>

Notas

[←1]

Kleponis, Peter (26-08-2014). *Integrity Restored: Helping Catholic Families Win the Battle Against Pornography* (Kindle Locations 141-152). Emmaus Road Publishing. Kindle Edition.

[←2]

Ver <https://laopcionv.wordpress.com/about/>

[←3]

I. J., *Testimonio escrito para los jóvenes de La Opción V*, ver: <https://laopcionv.wordpress.com/2015/03/07/quiero-contarte-mi-dolorosa-historia-con-la-pornografia/>

[←4]

Ver Kleponis, Peter (26-08-2014). *Integrity Restored: Helping Catholic Families Win the Battle Against Pornography* (Kindle Locations 590-597). Emmaus Road Publishing. Kindle Edition.

[←5]

Sebastian Anthony, *Just how big are porn sites?*, ExtremeTech, 4 de abril de 2012, <http://www.extremetech.com/computing/123929-just-how-big-are-porn-sites>

[←6]

Internet Pornography Statistics, at Top Ten Reviews, <http://internet-review.toptenreviews.com/internet-pornography-statistics.html>, septiembre de 2012.

[←7]

Sr. Marysia Weber, R.S.M., D.O., *Internet Pornography Addiction and Priestly Formation: Medium and Content Collide with the Human Brain* en Seminary Journal, National Catholic Educational Association, otoño de 2012, pg. 107.

[←8]

Jerry, Ropelato, *Internet Pornography Statistics*, Top Ten Review, <http://internet-filter-review.toptenreviews.com/internet-pornography-statistics-pg2.html>

[←9]

Sr. Marysia Weber, R.S.M., D.O., *Internet Pornography Addiction and Priestly Formation: Medium and Content Collide with the Human Brain* en Seminary Journal, National Catholic Educational Association, otoño de 2012, pg. 107.

[←10]

Kimberly S. Young, Xiao Dong Yue and Li Ying, «Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction» in *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (Hoboken, NJ: John Wiley and Sons, Inc., 2011), 3—6.

[←11]

Sr. Marysia Weber, R.S.M., D.O., *Internet Pornography Addiction and Priestly Formation: Medium and Content Collide with the Human Brain* en Seminary Journal, National Catholic Educational Association, otoño de 2012, pg. 107.

[←12]

Item, pg. 107.

[←13]

Internet Pornography Statistics en Family Safe Media, 2006, www.familysafemedia.com/pornography_statistics.html

[←14]

Naief Yehya, *Pornografía. Obsesión sexual y tecnológica*, Tusquets, México 2012, pg. 16.

[←15]

Kleponis, Peter (26-08-2014). *Integrity Restored: Helping Catholic Families Win the Battle Against*

Pornography (Kindle Locations 189-195). Emmaus Road Publishing. Kindle Edition.

[←16]

Item, pgs. 189-195.

[←17]

Como veremos más adelante, se remarca que el consumo de pornografía responde en buena parte a un desorden de la búsqueda de intimidad.

[←18]

Catecismo de la Iglesia Católica, 2354.

[←19]

Mons. Robert Finn (2007) en Kleponis, Peter (26-08-2014). *Integrity Restored: Helping Catholic Families Win the Battle Against Pornography* (Kindle Locations 209-217). Emmaus Road Publishing. Kindle Edition.

[←20]

Mons. Paul S. Loverde, Comprados a gran precio. La pornografía: un ataque al templo vivo de Dios, *Carta pastoral, Arlington 2006, I*.

[←21]

Miguel Ángel Fuentes, *La trampa rota*, Verbo Encarnado, San Rafael 2008, pg. 41.

[←22]

Ver Wilson, Gary (2014-08-25). *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction* (Kindle Locations 1424-1427). Commonwealth Publishing. Kindle Edition. «Withdrawal many people believe that addiction always entails both tolerance (a need for more stimulation to get the same effect, caused by desensitisation) and brutal withdrawal symptoms. In fact, neither is a prerequisite for addiction — although today's porn users often report both. What all addiction assessment tests share is, 'continued use despite negative consequences'. That is the most reliable evidence of addiction».

[←23]

San Agustín, Sermón 46 (Sobre los pastores), 13; CCL 41, 539.

[←24]

Miguel Ángel Fuentes, *La trampa rota*, Verbo Encarnado, San Rafael 2008, pg. 40.

[←25]

Ver Kleponis, Peter (26-08-2014). *Integrity Restored: Helping Catholic Families Win the Battle Against Pornography* (Kindle Locations 941-949). Emmaus Road Publishing. Kindle Edition.

[←26]

Ver Laaser, M. (2009), Freedom begins here: Counselor toolkit workbook. Siloam Springs, AR: Gray Communications, Inc., citado en Kleponis, Peter (26-08-2014). *Integrity Restored: Helping Catholic Families Win the Battle Against Pornography* (Kindle Location 605). Emmaus Road Publishing. Kindle Edition.

[←27]

Ver AA World Services Inc (14-05-2014). *Doce Pasos y Doce Tradiciones* (Spanish Edition). A.A. World Services, Inc. Kindle Edition.

[←28]

Kleponis, Peter (26-08-2014). *Integrity Restored: Helping Catholic Families Win the Battle Against Pornography* (Kindle Locations 605-613). Emmaus Road Publishing. Kindle Edition.

[←29]

Item pgs. 632-633.

[←30]

Ver Miguel Ángel Fuentes, *La trampa rota*, Verbo Encarnado, San Rafael 2008, pg. 117.

[←31]

Ver Carnes, Patrick J. (21-06-2009). *Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction* (Kindle Locations 461-468 y 626-636).

[←32]

Las personas con propensión a la pornografía suelen tener «historias de negación, baja autoestima, sentimientos reprimidos, auto engaños y carencia de una educación sexual saludable». Ver Laaser, Mark R. (01-04-2012). *The Pornography Trap: A Resource for Ministry Leaders* (Kindle Locations 513-516). Nazarene Publishing House. Kindle Edition.

[←33]

Es la suma de las ideas, juicios, percepciones, justificaciones que la persona tiene y que no siempre son correctos aunque así lo crea. En síntesis, es su visión del mundo. Ver Carnes, Patrick J. (21-06-2014). *Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction* (Kindle Locations 461-468). Hazelden Publishing. Kindle Edition.

[←34]

Kleponis, Peter (2014-08-26). *Integrity Restored: Helping Catholic Families Win the Battle Against Pornography* (Kindle Locations 644-688). Emmaus Road Publishing. Kindle Edition.

[←35]

Ver ítem, pgs. 1078-1087.

[←36]

Ver ítem, pgs. 1078-1087.

[←37]

Ver ítem, pgs. 1078-1087.

[←38]

Ver ítem, pgs. 689-814.

[←39]

Ítem, pgs. 702-704.

[←40]

Ver ítem, pgs. 222-225.

[←41]

Hütter, Reinhard (22-03-2012). *Pornography and Acedia* (Kindle Locations 40-45). First Things Press. Kindle Edition.

[←42]

Kleponis, Peter (26-08-2014). *Integrity Restored: Helping Catholic Families Win the Battle Against Pornography* (Kindle Locations 839-843). Emmaus Road Publishing. Kindle Edition.

[←43]

Autor cristiano quien escribe en 1983 su primer libro sobre la adicción sexual. Es un pionero en el tema, aunque el factor de internet no lo contempla en sus primeros libros por razones obvias. Aunque podemos coincidir con la gran mayoría de sus aproximaciones, discrepamos con su consideración del uso de la masturbación como «an essential part of being a sexual person». Ver Carnes, Patrick J. (21-06-2009). *Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction* (Kindle Locations 814-817). Hazelden Publishing. Kindle Edition.

[←44]

Ítem, pgs. 538-548. Ver también Sr. Marysia Weber, R.S.M., D.O., *Internet Pornography Addiction and Priestly Formation: Medium and Content Collide with the Human Brain* en *Seminary Journal*, National Catholic Educational Association, otoño 2012, pg. 108.

[←45]

Ver Luke Gilkerson, 24-11-2009, <http://www.covenanteyes.com/2009/11/24/why-are-so-many-christians-addicted-to-porn/>

[←46]

Ver Miguel Ángel Fuentes, *La trampa rota*, Verbo Encarnado, San Rafael 2008, pg. 105.

[←47]

Paul, Pamela (01-04-2007). Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships,

and Our Families (pgs. 215-216). Henry Holt and Co., Kindle Edition.

[←48]

Miguel Ángel Fuentes, *La castidad posible*, Morgan, San Rafael 2012, pg. 143.

[←49]

Item, pgs. 143-144.

[←50]

Item, pg. 144.

[←51]

Item, pg. 145.

[←52]

Item, pgs. 145-146.

[←53]

Miguel Ángel Fuentes, *La trampa rota*, Verbo Encarnado, San Rafael 2008, pg. 41.

[←54]

Layden, Mary Anne; Eberstadt, Mary (07-12-2007). *The Social Costs of Pornography: A Statement of Findings and Recommendations* (Kindle Locations 251-258). The Witherspoon Institute. Kindle Edition.

[←55]

Ver ítem, 263-271

[←56]

Ver Wilson, Gary (25-08-2014). *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction* (Kindle Locations 1061-1064 y 1068-1071).

[←57]

Kleponis, Peter (26-08-2014). *Integrity Restored: Helping Catholic Families Win the Battle Against Pornography* (Kindle Locations 374-387). Emmaus Road Publishing. Kindle Edition.

[←58]

Ver Dennis F. Fiorino, Ariane Coury, Anthony G. Phillips, *Dynamic Changes in Nucleus Accumbens Dopamine Efflux During the Coolidge Effect in Male Rats* en *The Journal of Neuroscience*, 15 junio de 1997, 17 (12): 4849-4855.

[←59]

Layden, Mary Anne; Eberstadt, Mary (07-12-2010). *The Social Costs of Pornography: A Statement of Findings and Recommendations* (Kindle Locations 272-278). The Witherspoon Institute. Kindle Edition.

[←60]

Wilson, Gary (25-08-2014). *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction* (Kindle Locations 1068-1071). Commonwealth Publishing. Kindle Edition.

[←61]

Ver ítem, pgs. 1061-1064 y 1099-1116.

[←62]

Ver Kleponis, Peter (26-08-2014). *Integrity Restored: Helping Catholic Families Win the Battle Against Pornography* (Kindle Locations 262-265). Emmaus Road Publishing. Kindle Edition. Ver también Layden, Mary Anne; Eberstadt, Mary (07-12-2012). *The Social Costs of Pornography: A Statement of Findings and Recommendations* (Kindle Locations 123-127). The Witherspoon Institute. Kindle Edition.

[←63]

Ver Susanna Paasonen. *Carnal Resonance: Affect and Online Pornography* (Kindle Locations 874-880). Kindle Edition.

[←64]

Ver <http://es.euronews.com/2014/05/02/detenidas-58-personas-en-filipinas-acusadas-de-extorsion-sexual-en-internet/>

[←65]

Kleponis, Peter (26-08-2014). *Integrity Restored: Helping Catholic Families Win the Battle Against Pornography* (Kindle Locations 275-278). Emmaus Road Publishing. Kindle Edition.

[←66]

Ver ítem pgs. 278-283.

[←67]

Item, pg. 278-283.

[←68]

Susanna Paasonen. *Carnal Resonance: Affect and Online Pornography* (Kindle Locations 2159-2163). Kindle Edition.

[←69]

Item, pgs. 2276-2279.

[←70]

Item, pgs. 3200-3206.

[←71]

Layden, Mary Anne ; Eberstadt, Mary (07-12-2010). *The Social Costs of Pornography: A Statement of Findings and Recommendations* (Kindle Locations 183-184). The Witherspoon Institute. Kindle Edition.

[←72]

Item, pgs. 235-241.

[←73]

Wilson, Gary (25-08-2014). *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction* (Kindle Locations 1099-1116). Commonwealth Publishing. Kindle Edition.

[←74]

Ver *Internet Pornography Statistics*, en Top Ten Reviews, <http://internet-review.toptenreviews.com/internetpornography-statistics.html>, 2012. Dado que la información más precisa sólo la pueden dar los mismos sitios pornográficos, sólo se tiene información dada por ellos en el 2012, sin informes ulteriores conocidos.

[←75]

Ver Susanna Paasonen. *Carnal Resonance: Affect and Online Pornography* (Kindle Locations 887-892). Kindle Edition.

[←76]

Ver Wilson, Gary (25-08-2014). *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction* (Kindle Locations 1099-1116). Commonwealth Publishing. Kindle Edition.

[←77]

Ver Susanna Paasonen. *Carnal Resonance: Affect and Online Pornography* (Kindle Locations 887-892). Kindle Edition.

[←78]

Ver Wilson, Gary (25-08-2014). *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction* (Kindle Locations 1099-1116). Commonwealth Publishing. Kindle Edition.

[←79]

Susanna Paasonen. *Carnal Resonance: Affect and Online Pornography* (Kindle Locations 2170-2172). Kindle Edition.

[←80]

Alvaro Pascual-Leone, Amir Amedi, Felipe Fregni, and Lotfi B. Merabet, *The plastic human brain cortex*, en Annual Review of Neuroscience, Vol. 28: 377-401 (Volume publication, julio de 2005), DOI: 10.1146/annurev.neuro.27.070203.144216

[←81]

Simone Kühn, PhD; Jürgen Gallinat, PhD, Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption The Brain on Porn, *JAMA*, 28 de mayo de 2014.

[←82]

Item, pg. 828.

[←83]

Wilson, Gary (25-08-2014). *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction* (Kindle Locations 1296-1319). Commonwealth Publishing. Kindle Edition.

[←84]

Voon V, «Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without compulsive sexual behaviours.», *PLoS ONE* 9, 7 de julio de 2014.

[←85]

Wilson, Gary (25-08-2014). *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction* (Kindle Locations 1324-1336). Commonwealth Publishing. Kindle Edition.

[←86]

Item, pgs. 1469-1480.

[←87]

Item, pgs. 1480-1494.

[←88]

Item, pgs. 1522-1527.

[←89]

Item, pgs. 1516-1521.

[←90]

Layden, Mary Anne ; Eberstadt, Mary (07-12-2010). *The Social Costs of Pornography: A Statement of Findings and Recommendations* (Kindle Locations 591-598). The Witherspoon Institute. Kindle Edition.

[←91]

Pontificio Consejo para las Comunicaciones Sociales, Pornografía y violencia en las comunicaciones sociales: Una respuesta pastoral, XXIII Jornada mundial de las Comunicaciones Sociales, 7 de mayo de 1989, 5.

[←92]

William M. Struthers. *Wired for Intimacy: How Pornography Hijacks the Male Brain* (Kindle Locations 103-106). Kindle Edition.

[←93]

Ver Susanna Paasonen. *Carnal Resonance: Affect and Online Pornography* (Kindle Locations 933-934). Kindle Edition.

[←94]

Lindsay Coleman, Jacob M. Held (Ed.), *The Philosophy of Pornography: Contemporary Perspectives* (Kindle Locations 60-68). Rowman & Littlefield Publishers. Kindle Edition.

[←95]

Item, pgs. 68-71.

[←96]

Item, pgs. 161-163.

[←97]

Item, pgs. 175-180.

[←98]

Item, pgs. 185-188.

[←99]

Item, pgs. 193-198. Ver también Layden, Mary Anne ; Eberstadt, Mary (07-12-2010). *The Social Costs of Pornography: A Statement of Findings and Recommendations* (Kindle Locations 44-51). The Witherspoon

Institute. Kindle Edition.

[←100]

Maxim es una revista orientada al público masculino establecida en Nueva York y destacada por sus fotografías de actrices, cantantes y modelos que se encuentran en lo alto de sus carreras. Es el más grande icono de estilo de vida de los hombres jóvenes norteamericanos, y alcanza los nueve millones de lectores mensuales. *Maxim*, en su versión digital, alcanza más de cuatro millones de lectores mensuales. La revista publica 16 ediciones y se vende en 75 países en todo el mundo.

[←101]

Paul, Pamela (01-04-2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families (pg. 5)*. *Henry Holt and Co.. Kindle Edition*.

[←102]

Item, pg. 5.

[←103]

Item, pg. 6.

[←104]

Item, pgs. 49-50.

[←105]

Item, pg. 109.

[←106]

Item, pg. 110.

[←107]

Item, pgs. 6-7.

[←108]

Ver IMDB en http://www.imdb.com/title/tt0265208/?ref_=nm_knf_t2

[←109]

Ver Paul, Pamela (01-04-2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families (pgs. 7-8)*. *Henry Holt and Co. Kindle Edition*.

[←110]

Ver Susanna Paasonen. *Carnal Resonance: Affect and Online Pornography (Kindle Locations 442-444)*. *Kindle Edition*. *Ver también Barss, Patchen (07-09-2010)*. *The Erotic Engine: How Pornography has Powered Mass Communication, from Gutenberg to Google (pg. 209)*. *Doubleday Canada. Kindle Edition*.

[←111]

Item, pg. 171.

[←112]

Item, pg. 186.

[←113]

Item, pg. 179.

[←114]

Item, pg. 255.

[←115]

Susanna Paasonen. *Carnal Resonance: Affect and Online Pornography* (Kindle Locations 863-865). *Kindle Edition*.

[←116]

Paul, Pamela (01-04-2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families (pg. 59)*. *Henry Holt and Co. Kindle Edition*. *Ver también Barss, Patchen (09-07-09-2010)*. *The Erotic Engine: How Pornography has Powered Mass Communication, from Gutenberg to Google (pg. 10)*. *Doubleday Canada. Kindle Edition*.

[←117]

Item, pg. 172.

[←118]

Ver Porno en realidad virtual: Las reacciones de los primeros usuarios, en *Infobae*, (30/01/2015). <http://www.infobae.com/2015/01/30/1623955-porno-realidad-virtual-las-reacciones-los-primeros-usuarios>

[←119]

Susanna Paasonen. *Carnal Resonance: Affect and Online Pornography* (Kindle Locations 446-450). Kindle Edition. Ver también Susanna Paasonen. *Carnal Resonance: Affect and Online Pornography* (Kindle Locations 480-488). Kindle Edition.

[←120]

Barss, Patchen (2010-09-07). *The Erotic Engine: How Pornography has Powered Mass Communication, from Gutenberg to Google* (pg. 218). *Doubleday Canada*. Kindle Edition.

[←121]

Paul, Pamela (01-04-2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families* (pgs. 16-17). *Henry Holt and Co.*. Kindle Edition.

[←122]

Item, pg. 19.

[←123]

Item, pg. 77.

[←124]

Ver Robert Proctor, *Agnotology*, Universidad de Stanford, California 2008, pgs. 11ss.

[←125]

Ver Wilson, Gary (25-08-2014). *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction* (Kindle Locations 2634-2660). *Commonwealth Publishing*. Kindle Edition.

[←126]

Item, 2660-2670.

[←127]

Ver Laaser, Mark R (2012-04-01). *The Pornography Trap: A Resource for Ministry Leaders* (Kindle Locations 670-674). *Nazarene Publishing House*. Kindle Edition.

[←128]

«Mormon Church-Owned Paper Rips Romney on Porn,” *World Net Daily*, 13 July de 2007; <http://www.worldnetdaily.com/index.php?fa=PAGE.view&pageId=42565>. Ver también G , Craig; Harper, Jason (01-09-2010). *Eyes of Integrity: The Porn Pandemic and How It Affects You* (XXXChurch.com Resource) . Baker Book Group — A. Kindle Edition.

[←129]

Item, pg. 33.

[←130]

Barss, Patchen (07-09-2010). *The Erotic Engine: How Pornography has Powered Mass Communication, from Gutenberg to Google* (pg. 168). *Doubleday Canada*. Kindle Edition.

[←131]

Item, pg. 168.

[←132]

Paul, Pamela (01-04-2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families* (pg. 116). *Henry Holt and Co.*. Kindle Edition.

[←133]

<http://www.pornresearch.org/>

[←134]

Ver <http://www.pornresearch.org/results.html>

[←135]

Ver Paul, Pamela (01-04-2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families* (pgs. 114-115). Henry Holt and Co.. Kindle Edition.

[←136]

Hitz, Shelley; Curtis, S'ambrosia (27-08-2012). *A Christian Woman's Guide to Breaking Free from Pornography: It's Not Just a Guy's Problem* (p. 8). Body and Soul Publishing. Kindle Edition.

[←137]

Item, pgs. 9-10.

[←138]

Ver Paul, Pamela (01-04-2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families* (pg. 119). Henry Holt and Co.. Kindle Edition.

[←139]

Item, pg. 119.

[←140]

The second and third volumes, *Fifty Shades Darker* and *Fifty Shades Freed*, were published in 2012. *Fifty Shades of Grey* has topped best-seller lists around the world, including those of the United Kingdom and the United States. [5][6] The series has sold over 100 million copies worldwide and been translated into 52 languages, [7] and set a record in the United Kingdom as the fastest-selling paperback of all time. [8] Critical reception of the book, however, has been mixed, with the quality of its prose generally seen as poor. Universal Pictures and Focus Features produced a film adaptation, which is scheduled for a February 13, 2015 release. [9] Ver: http://en.wikipedia.org/wiki/Fifty_Shades_of_Grey

[←141]

Ver: http://content.time.com/time/specials/packages/article/0,28804,2111975_2111976_2112140,00.html

[←142]

Ver Paul, Pamela (01-04-2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families* (pp. 118-119). Henry Holt and Co.. Kindle Edition.

[←143]

Item, pg. 111.

[←144]

Item, pgs. 111-112.

[←145]

Ver Kleponis, Peter (26-08-2014). *Integrity Restored: Helping Catholic Families Win the Battle Against Pornography* (Kindle Locations 306-308). Emmaus Road Publishing. Kindle Edition.

[←146]

Ver Paul, Pamela (01-04-2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families* (pgs. 112-113). Henry Holt and Co. Kindle Edition.

[←147]

Item, pg. 130.

[←148]

Ver *Pornography Statistics*, en Family Safe Media. En http://www.familysafemedia.com/pornography_statistics.html

[←149]

Ver Paul, Pamela (01-04-2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families* (pg. 116). Henry Holt and Co. Kindle Edition.

[←150]

Item, pg. 120.

[←151]

Item, pgs. 120-121.

[←152]

Ferree, Marnie C. (08-07-2013). *No Stones: Women Redeemed from Sexual Addiction* (pg. 62). InterVarsity Press. Kindle Edition.

[←153]

Ver Paul, Pamela (01-04-2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families* (pgs. 166-167). Henry Holt and Co. Kindle Edition.

[←154]

Item, pgs. 201-202.

[←155]

Ver, por ejemplo, Miguel Ángel Fuentes, *La trampa rota*, Verbo Encarnado, San Rafael 2008, pgs. 42-43.

[←156]

Ver Rafael Ballester Arnal, M.^a Dolores Gil Llarío, Sandra Gómez Martínez y Beatriz Gil Juliá, *Propiedades psicométricas de un instrumento de evaluación de la adicción al cibersexo*, en *Psicothema* 2010. Vol. 22, n.º 4, pg. 1048.

[←157]

Cf. Richard Bakker, *Time Is Not Your Friend*, en «Lukenotes» (Boletín del Saint Luke Institute), Vol. I, n.º 5, octubre/noviembre de 1997.

[←158]

Miguel Ángel Fuentes, *La trampa rota*, Verbo Encarnado, San Rafael 2008, pg. 109.

[←159]

Miguel Ángel Fuentes, *La castidad posible*, Morgan, San Rafael 2012, pg. 165.

[←160]

Ver Sr. Marysia Weber, R.S.M., D.O., *Internet Pornography Addiction and Priestly Formation: Medium and Content Collide with the Human Brain* en *Seminary Journal*, National Catholic Educational Association, otoño de 2012, pg. 111. Ver también Jeffrey M. Schwartz and Sharon Begley, *The Mind and the Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force*, (New York: HarperCollins, New York, 2002). Ver también Wilson, Gary (25-08-2014). *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction* (Kindle Locations 1220-1226). Commonwealth Publishing. Kindle Edition.

[←161]

Ver Gross, Craig; Harper, Jason (2010-09-01). *Eyes of Integrity: The Porn Pandemic and How It Affects You* (XXXChurch.com Resource) (pg. 106). Baker Book Group — A. Kindle Edition.

[←162]

José María Rodríguez Olaizola, sj, *Algunas consideraciones sobre los retos y posibilidades que Internet abre a la vida religiosa*, *Sal Terrae* 93 (2005) pgs. 141-154.

[←163]

Ambas obras son editadas por la Universidad San Pablo, Arequipa-Perú, 2014, y se encuentran también en versión digital en Amazon Kindle.

[←164]

Miguel Ángel Fuentes, *La castidad ¿posible?*, Verbo Encarnado, San Rafael (Mendoza) Argentina, 2006.

[←165]

Humberto Del Castillo Drago, *Reconciliación de la Historia Personal*. Areté, Medellín 2015, pg. 103.

[←166]

Kleponis, Peter (26-08-2014). *Integrity Restored: Helping Catholic Families Win the Battle Against Pornography* (Kindle Locations 537-545). Emmaus Road Publishing. Kindle Edition. Ver también Paul, Pamela (01-04-2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*

(pg. 258). Henry Holt and Co. Kindle Edition. Ver también

[←167]

Item, pg. 259.

[←168]

Item, pgs. 261-262.

[←169]

Item, pg. 276.

[←170]

Ver Sr. Marysia Weber, R.S.M., D.O., *Internet Pornography Addiction and Priestly Formation: Medium and Content Collide with the Human Brain* en *Seminary Journal*, National Catholic Educational Association, otoño de 2012, pg. 111.

[←171]

Pontificio Consejo para las comunicaciones sociales, Pornografía y violencia en las comunicaciones sociales: Una respuesta pastoral, XXIII Jornada mundial de las Comunicaciones Sociales, 7 de mayo de 1989, pgs. 22-28.

Index

AGRADECIMIENTOS	2
1. INTRODUCCIÓN	2
Caídas eventuales	21
Vicio o mal hábito	22
Adicción	23
Diferencia entre vicio y adicción	24
Pérdida de control	26
Tolerancia neuroquímica	26
Degenerativa y progresiva	26
Consecuencias negativas y destructivas	26
Medio de recompensa	27
Sentimiento de poder	27
Sistema adictivo	29
El aspecto físico	29
El aspecto afectivo	29
La búsqueda de la intimidad	32
El aspecto espiritual	32
Creencias de fondo	33
Preocupación	34
Ritual	34
Conducta compulsiva	34
Desesperación	34
La excitación placentera	38
La sedación	38
La fuga de la realidad	38
Accesibilidad	42
Asequibilidad	42
Anonimato	42
Aceptabilidad	43
Agresividad	43
con los videos	45
Internet ofrece una estructura	45
de involucración mayor	45

Neuroplasticidad	46
Correlación entre la exposición a la pornografía y la modificación física del cerebro	46
con conductas sexuales compulsivas	47
Cambio molecular (DeltaFosB)	47
Erotización en el cine y la TV	51
Pornografía y desarrollo tecnológico	51
Pornografía y la «educación sexual»	51
Aprovechando la ignorancia	52
La masturbación	54
Venta o alquiler de videos por TV,	55
Canales Pay Per view	55
Chat o sexting	55
MUD o juegos de roles	56
Literatura erótica	57
Acceso a prostitutas, escorts, locales de masaje y prostíbulos	58
Conseguir una persona idónea que pueda asesorar en el proceso	66
Cortar el acceso a la pornografía	66
Identificar las ocasiones y evitarlas	66
Identificar los disparadores y evitarlos	67
Ponerse metas realistas	68
Examen permanente	68
Vida saludable	68
La vida continúa	69
Reeducación neuronal	69
Ayuda profesional	69
Algunos recursos complementarios	70
Opción fundamental por el amor	72
Una sexualidad saludable	72
Acompañamiento espiritual	72
Información sobre los efectos nocivos del desorden sexual	74

y la cultura	74
Libros	78
Magisterio	80
Artículos y ensayos	81
Páginas web y blogs	82