

**ALEJANDRO VILLENA MOYA**

**¿POR  
QUÉ  
NO?**

**CÓMO PREVENIR Y AYUDAR  
EN LA ADICCIÓN A LA  
PORNOGRAFÍA**

# ¿POR qué NO?

Cómo prevenir y ayudar en la adicción  
a la pornografía

**ALEJANDRO VILLENA MOYA**

© Alejandro Villena Moya, 2023

© El anexo II ha sido cedido por Premisa Distribuidora Especializada S.L.

© Centro de Libros PAFP, SLU., 2023

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición: mayo de 2023

Depósito legal: B. 7.646-2023

ISBN: 978-84-1344-241-9

Preimpresión: Realización Planeta

Impreso por Gómez Aparicio

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

## Sumario

---

Introducción .....	9
1. La cruda realidad .....	15
2. La sexualidad en una cultura <i>pornonativa</i> .....	37
3. El primer contacto con la pornografía .....	51
4. Pornografía y violencia: dos caras de una misma moneda .....	69
5. Consecuencias del uso de la pornografía: un debate no resuelto .....	93
6. Neuroadicción a la pornografía .....	111
7. Anticiparse y llegar a tiempo .....	133
8. Herramientas de salida .....	153
9. Construir un futuro mejor .....	181
Anexo I. Ejercicios para desarrollar una sexualidad altamente sensible .....	201
Anexo II. Listado de filtros de control parental .....	207
Anexo III. Bibliografía complementaria para seguir informándose .....	209
Anexo IV. Decálogo para un adolescente sexualmente torpe .....	215

## La cruda realidad

### Pasado, presente y futuro

Dicen que quien no conoce la historia está condenado a repetirla. Por eso, para poder entender dónde nos encontramos en el mundo de la pornografía, necesitamos conocer de dónde venimos. Somos, en parte, lo que fuimos. Seremos lo que en el presente hagamos. Y, precisamente por eso, hoy tenemos la oportunidad de pararnos a pensar y construir un nuevo futuro. Podemos reflexionar sobre qué está ocurriendo con la pornografía online. ¿Cómo hemos podido llegar a que niños de sólo nueve, diez u once años entren en contacto con este material? ¿Hemos normalizado comportamientos que pueden ser dañinos? ¿Hemos confundido el concepto de libertad? ¿Cómo ha evolucionado la pornografía en estas últimas décadas? ¿Hacia dónde nos dirigimos? ¿Qué puedo sembrar hoy para recoger sus frutos mañana?

Si empezamos buceando por el océano etimológico de la palabra *pornografía*, ya encontramos reflexiones de las que aprender. *Pornografía* deriva de dos vocablos griegos: *por-né*, ‘prostituta’, y *graphein*, ‘escribir’, y la RAE lo define, en la tercera acepción del concepto, como «tratado acerca de la prostitución». Desde sus orígenes, se ha podido observar

la relación entre la palabra y la mercantilización y la instrumentalización del cuerpo.

Pero no nos alarmemos nada más iniciar este recorrido histórico. El erotismo, la sexualidad, el desnudo o la belleza del cuerpo siempre han sido objeto de interés artístico y se han representado en todas las manifestaciones del arte. Por ello, no sorprende que la evolución tecnológica y audiovisual haya permitido representar esta dimensión del ser humano de diferentes formas a lo largo de las últimas décadas.

Hacia 1970 aparecen las primeras revistas pornográficas con contenido más explícito y, más tarde, hicieron su aparición los DVD y la pornografía de videoclub. Es probable que algunos lectores de este libro no sepan de qué estoy hablando o que quizá lo recuerden de forma difusa. La pornografía avanza tan rápido que mencionar estos hitos es casi hablar de la prehistoria.

En aquella época eran las personas las que iban en busca de la pornografía (en el quiosco o en un videoclub). Ahora, es la pornografía la que busca, de forma directa y concisa, a las personas; en concreto, a las más jóvenes (a través de internet). Hace unos meses, encontré en Instagram un meme que decía: «Antiguamente el porno estaba codificado y el fútbol era gratis, ahora el fútbol está codificado y la pornografía es gratis». ¡Cómo han cambiado los tiempos! ¿Es esto un signo de desarrollo?, ¿de libertad?, ¿de cambio en las prioridades?, ¿de evolución?, ¿de involución? Tendremos que verlo...

Sin duda, los dos momentos de la historia contemporánea que han permitido que la pornografía se difunda con mayor facilidad y se convierta en lo que yo suelo definir como una nueva pandemia han sido el advenimiento de internet (en los noventa) y la revolución del smartphone (alrededor del año 2008). Y me gusta usar la metáfora de la pornografía como pandemia principalmente por dos motivos:

1. **Su capacidad de contagio.** La pornografía tiene una facilidad tremenda para llegar a cualquier rincón, a cada ordenador, móvil o tablet. No entiende de clases, de ideologías ni de nivel socioeconómico. Ofrece una accesibilidad ilimitada, así como un precio asequible o prácticamente inexistente. Es un material que se ha aceptado y normalizado del todo en nuestra sociedad, sin que ni siquiera haya dado tiempo a reflexionar sobre su posible impacto.

«Hoy en día todos llevamos un pequeño cine porno en el bolsillo», alerta siempre Jorge Gutiérrez, director del proyecto Dale Una Vuelta, al que pertenezco y del que hablaré más adelante. Cuando participamos en talleres de prevención de la adicción a la pornografía con adolescentes, les planteamos distintas cuestiones. Una de ellas es sobre su posibilidad de acceder a diferentes agentes adictivos (comportamentales o a sustancias). «¿Quién, al salir del colegio hoy, podría conseguir cocaína?», solemos preguntar. Sólo dos graciosos levantan la mano. «¿Cannabis?», sigo. Empezan a sumarse manos. «¿Alcohol, tabaco?». La gran mayoría, a poco que esquiven algún control. Y termino: «¿Porno?». El cien por cien, no se escapa nadie.

2. **El impacto que tiene en la salud.** «Corazón, cerebro, mundo» (*Heart, Brain & World*): así se titula cada uno de los tres capítulos de una miniserie documental creada por Fight The New Drug (FTND), una asociación de Estados Unidos que denuncia las consecuencias perjudiciales que acarrea la pornografía. Estos tres pilares —el impacto en las relaciones personales y sexuales (corazón), el impacto neurobiológico (cerebro) y los costes sociales que supone (mundo)— se abordarán de forma detallada en los capítulos que

describen las consecuencias de la pornografía y serán clave en el análisis crítico de su consumo en el mundo actual.

Éste es nuestro presente, un acceso ilimitado a estos contenidos para prácticamente el cien por cien de los adolescentes. Pornografía más o menos sugerente, más o menos extrema, más o menos intensa. Pornografía que provoca unas consecuencias y cuyo consumo supone un peaje de alto coste personal. A veces, el precio será simplemente el de ceder tu información a grandes empresas y alimentar el *big data* comercial, a la vez que sacrificas tu privacidad. Con frecuencia, el resultado es la desinformación sexual del adolescente o el daño que recibe la pareja del adicto. En ocasiones, ese precio recaerá en la sociedad y en el reflejo sociosexual de lo que somos. Otras veces, ese precio lo pagarán personas de la propia industria, generalmente mujeres, que se enfrentan al maltrato, la explotación o son captadas de forma ilegal. La banca siempre gana y el porno nunca pierde.

El metaverso, la realidad virtual y plataformas como Twitch o TikTok también son parte de nuestro presente y no deberían resultarnos conceptos extraños. Nos guste o no, es en este punto en el que estamos y donde se encuentran los adolescentes. Pero vayamos más allá. A la era de las redes sociales y la metatecnología hay que sumarle una «nueva adolescencia», una con menor capacidad para gestionar la frustración y regular las emociones, con poca paciencia y mayores índices de ansiedad y de depresión; una que se expone a una hiperestimulación constante de todos los sentidos, con una inmensa sensación de urgencia. Se trata de una generación que busca saciar de forma instantánea cualquier tipo de demanda, una sociedad basada en el lo quiero TODO y lo quiero YA (la sociedad del yo-yo y del ya-ya, la llaman algunos). Es la era del selfi, vivida por adolescentes con gran



necesidad de experimentar placer para sentirse vivos a través de las pequeñas descargas de dopamina que produce un *like*, un comentario o un vídeo porno: alimentos complementarios, todos ellos, del narcisismo. Y podríamos añadir a esta fórmula no tan secreta las familias hiperprotectoras, desconectadas de la realidad y sin recursos emocionales. Madres y padres helicóptero, niños burbuja, adolescentes dictadores y familias altamente sensibles. Una combinación explosiva.

Pero, espera. Prepara las palomitas. Sigo esperando la pregunta... «¿Y qué va a pasar entonces en el futuro?». Con estos ingredientes es fácil elucubrar y dar rienda suelta a la imaginación para anticipar las tremebundas consecuencias: metaverso + pornografía; realidad virtual + pornografía; jóvenes cada vez más vulnerables + redes sociales + pornografía + familias con pocas capacidades. Muchas combinaciones, muchas dificultades, muchos retos y pocos escenarios favorables. Lee atentamente el siguiente texto:

La educación sexual es un tema importante en cualquier sociedad moderna. Sin una educación adecuada en este ámbito, es fácil que surjan confusiones y prejuicios que pueden afectar negativamente a las personas en su vida sexual y reproductiva.

Sin embargo, en muchas sociedades aún existe un cierto tabú en torno a la educación sexual, lo que puede dificultar que se aborde de manera abierta y sana en el ámbito educativo. Esto puede tener como resultado una falta de información precisa y una mayor incidencia de problemas como el embarazo adolescente, las infecciones de transmisión sexual y otros problemas relacionados.

Por lo tanto, es fundamental que se promueva una educación sexual adecuada en todos los niveles educativos. Esto implica abordar el tema de manera clara y precisa, de modo que las personas puedan adquirir los conocimientos necesarios

para tomar decisiones informadas en cuanto a su vida sexual y reproductiva.

¿Qué tal te suena? Aunque te cueste creerlo, este texto ha sido escrito por un sistema de inteligencia artificial llamado Chat GPT; de forma muy sencilla, al introducirle la indicación *escribe una reflexión sobre la educación sexual en el mundo* nos devuelve este mensaje. Imagínate lo que podría pasar con la pornografía, el metaverso y el mundo de la inteligencia artificial. Un mundo erótico visto a través de gafas de realidad virtual. Un sexo totalmente digital, sin contacto, sin piel con piel y sin afecto. Una relación contigo pero sin ti. Una sexualidad robótica y digital, donde una máquina nos dictará lo que tenemos que hacer para sentir el máximo placer. No estamos tan lejos, como podéis observar.

Después de alarmar un poco al lector —porque la situación es grave y lo requiere—, busquemos un enfoque más positivo, ya que creo que aún estamos a tiempo y se pueden hacer muchas cosas. Hay esperanza, podemos soñar con un porvenir mejor. Fantaseo en ocasiones con que, en el futuro, abunden las familias coherentes, sensatas, con inteligencia emocional y con una educación sexual digital que esté a la orden del día. Deseo que la sexualidad sea sana y libre de verdad (con responsabilidad afectiva y con conocimiento); que los adolescentes desarrollen e implementen sus fortalezas y capacidades únicas, y que los centros escolares integren las habilidades sociales, emocionales y humanas con los conocimientos más técnicos. Imagino una realidad en la que los políticos se preocupan de verdad por los programas afectivo-sexuales, sin sesgos ideológicos; un escenario en el que se toman medidas contra la pornografía desde todos los ámbitos. Aspiro a que se busque el bien, el de todos, no uno parcial y selectivo. Pero, sobre todo hoy, mientras escribo, sueño con que en el futuro este libro sea algo innecesario y

obsoleto. Que se rían de mí quienes lo lean dentro de diez años y que estas páginas se vean como una distopía al más puro estilo Orwell.

## **Datos actuales sobre el uso de pornografía**

Estudí letras para no tener que prestar atención a los números a lo largo de mi vida. Desgraciadamente, sigo dedicándome a la investigación. Además, no me queda otra que hacer la declaración de la renta todos los años, como (casi) cualquier ciudadano. A pesar de mi aversión numérica, creo que es importante plasmar algunos datos que harán reflexionar a quien no conozca de cerca la magnitud de la industria de la pornografía y su impacto en adolescentes y adultos.

Al hacer un pequeño experimento mientras escribo este epígrafe, me he dado cuenta de que, si introduces la palabra *porno* en el buscador de Google, aparecen 1.490.000.000 resultados en 0,36 segundos. Tanto el buscador principal como el de Google Imágenes está repleto de fotografías, portales, aplicaciones y vídeos con los que una persona podría pasar más horas consumiendo pornografía que tiempo de vida le quedase. Imagina lo fácil que puede ser para un adolescente, a quien le acaban de explicar unos amigos del colegio lo que es la pornografía, introducir esta simple palabra en Google. Y así empiezan muchas veces. Imagina, tal vez, a un chico o chica de doce años que busca en internet una palabra tan inocente como *tetas*, sólo por hacer la broma. El resultado se repite: millones de webs pornográficas y millones de imágenes sexuales explícitas. Así de fácil, así de sencillo y así de triste.

En España nos encontramos en el puesto número 11 del ranking mundial de consumo de pornografía. No está nada

mal. Solemos subir o bajar un puesto, en función del año, pero casi siempre estamos entre los quince primeros de la lista. Estados Unidos, Reino Unido y Japón suelen competir por los puestos más altos. Según Forbes,<sup>2</sup> en 2021, una de las páginas pornográficas más visitadas del mundo recibió 130 millones de visitas al día. Esto son 3.500 millones de visitas mensuales, lo que hace un total de 36.000 millones al año; eso en una sola web. Además, a nivel mundial también se ha elevado el consumo por parte de las mujeres hasta un 35 por ciento del total, dato hasta hace poco inusual.

Algunas encuestas que hemos realizado en colegios de Madrid y Valencia,<sup>3</sup> cuyos datos hemos sumado a otros de carácter internacional, nos indican que entre el 18 y el 30 por ciento de los adolescentes acceden de forma accidental a la pornografía, esto es, sin buscarlo de forma intencionada. A veces, navegan por internet y el porno los asalta, por medio de los algoritmos que la industria aplica para cada caso. Otra vía común suelen ser las redes sociales, un gran portal de entrada al consumo y también a la captación para producir pornografía de forma casera. Puede que los amigos o las compañeras de colegio en el recreo les muestren el camino o algún ejemplo o quizá lo hagan a través de WhatsApp. Más adelante, empiezan a buscar a conciencia, por curiosidad, por exploración del placer o para «aprender» algo nuevo.

2. Atienza, J., «Pornhub, en cifras: cómo se ha convertido en la web más valiosa y visitada de internet», *Forbes*, 22 de diciembre de 2021, <<https://forbes.es/empresas/124369/pornhub-en-cifras-como-se-ha-convertido-en-la-web-mas-valiosa-y-visitada-de-internet/>>.

3. Serrano, G. *et al.*, «Pornography use and loneliness in adolescent. Poster session with oral intervention presented at the 25th Congress of the world association for sexual health (WAS) and SASHA (South African Sexual Health Association)», *International Journal of Sexual Health*, 34, 1 (2022), p. 260.

Según el informe «Nueva Pornografía y Cambios en las Relaciones Interpersonales», publicado por Lluís Ballester y Carmen Orte (investigadores de la Universitat de les Illes Balears),<sup>4</sup> la edad media del primer contacto con la pornografía en España se encontraría entre los nueve y los once años, aunque hay casos en los que éste se adelanta hasta los ocho. Otros estudios nacionales e internacionales observan que tiene lugar alrededor de los doce años, con un consumo de los varones más precoz que en el caso de las mujeres. Aunque, como hemos visto, esto parece estar cambiando. El 76 por ciento de los chicos y el 35 por ciento de las chicas empiezan a ver pornografía antes de los dieciséis años. El mencionado equipo de investigación ha observado también que el 69 por ciento de los adolescentes acude a internet para resolver sus dudas sexuales y que el 90 por ciento de los universitarios varones cree que el porno es fiel a la sexualidad real.

Parece que el consumo de pornografía se normaliza y estabiliza como algo frecuente antes de los dieciséis años en los chicos y a partir de esta edad en las chicas. En general, son los varones los que presentan un mayor uso compulsivo de la pornografía, aunque las chicas que tienen un problema con la pornografía suelen presentar mayores niveles de estrés asociados a éste. Un estudio muy reciente de María Hernández-Mora<sup>5</sup> (responsable de la asociación De Clic, hermana de Dale Una Vuelta en Francia) confirmó que el

4. Ballester, L.; Orte, C.; y Pozo, R., «Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales de adolescentes y jóvenes», *Vulnerabilidad y resistencia: experiencias investigadoras en comercio sexual y prostitución*, 16 (2019), pp. 249-284.

5. Hernández-Mora, M., y Varescon, I., «Sociodemographic and Psychopathological Factors Predicting Problematic Pornography Use in a Young Adult French Community Sample», *Sexual Health & Compulsivity*, 1, 19 (2022).

uso problemático de pornografía era mayor en hombres. Podría ser que esto se deba a que, al estar diseñada principalmente para el consumo del varón, a la mujer no le resulte atractiva y busque otras vías de exploración sexual. También entran en juego factores socioculturales tradicionales relacionados con la sexualidad de la mujer, a lo que se añade el hecho de que el hombre tiene mayor facilidad para activar el sentido de la vista en la sexualidad (buscando, generalmente, una forma más rápida y superficial de excitación), mientras que la mujer moviliza otros sentidos (con más profundidad en lo afectivo, la comunicación y los componentes relacionales), aunque esta regla no sea aplicable a todo el mundo. Además, en este estudio se observó que, con respecto a la orientación sexual, las mujeres y los hombres homosexuales presentaban niveles más altos de uso problemático que las personas heterosexuales (este hecho se ha advertido en diferentes investigaciones internacionales). En algunas de ellas se hipotetiza que el nivel más alto de uso problemático en homosexuales podría deberse al estigma social que sufren por su condición de minoría sexual, lo cual los llevaría a estados ansiosos que logran calmar con ayuda de la pornografía. También podría ser por la necesidad de búsqueda de información sobre su propia orientación sexual, que en general es más escasa y de acceso menos ágil, lo que, en definitiva, empujaría a estas personas a una mayor exposición a la pornografía. Sea como sea, podemos observar que existen diferentes perfiles en función del sexo, la edad, la orientación sexual y otras variables que iremos desgranando.

Por último, siguiendo el hilo de la metáfora de la nueva pandemia, no podemos dejar de mencionar la ya trillada pandemia de la COVID-19, que ha contribuido a la formación de una época social de soledad, aislamiento y ansiedad, unida a un largo período de aburrimiento en el que estuvi-

mos a merced de los teléfonos móviles y los dispositivos electrónicos. Todo ello ha contribuido, sin duda, al consumo de pornografía. De hecho, algunas plataformas pornográficas publicaron gratuitamente su contenido prémium como un acto de «generosidad social». Durante los primeros períodos de cuarentena en 2020, según un estudio centrado en diferentes culturas internacionales,<sup>6</sup> hubo un incremento del 61 por ciento sobre el total de consumo ya existente en España, un 95 por ciento en India, un 28,9 por ciento en Brasil y un 38,2 por ciento en Francia.

Según los estudios longitudinales y de seguimiento que se han realizado *a posteriori*, parece que ese incremento vuelve a los niveles basales una vez recuperada la «nueva normalidad» y que las cifras retornan al nivel en el que se encontraban antes de la pandemia, que no era bajo. Sin embargo, muchos adolescentes refieren en consulta que la pandemia ha sido el detonante de un uso compulsivo de la pornografía, cuando antes no lo era. Podríamos decir que la COVID-19 ha sido un acelerador del consumo problemático en algunos de ellos.

Luis, un chico de diecisiete años que vino a consulta durante el verano de 2021, me contó que, durante la pandemia, a través del chat de los videojuegos en los que interactuaba con sus amigos del colegio empezó a recibir pornografía. Fue entonces cuando empezó su curiosidad y, debido a la ansiedad que tenía por pasar tanto tiempo en casa, la pornografía empezó a acompañarlo en un proceso de búsqueda de placer y de compensación, hasta que se dio cuenta de que ya no era él quien controlaba la pornografía, sino la pornografía la que lo controlaba a él.

6. Awan, H. A. *et al.*, «Internet and pornography use during the COVID-19 pandemic: presumed impact and what can be done», *Frontiers in psychiatry*, 12, (2021).

## El contexto científico actual

El tema de la pornografía sigue siendo objeto de debate en el mundo de la investigación y la psicología clínica. En primer lugar, por su conceptualización: aunque coloquialmente se utilice la expresión *adicción a la pornografía* y se observen en la atención clínica similitudes con otras adicciones relacionadas con el comportamiento y/o las sustancias (en el impacto neurobiológico, neuropsicológico, la falta de control, las consecuencias, la regulación de emociones, recaídas, dependencia y tolerancia), todavía no existen pruebas suficientes para utilizar este término de forma rigurosa.

A día de hoy contamos con una etiqueta reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2018, el «trastorno por comportamiento sexual compulsivo», donde se incluye a aquellas personas que han descontrolado su consumo de pornografía. También se utiliza en investigación la expresión técnica «uso problemático de pornografía», aunque se han utilizado decenas de etiquetas en los últimos años: «trastorno hipersexual», «hipersexualidad», «adicción percibida a la pornografía», «conducta sexual fuera de control», «adicción al sexo o cibersexo» y «adicción a internet».

Por otro lado, hay dificultades de consenso en el diagnóstico. Existen diferentes hipótesis sobre si la pornografía es el problema en sí mismo o si éste depende de otros factores subyacentes que podrían explicarlo, si coexistirían los problemas de uso con la pornografía y otras patologías comórbiles (asociadas), o si, finalmente, podría existir una patología dual. En este último caso, el uso de pornografía, entendida como una adicción, sirve para aplacar los síntomas de otra enfermedad mental, como el «trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)», la ansiedad, la depresión o el «trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)», que suelen



presentarse de forma habitual en los pacientes que atiendo en consulta. Todo este tipo de cuestiones se debatirán en los próximos capítulos, pero sin demasiada insistencia en los aspectos técnicos. Si algún lector estuviese interesado en un enfoque más científico o clínico, puede leer un manual que publiqué en 2022 junto al doctor Carlos Chiclana titulado *Conducta sexual compulsiva: una mirada integral. Guía para profesionales*.<sup>7</sup>

Aunque existen tratamientos que han demostrado eficacia, todavía seguimos estando en pañales en este ámbito. Las universidades tocan muy por encima esta problemática y existen pocos cursos específicos sobre el tema. Por ello, ante el debate en marcha, el desconocimiento y las múltiples preguntas sin responder, recomiendo prudencia en la interpretación de los datos.

En paralelo al mar de dudas, existen hechos evidentes y empíricos. Las consecuencias del uso de pornografía llevan siendo investigadas desde los años setenta y ochenta, por lo que existen miles de publicaciones académicas al respecto y se han creado asociaciones científicas reconocidas y congresos monotemáticos para abordar esta cuestión. Han aparecido plataformas y organizaciones sociales de ayuda en diversos países y, además, se han creado revistas científicas específicas de alto impacto sobre este problema. Estos datos dejan entrever que existe un claro y creciente interés por el uso de pornografía. Por ejemplo, desde el año 2000, el número de artículos científicos publicados al año en PubMed (un buscador médico y científico muy reconocido) ha aumentado de forma exponencial. Hemos pasado de unas treinta investigaciones a más de doscientas publicadas de forma anual.

7. Chiclana, C. y Villena, A., *Conducta sexual compulsiva: una mirada integral. Guía para profesionales*, Docta Ediciones, 2022.

Esta sed de conocimiento y ayuda se debe, en parte, a que la prevalencia de la adicción a la pornografía parece situarse en un 3-10 por ciento de la población, aunque los datos varían según el estudio, el país o la muestra. En una revisión que publicamos en la revista médica *Adolescere*<sup>8</sup> pudimos observar que, de los jóvenes consumidores de pornografía, el 37,5 por ciento de los varones y el 19,3 por ciento de las mujeres estaban en riesgo de desarrollar un uso problemático de pornografía. Se trata de unos porcentajes relativamente altos, si los comparamos, por ejemplo, con los del juego patológico o con los de la adicción al juego (según el estudio llevado a cabo por la Conselleria de Sanitat de la Comunidad Valenciana en 2019, el 2 por ciento de la población juvenil sufre adicción al juego y el 13,5 por ciento está en riesgo de padecerla).<sup>9</sup>

Respecto a los posibles resultados derivados del consumo de pornografía, existen también diferentes posiciones. Numerosas investigaciones hablan de sus consecuencias perjudiciales, entre las que se encuentran las expectativas irreales, el desarrollo de conductas sexuales de riesgo, la desinformación sexual, la agresividad, los estereotipos de género, la desconexión de la empatía, las alteraciones neurobiológicas y neuropsicológicas o el desarrollo de adicción y uso compulsivo (véase nota 8). En una posición intermedia se encuentran algunos autores que explican que el uso de pornografía en sí mismo no sería suficiente para explicar el pro-

8. Villena, A.; Mestre-Bach, G.; y Chiclana, C., «Uso y uso problemático de pornografía en adolescentes: un debate no resuelto», *Adolescere*, 8, 2 (2020), pp. 32-41.

9. «El 55 por ciento de jóvenes ha probado los juegos de azar y el 13 por ciento roza la ludopatía», *Redacción Médica*, 16 de diciembre de 2019, <<https://www.redaccionmedica.com/autonomias/valencia/el-55-de-jovenes-ha-probado-los-juegos-de-azar-y-el-13-roza-la-ludopatia-7255>>.

blema y que es necesario contar con otras variables predisponentes (factores biológicos, psicológicos, familiares, sociales, culturales o contextuales) que determinarían el uso problemático o simplemente recreativo de la pornografía. Por último, otros autores (también con algunas investigaciones que los respaldan) defienden que la pornografía podría tener, incluso, efectos positivos en la persona: favorecer el deseo en la pareja, aumentar la curiosidad, ayudar a conocer la orientación sexual, aumentar el aprendizaje y potenciar la autoestima.

A pesar del debate, tanto mi conciencia como mi posición fundamentada al respecto son bastante claras. Lo que hoy llamamos *pornografía* es un problema en sí mismo, sin peros; un problema social, político, educacional y de salud sexual. Un problema que impacta en la ética de las relaciones sexuales y en la vivencia relacional del sexo y que, por supuesto, no afecta a todas las personas por igual ni las perjudica de la misma manera: existen matices, variables que predisponen, mantienen o potencian dicho problema. Pero, a mi parecer, la pornografía no ayuda nunca y entorpece siempre. Da placer, y eso puede sumar para algunas personas, pero, indudablemente, resta para muchas otras. Re-compensa, pero no compensa.

¿Se puede utilizar la pornografía para potenciar el deseo? Sin duda. Si no estimulase el deseo a corto plazo, nadie la usaría. La cuestión es que existen millones de maneras de despertar el deseo en la pareja o de potenciar la sexualidad que han sido estudiadas por la sexología desde hace años, y que lo cierto es que la pornografía destruye la creatividad. Entretiene, mata el aburrimiento, sacia la curiosidad y ayuda a gestionar (de forma disfuncional) algunas emociones, pero, ahora bien, no favorece en ningún caso el desarrollo del potencial erótico-sexual de la persona, mucho menos de los adolescentes.

Sin mencionar aquí todo lo que resta en el plano social, el efecto negativo de la pornografía es variado y profundo: desde el impacto que provoca en la visión de la mujer como objeto y el daño que la industria del porno produce en las propias personas implicadas en su actividad hasta la desprotección de los menores, la vulneración de la privacidad y la ruptura de derechos sexuales como la equidad, la responsabilidad o el bienestar compartido.

Por lo que he ido conociendo sobre cómo afrontar estas consecuencias negativas, existen diferentes posiciones al respecto: más radicales, más atenuadas y hasta personas sin opinión o desinteresadas en el tema. Hay regulacionistas y prohibicionistas; conservadores y liberales; moralistas extremos y acólitos de la libertad y del placer sexual a toda costa. Me parece bien, la diversidad nos enriquece como seres humanos. Por ello, animo a los lectores a tener una mirada crítica y a fundamentar sus propios argumentos en conceptos sólidos y evidencias empíricas, y no en el subjetivismo basado en experiencias individuales. De este modo creceremos todos. Esto es, precisamente, lo que trataré de hacer a lo largo de estas páginas: proporcionar unos cimientos sólidos de conocimiento a toda persona interesada en el problema de la pornografía. Luego, cada uno decidirá libremente qué quiere hacer, qué quiere pensar y cómo decide actuar. Como siempre digo a los adolescentes antes de comenzar un taller: «Yo no vengo a deciros lo que está bien o lo que está mal, lo que tenéis que hacer o lo que no. Yo vengo a daros conocimiento para que aprendáis a pensar, porque así seréis más libres y podréis tomar vuestras propias decisiones». Si educamos con libertad y responsabilidad a los jóvenes, evitaremos tener que salvar a muchos adultos.

## La nueva pornografía

Es difícil definir claramente qué es la pornografía y más aún en una sociedad hipersexualizada, donde existe una intimidad dudosa y una privacidad pública, en tiempos de desnudos explícitos en las redes sociales y de una sobreexposición del cuerpo en el mundo digital, audiovisual y de la publicidad.

¿Qué es la pornografía? Ésta es una pregunta que se han hecho los mejores expertos del mundo y sobre cuya respuesta tampoco han conseguido ponerse de acuerdo. Y, para dar con ella, se han realizado varios estudios y entrevistas colectivas (mediante paneles Delphi) a expertos internacionales.<sup>10</sup> El único acuerdo, prácticamente unánime, al que han conseguido llegar en su definición es que la pornografía es «un material sexualmente explícito con el fin de provocar la excitación en la persona que lo visualiza».

Para dejar claro cuál es la línea conceptual de este libro, se denominará *pornografía* a todo material audiovisual sexualmente explícito que aparece en internet y que, en ocasiones, se llama también pornografía *mainstream* (pornografía de corriente principal o mayoritaria). Se trata de aquella pornografía de industria multimillonaria y con unos tintes de degradación y humillación de la mujer casi inherentes a su origen. Así pues, no me referiré con *pornografía* a una simple foto o a una publicación con semidesnudos en Instagram (habrá quienes consideren pornográficos tales ejemplos, pero éste ya es otro debate sobre la hipersexualización y la intimidad en redes sociales). Tampoco haré referencia a esa pornografía de revista o de videoclip propia de

10. McKee, A. *et al.*, «An interdisciplinary definition of pornography: Results from a global Delphi panel», *Archives of Sexual Behavior*, 49, 3 (2020), pp. 1085-1091.

varias décadas atrás. La pornografía tratada aquí será la *nueva pornografía*, la de los tiempos que corren y la que un adolescente puede encontrar en internet escribiendo en Google la palabra *porno*.

Fue el ya mencionado equipo de Lluís Ballester, en colaboración con Carlos Rosón (director y fundador de IGAXES, una fundación de ayuda infanto-juvenil ubicada en Galicia) y otros autores, el que acuñó en España ese término de *nueva pornografía*.<sup>11</sup> En ocasiones, he escuchado también en algunas de las conferencias de dichos autores los términos *pornografía 2.0* o *pornografía 3.0*. Esta conceptualización resume, a mi parecer de una manera muy coherente, qué es la pornografía hoy día: «Todo sexo explícito, representado de forma audiovisual con una alta calidad de imagen, un acceso fácil, una distribución masiva y gratuita y que está orientado a generar la excitación sexual de la persona que lo consume». Los mismos autores se refieren, asimismo, a la banalización de las relaciones sexuales en la nueva pornografía. Encuentros sin ningún tipo de protección y con parejas múltiples, donde toda exposición al sexo de riesgo vale y se normaliza el peligro de contagio de enfermedades de transmisión sexual. A ello debemos añadir el componente de humillación de la mujer y de dominación del hombre. Yo siempre digo que si la pornografía hablase y le preguntásemos: «Pornografía, ¿qué es el sexo?», ella respondería: «Cualquier cosa que al hombre le excite, sin importarle las consecuencias y el impacto que tenga en la mujer».

También podemos poner el foco en los nuevos tipos de pornografía y en los contenidos que hoy día encontramos en internet. Cada vez son más comunes categorías como:

11. Ballester, L. *et al.*, «Nueva pornografía y desconexión empática», *Atlánticas. Revista Internacional de Estudios Feministas*, 6, 1 (2021), pp. 67-105.

1. *Revenge porn* o pornovenganza (publicación de vídeos sin el consentimiento de la otra persona, generalmente por iniciativa del hombre para vengarse de la mujer). En España hubo un caso en Madrid en 2019 en el que se produjo el suicidio de una mujer como consecuencia de esta práctica. El suceso estuvo relacionado con personas relacionadas con una empresa de transportes muy conocida en España y fue muy sonado en los medios de comunicación.
2. Incesto (vídeos pornográficos entre familiares). Me vienen a la cabeza cientos de títulos que aparecen en las páginas web pornográficas como «Una madre se acuesta con su hijo por primera vez», «vídeos de incestos gratuitos» o un título que me dejó marcado: «El padre de Emily abusa de ella por ser una chica mala». Existen una gran cantidad de este tipo de vídeos donde se mantienen relaciones entre familiares. Si esta clase de pornografía existe, es que hay un público que la demanda.
3. Pornografía *hentai* o manga. Es una de las categorías que más ha crecido en los últimos años. Vídeos pornográficos de personajes tipo cómic sin un sexo (hombre o mujer) muy definido y con personajes altamente sexualizados. Además estos vídeos muestran a la mujer con claros signos de sufrimiento durante el intercambio sexual, normalizando la violencia.
4. Sexo agresivo. En 2019, uno de los vídeos más vistos fue una violación grupal a una mujer.<sup>12</sup> En diversos es-

12. «El vídeo porno más visto de Internet recrea una brutal violación en grupo», La Sexta, 17 de mayo de 2019, <[https://www.lasexta.com/programas/equipo-investigacion/noticias/el-video-porno-mas-visto-de-internet-recrea-una-brutal-violacion-en-grupo-video\\_201905175cde7c30cf235bc412cb3d9.html](https://www.lasexta.com/programas/equipo-investigacion/noticias/el-video-porno-mas-visto-de-internet-recrea-una-brutal-violacion-en-grupo-video_201905175cde7c30cf235bc412cb3d9.html)>.

tudios de contenido, el sadomasoquismo, la humillación de mujeres y el sexo extremo aparecen como categorías con alto número de visitas entre universitarios de todos los países.

5. Parafilias como el voyerismo o la zoofilia. Por no hablar de la gran cantidad de pornografía infantil que hay en internet (según *El País*, la Policía Nacional recibe al día unas trescientas denuncias alertando de este contenido).<sup>13</sup>

Si eres de esas personas escépticas y te cuesta creerlo, pruébalo. Te animo a que hagas el experimento buscando en los portales pornográficos este tipo de categorías. No creo que tardes mucho en localizar lo que he comentado. Aprovecha y lee los títulos de los vídeos pornográficos. ¿Qué te sugieren? Hace unos años se publicó un artículo científico titulado «Si existe, está en el porno». ¡Cuánta razón tenía! Prueba a poner en Google la palabra *pornografía*, acompañada de lo que se te ocurra, «pornografía de...». Échale imaginación. Tardarás horas en encontrar algo que no exista. Pero, si eres una persona muy sensible, mejor fíate de mí y continúa leyendo.

Para finalizar un capítulo cuyo objetivo es dar cuenta de los datos de la realidad actual de la pornografía, me gustaría destacar algunas características extra de esta nueva corriente pornográfica.

- La sobrexposición de los genitales. En la nueva pornografía, no se muestra el erotismo, el cariño, la comu-

13. Navarro, J., «La pandemia de la pornografía infantil en la redes sociales», *El País*, 17 de octubre de 2021, <<https://elpais.com/tecnologia/2021-10-16/la-pandemia-de-la-pornografia-infantil-en-la-redes-sociales.html>>.



nicación, la complicidad o la empatía. Únicamente vemos el área genital, como si el cuerpo no tuviera millones de terminaciones nerviosas de las que disfrutar de forma compartida con el otro. Se ofrece una visión de la sexualidad muy genitalizada.

- Protagonismo de la mujer. Los planos están tan enfocados al placer del hombre, que la mujer protagoniza, en casi todos los vídeos, el cien por cien de ellos. No desde un punto de vista triunfante, sino como un objeto.
- Exageración de la realidad. Las respuestas durante el intercambio son casi irreales: los ritmos y tiempos sexuales son frenéticos, las posturas inverosímiles. En suma, un largo etcétera de ciencia ficción en el plano de la sexualidad.
- Instrumentalización. Es patente la utilización que se lleva a cabo de las personas, muy lejos de entenderse el sexo como algo compartido y recíproco. Se utiliza al otro para conseguir placer, pero no se comprende, se atiende o se cuida al ser humano que se tiene delante. Esto me recuerda a la frase que una chica de catorce años pronunció en un taller que di un colegio de Madrid, mientras discutíamos sobre la empatía en las relaciones sexuales: «¿Para qué me va a importar alguien con el que *sólo* me acuesto?». Ahí lo tienes, el porno llegó antes que yo.
- Falta de consentimiento. Todo vale en la pornografía, se quiera o no, se pida o no. Está bien si vende, está bien si genera dinero, está bien y punto. Al final, te acabará gustando.