

## Realidad de la pornografía y soluciones

Este artículo refunde informaciones de varios otros que se indican al final.

Temario

[1. Principales efectos](#)

[2. Se ha convertido en una epidemia](#)

[3. Factores de riesgo](#)

[4. Diez ideas para liberarse de la pornografía](#)

### Introducción

Los nocivos efectos de la pornografía, tanto la mal llamada "leve" como la fuerte, son amplios y profundos. Diversos grupos de investigadores han realizado más de 500 estudios sobre estos efectos, y sus conclusiones son concretas y coherentes.

No existe unanimidad en cuanto a una definición de pornografía. De hecho, puede abarcar un amplio abanico de significados, dependiendo de las culturas, los contextos sociales o históricos y también de las creencias. Baste decir aquí la definición de la Real Academia: presentación abierta y cruda del sexo que busca producir excitación.

Según los datos proporcionados por Online MBA y por Internet Filter Software Review:

- 40 millones de estadounidenses son consumidores habituales de pornografía.
- Una de cada tres personas que lo hacen son mujeres.
- La franja de edad que más consume pornografía 'online' en EEUU es la que va de los 18 a los 24 años: un 70% de los hombres entre estas edades visitan sitios porno cada mes.
- La edad media en la que un niño ve por primera vez pornografía en la red es 11 años.
- el 12% de todos los sitios web que existen son porno.
- el 25 % de las búsquedas diarias en Internet están vinculadas con pornografía.
- el 35 % de todas las descargas en la red en sistemas P2P (Peer-to-peer) son pornográficas.
- el 20 % de los hombres y 13% de las mujeres admite haber mirado pornografía en el trabajo alguna vez.
- Los tres países que producen más pornografía son: Estados Unidos, Brasil y los Países Bajos.

Las seis conclusiones en relación con el impacto de la pornografía, que veremos a continuación, se presentan en el estudio sumario de David Scott: Pornography, Its Effects on the Family, Community, and Culture ("La pornografía, sus efectos en la familia, la comunidad y la cultura")

### 1. Principales efectos

A continuación ofrecemos la lista sumaria de los principales efectos de la pornografía, cada uno de los cuales es descrito en los párrafos subsiguientes:

1. Incluso la pornografía "leve" hace daño a cualquiera.
2. Toda pornografía insensibiliza al que la ve.
3. La pornografía causa adicción.
4. La pornografía degrada al matrimonio.

Más en concreto (Oddone-Paolucci, Genius, Violato 2000), por la exposición a material pornográfico existe un 31% de incremento de riesgo de perversiones sexuales; un 22% de incremento de riesgo de ataques sexuales; un 20% de incremento de riesgo de experimentar dificultades en las relaciones íntimas; y un 31 % de incremento de riesgo de violación.

### **1.1. Incluso la pornografía "leve" hace daño a cualquiera**

Dieciocho estudios distintos han demostrado que la pornografía "leve", que exhibe actos entre adultos, aun con su consentimiento, insensibiliza a todos sus videntes, y puede provocar un comportamiento extremadamente violento (The Hill-Link Minority Report).

La pornografía afecta negativamente a toda persona que la ve y no sólo a los criminales sexuales. La pornografía interfiere en las relaciones interpersonales y en el desarrollo moral de todas las personas que la ven.

De hecho, la pornografía "leve" ha sido un factor que ha estado presente en numerosos suicidios de adolescentes varones (Hazelwood, Dietz, y Burgess).

### **1.2. Toda pornografía insensibiliza al que la ve**

Toda pornografía, (leve, fuerte y aun los materiales de "educación" sexual "neutral") insensibiliza al vidente y lo condiciona con actos sexuales, violentos o no, como parte integral de la conducta humana. 26 estudios distintos han llegado a esta conclusión (The Hill-Link Minority Report).

Una encuesta de Gallup de 1984 arrojó que dos tercios de los que respondieron creían que el ver violencia en la televisión era dañino para otros, pero sólo el 5% de ellos creía que era dañino para ellos mismos (The Hill-Link Minority Report).

Neil Malamuth, Ed Donnerstein y Dolf Zillman, tres de los principales investigadores de la violencia sexual, han declarado que, en general: "La pornografía insensibiliza. El ver estos materiales, sean estos violentos o no, coactivos o no, aumenta experimentalmente la conducta agresiva del hombre contra la mujer, y disminuye la sensibilidad, tanto del hombre como de la mujer, hacia la violación sexual y hacia la situación deplorable de las víctimas. Tanto los hombres como las mujeres, después de haber visto este material, creen que la mujer que ha sido víctima de una violación sexual ha sido menos perjudicada, es menos digna y hasta es responsable de su propio sufrimiento (Zimbardo).

Para dichos autores parece demostrado que, después de haber visto brevemente un material pornográfico, las dos terceras partes de los varones universitarios estarían más dispuestos a obligar a una mujer a realizar actos sexuales, si se les pudiera asegurar que no serían atrapados o castigados. Un tercio de los estudiantes expresó sentir un aumento del deseo de cometer una violación sexual.

### **1.3. La pornografía es adictiva**

Varios estudios, como ahora veremos, han demostrado que muchas de las personas que ven pornografía desarrollan el deseo de ver material pornográfico cada vez más perverso.

Los psiquiatras británicos Martin Roth y Edward Nelson han declarado que "lejos de tener un efecto catártico, el ver pornografía produce un mayor interés en la desviación sexual" (The Wanderer).

Donnerstein, Zillman y Malamuth informan que "el ver prolongadamente pornografía común, no violenta y no coactiva, creó el apetito de materiales más inusuales, extravagantes y desviados".

El doctor Patrick Carnes, quien en 1983 fue el primero que propuso la idea de que una persona puede volverse adicta al sexo, dice que la adicción a la pornografía por Internet es "como el crack de la adicción sexual". Así como sucede con el crack, al usuario del Internet no le toma mucho tiempo volverse adicto y eso se convierte en realidad en muy pocas semanas. Y, así como sucede con el crack, el ver pornografía por Internet en forma constante crea un ciclo de adicción muy fuerte el cual es extremadamente difícil de romper sin la ayuda de un experto.

Según el AFA Journal, la epinefrina es una sustancia química segregada a la sangre por la glándula suprarrenal cuando el adicto a la pornografía da rienda suelta a su hábito. La epinefrina va al cerebro y fija el estímulo visual o auditivo presente en el momento. La mente del adicto se contamina con imágenes sexualmente explícitas. Además, recordará estas imágenes sin querer, y las verá aunque quiera olvidarlas (McDowell, Hostetler, p.285).

#### **1.4. La pornografía degrada al matrimonio**

Estos son algunos de los efectos devastadores de la pornografía en el matrimonio, la familia y el individuo:

1. Destruye la confianza y la intimidad dentro de la relación de la pareja y, con frecuencia, conduce a la ruptura del matrimonio.
2. Crea obstáculos para una verdadera comunicación y una interacción personal con el cónyuge y con los demás.
3. Estimula en el consumidor de pornografía una visión distorsionada de la sexualidad que le puede ocasionar el deseo de comportarse de una manera más arriesgada, perversa y hasta criminal.
4. Esto aparta a la persona de la vida familiar y de su relación con Dios y establece un patrón destructivo para sus hijos.

En 2002, según la American Academy of Matrimonial Lawyers de Chicago (J. C. Manning):

- el 68% de los divorcios tenían que ver con una nueva persona conocida a través de Internet.
- el 56% de los divorcios tenían que ver con que alguna de las partes presentaba obsesión por pornografía en Internet.
- el 47% de los divorcios tenían que ver con que alguna de las partes dedicaba excesivo tiempo al ordenador.
- el 33% de los divorcios tenían que ver con que alguna de las partes dedicaba excesivo tiempo a los chats (sobre todo a los foros sobre sexo).

#### **2. Se ha convertido en una epidemia**

La adicción a la pornografía es una epidemia que ha ido creciendo en la era de Internet. La pornografía en Internet es distinta de otras formas de pornografía por la combinación de lo que se ha llamado la triple A: Accessibility, Affordability y Anonymity. (Cooper, 1998). Estas características propias de Internet han hecho que muchas personas no afectadas por la pornografía, ahora se encuentren entre sus consumidores. (Cooper, Boies, Maheu, Greenfield, 1999). Los predominantes consumidores de pornografía en Internet se han identificado con hombres jóvenes (Buzzell 2005). Sin embargo, las adiciones online han aumentado el rango de consumidores tanto en hombres como en mujeres (Cooper, Putnam, Planchon, Boies, 1999). Otra característica de Internet es la facilidad de acceso de contenido pornográfico para niños y jóvenes.

### **3. Factores de riesgo**

Los factores que pudiesen conducir al desarrollo del hábito de mirar pornografía incluyen el estrés, los conflictos conyugales, el egocentrismo o el "principio del placer" un término freudiano para calificar el deseo de evitar el dolor y buscar la satisfacción inmediata.

Aunque la simple curiosidad puede acabar en la adicción, hay otros conflictos emocionales y personales que pueden llevar a la adicción: una pobre imagen corporal, un excesivo sentido de responsabilidad, la falta de equilibrio en su vida, la desconfianza en los demás, el aislamiento social, la falta de aceptación de parte de sus semejantes y una ira reprimida. Con frecuencia, estos rasgos están arraigados en las experiencias negativas que sufrieron en sus años formativos de la infancia. Otro factor principal que incrementa la vulnerabilidad a la adicción a la pornografía es si uno de sus padres miraba pornografía o era adicto a ella.

Gradualmente, la adicción a la pornografía se va intensificando según vaya haciéndose más tolerante de los diversos niveles de experiencias.

### **4. Diez ideas para liberarse de la pornografía**

Mark Houck, de The King's Men, lo explica en palabras sencillas: "Superar la adicción a la pornografía es más difícil que superar la adicción a la heroína. Cuando la persona se rehabilita de una adicción a las drogas, hay un período de desintoxicación de la droga. Cuando se trata de la pornografía uno puede desintoxicarse, pero las imágenes que se grabaron en el cerebro nunca desaparecen" (Gerald Korson).

#### **4.1. Destruir todo lo que se tenga de pornografía**

Destruir todas las revistas pornográficas, videos, discos y todas las referencias y archivos pornográficos en Internet de su ordenador.

Aunque esto parezca obvio, no se puede "solo en cierto modo" desear la pureza y esperar obtenerla. Se debe tomar la firme decisión de liberarse de la pornografía, y luego actuar en base a esa decisión.

#### **4.2. Tomar medidas radicales para reorientar su vida**

El Catecismo dice, "La sexualidad abraza todos los aspectos de la persona humana" (Sección 2332). Por lo tanto, si alguien se encuentra bajo la influencia de un pecado sexual que domina su vida, como la adicción a la pornografía, necesitará tomar medidas radicales para reorientar su vida. Se deberá desarrollar un plan de protección a fin de

evitar las ocasiones remotas y próximas de pecado. Esto podría significar: ir de compras a diferentes tiendas para eludir siquiera el hecho de echar un vistazo a cualquier cuestión relacionada con la pornografía; tomar una ruta diferente con destino al hogar; romper con cualquier rutina que pudiera llevar al pecado; llevar pequeñas cantidades de efectivo; cancelar suscripciones a periódicos que contengan propagandas sensuales; cancelar ciertos canales de cable - o deshacerse completamente del cable; y/o dejar de "recorrer" canales.

Con relación al Internet, se necesitará ya sea instalar un buen programa de filtro cuya contraseña sea mantenida por alguien de confianza, o bien suscribirse a un proveedor "limpio" de Internet. También se necesitará trasladar el ordenador de su hogar a una ubicación más abierta y visible. Se deben tomar medidas similares con el ordenador de su lugar de trabajo. La Norma Industrial ha informado que el 70% del tráfico de pornografía en Internet ocurre entre las 9:00 a.m. y las 5 p.m (información citada en el Archivo Católico Nacional, 19/Jun/00).

#### **4.3. Buscar a un sacerdote para trabajar con él**

Hay que tratar de encontrar a un sacerdote que tenga experiencia en ayudar a las personas a superar las adicciones a la pornografía. Hacer uso frecuente del Sacramento de la Penitencia. En ocasiones incluso un uso muy frecuente. Ser honesto y abierto. Recuerde, un sacerdote no puede plantear una solución a menos que le suministren todos los hechos.

#### **4.4. Buscar a un amigo responsable**

Buscar al menos un amigo responsable con quien pueda contar 24 horas al día si fuera necesario. El teléfono le puede ayudar a evitar la tentación en momentos vulnerables. Esta estrategia del teléfono es similar a la de Alcohólicos Anónimos, cuando una persona tentada a volver al alcoholismo puede llamar a un amigo en cualquier momento y pedirle oración y aliento. También podría ser de utilidad obtener una llamada diaria (o inclusive una de mañana y otra de noche) de verificación de parte de su amigo responsable. Como mínimo, el amigo debería preguntar cada semana si se ha mantenido libre de pecados sexuales. Esta responsabilidad es de incalculable valor para ayudar a sobrellevar momentos de tentación.

Douglas Weiss, un adicto sexual recuperado y disertante sobre adicciones sexuales reconocido a nivel nacional, ha manifestado, "No he experimentado, ni he conocido a ninguna persona que haya experimentado una recuperación de la adicción sexual por si sola" (Steve Wood).

#### **4.5. Lectura diaria de las Sagradas Escrituras**

Uno de los pocos métodos efectivos de sacarse estas imágenes pornográficas de la cabeza es pasar cierto tiempo leyendo las Sagradas Escrituras cada día.

Los programas de recuperación de drogas, alcohol, y de adicción a la pornografía de mayor resultado son aquellos que incorporan el componente vital de la fe. Es extremadamente difícil superar una adicción centrándose compulsivamente en el problema mismo. Los apetitos adictivos necesitan ser redirigidos al que puede satisfacer nuestras necesidades con cosas buenas.

#### **4.6. Es necesaria la gracia de Dios... mucha gracia**

Los Sacramentos, especialmente la Eucaristía, son como ríos de agua viva que dan fortaleza a su alma. Aprovechar cada oportunidad de recibir la gracia frecuentando a los Sacramentos.

Además, hay que utilizar los sacramentales tales como: agua bendita, crucifijos, medallas (bendecidas por un sacerdote), etc. Estos pueden ser muy efectivos para superar o prevenir los ataques espirituales.

Si hay que viajar mucho es recomendable utilizar un crucifijo o una medalla sagrada durante todo su viaje, y usar agua bendita en la habitación (bastan unas gotas).

Asimismo, contar con amigos que recen por uno durante su viaje. Contar además con un amigo a quien rendirle cuentas al regresar.

#### **4.7. Los vicios y las virtudes se fortalecen con la práctica**

Una adicción a la pornografía nunca se encuentra estática. La misma se inicia con lo que parece solamente una pequeña afición a los placeres. Luego, se comienza a buscar más pornografía gráfica.

"La alternativa es clara: o el hombre controla sus pasiones y obtiene la paz, o se deja dominar por ellas y se hace desgraciado". CIC, Sección 2339.

Si se observa pornografía, los vicios se han fortalecido por la práctica repetida, y las virtudes correspondientes de castidad y pureza son muy débiles. Cuanto más se practique la virtud irá siendo cada vez más fácil. Los cambios que resulten de la práctica de la virtud dan esperanza y fortaleza para perseverar.

Cuanto más se rompe con la adicción sexual, más fácil será superarla. Hay que tener en cuenta, no obstante, que eso llevará tiempo, perseverancia, y esfuerzo.

#### **4.8. Apoyarse en la fuerza de la oración**

Rezar el Rosario con frecuencia. La Virgen escucha siempre la petición, quizá agobiada, de sus hijos. Acudir a la Virgen en medio de las tentaciones es un modo seguro de fortalecer la propia voluntad.

San José, el custodio de la Sagrada Familia y el protector de la Iglesia, le puede asistir poderosamente en la batalla contra la adicción sexual.

#### **4.9. Precauciones físicas prácticas**

Las defensas espirituales se debilitan cuando uno se permite perder energías por causa de poco sueño, o demasiado trabajo y tensión. Si uno se encuentra fatigado, hay que tomar ciertas precauciones adicionales contra las tentaciones hasta que restablezca su condición física.

Demasiado alcohol o el uso de drogas aturden la conciencia y disminuye su capacidad de actuar con buen criterio.

Una excesiva cantidad de tiempo ocioso y mucho tiempo de soledad hacen que una lucha contra la pornografía sea más difícil. Llenar el tiempo de ocio con servicios edificantes y otras actividades. Quizá sea necesario efectuar otros cambios prudentes a fin de reducir la cantidad de tiempo en que uno se encuentra solo.

#### **4.10. No darse por vencido después de una recaída**

Un arranque abrumador de culpa y desaliento podría ocurrir después de una recaída. Si uno cayera en una falta pecaminosa, necesitará estar preparado para un claro arrepentimiento. La Biblia denomina a Satanás como "el acusador" de los cristianos. Después de una recaída, Satanás estará listo para bombardear con dudas acerca del amor de Dios hacia esa persona

La condena del "acusador" tiene el efecto de alejar de Dios. La convicción del Espíritu Santo conduce hacia Dios para buscar el perdón y la reconciliación. Si uno cae, ciertamente no debería dejar la lucha. Acudir al Sacramento de la Penitencia y pedir el perdón de Dios.

Fuentes:

Manning, Jill C.(2006) 'The Impact of Internet Pornography on Marriage and the Family: A Review of the Research', *Sexual Addiction & Compulsivity*, 13: 2, 131 — 165

Josh McDowell, Bob Hostetler, Manual para consejeros de jóvenes, Editorial Mundo Hispano, El Paso, Texas, 2000, p 285.

Internet Filter Software Review <http://internet-filter-review.toptenreviews.com/internet-pornography-statistics.html>

Online MBA <http://www.onlinemba.com/blog/the-stats-on-internet-porn/>

Oddone-Paolucci, E., Genius, M., & Violato, C. (January, 2000). A meta-analysis of the published research on the effects of pornography. *The Changing Family and Child Development*, 48–59.

The Hill-Link Minority Report of the Presidential Commission on Obscenity and Pornography. Este informe se puede pedir a Morality In Media, 475 Riverside Drive, New York, New York 10115

R. Hazelwood, P. Dietz, y A. Burgess. "The investigation of Autoerotic Fatalities." *Journal of Police Science and Administration*. September 1981, 404-411. Véase también el Post-Dispatch de St. Louis, 25 de agosto de 1990

P. Zimbardo. "Sexual Murderers." *Psychology Today*, noviembre de 1977, 69-76 y 148.

"Porn Traffickers Share Guilt in Sexual Murders." *The Wanderer*, 9 de marzo de 1989, 2.

Final Report of the Attorney General's Commission on Pornography. Rutledge Hill Press, 513 Third Avenue South, Nashville, Tennessee 37210, USA, 1986.

Cooper, A. (1998). Sexuality and the Internet: Surfing into the new millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 1(2), 181–187.

Buzzell, T. (2005). The effects of sophistication, access and monitoring on use of pornography in three technological contexts. *Deviant Behavior*, 26, 109–132.

Cooper, A., Putnam, D. E., Planchon, L. A., & Boies, S. C. (1999). Online sexual compulsivity: Getting tangled in the net. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 6, 79–104.

Cooper, A., Boies, S., Maheu, M., & Greenfield, D. (1999). Sexuality and the Internet: The next sexual revolution. In F. Muscarella & L. Szuchman (Eds.), *The psychological science of sexuality: A research based approach* (pp. 519–545). New York: Wiley.

Brian Clowes, Los dañinos efectos de la pornografía

<http://www.es.catholic.net/psicologoscaticos/348/3076/articulo.php?id=34649>

Steve Wood, Libérate de la pornografía - 12 pasos

<http://es.catholic.net/jovenes/435/546/articulo.php?id=29943>

Gerald Korson, Pornografía en el Internet: Una amenaza moderna para los matrimonios y las familias

<http://www.portumatrimonio.org/todapareja/v/pornografia/>

Autor: [jaimeseb@gmail.com](mailto:jaimeseb@gmail.com)