

La Adicción a la Pornografía debe prevenirse desde la educación en la adolescencia, explica Fromm Bienestar

[Multimedia](#)

La adicción a la pornografía es una problemática global que afecta numerosas vidas y relaciones. El impacto de este trastorno va más allá del aislamiento social, extendiéndose a la disfunción sexual, problemas emocionales y efectos negativos en el rendimiento laboral o académico. Frente a este escenario, la conciencia del problema y la búsqueda de ayuda profesional son pasos cruciales para la recuperación, pues la salud mental y el bienestar general de las personas que la sufren están en juego

La adicción a la pornografía, también identificada como [adicción al porno](#), es un comportamiento compulsivo que involucra el consumo desmedido y sin control de material pornográfico. A pesar de que la pornografía en sí misma no es intrínsecamente mala o perjudicial, su adicción puede traer consigo efectos devastadores en la vida personal, laboral y social de quien la padece, pudiendo incluso generar situaciones de aislamiento social.

Un infierno del que refieren no poder salir sin ayuda quienes la sufren. La adicción a la pornografía puede provocar serios problemas de rendimiento laboral y académico, impactar negativamente en las relaciones interpersonales y causar disfunción sexual. Entre las consecuencias emocionales, destaca la generación de sentimientos de culpa, vergüenza y depresión, deteriorando el bienestar emocional del afectado, disminuyendo la autoestima y la autoimagen. Aunque en casos más extremos se han llegado a identificar también problemas para conciliar el sueño e incluso signos de desnutrición o atracones de comida, explica Antonio Molina Serrano, director y fundador del más prestigioso [centro de desintoxicación](#) de España.

"No podía dormir ni comer con normalidad, para qué hablar de hacer tareas y planificar alguna quedada con amigos y familia... era imposible parar cuando estaba conectado. A veces incluso llegué tarde al trabajo por la maldita adicción" (Afectado que se encuentra en tratamiento)

A pesar de ser un problema que afecta a una gran cantidad de personas a nivel global, es crucial entender que la recuperación es posible. Siguiendo un proceso adecuado de identificación del problema, soporte profesional, control de los desencadenantes, establecimiento de metas y objetivos, así como el apoyo social necesario, los individuos pueden superar dicha conducta adictiva o aprender a vivir con ella, como dicen los terapeutas especializados en trastornos adictivos.

"Las adicciones no tienen cura conocida pero sí permiten a quienes la padecen aprender a vivir plenamente con ellas con el tratamiento adecuado" (Antonio Molina Serrano, educador social)

El primer paso para abordar esta adicción es el reconocimiento del problema, que también pasa por una fase de aceptación. Posteriormente, es recomendable buscar soporte profesional. Un centro especializado en el tratamiento de adicciones como [Fromm Bienestar](#) puede proporcionar orientación y apoyo personalizado para la recuperación. Igualmente, es vital aprender a identificar y evitar los desencadenantes que llevan al consumo de pornografía, lo que puede incluir bloquear sitios web, eliminar contenido almacenado en dispositivos y establecer límites en el tiempo que se pasa frente a la pantalla. Adicionalmente, establecer metas claras para la recuperación puede ayudar a mantener la motivación de quien la padece. Lo más importante es confiar en los conocimientos y experiencia de psicólogos especialistas en trastornos adictivos que, a veces incluso, pueden requerir de soporte médico o psiquiátrico para que la ayuda sea lo más integral posible.

Para finalizar, es de suma importancia recabar el apoyo social necesario. La adicción a menudo se desarrolla de manera clandestina, por lo que compartir el problema con las personas de confianza puede aliviar la carga emocional. Lorena Ruiz, psicóloga y directora terapéutica de Fromm Bienestar, considerado el mejor centro de desintoxicación de Sevilla según las reseñas y opiniones de cientos de usuarios, indica que la clave para superar la adicción a la pornografía es el compromiso, no solo por parte de quien la padece, sino también de su entorno más cercano.

"Para ganar la batalla a la adicción primero hay que rendirse y aceptar que es más fuerte que uno mismo" (Lorena Ruiz Arroyo, psicóloga en centro de adicciones)

La adicción a la pornografía es un fenómeno complejo y multifacético, y las causas subyacentes pueden variar de una persona a otra. Algunos de los factores que pueden contribuir a su desarrollo incluyen el acceso fácil y anónimo, ya que Internet ha hecho que la pornografía sea ampliamente accesible y discreta. Esto facilita el inicio y la perpetuación de la adicción, ya que las personas pueden consumirla sin temor a ser descubiertas. El estrés y la ansiedad, dado que pueden llevar a algunas personas a buscar refugio en la pornografía como una forma de escape temporal de sus problemas. La curiosidad y exploración sexual, que puede surgir naturalmente sobre el sexo y puede llevar a las personas a explorar en la pornografía sus deseos y fantasías. Algunas personas también utilizan la pornografía como una forma de hacer frente a experiencias traumáticas pasadas, lo que puede dar lugar a un patrón adictivo. Incluso factores biológicos y genéticos pueden predisponer a algunas personas a la adicción a la pornografía, aunque se necesita más investigación para comprender completamente esta relación.

Teniendo en cuenta el informe *(Des)información sexual: pornografía y adolescencia* que ha elaborado Save the Children los y las adolescentes ven pornografía por primera vez a los 12 años y casi 7 de cada 10 (el 68,2%)

consumen estos contenidos sexuales de forma frecuente (lo han hecho en los últimos 30 días). Este consumo se produce en la intimidad (93,9%), a través del teléfono móvil, y se centra en contenidos gratuitos *online* (98,5%), basados de manera mayoritaria en la violencia y la desigualdad. Además, más de la mitad de los y las adolescentes que ven contenidos pornográficos se inspiran en ellos para sus propias experiencias y el 30% reconoce que es su única fuente de información sobre sexualidad.

Según este estudio, las relaciones en grupo entre compañeros y compañeras son clave en la iniciación al consumo: el 51,2%, accede mediante el intercambio entre sus amistades de fotos o vídeos por WhatsApp o redes sociales. Ahora bien, también se dan otras realidades: para un 28,5% (principalmente chicos), la primera toma de contacto responde a una búsqueda activa, mientras que un 17,4% (en su mayoría chicas), se ha encontrado con estos contenidos de forma accidental mientras navegaba por Internet. Para el 30% de los y las adolescentes la pornografía es el único recurso para aprender sobre sexualidad y casi la mitad de las personas encuestadas echa en falta tener más información sobre cuestiones afectivo-sexuales. Por lo que el reto no consiste solo en hacer frente a la adicción al porno mediante la intervención directa y el tratamiento de quienes la sufren, sino trabajando activamente desde la prevención entre jóvenes y adolescentes que cada día son más prematuros en la experimentación con este tipo de contenido.

Sin una educación afectivo-sexual adecuada y ante un mundo tecnologizado, la pornografía se ha convertido en la guía de sexualidad para los adolescentes con el riesgo de que su deseo sexual se esté construyendo sobre cimientos irreales, violentos y desiguales propios de la ficción. También es peligroso que crean que su consentimiento, sus deseos y preferencias, o los del resto, no tienen por qué ser tenidos en consideración.
