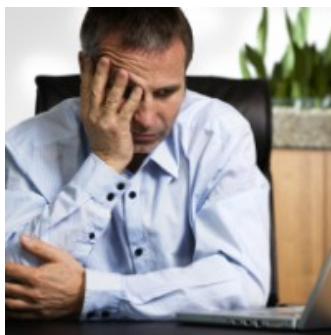


Una trampa en la red: la pornografía online

La pornografía online. Una nueva adicción

Por: Óskar Tokumura/ Blanca Ruiz Antón | Fuente: Misión



El negocio de la pornografía en Internet factura al año más de 100 millones de euros. Sin embargo, pocos saben que las horas en las que más tráfico tienen estos portales son las de oficina, o que la exposición prolongada a ese tipo de imágenes y vídeos cambia físicamente el cerebro. Sobre eso y mucho más ha investigado Óscar Tokumura, autor de La pornografía online. Una nueva adicción (VozdePapel, 2015). Misión habló con él para averiguar más sobre esta peligrosa adicción.

Cada día, en el mundo, se visitan más de 14 millones de páginas de contenido pornográfico. En solo una década, el fenómeno ha crecido a un ritmo vertiginoso. Óscar Tokumura, autor de La pornografía online. Una nueva adicción, explica que esto ha llevado a que la opinión de la sociedad sobre la pornografía se haya vuelto mucho más laxa y, en pocos años, se ha convertido en un fenómeno "aceptable". "Hay quienes mandan mensajes de WhatsApp con vídeos o fotos pornográficos", asegura.

Modificación cerebral

No obstante, el ambiente relajado que se ha instaurado respecto al consumo de pornografía no la hace menos nociva. La comunidad médica califica esta adicción como una nueva droga, tan peligrosa como el crack. Además, su consumo hace que el cerebro libere una gran cantidad de dopamina, igual que cuando se consume cocaína o heroína.

"En 2014, un estudio realizado por el Instituto Max Planck, en Alemania, observó que, en personas que visualizan cuatro horas semanales de pornografía, se producía una cierta modificación de la masa cerebral", apunta Tokumura. En concreto, se redujo el tamaño de la zona del cerebro que suele ser activada por la dopamina y otros neurotransmisores que generan la excitación. Los investigadores concluyeron que, ante una sobredosis de dopamina, esa área del cerebro "se defiende" retrayéndose, por lo que se produce una reducción de la masa encefálica. Esto sucede con solo cuatro

horas a la semana, pero en realidad, "un adolescente adicto puede consumir esa cantidad en menos de dos días", recalca.

El efecto de tolerancia también es un punto importante, ya que, tal como explica Tokumura, "la persona en cuestión cada vez requiere más estímulos para obtener un grado de satisfacción parecido al que tuvo la primera vez". Esta tolerancia se debe a la liberación de una proteína relacionada con la libido: la Delta Fox E. "Esta se acumula y permanece en el cerebro, y es la razón por la que se tiende a buscar una gratificación a través de la pornografía". A consecuencia de ello se crea la dependencia.

Mayor peligro para los niños

Según precisa el autor, muchos de los mecanismos que incitan a ver pornografía están relacionados con la soledad, el aislamiento o un alto grado de estrés. Por esto, es importante no descuidar a los adolescentes, quienes por atravesar una etapa de cambio, se ven muchas veces sometidos a estos factores de riesgo.

Además, el contenido pornográfico es gratuito, anónimo y es muy fácil acceder a él en la Red, por eso, resulta especialmente peligroso para los niños. De hecho, se marca en los 11 años la edad de inicio del consumo, aunque en EE UU ronda los 9 años. Además, el 30 por ciento de los niños declara haber accedido alguna vez, de forma involuntaria, a este tipo de material.

Tokumura advierte que, debido a la neuroplasticidad cerebral, conductas o acciones como esta reconfiguran las conexiones del cerebro. "En un adulto, cuando se desarrolla una adicción, se marcan unas conexiones determinadas y se reconducen las existentes. En cambio, en el de un niño, estímulos como la pornografía crean surcos más profundos y hábitos más arraigados, especialmente en el terreno afectivo. Así, los niños desarrollan una conducta que tiende a la búsqueda única de la gratificación. Por eso es tan importante que no tengan acceso a este tipo de contenidos, por las marcas profundas que dejan", explica el autor, que anima a los padres a hablar con sus hijos sobre este tema. "Siempre es mejor que se lo expliquen en su familia que escucharlo por la calle. Además, si el niño tuviera problemas con la pornografía y quisiera solucionarlos, le sería mucho más fácil acudir a sus padres si ya hubieran tenido alguna conversación previa".

Superar la adicción

Cuando se desea dejar atrás esta dependencia, es necesaria "una desintoxicación neurológica" y, en muchas ocasiones, ayuda profesional para lograr al menos 10 días de abstinencia total, el tiempo mínimo necesario para comenzar a salir de la adicción.

Lo más importante es perseverar en la abstinencia, porque quien es dependiente siempre tiene riesgo de volver a caer. Tokumura aconseja que las personas en proceso de desintoxicación eviten las condiciones que facilitan el consumo de pornografía, como pueden ser tener una habitación apartada del resto o pasar largos periodos de tiempo en soledad.

APOYO 1. Ellas cada vez consumen más

Óscar Tokumura diferencia el modo de percibir la pornografía de los hombres y las mujeres. "Mientras que el hombre siente predilección por lo visual y se deja llevar por las imágenes, la mujer prefiere los estímulos auditivos y suele engancharse a chats eróticos, diálogos y relatos", asegura. En ese sentido, apunta que "el hombre busca algo más básico, la excitación a través de imágenes, mientras que la mujer imagina una relación romántico-erótica de la que ella forma parte en su fantasía".

Sin embargo, estas tendencias han comenzado a cambiar, ya que la mujer está comenzando a consumir de manera más frecuente pornografía audiovisual, a veces, incluso, a petición de su pareja. Aunque generalmente a la mujer, en un primer momento, no suele resultarle agradable la pornografía audiovisual, sino que, al contrario, la rechaza, "según varios terapeutas, hay algo que está cambiando en la percepción femenina de la pornografía". Una encuesta realizada en octubre de 2014 en pornresearch.org en países de habla inglesa demostró que, entre los 25 y los 45 años, la gran mayoría de consumidores de material pornográfico eran hombres. Sin embargo, entre los 18 y los 25 años, el consumo de las mujeres superaba en un 50 por ciento al de los hombres: por cada 300 hombres que consumían pornografía en esta franja de edad, había 450 mujeres.

Cuando el consumo se presenta dentro del matrimonio o la pareja, la pornografía también genera graves problemas, sobre todo de autoestima. "Se observan imágenes de modelos y actores o actrices que son profesionales y particularmente atractivos, por lo que la pareja real no puede competir con lo que aparece en la pantalla y la autoestima disminuye", explica Tokumura. Además, es común que se dé un alejamiento de la pareja o un aumento de la indiferencia hacia ella "hasta llegar a la disfunción sexual", ya que se genera la sensación de estar compitiendo con lo que se ofrece de manera masiva en Internet.