

# EL CICLO DE LA ADICCIÓN

## La pornografía

La pornografía es cualquier tipo de material que describe o presenta genitales y acciones sexuales de forma explícita con la finalidad de excitar sexualmente a la persona que lo consume (1). Es un estímulo supernormal: una versión exagerada del estímulo, capaz de provocar una respuesta más fuerte que la del estímulo habitual (2).

## ¿Qué ocurre cuando una persona consume pornografía?

El cerebro segrega una sustancia que se llama dopamina. La dopamina es un neurotransmisor que se encarga de generar sensaciones de relajación, felicidad y placer (3). Cuando se libera, surge un sentimiento de bienestar y el cerebro percibe un deseo de repetir la conducta que ha liberado la dopamina. Normalmente se libera cuando realizamos conductas que nos agradan, como por ejemplo, cuando escuchamos nuestra canción favorita. En este caso, la conducta que produce la liberación de dopamina sería el consumo de pornografía.

El cerebro se va habituando a este tipo de actividad. Cuando busca placer sexual, recuerda lo que debe hacer para obtener el mismo placer que en otras ocasiones. De esta manera, cuando aparece el deseo, los consumidores recurren a la pornografía y no a su pareja. Esto produce la liberación de dopamina y la consecuente sensación de bienestar. Tiene un fuerte impacto sobre el comportamiento, llegando a producir un cambio en su visión de la sexualidad y la forma en la que se relaciona.

La finalidad de esta información es ayudarte a entender el problema de consumo de pornografía de tu pareja. Es importante tener claro que el consumo esporádico de pornografía puede convertirse en un problema y una adicción. Así como existen adicciones a sustancias como el alcohol y drogas, también existen adicciones comportamentales. Entre ellas, se encuentra la conducta sexual compulsiva (CSC). La CSC consiste en el desarrollo de conductas sexuales irrefrenables para alcanzar la autogratificación. Una de esas conductas es el consumo de pornografía.

## ¿Cuándo se convierte en un problema?

El consumo de pornografía empieza a ser un problema cuando:

- Hay un **consumo excesivo**. Se da un aumento en la frecuencia del consumo y en el tiempo invertido. La persona no puede dejar de verla y necesita cada vez más, aunque no disfrute de lo que se ve.
- **Incremento** en la intensidad del contenido.
- Uso de la pornografía como **regulador emocional**.
- Se dan **esfuerzos ineficaces para dejar de consumir**.
- Abandona las actividades de ocio, las ocupaciones importantes, aparece el aislamiento social, se da un estancamiento en la vida profesional o en los estudios. **Ignora las responsabilidades** familiares, profesionales o sociales.
- Aparecen **problemas en las relaciones** con la pareja.

La pornografía influye sobre el cerebro del consumidor de la misma manera que una droga (3). El consumo se convierte en una adicción o en una conducta sexual compulsiva cuando lleva a la persona a perder el control sobre su conducta e interfiere negativamente en su vida (4). La conducta sexual compulsiva consiste en el desarrollo de conductas sexuales irrefrenables utilizadas para alcanzar la propia satisfacción (5). Las conductas se convierten en impulsos incontrolados que tienen lugar a pesar de los aspectos negativos implicados en el consumo. Es decir, la persona no puede dejar de consumir y lo hace de manera incontrolada. En consecuencia, el hábito sexual se desvincula de toda connotación afectiva. En este sentido, las relaciones sexuales pasan a ser conductas sin implicación afectiva, utilizadas para el alivio del malestar emocional y como una estrategia de afrontamiento (5).

## Criterios indicadores de adicción (3):

1. Pérdida de control sobre la conducta adictiva.
2. Necesidad de realizarla cada vez más para sentir la misma emoción (tolerancia).
3. El contenido consumido pasa a ser más extremo, hardcore.
4. Malestar cuando no se puede realizar la conducta (síntomas de abstinencia).
5. Persistencia, a pesar de las consecuencias negativas.

Probablemente te preguntes cómo tu pareja ha podido llegar hasta este punto. ¿Cómo es posible que haya pasado de realizar un consumo puntual de pornografía a convertirse en un problema? Para entenderlo, se pueden establecer las siguientes fases (3):

1. **Consumo esporádico.** Busca el entretenimiento y siente que es capaz de no volver a consumir.
2. El consumo empieza a convertirse en una **rutina** necesaria.
3. El cerebro se ha habituado y comienza a pedir más cantidad.
4. Aparece la **dependencia**. Se busca contenido más crudo y salvaje para poder conseguir el nivel de recompensa inicial.

En ocasiones, una nueva fase es la de **llevar a cabo las prácticas sexuales** vistas en la pornografía.

## Criterios indicadores de adicción (3):

El ciclo del comportamiento sexual está compuesto por 4 etapas: impulso sexual, comportamiento sexual, saciedad sexual y saciedad post-sexual (6).

1. El **impulso sexual** es un estado motivacional, un deseo y necesidad psicológica y emocional de participar en comportamiento sexual. Cuando ocurre, la excitación sexual de la persona incrementa y se traduce en actividad sexual.
2. El **comportamiento sexual** hace referencia al tipo de actividad sexual que se lleva a cabo. En este caso, la visualización y consumo de pornografía.
3. La **saciedad sexual** ocurre cuando el impulso sexual ha sido satisfecho o cuando la motivación intrínseca por realizar actividad sexual continuada empieza a disminuir.
4. La **saciedad post-sexual** describe el proceso biopsicológico consecuente a la saciedad sexual. En este proceso, la excitación sexual disminuye y vuelve gradualmente a un estado de neutralidad sexual o no excitación.

El ciclo vuelve a comenzar cuando la persona experimenta un nuevo impulso sexual que se intensifica conforme aumenta su excitación, a menos que el impulso sea resistido o suprimido con éxito. A pesar de que la mayoría de las personas puedan suprimir un impulso cuando el contexto es inapropiado para participar en una actividad sexual, a las personas con hipersexualidad les cuesta suprimir estos deseos. Por tanto, tienden a reaccionar sexualmente. Para ellos, la experiencia de saciedad sexual tiende a estar reducida en cuanto a duración.

# Referencias:

(1) <https://www.psicologiamadrid.es/blog/articulos/adicciones>

(2) <https://www.daleunavuelta.org/el-super-estimulo/>

(3) <https://www.daleunavuelta.org/las-fases-de-la-adiccion/>

(4) Echeburúa, E. (2012). ¿Existe realmente la adicción al sexo?. *Adicciones*, 24(4), 281-286.

(5) Goodman, A. (1997). Sexual addiction. En J. H. Lowenson, P. Ruiz, R. B. Millman y J.G. Langrod (Eds.), *Substance abuse: A comprehensive textbook* (3rd. ed., pp. 340-354). Baltimore: Williams & Wilkins.

(6) Walton, M. T., Cantor, J. M., Bhullar, N. y Lykins, A. D. (2017). Hypersexuality: A critical review and introduction to the "sexhavior cycle". *Archives of Sexual Behavior*, 46(8), 2231-2251.

Olives, V. F., Martí, J. M. F. y Sender, B. F. (2016). Psicopatología y Personalidad en la Adicción al sexo. Estudio piloto. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, (117), 47-60.