

PAPPEL

EL PSICÓLOGO QUE MEJOR CONOCE LA ADICCIÓN AL PORNO

Alejandro Villena lleva una década tratando a personas enganchadas a ver sexo explícito. En '¿Por qué no? Cómo prevenir y ayudar en la adicción a la pornografía' analiza este problema. «Los niños pasan de esperar al Ratoncito Pérez a ver un vídeo de Nacho Vidal», alerta

Por *Pedro Simón*.
Foto de *Ángel Navarrete*



Si escribes en Google *porno violento*, te salen 52 millones de resultados en tan solo 0,3 segundos. Una de las webs más conocidas a nivel mundial recibe 130 millones de visitas al día, como si toda la población de México se metiera cada mañana a masturbarse. En España, la edad media del primer acceso al porno está entre los nueve y los 11 años. Y –detrás de las cifras hiperbólicas y glaciales– se esconden historias personalísimas de soledad y mucho.

Una. «Aquella mujer sufría muchísimo. Su marido era adicto. Me dijo que había pensado en operarse de todo el cuerpo para parecerse a las actrices que salen en los vídeos que veía su marido».

Otra. «He conocido a gente que empezó con porno hetero, siguió con porno transexual y acabó enganchándose a relaciones trans de verdad y a la cocaína».

Otra más. «Hemos tenido casos con consumos muy compulsivos que acaban sumidos en la tristeza más absoluta, porque les ha pillado su mujer, porque las han contagiado, y que caen en una depresión y tratan de quitarse la vida».

Lo cuenta Alejandro Villena, psicólogo y sexólogo clínico, que lleva casi una década tratando esta adicción y por cuya consulta han pasado un centenar de pacientes y ha visto de todo. «Comida basura», llama al porno después de ver lo que está haciendo. «Droga», señala tras verlos en consulta. «Fuente de daño», advierte. Y el terapeuta que ha tenido delante a hombres y mujeres rotos diagnostica sobre la nueva plaga, avisa: «No hay porno sin consecuencias».

Para hablar de su libro *¿Por qué no? Cómo prevenir y ayudar en la adicción a la pornografía* (Alienta editorial), le hemos solicitado contactar con dos de sus pacientes. Han accedido a contar su historia, pero –es comprensible– no a dar la cara. Así que aquí aparecerán en cursiva, mediante un testimonio que contesta a un cuestionario.

Una mujer de 33 años que estudia un grado medio de Gestión Administrativa, soltera y sin hijos. Una que terminó practicando sexo con desconocidos: «*Me dejé utilizar, me dejé abofetear, aguanté dolor en las relaciones, sed, relaciones sin condón, brutales.*»

Un hombre de 40, abogado, casado y con tres hijos. Uno que acabó con una doble vida: «*Hacia grandes esfuerzos por no consumir en mi domicilio, de manera que estaba conectado de tres a cuatro horas diarias en el horario laboral.*»

Un psicólogo y dos de sus pacientes. Porque este reportaje también quiere ser una consulta con dos divanes. Dos en los que caben 130 millones.

(...)

En la era de los videoclubes, recuerda Alejandro Villena, «las personas iban en busca de la pornografía». Hoy, «es la pornografía la que busca a las personas, en concreto a los más jóvenes, a través de internet». «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'».

Él los tiene delante cada semana. *Caballodeatilados* por el consumo compulsivo, por la vergüenza, por el caos. Una especie de neozombis afectivos: son las «personas pornificadas».

«Pacientes que han visionado tanto contenido pornográfico que ya no tienen deseo sexual o libido. Adolescentes que se aíslan de su entorno social para dedicarle más tiempo a su sexualidad digital.

Hombres adultos que han perdido dinero o su empleo debido a la adicción. Personas que han traicionado a sus parejas, hacen daño a su familia o descontrolado su vida sexual».

Pero entremos en la consulta.



Está hablando el abogado de 40: «*El problema empezó cuando me di cuenta de que necesitaba la pornografía para calmar la ansiedad que me generaban mis inseguridades y mi baja autoestima.*»

Lo hace la mujer de 33 años: «*Al principio fue una adicción a las pantallas, como lo llaman ahora. Ese fue el caldo de cultivo. En mi caso, el hallazgo del primer vídeo pornográfico fue casual, a través de la plataforma de eMule (qué tiempo), buscando un concierto... Se descargó y, al abrirlo, era otra cosa: un chico joven y una mujer bastante mayor, obesa, teniendo sexo (...). Pasaron años de eso, se manifestó una depresión muy sutil por un antiguo golpe. Pensé: ¿por qué no ver un rato como evasión, este tipo de vídeos?».*

España ocupa el puesto número 11 de la clasificación mundial de acceso a la pornografía. La

prevalencia de la adicción se sitúa entre el 3% y el 10% de la población. El 76% de los chicos y el 35% de las chicas empiezan a consumir antes de los 16 años. Pero el dato más inquietante de los que aporta Villena viene a continuación: «En uno de cada 10 casos, el consumo comienza antes de los ocho años».

«Imagina, tal vez, a un chico o chica que busca en internet una palabra tan inocente como tetas, sólo para hacer la broma. El

El psicólogo Villena, experto en adicción al porno.

resultado se repite: millones de webs pornográficas y millones de imágenes sexuales explícitas. Así de fácil, así de sencillo, así de triste... Es como si pasaran de esperar al Ratoncito Pérez a ver vídeos de Nacho Vidal».

Siempre hacen la misma prueba cuando, desde su proyecto Dale Una Vuelta (una entidad sin ánimo de lucro que combate esta adicción), dan charlas de prevención delante de los adolescentes.

«¿Quién al salir del colegio hoy podría conseguir cocaína?», solemos preguntar. Solo dos graciosos levantan la mano. '¿Cannabis?', sígo. Empiezan a sumarse manos. '¿Alcohol, tabaco?'. La gran mayoría, a poco que esquiven un control. Y termino: '¿Porno?'. El 100%, no se escapa nadie».

«Es como si tuvieran un cine porno en el bolsillo, desde los 11 años o así», ilustra el psicólogo. «Ningún padre piensa en darle una papalina de coca a un niño a esa edad; es lo que hacemos con la pornografía».

Sigue hablando el abogado de 40. «*El problema es que comienzas con la pornografía como algo normal, piensas que lo puedes controlar, que cuando tengas una vida más ordenada, mujer e hijos lo vas a controlar... Pero no eres capaz de contarlo y empiezas a llevar una doble vida.*»

Continúa la mujer de 33. «*Un día normal, al llegar del trabajo, me tiraba en la cama y veía vídeos de webs, uno tras otro, mientras me masturbaba. Perdía la cuenta de los orgasmos. Sin ningún control. Sin hora de final. A veces ni comía, ni cenaba, ni dormía, no me arreglaba, no me cuidaba... Lo dejaba por simple extenuación. Había días en que en el trabajo me entraba el mono y me encerraba en el baño a hacer un par de búsquedas (...). Cada vez necesitaba contenidos más fuertes. Violaciones, masoquismo, sadismo, cada vez más denigrante hacia las mujeres, sabía que colaboraba con un negocio que maltrata a las mujeres (...). Hasta que un día te das cuenta de que estás completamente sola.*»

No hay porno sin consecuencias, repite el psicólogo como un mantra.

Y no solo se refiere al mercado de la trata. Sino al inventario de daños testados por la ciencia que provoca la adicción. En lo superficial. En lo más profundo.

“Antes las personas iban en busca del porno; ahora es el porno el que los busca”, advierte el psicólogo y sexólogo

Una paciente: “No comía, no dormía, me masturbaba hasta la extenuación. Cada vez necesitaba contenidos más fuertes”

1. Disminuye el deseo y la calidad de las relaciones. Porque las expectativas son irreales, sobre todo en los adolescentes, «que incorporan en porno a su narrativa sin haber tenido experiencias».

2. Influye en la propia respuesta sexual: «Acaba dificultando la eyacuación y la erección. Porque uno se acostumbra a un superestímulo que no te conecta con la sexualidad del otro. La persona se aburre de un sexo que implique esfuerzo emocional, que te vincule. Es como la comida basura, algo compulsivo y rápido».

3. Hay un impacto a nivel neurobiológico: «La adicción al porno altera el sistema de recompensa del cerebro, que pide cada vez más dopamina». El psicólogo habla del *efecto escalada*, solo que uno que te lleva a la inversa, al sótano más profundo, cada vez más abajo, llegando incluso a consumir porno infantil.

4. El lóbulo frontal (el encargado de los procesos cognitivos, planificar y organizar) también acaba dañado: «Es el capitán del cerebro. Y ese capitán se va deteriorando con la pornografía. Se agota y se baja del barco. Porque el lóbulo frontal se va desgastando».

5. Las neuronas espejo, las que tienen que ver con la empatía, se ven alteradas.

Habla el abogado: *«Estuve en el fondo durante dos años. Me acostumbé a la adicción porque no veía solución. Tenía que hacer grandes esfuerzos para no superar las cuatro horas de consumo. Hasta que llega un momento en que alguien de los tuyos se da cuenta, no te queda más remedio que confesar a medias, y empezar terapia».*

Nos cuenta la mujer de 33: *«Toqué fondo cuando empecé a buscar sexo real con desconocidos y entré en un terreno muy peligroso. Solo para huir de aquella soledad tan angustiada. Lo hacía sin rechistar, sin oponerme, sin ningún tipo de encuentro emocional ni de empatía. Me encontré haciendo todo lo que hacen las mujeres en el porno: complaciendo a un hombre en TODO lo que quería. Sin hablar. Hola y adiós. Pensé: ¿es esto lo que quiero hacer con mi cuerpo? Porque lo hacía de modo automático, ¿sabes? Como una yonqui».*

El perfil del adicto que va a consulta es hoy el de un varón de entre 25 y 40 años, generalmente «impulsivo y obsesivo». «Narcisista». Con dificultad de regular las emociones. A veces con un trastorno de hiperactividad detrás.

«Historias de pacientes que fueron despedidos en el trabajo porque fueron sorprendidos o bajaron su rendimiento», eviscera. «De adolescentes que no duermen y no descansan por culpa de su adicción».

Como resultado de todo (130 millones de visitas al día son 3,500

millones al mes y 36.000 millones al año; en un sola web). Alejandro Villena señala que «la generación con más libertad sexual de la historia es la que peor sexo tiene».

«Con más enfermedades de transmisión sexual, con menos frecuencia, con más agresiones (incluso en menores), con jóvenes sin erecciones ni orgasmos, con más disfunciones en hombres y en mujeres», apunta. «En la sociedad del yo y del hedonismo ponemos el placer en primer lugar y despreciamos al otro. Y nos da lo mismo una violencia que cosifique a la mujer».

Algo está sucediendo cuando uno de los vídeos más vistos de 2019 fue el de una violación grupal.

El psicólogo cuenta al respecto que, una vez, un periodista le pidió ver juntos una escena de este tipo para un programa de televisión y así grabar sus expresiones durante el visionado. «Vimos un vídeo de una pareja que estaba tranquilamente en casa y de repente unos ladrones los atacaban por sorpresa. A él lo ataban y a ella la forzaban para tener una relación sexual. Al principio se negaba, pero después de todo tipo de prácticas agresivas en grupo, la mujer aparecía sonriente. Al final, la actriz se mostraba como si hubiera disfrutado de este tipo de violencia».

«Está claro», concluye el autor del libro, «allí donde la mujer dice no, la pornografía dice sí». Y hace estallar en mil pedazos el consentimiento.

Pero regresemos al diván en el que empezamos.

Se va despidiendo el abogado de 40 años: *«Yo sentía que estaba engañando a mi entorno y defraudándome a mí mismo. De manera que la autoestima no existe y te sientes un fracasado en todos los ambientes. No comprendes cómo alguien como tú puede tener una consideración social, de tal modo que estás temiendo todo el rato que descubras quién eres (...) Hoy vivo con temor a recaer».*

Concluye la mujer de 33: *«Te cambia la forma de pensar, ves sexo en todas partes, piensas en cada persona de un modo sexual, cómo será el otro en la cama es lo más fino que piensas (...) Te vuelves como egoísta, ¿sabes? Porque eres incapaz de relacionarte de forma distinta a la que estás viendo continuamente en el porno (...) Fue duro en algunos momentos, claro que sí. A veces salía de la terapia directa al porno. Lloras, lo pasas mal. Porque a veces ves cosas de ti que no te gustan. Pero [fir al especialista] es muy liberador. Lo importante es querer salir y pelear. Poner todo de tu parte: en mi caso hasta un filtro en el móvil que controla otra persona... He descubierto que no soy basura, aunque me sienta así».*