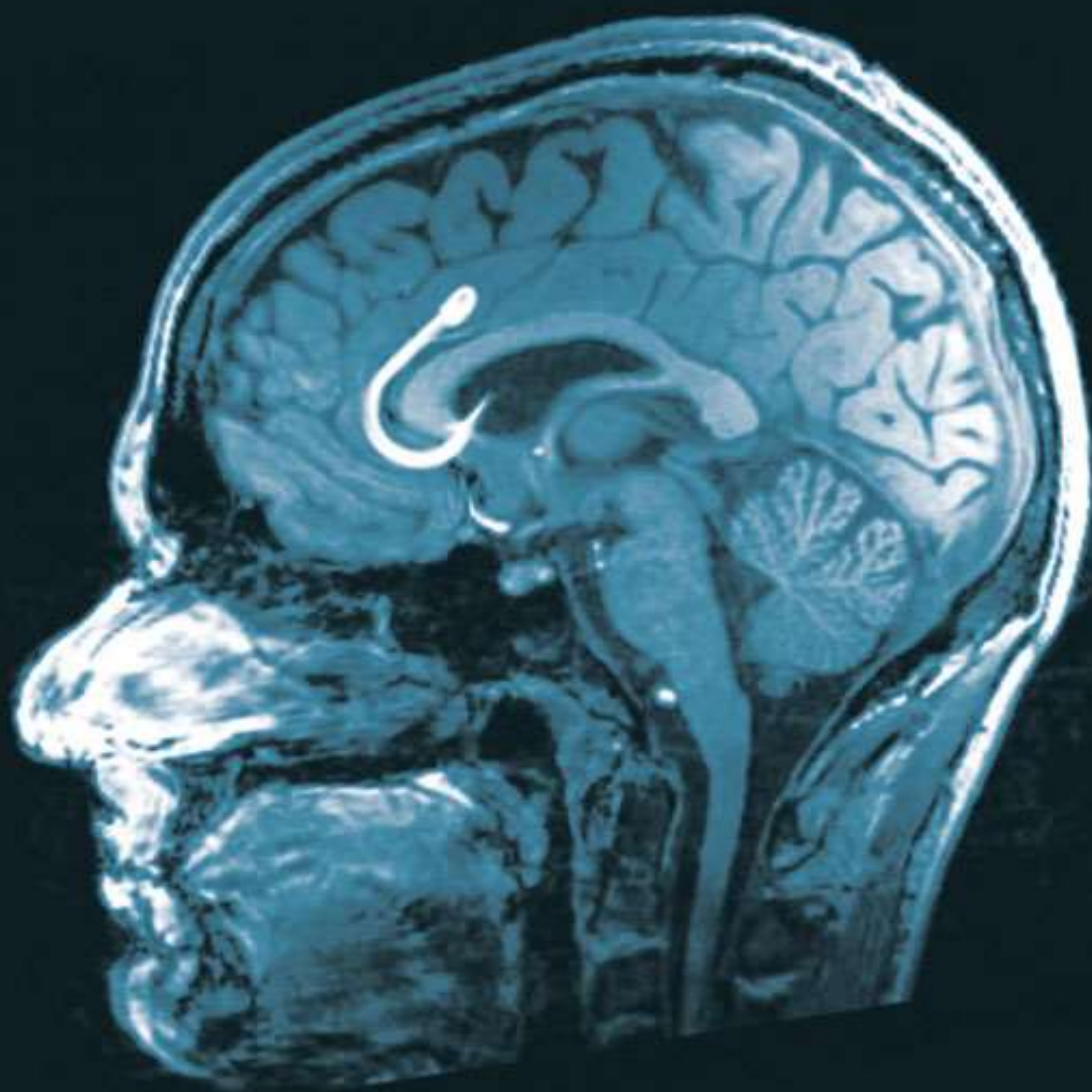


TU CEREBRO EN EL PORNO

La pornografía en Internet y la
ciencia emergente de la adicción.



Gary Wilson

Edición revisada y actualizada

INDICE.

[Prólogo a la segunda edición.](#)

[Introducción.](#)

[Capítulo 1: ¿Con qué estamos lidiando?](#)

[Capítulo 2: Querer enloquecerse.](#)

[Capítulo 3: Recuperando el control.](#)

[Reflexiones finales.](#)

[El autor.](#)

[Lecturas adicionales.](#)

[Notas.](#)

Tu cerebro en el porno.

Gary Wilson.

La pornografía en Internet y la ciencia emergente de la adicción.

Edición revisada y actualizada publicada en 2017.

ISBN 978-0-9931616-0-5.

Para A. Masquillier, cuyo desinterés y previsión hizo posible el diálogo abierto que continúa alimentando la recuperación de miles.

Prólogo a la segunda edición.

La primera edición de este libro se terminó unos meses después de que se publicaran los primeros estudios de escaneo cerebral sobre los usuarios de pornografía en Internet. Desde entonces, los científicos han descubierto tanto sobre los efectos de la pornografía en el cerebro, y de otra manera, que ya está atrasada una nueva edición. Resumiré estos nuevos avances antes de pasar a algunos otros desarrollos interesantes.

Primero una breve mirada hacia atrás: A finales de 2010 creé mi página web [YourBrainOnPorn](#). Aparte del Dr. Norman Doidge en su libro *The Brain That Changes Itself* (El cerebro que se cambia a sí mismo), estuve virtualmente solo en la aplicación de los principios y descubrimientos de la neuroplasticidad a la difícil situación de los usuarios de pornografía en Internet. Resulta que la adicción es una forma de aprendizaje patológico, al igual que el condicionamiento sexual inducido por la pornografía, y los cerebros pueden cambiar.

A través de la experimentación, muchos usuarios de pornografía con síntomas severos encontraron esta información reconfortante y útil para resolver sus disfunciones sexuales inducidas por la pornografía, la transformación de los gustos sexuales y los síntomas de la adicción. Este último incluye la incapacidad de dejarlo a pesar de las consecuencias negativas, los síntomas de abstinencia y la angustiada escalada a un material más extremo (tolerancia).

En mi sitio web y en la primera edición de este libro señalé a las personas que sufren a los cientos de estudios existentes que confirman los cambios cerebrales (consistentes con el modelo de adicción) en los adictos a las apuestas, a la comida y a Internet. Si

hacer click en Facebook o jugar a las máquinas tragaperras podría conducir a cambios cerebrales relacionados con la adicción, entonces ver y masturbarse en línea con nueva pornografía ciertamente también podría.

Además de las inferencias razonables extraídas de la investigación existente sobre la adicción, me basé en gran medida en anécdotas de hombres (principalmente). Lo hice en parte por la escasez de investigaciones neurológicas o de otro tipo sobre los usuarios de pornografía en Internet. La mayoría de las historias de estos hombres siguen en esta edición (aunque habría sido posible reemplazarlas todas con historias similares que todavía se comparten en los foros de recuperación hoy en día). Conservo los autoinformes porque siguen siendo una de las pruebas más informativas de los efectos potenciales del porno en Internet.

¿Qué es diferente ahora? En los últimos tres años, los investigadores han publicado múltiples estudios sobre usuarios de pornografía en Internet que apoyan el modelo de adicción. Algunos de los hallazgos también ayudan a explicar algunos de los síntomas en los usuarios de pornografía no adictos, como los problemas sexuales y la transformación de los gustos sexuales.

Nos referiremos a esta nueva investigación con mayor detalle en los capítulos correspondientes. Pero déjame que te haga un resumen. Esta nueva investigación incluye unos 37 estudios neurológicos sobre usuarios de pornografía, así como 12 nuevas revisiones de la literatura, todas ellas realizadas por algunos de los mejores neurocientíficos del mundo. También hay unos 15 estudios que revelan la escalada del uso de la pornografía o la habituación a la misma (un signo de tolerancia y de adicción). Entre ellos se pueden encontrar pruebas tanto de tolerancia como de síntomas

de abstinencia. Con respecto a los problemas sexuales inducidos por la pornografía, existen actualmente 23 estudios que vinculan el uso de la pornografía y la adicción a la misma con problemas sexuales y una menor excitación a los estímulos sexuales. En cuatro de estos documentos, también hay evidencia de causalidad porque los hombres curaron los problemas eliminando el uso de la pornografía. Además, más de 50 estudios vinculan ahora el uso de la pornografía con una menor satisfacción sexual y en las relaciones. De manera similar, unos 40 estudios vinculan el uso de la pornografía con una función cognitiva más deficiente y problemas de salud mental.

El uso de la pornografía en Internet se reconoce ahora como un culpable plausible de muchos de los tipos de problemas reportados en los foros de recuperación de pornografía. Dicho esto, la cuestión de por dónde discurre la causalidad aún no se ha establecido a satisfacción de algunos científicos. Como dice el refrán: "Se necesita más investigación". Por supuesto, los manuales de diagnóstico no pueden esperar indefinidamente cuando los pacientes están sufriendo. En 2013, el Manual de Diagnóstico y Estadística se estancó al añadir un diagnóstico específico para la adicción al porno en Internet, señalando la escasez de investigación. Ahora, la Organización Mundial de la Salud parece dispuesta a corregir esta posición en su próximo manual de Clasificación Internacional de Enfermedades (ICD). El borrador beta de la CIE-11 incluye un diagnóstico de "Trastorno de conducta sexual compulsiva"[1](#) así como uno de "Trastornos debidos a conductas adictivas". [2](#)

Desde la primera edición de este libro, he sido coautor de dos artículos académicos sobre el tema del porno en Internet. Ambos pueden ser leídos en su totalidad en Internet. El primero, "¿Está la pornografía en Internet causando disfunciones sexuales? A Review

with Clinical Reports" fue escrito con siete médicos de la Marina de los Estados Unidos. En él se traza el aumento sin precedentes de las disfunciones sexuales en los hombres menores de 40 años y se analizan las posibles causas subyacentes. El segundo, "Eliminar el uso de la pornografía crónica en Internet para revelar sus efectos" fue escrito a petición de los editores de una revista académica turca sobre la adicción tras una charla que di en una conferencia internacional en Estambul sobre la adicción a Internet. Es evidente que otras culturas se preocupan por los posibles efectos de la pornografía.

Más evidencia de la preocupación internacional llegó en la forma de una invitación para hablar sobre "Porno en Internet y Disfunciones Sexuales" en una gran reunión de urólogos latinoamericanos y otros profesionales de clínicas de salud sexual para hombres en toda la región. Los urólogos están viendo una caída ominosa en la edad promedio de sus pacientes y están explorando todas las causas plausibles.

Las estadísticas sobre el uso de la pornografía juvenil finalmente se están poniendo al día con la realidad. "El uso de la pornografía por parte de los jóvenes australianos y su asociación con conductas sexuales de riesgo" informó que el 100% de los jóvenes (de 15 a 29 años) han visto pornografía, y el 82% de las jóvenes. Además, la edad de la primera vez que se ve por primera vez ha seguido bajando, con el 69% de los hombres y el 23% de las mujeres que ven por primera vez el porno a los 13 años o menos. [3](#)

Varios países piden que se investigue más sobre los efectos del porno. Un puñado de estados en los Estados Unidos han aprobado resoluciones que declaran el uso de la pornografía en Internet como una crisis de salud pública y están pidiendo más acción.

También se ha empezado a exigir (en el Reino Unido) una verificación independiente de la edad para entrar en los sitios pornográficos. Estos acontecimientos han aumentado la visibilidad de los daños potenciales del porno y han aumentado el volumen del debate. Espero que esta edición actualizada ayude a responder a las preguntas y a proporcionar información útil para esta discusión en curso.

Gary Wilson – Agosto de 2017.

Introducción.

«Considero más valiente al que vence sus deseos que al que vence a sus enemigos; porque la victoria más difícil es sobre el yo». - Aristóteles.

Puede que estés leyendo este libro porque tienes curiosidad por saber por qué cientos de miles de usuarios de pornografía en todo el mundo están experimentando con la posibilidad de renunciar a ella. [4](#)

Pero lo más probable es que lo esté leyendo porque está involucrado con material pornográfico de una manera que le resulta preocupante. Tal vez usted ha pasado más tiempo en línea buscando material gráfico de lo que desea, a pesar de la decisión de reducirlo. Tal vez le resulte difícil llegar al clímax durante el sexo, o esté plagado de erecciones poco fiables para las que su médico no puede encontrar ninguna causa orgánica. Tal vez te das cuenta de que los verdaderos compañeros no te excitan mientras las sirenas en línea te llaman constantemente. Tal vez has escalado a material fetiche que encuentras perturbador o que no está alineado con tus valores o incluso con tu orientación sexual.

Si eres como los miles de personas que se han dado cuenta de que tienen un problema, probablemente te ha llevado un tiempo conectar tus problemas con tu uso del porno. Podrías haber pensado que estabas luchando con algún otro trastorno. Tal vez pensó que había desarrollado una depresión no acostumbrada o ansiedad social o, como un hombre temía, demencia prematura. O tal vez usted creía que tenía baja la testosterona o simplemente estaba envejeciendo. Incluso puede que le hayan recetado medicamentos de un médico bien intencionado. Quizás su médico

le aseguró que se equivocó al preocuparse por su uso de la pornografía. Hay muchas voces autorizadas que te dirán que el interés por las imágenes gráficas es perfectamente normal, y que por lo tanto el porno en Internet es inofensivo. Mientras que la primera afirmación es cierta, la segunda, como veremos, no lo es. Aunque no todos los usuarios del porno desarrollan problemas, algunos sí. En este momento, la cultura dominante tiende a asumir que el uso de la pornografía no puede causar síntomas severos. Y, como las críticas de alto perfil a la pornografía a menudo provienen de organizaciones religiosas y socialmente conservadoras, es fácil para la gente de mentalidad liberal desestimarlas sin examinarlas.

Pero durante los últimos nueve años, he estado prestando atención a lo que la gente dice sobre sus experiencias con la pornografía. Durante más tiempo, he estado estudiando lo que los científicos están aprendiendo sobre cómo funcionan nuestros cerebros. Estoy aquí para decirles que esto no se trata de liberales y conservadores. No se trata de vergüenza religiosa o libertad sexual. Se trata de la naturaleza de nuestros cerebros y de cómo responden a las señales de un entorno radicalmente cambiado. Se trata de los efectos del sobreconsumo crónico de la novedad sexual, entregado a la demanda en una oferta interminable. Se trata del acceso de los jóvenes a un número ilimitado de vídeos hardcore en streaming, un fenómeno que avanza tan rápidamente que los investigadores no han podido mantenerse al día. Por ejemplo, un estudio del 2008 reportó que el 14.4 por ciento de los niños estuvieron expuestos a la pornografía antes de los 13 años [5](#).

Para cuando se reunieron las estadísticas en 2011, la exposición temprana había aumentado a 48.7 por ciento [6](#). Un estudio transversal de 2017 sobre los australianos de 15 a 29 años de edad informa que el 69 por ciento de los hombres y el 23 por ciento de

las mujeres vieron por primera vez la pornografía a los 13 años o menos [7](#). Todos los hombres y el 82 por ciento de las mujeres habían visto pornografía en algún momento.

De manera similar, el visionado diario de porno fue raro en el estudio del 2008 (5.2%), pero para el 2011, más del 13 por ciento de los adolescentes veían porno diariamente o casi diariamente. En 2017, el 39 por ciento de los hombres y el 4 por ciento de las mujeres (de 15 a 29 años) lo ven diariamente, a menudo en sus teléfonos inteligentes [8](#).

Hasta hace una década no tenía ninguna opinión sobre el porno en Internet. Pensaba que las imágenes bidimensionales de las mujeres eran un pobre sustituto de las mujeres tridimensionales reales. Pero nunca he estado a favor de prohibir el porno. Crecí en una familia no religiosa en Seattle, el liberal Noroeste. "Vive y deja vivir" era mi lema.

Sin embargo, cuando los hombres comenzaron a aparecer en el foro del sitio web de mi esposa afirmando ser adictos al porno, se hizo evidente que algo serio estaba pasando. Como profesora de anatomía y fisiología desde hace mucho tiempo, estoy particularmente interesado en la neuroplasticidad (cómo las experiencias alteran el cerebro), los mecanismos del apetito del cerebro y, por extensión, la adicción. Me he mantenido al tanto de la investigación biológica en esta área, intrigado por los descubrimientos sobre los fundamentos fisiológicos de nuestros apetitos y cómo pueden llegar a desregularse.

Los síntomas que estos hombres (y más tarde mujeres) describieron sugerían fuertemente que su uso de la pornografía había re-entrenado, y hecho cambios materiales significativos en sus

cerebros. El psiquiatra Norman Doidge explica en su bestseller El cerebro que se cambia a sí mismo:

Los hombres que miraban porno en sus computadoras... habían sido seducidos a sesiones de entrenamiento pornográfico que cumplían todas las condiciones requeridas para el cambio plástico de los mapas cerebrales. Como las neuronas que se disparan juntas se conectan entre sí, estos hombres obtuvieron cantidades masivas de práctica conectando estas imágenes a los centros de placer del cerebro, con la atención embelesada necesaria para el cambio plástico.... Cada vez que sentían excitación sexual y tenían un orgasmo cuando se masturbaban, un "chorro de dopamina" -el neurotransmisor de recompensa-, consolidaba las conexiones hechas en el cerebro durante las sesiones. La recompensa no sólo facilitó el comportamiento, sino que no provocó ninguna de las vergüenzas que sentían al comprar Playboy en una tienda. Aquí hubo un comportamiento sin "castigo", sólo recompensa.

El contenido de lo que les parecía emocionante cambió a medida que los sitios web introdujeron temas y guiones que alteraron sus cerebros sin que se dieran cuenta. Debido a que la plasticidad es competitiva, los mapas cerebrales para nuevas y excitantes imágenes aumentaron a expensas de lo que antes los había atraído - la razón, creo, por la que empezaron a encontrar a sus novias menos excitantes.

...

En cuanto a los pacientes que se involucraron en la pornografía, la mayoría fue capaz de dar el golpe de gracia una vez que entendieron el problema y cómo lo reforzaron plásticamente. Al final descubrieron que se sentían atraídos de nuevo por sus compañeros".

Los hombres del foro encontraron tal material y la investigación que lo sustentaba reconfortante y útil. Por fin entendieron cómo el porno se había apoderado de los primitivos mecanismos del apetito de sus cerebros. Estas antiguas estructuras cerebrales nos instan a adoptar comportamientos evolutivamente beneficiosos, incluyendo la apreciación de nuevas parejas, lo que ayuda a desalentar la endogamia.

Sin embargo, nuestras elecciones conductuales afectan a su vez a nuestro equilibrio neuroquímico en estas mismas estructuras cerebrales. Así es como el consumo excesivo crónico puede tener efectos inesperados. Puede hacernos hiper-alentar por nuestras seducciones favoritas, de tal manera que los deseos inmediatos pesen más de lo que deberían en relación con los deseos a largo plazo. También puede agriar nuestro disfrute de los placeres cotidianos y nuestra capacidad de respuesta a los mismos. Puede llevarnos a buscar una estimulación más extrema. O causar síntomas de abstinencia tan severos que hacen que hasta los más decididos de nosotros salgan corriendo en busca de alivio. También puede alterar nuestro estado de ánimo, nuestra percepción y nuestras prioridades, todo ello sin nuestra conciencia consciente.

Armados con un relato de "cómo funciona la máquina" que se basaba en la mejor ciencia disponible, los antiguos usuarios de porno se dieron cuenta de que sus cerebros eran de plástico y que había una buena posibilidad de que pudieran revertir los cambios inducidos por el porno. Decidieron que no tenía sentido esperar a un consenso de expertos sobre si el porno de Internet era potencialmente dañino o no cuando podían eliminarlo y hacer un seguimiento de sus propios resultados.

Estos pioneros comenzaron a tomar el control de su comportamiento y a buscar los resultados que deseaban. Vieron las ganancias de la consistencia sin pánico a los contratiempos, que ahora aceptaron con mayor autocompasión.

A lo largo del camino, aprendieron y compartieron algunas ideas verdaderamente fascinantes sobre la recuperación de los problemas relacionados con la pornografía en Internet, nuevos descubrimientos que hicieron que el regreso al equilibrio fuera menos angustioso para aquellos que siguieron sus pasos. Eso fue afortunado porque una avalancha de jóvenes, que habían comenzado a usar la pornografía en Internet anteriormente en sus vidas mientras que sus cerebros eran mucho más maleables, estaban a punto de engrosar las filas de aquellos que buscaban alivio a los problemas relacionados con la pornografía.

Lamentablemente, muchos de ellos estaban motivados por disfunciones sexuales severas (eyaculación retardada, anorgasmia, disfunción eréctil y falta de atracción por parejas reales). De manera ominosa, ya en 2007 los renombrados investigadores en sexología Janssen y Bancroft habían tropezado con la evidencia de que el visionado pornográfico aparentemente causaba dificultades eréctiles, y que, "la alta exposición a la erótica parecía haber resultado en una menor respuesta al "sexo vainilla" erótico y una mayor necesidad de novedad y variación". Desafortunadamente, eligieron no dar la alarma, y no investigaron más [9](#).

En ausencia de una advertencia, la persistente aparición de la disfunción eréctil inducida por el uso de la pornografía en hombres jóvenes tomó por sorpresa a la profesión médica. En 2014 los médicos finalmente comenzaron a reconocerlo. Profesor de urología de Harvard y autor de "Why Men Fake It: The Totally

Unexpected Truth About Men and Sex" Abraham Morgentaler dijo, "es difícil saber exactamente cuántos hombres jóvenes están sufriendo de disfunción eréctil inducida por la pornografía. Pero está claro que se trata de un fenómeno nuevo y no es raro" [10](#). Otro urólogo y autor Harry Fisch escribe sin rodeos que el porno está matando el sexo. En su libro El nuevo desnudo se centra en el elemento decisivo: Internet. Proporcionaba "un acceso ultra fácil a algo que está bien como tratamiento ocasional pero que es un infierno para tu salud [sexual] diaria" [11](#).

En mayo de 2014, la prestigiosa revista médica JAMA Psychiatry publicó una investigación que muestra que, incluso en los usuarios de pornografía moderada, el uso (número de años y horas actuales por semana) se correlaciona con la reducción de la materia gris y la disminución de la respuesta sexual. El estudio se tituló "El cerebro en el porno". [12](#) Los investigadores advirtieron que los cerebros de los usuarios de pornografía pesada podrían haber sido pre-encogidos en lugar de encogidos por el uso de la pornografía, pero favorecieron el grado de uso de la pornografía como la explicación más plausible. Dijo el autor principal Simon Kühn:

"Eso podría significar que el consumo regular de pornografía desgasta más o menos su sistema de recompensas".

Luego, en julio de 2014, un equipo de expertos en neurociencias encabezado por un psiquiatra de la Universidad de Cambridge reveló que más de la mitad de los sujetos en su estudio de los adictos al porno reportaron

"que como resultado del uso excesivo de material sexualmente explícito, habían... experimentado una disminución de la libido o de la función eréctil específicamente en las relaciones físicas con las

mujeres (aunque no en relación con el material sexualmente explícito)". [13](#)

Desde entonces, docenas de estudios y revisiones de la literatura han encontrado evidencia de cambios cerebrales relevantes en los usuarios de pornografía en Internet. Sin embargo, los pioneros que estoy describiendo no tuvieron el beneficio de ninguna confirmación formal. Lo resolvieron todo intercambiando autoinformes.

He escrito lo que sigue para proporcionar un resumen directo de lo que ahora sabemos sobre los efectos de la pornografía en algunos usuarios, cómo se relaciona con los hallazgos de la neurociencia y la biología evolutiva, y cómo podemos abordar mejor los problemas asociados con la pornografía, tanto individual como colectivamente. Si estás experimentando problemas relacionados con el porno en Internet, dame unas horas de atención total, y hay una buena posibilidad de que pueda ponerte en el camino de entender tu condición y lidiar con ella.

Ahora, ¿cómo sabría un chico si su lento desempeño sexual está relacionado con su uso de la pornografía o si, por el contrario, proviene de la ansiedad de desempeño (el diagnóstico estándar para los chicos sin problemas orgánicos por debajo del cinturón)?

1. Primero, vea a un buen urólogo y descarte cualquier anomalía médica.
2. A continuación, en una ocasión mastúrbate con tu porno favorito (o simplemente - si ya lo has dejado- imagina cómo sería).

3. Luego, en otra ocasión masturbarse sin porno y sin fantasear con el porno.

Compare la calidad de sus erecciones y el tiempo que tardó en alcanzar el clímax (si puede alcanzar el clímax). Un joven saludable no debería tener problemas para lograr una erección completa y masturbarse hasta el orgasmo sin porno o fantasías pornográficas.

- Si tienes una erección fuerte en el número 2, pero disfunción eréctil en el número 3, entonces probablemente tienes una disfunción eréctil inducida por el porno.

- Si el número 3 es fuerte y sólido, pero tiene problemas con un compañero de verdad, entonces probablemente tenga una disfunción eréctil relacionada con la ansiedad.

- Si usted tiene problemas tanto en el número 2 como en el 3, puede tener una disfunción eréctil progresiva inducida por la pornografía o un problema por debajo del cinturón para el que necesitará ayuda médica.

Comienzo el libro con un relato de cómo la adicción al porno en Internet se convirtió en un problema cuando un gran número de personas con acceso al porno de alta velocidad empezaron a hablar de los problemas que creían que había causado. Incluiré relatos de primera mano sobre cómo se desarrolló el fenómeno y los síntomas que la gente comúnmente reporta.

El capítulo siguiente trata sobre la neurociencia contemporánea y la luz que arroja sobre los delicados mecanismos del apetito del cerebro. Resumiré algunas de las investigaciones recientes sobre la adicción al comportamiento, el condicionamiento sexual y por qué

los cerebros de los adolescentes son especialmente vulnerables ante un superestímulo de entrenamiento cerebral como el porno de hoy en día.

El capítulo tres relata varios enfoques de sentido común que la gente ha usado para despejar sus problemas relacionados con la pornografía, así como algunas trampas que hay que evitar. No ofrezco un protocolo establecido. Las circunstancias de cada uno son ligeramente diferentes y no hay terapias mágicas. Por ejemplo, las tácticas que funcionan bien para personas solteras pueden tener que ser adaptadas por alguien en una relación. Y los chicos más jóvenes que desarrollan la disfunción eréctil inducida por el porno (disfunción erectilIP) a veces necesitan más tiempo que los chicos mayores. A menudo, varios enfoques diferentes son útiles, de forma simultánea o en secuencia.

En la conclusión consideraré por qué todavía hay un consenso sobre los riesgos del porno y qué líneas de investigación son más prometedoras. Finalmente, consideraré cómo la sociedad podría ayudar a los usuarios de pornografía a tomar decisiones más informadas.

Una última cosa antes de empezar. No estoy diciendo que debas tener un problema con el porno. No estoy tratando de iniciar algún tipo de pánico moral, o de decir qué es y qué no es "natural" en la sexualidad humana. Si no sientes que tienes un problema, entonces no voy a discutir contigo. Depende de cada uno de nosotros decidir lo que pensamos sobre el contenido sexual gráfico y la industria que produce gran parte de él.

Pero si sientes que la pornografía te está perjudicando a ti o a alguien que conoces, sigue leyendo y haré todo lo posible por

explicarte cómo la pornografía en Internet puede producir efectos inesperados y qué puedes hacer al respecto.

Capítulo 1. ¿Con qué estamos lidiando?

«No es la respuesta lo que ilumina, sino la pregunta». – Eugene Ionesco.

La mayoría de los usuarios consideran el porno en Internet como una solución al aburrimiento, la frustración sexual, la soledad o el estrés. Sin embargo, hace unos diez años, algunos usuarios de pornografía empezaron a conectar varios problemas con su uso de la pornografía. En 2012, un tipo en un foro en línea conocido como Reddit/NoFap contó la historia de cómo los hombres descubrieron por primera vez con qué estaban tratando (el término onomatopéyico "fap" es la jerga para "masturbación con pornografía"):

"Alrededor de 2008-2009, la gente comenzó a navegar por Internet que se asustó de tener una disfunción eréctil, pero al mismo tiempo podían conseguir una erección sólida en diversos grados de porno extremo con la ayuda de algún buen viejo deathgrip [masturbación]. Lo extraño fue que, en algunos casos, miles de personas respondieron a estos mensajes del foro, diciendo que tenían exactamente los mismos síntomas.

Ahora, teniendo en cuenta esos síntomas, la gente pensó que se habían insensibilizado a las mujeres reales al pasar a géneros cada vez más extremos de porno y masturbarse [de tal manera] que la vagina de ninguna mujer podía igualar la estimulación. Esperaban/adivinaban que si dejaban de ver porno y de masturbarse durante una cantidad de tiempo significativa, esta desensibilización podría revertirse.

Estas personas, que en aquel entonces no tenían yourbrainonporn.com, NoFap y docenas de otros foros sobre el tema, pensaban que estaban solos. Los únicos raros en el planeta que no pueden acercarse a una mujer de verdad, pero que encuentran los asquerosos géneros del porno muy excitantes. Muchos de ellos todavía eran vírgenes. Otros fracasaron durante años con mujeres reales, lo que devastó su confianza. Se imaginaron que nunca podrían tener una relación normal y satisfactoria con una mujer, y considerando que eran fenómenos de la naturaleza, se aislaron de la sociedad y se convirtieron en ermitaños. ... [Dejar el porno] ayudó a revertir la disfunción erectil inducida por el porno de estos chicos, y además de la libido normal comenzaron a reportar otros cambios positivos también: desaparición de la depresión y la ansiedad social, aumento de la confianza, sensación de realización y de estar en la cima del mundo...

Soy uno de esos tipos. Tuve varios fracasos con mujeres, empezando en la mitad de la pubertad. Esto se había convertido en la cosa más devastadora para mi psique. En este mundo moderno, donde apenas hay un comercial, una película, un programa de televisión, o una conversación sin insinuaciones sexuales, me recordaron constantemente mi rareza. Yo era un fracaso como hombre en un nivel muy fundamental y parecía ser el único.

Un año antes [de dejar la pornografía] incluso había ido a ver a psiquiatras y psicólogos, quienes me diagnosticaron el trastorno de ansiedad social grave y la depresión, y querían recetarme antidepresivos, lo cual nunca acepté.

Cuando descubrí que el problema central de mi vida que estaba en mi mente las 24 horas del día, los 7 días de la semana, podía ser revertido, la roca más pesada fue levantada de mi corazón. Cuando

comencé mi primera racha de NoFap (80 días) empecé a notar superpoderes similares a los reportados por otros. ¿Es realmente tan raro? Lo central que destruía mi confianza y me hacía sentir solo en el planeta de los 7 mil millones se estaba revirtiendo, y resultó ser muy común.

Hoy, en mis 109 días de racha, me siento feliz, seguro, sociable, inteligente, capaz de afrontar cualquier reto, etc., etc."

Las primeras personas que informaron sobre problemas relacionados con la pornografía en foros en línea fueron típicamente programadores de computadoras y especialistas en tecnología de la información. Habían adquirido pornografía de alta velocidad en Internet antes que el resto, y luego desarrollaron gustos sexuales poco característicos, eyaculación retardada o disfunción eréctil (ED) durante el sexo. Eventualmente, algunos experimentaron la disfunción eréctil incluso cuando usaban porno. Casi todos estaban en sus veintes o más.

Como uno de los miembros del foro señaló, el porno en Internet era diferente, extrañamente irresistible:

Con las revistas, el uso del porno era unas cuantas veces a la semana y básicamente podía regularlo porque no era realmente tan "especial". Pero cuando entré en el turbio mundo del porno en Internet, mi cerebro había encontrado algo que quería más y más. Estuve fuera de control en menos de 6 meses. Años de revistas: sin problemas. Unos meses de porno en línea: enganchado.

Un poco de historia nos da algunas pistas de por qué la pornografía de hoy en día puede tener efectos inesperados en el cerebro. La pornografía visual entró en la corriente principal con las

revistas, pero los usuarios tuvieron que contentarse con la erótica estática. La novedad de cada entrega y su potencial de excitación se desvaneció bastante rápido, y una persona tuvo que volver a fantasear con su vecina caliente, o hacer una incursión sustancial, quizás incómoda o costosa, para obtener más material. Hubo algunas películas de clasificación X y algunas de ellas fueron grandes éxitos comerciales. Los fanáticos dedicados al hardcore también podrían encontrar clips sexualmente explícitos en las librerías para adultos. Pero el suministro seguía estando restringido a un puñado de lugares públicos o semipúblicos y la mayoría de la gente no quería pasar mucho tiempo en los cines o en las cabinas de los peepshow.

Luego vinieron los alquileres de video y los canales de cable nocturnos. Estos medios eran más estimulantes que la pornografía estática [14](#), [15](#) y mucho menos difíciles de acceder que una película en el cine. Sin embargo, ¿cuántas veces podría una persona ver el mismo vídeo antes de que fuera el momento de hacer otro viaje al videoclub (y un descanso)? Los espectadores a menudo tenían que ver una línea de la historia con una acumulación erótica antes de llegar a las cosas calientes. La mayoría de los menores todavía tienen un acceso muy limitado. A continuación, los espectadores de porno se pasaron a la conexión telefónica: privada, más barata, pero sobre todo con fotogramas... al principio. La gente podía acceder más fácilmente, pero era lento. El material no se puede consumir con un solo click:

Tenías que descargar el video, luego abrirlo y arriesgarte a contraer un virus. A veces no tenías el software adecuado, por lo que pasabas mucho tiempo asegurándote de que era lo que querías ver antes de descargarlo y "disfrutarlo", o ibas a un sitio específico cuyo contenido te gustaba, veías uno o dos vídeos nuevos y lo dejabas así.

Todo eso estaba a punto de cambiar. En 2006, el Internet de alta velocidad dio lugar a una criatura completamente nueva: galerías de cortos clips pornográficos de los minutos más calientes de un suministro interminable de videos hardcore en línea. Se llaman "tube sites" porque se transmiten como los vídeos de YouTube. El mundo del porno nunca ha sido el mismo. Los usuarios describen la transformación:

Había mirado fotos durante años (más de una década), y videoclips de vez en cuando. Pero cuando los tube sites se convirtieron en mi tarifa diaria, sólo poco después desarrollé problemas de disfunción eréctil. Creo que los tube sites, con sus interminables clips accesibles de inmediato, pusieron mi cerebro en sobrecarga.

*

En tube site vas directamente de 0 a 140 kph. El despertar no es una lenta, relajada y burlona acumulación de expectativas. Es directo a la acción orgásmica completa. Debido a que los clips de site tubes tubos son tan cortos, se hace MUCHO más click en los nuevos clips por varias razones: Uno es demasiado corto para crear excitación; no se sabe lo que habrá en el clip hasta que lo veas; curiosidad sin fin, etc.

*

Puedo relacionarme totalmente con "querer ver 10 videos todos a la vez, transmitiendo al mismo tiempo..". Es increíble escuchar a alguien más decirlo. Es como esta sobrecarga sensorial, o el acaparamiento, o simplemente el exceso de comida chatarra favorita.

*

Los sitios de Internet, especialmente los grandes, son la cocaína crack de la pornografía en Internet. Hay tanto de esto, y tanto contenido nuevo cada día, cada hora, cada 10 minutos, que siempre pude encontrar una nueva estimulación constante.

*

Ahora con la alta velocidad, incluso a los teléfonos inteligentes, me ha hecho ver continuamente más y más y a mayor resolución. A veces se convierte en un asunto de todo un día buscando el perfecto para terminar. Nunca, nunca satisface. "Necesito más" el cerebro siempre dice... tal mentira.

*

Antes de que descubriera que tenía disfunción erectil había escalado a videos de compilación de tube sites, cada uno de los cuales consistía en los segundos más calientes de docenas de videos hardcore.

*

El porno de alta velocidad lo cambió todo. Comencé a masturbarme más de una vez al día. Si no tenía ganas de masturbarme, pero quería aliviar el estrés o dormir, la pornografía me ayudaba a excitarme. Me encontré mirando porno antes de tener sexo con mi esposa porque ella ya no podía hacerlo por mí. La eyaculación retardada era un gran problema: ya no podía tener un orgasmo por sexo oral y a veces tenía dificultad con el orgasmo en la vagina.

En las profundidades de una parte primitiva del cerebro, los tube sites se registran como realmente valiosos por toda la novedad sexual. La excitación extra fortalece los circuitos cerebrales que te impulsan a buscar porno una y otra vez. Tus propias fantasías sexuales palidecen en comparación. Curiosamente, las investigaciones confirman que los problemas de los usuarios se correlacionan más estrechamente con factores como el número de pantallas abiertas (variedad) y el grado de excitación (es decir, los indicios de adicción), y no con el tiempo que pasan viendo porno en línea. [16](#)

Otro riesgo del buffet de porno en línea de hoy en día es el consumo excesivo. La profesora de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts, Sherry Pagoto PhD, escribe:

Los estudios sobre el apetito muestran que la variedad está fuertemente asociada con el consumo excesivo. Comerá más en un buffet que cuando el pastel de carne es lo único que hay en la mesa. En ninguno de los dos escenarios te irás hambriento, pero en uno te irás arrepentido. En otras palabras, [si quieres evitar el consumo excesivo y sus problemas] evita los bufetes de la vida. [17](#)

También vale la pena señalar que los videos reemplazan la imaginación de una manera que las imágenes fijas no lo hacen. Dejado estrictamente a nuestra imaginación, nosotros los humanos alguna vez tendimos a asumir el papel protagonista en nuestras fantasías sexuales, no el papel pasivo de mero mirón como en el video. Sin embargo, algunos de los que empiezan a usar el porno de forma regular muy jóvenes están teniendo una experiencia diferente:

"Alienígena" es la palabra que yo usaría para describir cómo se siente cuando intento tener sexo con mujeres reales. Se sentía artificial y extraño para mí. Es como si estuviera tan condicionado a sentarme frente a una pantalla y sacudirla, que mi mente considera que es sexo normal en lugar de sexo real.

Durante el sexo real los espectadores generalmente no están en la posición de un mirón, y mucho menos de un mirón de una parte del cuerpo en particular o de un fetiche muy específico que muchos de ellos han estado viendo durante años antes de conectarse con una pareja.

Un elefante en la habitación.

A finales de 2010, mi esposa me sugirió que creara un recurso en línea sobre este nuevo fenómeno. Para entonces, su foro sobre relaciones sexuales había sido invadido por hombres que buscaban pistas sobre sus problemas relacionados con la pornografía: pérdida de atracción hacia sus parejas reales, eyaculación retardada o completa incapacidad para el orgasmo durante el sexo, nuevos gustos sexuales alarmantes a medida que se intensificaban a través de los fetiches del porno, incluso la desacostumbrada eyaculación precoz. Ella sentía que necesitaban un sitio web dedicado donde pudieran leer los autoinformes de cada uno y mantenerse al día con las nuevas investigaciones sobre la adicción a Internet, el condicionamiento sexual y la neuroplasticidad. De aquí salió el sitio web Your Brain On Porn (YBOP).

Curioso por saber quién estaba enlazando con el nuevo recurso, comencé a rastrear a mis visitantes. Me quedé asombrado. Los enlaces al nuevo sitio aparecieron en hilos por toda la web, a menudo en otros idiomas. Hombres de todo el mundo buscaban respuestas. En la actualidad, YBOP recibe hasta 20.000 visitantes

únicos al día. Los foros para la gente que deja el porno están apareciendo y creciendo rápidamente. El foro en inglés más grande y antiguo es Reddit/NoFap (2011), que cuenta con más de un cuarto de millón de miembros en la actualidad. Reddit/PornFree cuenta con más de 30.000. Hay más de 100.000 Fapstronautas reunidos en NoFap.com, RebootNation.org tiene alrededor de 11.000, y YourBrainRebalanced cerca de 20.000. El mismo fenómeno se está produciendo a nivel internacional. Por ejemplo, en China, tres foros de este tipo combinados tienen actualmente tres millones y medio de miembros que luchan por recuperarse de los efectos del porno en Internet. [18](#)

Dondequiera que se reunieran los hombres, se les podía encontrar debatiendo sobre los efectos del porno. Los hilos -a veces de miles de posts- aparecieron en sitios web para culturistas, artistas del ligue, ex-alumnos universitarios, aquellos que buscan consejo médico, entusiastas de los coches, aficionados al deporte, usuarios de drogas recreativas, ¡incluso guitarristas!

La mayoría de los chicos no podían creer que el porno fuera el culpable de sus síntomas hasta meses después de haberlo dejado:

Después de años de porno, estaba teniendo problemas con las erecciones. Se había ido poniendo cada vez peor durante un par de años. Necesitaba más y más tipos de estimulación del porno. Estaba muy preocupado, pero la ansiedad me empujó más profundamente hacia el porno extremo. Ahora bien, cuanto más me quedo sin porno, sin masturbación, sin fantasía y sin orgasmo, más difícil se hace no conseguir una erección. LOL. No hay problemas de disfunción eréctil ni eyaculaciones débiles como las que tuve hace unos meses. Me he curado.

Incluso después de dejarlo y ver mejoras, muchos seguían siendo escépticos. Volvieron a la pornografía en Internet, sólo para ver que sus problemas se repiten gradualmente (o rápidamente). Y aunque los foros anónimos en línea estaban en plena ebullición, al principio nadie quería hablar de ello públicamente:

Los jóvenes no van a ir a los médicos hablando de la disfunción eréctil. La disfunción eréctil inducida por el porno y la adicción al porno son nuestro secreto personal. Estamos demasiado ansiosos, avergonzados, confundidos y enojados para crear conciencia de estos temas. Nos escondemos en las sombras porque individualmente no queremos que nos vean existir. Por lo tanto, se cree que no existimos colectivamente.

Para algunos, dejarlo desencadenó síntomas de abstinencia angustiantes e inesperados:

Esto es lo que estoy tratando: irritabilidad, fatiga, incapacidad para dormir (incluso los auxiliares para dormir no ayudan mucho), temblores, falta de concentración, falta de aliento y depresión.

*

He luchado contra algunas adicciones en mi vida, desde la nicotina hasta el alcohol y otras sustancias. Los he superado a todos, y este fue por lejos el más difícil. Urgencias, pensamientos locos, insomnio, sentimientos de desesperanza, desesperación, inutilidad y muchas cosas negativas más fueron parte de lo que pasé con esta cosa de la pornografía. Es una cosa horrible y malvada con la que no tendré que lidiar nunca más en mi vida - nunca.

Si no te das cuenta de que estos síntomas están relacionados con el abandono y la recuperación, pero notas que volver a la pornografía los alivia, entonces estás muy motivado para seguir usando la pornografía. Volveré al obstáculo del síntoma de abstinencia en el capítulo de recuperación.

Lo más alarmante de todo es que las personas con disfunción eréctil que dejaron el porno a menudo informaron de una pérdida temporal, pero absoluta, de la libido y de unos genitales anormalmente sin vida. Incluso los hombres sin disfunción eréctil a veces experimentan una pérdida temporal de la libido y disfunciones sexuales leves poco después de dejarlo:

No tengo absolutamente ningún deseo sexual. No hay erecciones espontáneas. Es una sensación muy extraña cuando miras a una mujer hermosa y en tu cabeza tienes tus pensamientos normales como "Wow, ella es hermosa". ¡Me gustaría conocerla! y sin embargo no tienes pensamientos o intenciones sexuales. Es una experiencia muy extraña y para mí bastante aterradora. Es como si te hubieran castrado.

A menos que los chicos hayan sido advertidos sobre esta "línea plana", el temor a la impotencia permanente los envió de regreso al ciberespacio para intentar salvar su hombría. La escalada a una pornografía más extrema, incluso con un pene parcialmente flácido, parecía un pequeño precio a pagar para detener la pérdida total de la libido. El uso del porno parecía una cura.

Sin embargo, muchos se horrorizaron al descubrir que no podían anular la línea plana volviendo a la pornografía. Tuvieron que esperar hasta que su libido regresara de forma natural, lo que a veces llevó meses.

Es interesante que los machos de rata que copulan hasta el agotamiento sexual también muestren evidencia de una minilínea antes de que su libido regrese. [19](#) ¿Está la línea plana inducida por el porno relacionada biológicamente? Los investigadores estudian las ratas porque sus estructuras cerebrales primitivas son sorprendentemente similares a las nuestras. Como dice el biólogo molecular del desarrollo John J. Medina PhD, la investigación con animales "actúa como una "linterna" guía para la investigación con humanos, iluminando los procesos biológicos". [20](#) En otras palabras, los investigadores no están estudiando a las ratas para ayudarlas con sus adicciones, erecciones y trastornos del estado de ánimo. Felizmente, una vez advertidos sobre la posibilidad de una línea plana temporal, la mayoría de los chicos la atravesaron con relativa ecuanimidad:

Sobre mi línea plana. Cuando la gente dice que siente que su polla está muerta, no exageran. Literalmente se siente sin vida. Se siente como una carga tener que cargar con ella.

A medida que los tube sites se hicieron más populares y de mayor acceso, una avalancha de jóvenes de veintitantos años y adolescentes tardíos llegaron con las mismas disfunciones sexuales que los visitantes mayores. Rápidamente, ellos constituían la mayoría de los visitantes de los sitios web donde los hombres se quejaban de lo que ellos entendían como disfunciones sexuales inducidas por la pornografía.

El Otro Experimento Pornográfico.

Para el 2011, los chicos de veintipico comenzaron a crear foros en línea dedicados enteramente a experimentar con el abandono del porno en Internet con la esperanza de revertir los problemas

relacionados con el porno. A menudo se dieron cuenta de que también ayudaba a eliminar temporalmente la masturbación. De hecho, muchos no pudieron masturbarse sin la pornografía, al menos al principio del proceso. Su objetivo era dar a sus cerebros un descanso de la sobreestimulación crónica a través de la erótica de Internet. Llamaron a su enfoque "reinicio".

El foro más conocido en inglés es Reddit/NoFap. Otros foros populares en inglés son Reboot Nation, Reddit/PornFree, YourBrainRebalanced y NoFap.com. [21](#) Las mujeres son bienvenidas en todas ellas y su número está creciendo. Algunos incluso fundaron un Reddit/ NoFapWomen. He estado monitoreando algunos de estos foros desde su inicio porque los miembros se vinculan frecuentemente a YBOP.

Este movimiento de base permaneció en gran medida por debajo del radar de la prensa dominante, al menos hasta que la revista Time publicó el artículo de portada de 2016 "El porno y la amenaza a la virilidad". Miles de personas en todo el mundo han emprendido el innovador experimento de abandonar la estimulación sexual artificial en línea (porno en Internet, encuentros con web-cams, literatura erótica, navegación de anuncios de acompañantes, etc.). Muchos han compartido sus resultados durante un período de meses.

Este vasto experimento se ha llevado a cabo sin controles ni protocolos de doble ciego (tales ensayos serían imposibles porque los investigadores tendrían que pedir a algunos participantes que dejaran de masturbarse con la pornografía, que es el tipo de cosas que las personas -ya sean investigadores o sujetos- notan. Es el único experimento a gran escala que conozco que elimina la

variable del uso de la pornografía y compara las historias con los resultados posteriores.

Obviamente, los "sujetos" no son elegidos al azar. Son personas que quieren experimentar con la renuncia al porno. Además, la gran mayoría son nativos digitales, no una muestra representativa de la población general. Además, aunque la cantidad de miembros de estos foros de desafíos del porno ha aumentado desde el primero que comenzó en 2011, no revelan los porcentajes exactos de personas con problemas relacionados con el porno en ningún grupo de edad.

Los escépticos a veces afirman que las personas que experimentan con dejarlo deben estar motivadas por razones religiosas. Sin embargo, todos los foros mencionados anteriormente son seculares. El más grande de estos nuevos foros, y probablemente el más joven en términos de edad promedio, realizó una auto-petición hace un par de años. Sólo el 7% se había unido por razones religiosas. [22](#)

La información que generan estos foros e hilos en línea es anecdótica, pero sería un error descartarla sin más investigación. Por un lado, las personas que dejan el porno y ven los beneficios son sorprendentemente diversas. Vienen de diferentes orígenes, culturas y grados de religiosidad; algunos toman medicamentos psicotrópicos; otros están en relaciones; algunos fuman y usan drogas recreativas; algunos son culturistas; sus edades cubren un amplio rango, y así sucesivamente.

Eliminación del uso del porno en los estudios.

Una razón por la que este experimento informal masivo tiene valor es porque sus sujetos generalmente eliminan la variable del uso de

la pornografía en Internet. Sólo un puñado de estudios formales e informes de casos han pedido a los participantes que lo hagan, y todos informan de diferencias significativas. [23](#)

La mayoría de los estudios formales sobre el porno son correlativos. Pueden decirnos cosas interesantes sobre los efectos asociados al uso de la pornografía, pero no pueden demostrar qué factor relacionado causa otro (o si un efecto es bidireccional, es decir, si el mismo factor, por ejemplo, la depresión, puede resultar de un comportamiento en algunos y promoverlo en otros). En el caso de los efectos de la pornografía en Internet es de vital importancia establecer la causalidad.

¿Por qué importa? Importa porque un usuario pornográfico cuyos síntomas son el resultado del uso de la pornografía no puede curarse excepto renunciando a ella. Los psicólogos y psiquiatras están típicamente entrenados para asumir que ciertos síntomas indican patologías subyacentes, y que por lo tanto el sobreuso problemático de una sustancia o conducta es un resultado de estos trastornos. A pocos proveedores de atención médica se les aconseja considerar que el uso excesivo de Internet puede exacerbar esos síntomas, o incluso causar síntomas reversibles, que simplemente se asemejan a los de los trastornos subyacentes (como la ansiedad social, la depresión, la apatía, los problemas graves de concentración o la ansiedad de desempeño). Se arriesgan a diagnosticar incorrectamente a los pacientes como si tuvieran trastornos mentales subyacentes y a recetarles medicamentos que, en el mejor de los casos, enmascaran temporalmente sus síntomas. Como los medicamentos suelen tener efectos secundarios, se podría evitar mucha miseria señalando el uso de la pornografía como la causa en aquellos que simplemente necesitan abandonar su uso para resolver sus síntomas.

También es importante porque sólo cuando la causalidad se entiende correctamente pueden los padres y los responsables políticos tomar decisiones sensatas sobre quién accede a la pornografía en Internet y a qué edad.

Esto es difícil porque la investigación académica es minuciosamente lenta y estrecha (y aún más lenta para auto-corregirse cuando se sale del curso). Por el contrario, el fenómeno de la pornografía actual está evolucionando a la velocidad del rayo y puede estar contribuyendo a una amplia gama de efectos. En la última década, la tecnología de entrega de pornografía ha cambiado tan rápidamente en formas que aumentan el riesgo para los usuarios (como la pornografía en streaming, el acceso de los jóvenes a los teléfonos inteligentes y ahora la pornografía de realidad virtual) que para cuando se publica un estudio sus conclusiones se convierten rápidamente en obsoletas. Incluso las investigaciones bien diseñadas se llevan a cabo con rapidez, pero los académicos no tienen otra opción que apoyarse en supuestos anticuados en investigaciones posteriores. Los políticos hacen lo mismo. En la medida en que la investigación va a la zaga de la realidad, puede alimentar decisiones equivocadas.

Por todas estas razones, se necesita vitalmente una investigación que distinga de qué manera corre la causalidad. La forma más práctica en que los investigadores pueden revelar los verdaderos efectos de la pornografía en los usuarios es diseñar una investigación en la que los sujetos del estudio renuncien al uso de la pornografía durante un período prolongado y los investigadores midan los cambios. Puede tomar meses, o incluso un par de años, para que los hombres jóvenes experimenten todos los beneficios de dejar el uso de la pornografía, pero la mayoría ve algunos

beneficios mucho antes de eso. Aquellos que no lo hacen pueden, en efecto, tener trastornos subyacentes.

¿Qué encuentra la investigación que elimina el uso del porno?

En vista de la importancia de realizar investigaciones que establezcan los efectos de la pornografía eliminándola, es lamentable que sólo seis estudios en revistas académicas hayan pedido que se elimine el uso de la pornografía para evaluar sus efectos. Todos reportaron cambios significativos.

En 2015, los investigadores correlacionaron el uso de la pornografía con la disminución de la capacidad de retrasar la gratificación

cuando evaluaron a los usuarios de la pornografía antes y después de un período de 30 días. A continuación, dividieron a los participantes en dos grupos. La mitad debía abstenerse de su comida favorita; la otra mitad debía abstenerse de la pornografía.

Los abstemios del porno obtuvieron un mejor puntaje en su capacidad de retrasar la gratificación. Los investigadores dijeron que "el hallazgo sugiere que la pornografía en Internet es una recompensa sexual que contribuye a retrasar el descuento de forma diferente a otras recompensas naturales". Por lo tanto, es importante tratar la pornografía como un estímulo único en los estudios de recompensa, impulsividad y adicción, y aplicar esto de acuerdo con el tratamiento individual y relacional". [24](#)

Un estudio de 2012 encontró que cuando los participantes trataron de abstenerse del uso de la pornografía durante tres semanas, reportaron niveles más altos de compromiso en la relación. [25](#) Estos dos estudios demuestran que incluso en los que no son adictos, que sólo se esfuerzan por abstenerse y que lo hacen sólo durante tres semanas, los cambios son significativos.

En un estudio de caso israelí, un hombre que sufría de un deseo anormalmente bajo de tener sexo con una pareja, fetiches y anorgasmia, buscó tratamiento. La intervención sexual requería una abstinencia de 6 semanas de porno y masturbación. Después de 8 meses el hombre reportó un incremento en el deseo sexual, sexo y orgasmo exitosos, y disfrutando de "buenas prácticas sexuales". [26](#)

Una revisión en 2016 de la literatura relacionada con los problemas sexuales inducidos por la pornografía, de la que fueron coautores los médicos de la Marina de los Estados Unidos, incluyó tres informes clínicos de hombres que desarrollaron disfunciones sexuales inducidas por la pornografía. [27](#) Dos de los tres hombres curaron sus disfunciones sexuales eliminando el uso de la pornografía. El tercer hombre fue incapaz de eliminar su uso del porno.

En 2016 un psiquiatra francés informó de su experiencia clínica con 35 hombres que desarrollaron disfunción eréctil y/o anorgasmia relacionada con su uso habitual de la pornografía. [28](#) Su enfoque terapéutico implicaba que los hombres "desaprendieran" los hábitos masturbatorios asociados con su uso de la pornografía. Las disfunciones sexuales retrocedieron en diecinueve de los treinta y cinco pacientes y estos hombres pudieron disfrutar de una actividad sexual satisfactoria. Tres pacientes seguían progresando, mientras que trece se habían dado por vencidos. También hay un periódico del Reino Unido que describió a un joven "sujeto compuesto" masculino que se recuperó de la eyaculación retardada después de dejar el porno. [29](#)

Finalmente, en 2016 un investigador europeo informó de los resultados preliminares de una investigación pionera sobre los efectos de un período de abstinencia de pornografía y

masturbación por parte de los Fapstronautas de NoFap. [30](#) Los resultados sugieren que la abstinencia:

1. aumenta la capacidad de retrasar las recompensas,
2. hace que la gente esté más dispuesta a correr riesgos,
3. hace que la gente sea más altruista, y
4. hace que la gente sea más extrovertida, más concienzuda y menos neurótica.

Junto con los miles de autoinformes de recuperación en los foros online, estos estudios demuestran la importancia de diseñar una investigación que aíse la variable del uso del porno en Internet para demostrar los efectos de la vida real en los usuarios.

Dificultades y consecuencias de la investigación.

Los investigadores han tardado en informar al público de que algunas poblaciones corren más riesgo con respecto a los problemas de la pornografía, como los adolescentes, los nativos digitales varones y los usuarios de pornografía solteros. [31](#) Con demasiada frecuencia los científicos informan sobre las estadísticas de adicción y disfunción sexual de toda la población de un país. O, si investigan grupos de edad específicos, incluyen a las mujeres en las tasas reportadas. Por ejemplo, un estudio poco común sobre la tasa de adicción en 2017 informó que en una población universitaria el 10,3% de los sujetos se encontraban dentro del rango clínico de la adicción al cibersexo. Sin embargo, hay que leer la letra pequeña para saber que casi uno de cada cinco (19%) de los hombres en edad universitaria eran adictos, mientras que menos de uno de cada veinte (4%) de las mujeres eran adictas. [32](#)

Ciertamente es apropiado investigar los efectos en todos los usuarios, pero los informes de los grupos ocultan el alcance de los problemas relacionados con la pornografía en los hombres nativos digitales que corren mayor riesgo.

Los investigadores que investigan a los usuarios masculinos del porno han encontrado tasas de adicción al porno que rondan el 28%. [33](#), [34](#) Sin embargo, estos estudios y el del párrafo anterior son prácticamente desconocidos para la prensa general. Como consecuencia, las personas que han estado usando la pornografía desde la pubertad raramente hacen la conexión entre su uso de la pornografía y síntomas como la ansiedad social, la depresión o las erecciones débiles hasta después de dejar de usarla. No importa cuán miserables sean, creen que la pornografía es una forma de sentirse bien, una solución más que una fuente de problemas. De hecho, a pesar de la falta de evidencia irresistible, la tradición popular dice que la masturbación frecuente (asistida por la pornografía en estos días) es un seguro preventivo del cáncer de próstata. [35](#)

Todo esto significa que no tiene mucho sentido que los investigadores pregunten a los sujetos si su uso de la pornografía ha causado sus síntomas. La mayoría no tiene ni idea. Por ejemplo, a menos que hayan intentado el sexo con una pareja, incluso aquellos con disfunciones sexuales incipientes inducidas por la pornografía pueden no ser conscientes de ello. La mayoría de los vírgenes se las arreglan para masturbarse hasta el clímax usando el porno y naturalmente presumen de ser superestrellas en la cama.

Los usuarios de porno tienen pocas razones para sospechar que el porno puede causar síntomas. En cambio, la sociedad ha puesto sus problemas en pequeñas cajas limpias que no tienen en cuenta el

uso excesivo de Internet. A día de hoy a los usuarios de pornografía se les diagnostica regularmente y se les prescribe tratamiento para la ansiedad social, la baja autoestima, los problemas de concentración, la falta de motivación, la depresión y otras condiciones. Incluso se les puede decir que su problema es definitivamente la ansiedad de desempeño cuando no pueden lograr una erección o un clímax por sí mismos sin la pornografía.

Algunos sufren silenciosamente con el pánico de que sus orientaciones sexuales se han transformado misteriosamente, o que deben ser pervertidos de closet porque eventualmente sólo pueden llegar a la pornografía fetichista ilegal o desconcertante, o que nunca podrán tener sexo, y por lo tanto intimidad, debido a sus disfunciones sexuales. No quiero ser alarmista, pero leí demasiados relatos de recuperación que mencionan pensamientos suicidas anteriores. Es preocupante que una investigación de la Universidad de Oxford haya encontrado que la adicción moderada o grave a Internet se asoció con un mayor riesgo de autolesión. [36](#) Aquí hay comentarios de tres tipos:

He considerado seriamente el suicidio a lo largo de mi vida debido a estos problemas, pero pude sobrellevarlo hasta que descubrí que el problema era el porno. 115 días después, finalmente me he liberado de sus cadenas. Sigue siendo difícil, pero sé que si no lo uso podré tener sexo con mi hermosa novia al día siguiente.

*

¡No te metas en el porno, que es lo que realmente marca la diferencia! Pensé que era imposible dejar el porno hasta el punto de contemplar la castración y el suicidio. Hay una cosa que no sabía que me ayudaba: La gente que ve porno "transexual" lo hace por

toda la estimulación, e incluso los productores admiten que hacen este fetiche por una audiencia heterosexual. Mis pensamientos de que podría haber sido bi/gay eran más bien una ilusión óptica/psicológica.

*

De niño era muy atlético, inteligente y sociable. Siempre fui feliz y tenía un millón de amigos. Todo eso cambió alrededor de los 11 años cuando descargué KaZaA y progresé a casi todos los tipos de porno imaginables (dominatrix, animal, amputado, etc.). Empecé a tener una depresión severa y ansiedad. Los siguientes 15 años de mi vida fueron completamente miserables. Era increíblemente antisocial. No hablé con nadie y me sentaba solo en el almuerzo. Odiaba a todo el mundo. Dejé todos los deportes que practicaba a pesar de que era el mejor en todos ellos. Mis marcas se desplomaron a apenas pasable. Por mucho que odie pensar en ello ahora, incluso había empezado a pensar en planear mi propia salida a este mundo al "estilo Columbine".

Después de que la gente deja de usar el porno, los beneficios que reportan son a menudo asombrosos. Indirectamente, su experiencia sugiere que algunos cerebros han sido profundamente afectados por el porno de alta velocidad súper estimulante de hoy en día. Como veremos, la investigación formal está comenzando a confirmar sus informes, incluso cuando la dirección causal todavía se debate. Están apareciendo correlaciones entre el uso del porno, o el uso problemático del porno, y muchos fenómenos que se ven regularmente en los foros, como la depresión, la ansiedad, el estrés, la ansiedad social, los problemas de atención, la pérdida de atracción por las personas reales, la disfunción sexual, la

insatisfacción sexual y en las relaciones, los gustos sexuales alterados y el consumo de material cada vez más extremo.

Dado el peso del testimonio en primera persona de estos foros en todo el mundo que demuestra que la eliminación del uso de la pornografía tiene efectos profundos, el énfasis debe estar en la investigación adicional que arroje luz sobre la mecánica de lo que realmente está sucediendo. La investigación también podría ayudar a separar a los afectados por la pornografía de aquellos con otros trastornos, como los que se derivan de los traumas de la infancia y los problemas de apego. No hace falta decir que no todos los problemas de todos pueden ser rastreados hasta el uso de la pornografía en Internet. También es evidente que la atracción por las personas transgénero, el interés por ser dominado y muchas otras cosas pueden formar parte de una identidad sexual duradera y feliz. El problema está en los efectos de la pornografía en el cerebro, no en ningún aspecto particular de la diversidad de colores de los seres humanos en materia de deseo.

Síntomas comunes.

Aunque la mayoría de los primeros ensayos para abandonar la pornografía en Internet fueron desesperadas estrategias para revertir el deterioro de la función sexual, hoy en día muchas personas hacen el experimento para obtener toda una gama de beneficios. En esta sección encontrarás una serie de autoinformes divididos en categorías que describen las mejoras después de dejar el porno. Pero muchos usuarios ven una amplia gama de diversas mejoras. Por ejemplo, este ex-usuario escribió:

Mejoras desde que lo dejé:

- La ansiedad social mejoró drásticamente - incluye confianza, contacto visual, interacción de comodidad, suavidad, etc.

- *Más energía en general*
- *Mente más clara y aguda, más concentración*
- *Cara de aspecto más vibrante*
- *Alivio de la depresión*
- *Deseo de interactuar con las mujeres*
- *¡¡Las erecciones han vuelto!!*

Otro tipo se describió a sí mismo durante su uso del porno:

- *Mis amigos se estaban alejando. Dejé de socializar para sentarme en mi habitación y darme placer a mí mismo.*
- *Mi familia me quería incondicionalmente, pero no disfrutaba de mi compañía.*
- *Tuve problemas para concentrarme en mi trabajo y también en mis clases en la universidad.*
- *No tenía novia.*
- *Tenía una enorme cantidad de ansiedad con las interacciones humanas en general.*
- *Me ejercité furiosamente, pero nunca pareció ganar nada.*
- *Todo el mundo me decía que estaba mentalmente ido. Incluso me vislumbré en un video y se podía ver una mirada perdida en mis ojos. No había nadie en casa. Definición de cadete espacial.*
- *No hay energía, no importa cuánto haya dormido, NINGUNA. NADA. EN ABSOLUTO. Siempre cansado. Bolsas bajo mis ojos, pálidas, con acné y deshidratadas.*
- *Estaba terriblemente deprimido.*
- *Tuve una disfunción eréctil inducida por el porno.*
- *Estaba estresado, ansioso, confundido y perdido.*
- *No estaba viviendo la vida, pero tampoco estaba muerto. Yo era un zombi.*

La gente se pregunta naturalmente cómo se pueden asociar síntomas tan dispares con el uso de la pornografía en Internet y qué cambios fisiológicos pueden estar detrás de las mejoras. También se preguntan por qué algunos usuarios ven resultados diferentes o ningún resultado. La investigación sobre las razones subyacentes de los efectos de la pornografía en Internet apenas está comenzando, pero en el próximo capítulo formularé una hipótesis basada en la abundante ciencia relevante ya disponible sobre la plasticidad del cerebro y el uso de Internet.

Mientras tanto, echemos un vistazo más de cerca a los relatos de las personas sobre lo que están experimentando.

Interferir con la vida, perder el control.

La incapacidad de controlar el uso y el uso que interfiere con la vida de uno son dos signos cardinales de la adicción. Las prioridades han cambiado debido a los cambios en el cerebro que veremos más adelante. En efecto, las recompensas naturales de la vida, como la amistad, el ejercicio y los logros, ya no pueden competir. Su cerebro ahora cree que ESO - en este caso el uso de la pornografía en Internet - es un objetivo importante, y lo equipara con su supervivencia:

La mayoría de los días me masturbaba tanto que al final del día, cuando tenía un orgasmo, no salía nada. La primera vez de disfunción erectil me envió a una espiral de pornografía. Literalmente me despertaba, me daba la vuelta y me masturbaba, me masturbaba todo el día, luego por la noche me masturbaba y me dormía. 6 veces al día o más, no es broma. Es seguro decir que mi vida era un absoluto desastre, todos los malos efectos del porno multiplicados por 10. Sabía que el porno y la masturbación me estaban afectando

*pero estaba en negación, la masturbación es buena para ti ¿verdad?
No puedes ser adicto al porno.*

*

*Mi punto más bajo fue cuando perdí mi diploma de farmacia y perdí
a mi novia en el mismo día, debido a la pornografía y a la
postergación.*

*

*Utilicé el porno transgénero para ponerme duro y así poder terminar
con porno heterosexual. Sin darme cuenta, pronto estaba viendo
mucho tabú y porno extremo que nunca hubiera considerado hace
un par de años. No podía creer que me dejara llegar a este punto. No
pude detenerme.*

*

*(Mujer) Puedo acabar una cantidad ridícula de veces en una noche
porque la configuración biológica femenina lo permite. Muchas
mujeres (no todas) pasan mucho tiempo no con el porno, sino con la
erótica. Fantaseamos mucho para acabar, mientras que los hombres
son muy visuales. Con Internet, es fácil encontrar erotismo en todas
partes, y hay foros enteros dedicados al tipo de erotismo que quieres.
En el peor de los casos, tendría 7 u 8 sitios diferentes abiertos y los
revisaría durante 3 o 4 horas o más buscando la historia de sexo
perfecta para excitarme.*

*

Pensé que era debido al aumento de la libido que veía tanto porno. Ahora sé que me equivoqué. Tenía una adicción. Apenas salí y ciertamente no tenía ningún contacto femenino.

*

Antes de renunciar me sentía como una mierda 24/7. Tenía cero energía y cero motivación. Estaba letárgico a cada hora de cada día. No comía bien. No hacía ejercicio. No estudiaba. No me importaba la higiene personal. Y no me podría importar. En el estado en que me encontraba, era extremadamente difícil estar de pie durante más de 3 minutos, y mucho menos hacer algo productivo. Ya llevo más de un mes y me siento mucho mejor.

*

Todo, desde mi vida social hasta mi salud física, ha sido dañado por esta adicción. Lo peor de todo fue que constantemente lo justificaba en mi cabeza diciendo que era "saludable" para mí y "al menos no es una droga".

*

Durante las alturas de mi adicción al porno, nunca esperaba mucho de nada: temía ir al trabajo y nunca veía que socializar con amigos y familiares fuera tan genial, especialmente en comparación con mis rituales de pornografía, que me daban más placer y estímulo que cualquier otra cosa. Con la adicción desaparecida, las pequeñas cosas me hacen muy feliz. Me encuentro riendo a menudo, sonriendo sin razón alguna, y simplemente estando de buen humor a mi alrededor.

Pensé que era un pesimista, pero en realidad sólo era un adicto.

Incapacidad para el orgasmo durante el sexo.

Años de uso de la pornografía pueden causar una variedad de síntomas sexuales, que cuando se examinan, se encuentran en un espectro. Con frecuencia, los usuarios de pornografía informan que la eyaculación retardada (ER) o la incapacidad para alcanzar el orgasmo (anorgasmia) fue un precursor de la disfunción eréctil completa. Cualquiera de los siguientes factores puede preceder o acompañar a la eyaculación retardada y a la disfunción eréctil:

- Los primeros géneros de porno ya no son emocionantes.
- Se desarrollan fetiches poco característicos.
- El uso del porno es más excitante sexualmente que una pareja.
- La sensibilidad del pene disminuye.
- La excitación sexual con las parejas sexuales disminuye.
- Las erecciones se desvanecen al intentar la penetración o poco después.
- El sexo con penetración no es estimulante.
- La fantasía pornográfica es necesaria para mantener la erección o el interés con la pareja.

Un estudio de 2015 sobre pacientes de clínicas sexuales encontró que el 71% de los hombres que se masturbaban con porno más de siete horas a la semana informaban de problemas de funcionamiento sexual, con un 33% que informaba de eyaculación retardada. 35 En tres de los cinco estudios mencionados anteriormente, en los que los sujetos eliminaron el uso de la pornografía, la anorgasmia se curó. No es sorprendente que otros siete periódicos informen sobre los vínculos entre el uso de la

pornografía y la disminución del deseo sexual o la dificultad para llegar al clímax. [37](#)

Algunos ejemplos de los foros:

¡Estoy tan feliz ahora mismo! Soy un hombre de 25 años y hasta anoche nunca había tenido un orgasmo en presencia de una mujer. He tenido relaciones sexuales pero nunca, nunca he estado cerca de llegar al clímax a través de ningún tipo de estimulación. Empecé como la mayoría de ustedes, usando el porno de internet desde los 15 años. Si hubiera sabido lo que me estaba haciendo.

*

(Edad 29) 17 años de masturbación y 12 años de escalada a la pornografía extrema/fetiche. Empecé a perder interés en el sexo real. La tensión y relajación de la pornografía se hicieron más fuerte que la del sexo. El porno ofrece una variedad ilimitada. Podría elegir lo que quiero ver en el momento. Mi eyaculación retardada durante el sexo se volvió tan mala que a veces no podía tener ningún orgasmo. Esto mató mi último deseo de tener sexo.

*

He vivido con la eyaculación retardada toda mi vida y nunca he encontrado a nadie (incluyendo a los médicos) que esté familiarizado con la disfunción o que tenga alguna sugerencia para mejorarla. Comencé a usar Viagra y Cialis para ayudarme a mantenerlo el tiempo suficiente para tener un orgasmo - a menudo más de una hora de estimulación intensa. Pensé que las dosis regulares de porno también eran necesarias. Buenas noticias: al mantenerme alejado de la pornografía, ahora estoy experimentando algunas de las

relaciones sexuales más satisfactorias de mi vida sin medicamentos para la disfunción eréctil; y tengo dos décadas en la mayoría de ustedes. Mis erecciones son más frecuentes, más firmes y más duraderas, y nuestro hacer el amor es relajante y dura tanto como ambos queremos.

*

(4 meses sin porno) Ayer fue mi cumpleaños, y mi novia y yo tuvimos sexo. Hemos sido sexualmente activos durante meses, pero nunca había tenido un orgasmo durante el sexo, hasta ayer. Fue el sentimiento más grande de la historia. Es un peso enorme que se me ha quitado de encima tanto a mí como a mi novia, ya que se sentía bastante cohibida por el tema.

*

Tuve algunos problemas bastante graves de eyaculación retardada con mi novia anterior. Estoy hablando de 2 a 3 horas de sexo para que yo pueda salir (por lo que generalmente terminaba parando y volviendo a casa a fapearme).

*

Mi éxito continúa en la semana 10 de mi reinicio... una sesión aún mejor con la señora esta noche. No sólo soplé mi carga relativamente rápido (venciendo a disfunción eréctil), sino que lo hice sin tener que ir tan vigorosamente como lo haría normalmente para terminar. Fui despacio todo el camino, como nunca antes, y fue brillante. Incluso podría decir que intenté retroceder hacia el final, ya que no quería terminar tan pronto! No está mal para alguien con un mal caso de disfunción eréctil durante varios años.

Erecciones poco fiables durante los encuentros sexuales.

Como ya se ha mencionado, en la mayoría de los foros la disfunción erectil es la motivación número uno para eliminar el porno. El eminente urólogo Harry Fisch, MD también está viendo disfunciones sexuales relacionadas con la pornografía en su práctica. En The New Naked escribe:

Puedo decir cuánto porno ve un hombre tan pronto como empieza a hablar con franqueza sobre cualquier disfunción sexual que tenga ... Un hombre que se masturba con frecuencia puede desarrollar pronto problemas de erección cuando está con su pareja. Añade el porno a la mezcla, y puede llegar a ser incapaz de tener sexo... Un pene que se ha acostumbrado a un tipo de sensación particular que conduce a una eyaculación rápida no funcionará de la misma manera cuando se despierta de forma diferente.

Entre 1948 y 2002, las tasas históricas de disfunción erectil para hombres menores de 40 años fueron consistentemente de 2%-3% y no comenzaron a subir abruptamente hasta después de los 40 años. [38](#), [39](#), [40](#), [41](#) Sin embargo, desde el 2010, seis estudios han encontrado tasas de disfunción erectil de 14%-33% en hombres jóvenes, un incremento del 1000% en los últimos 15 años. [40](#)

Más evidencia de un aumento sin precedentes en las disfunciones sexuales proviene de una encuesta sobre la función sexual (Estudio Global de Actitudes y Comportamientos Sexuales) administrada a un gran número de hombres en varios países europeos. En 2001-2002, la encuesta se administró a 13.618 hombres sexualmente activos en 29 países. [41](#) Una década más tarde, en 2011, se administró a 2.737 hombres sexualmente activos en Croacia, Noruega y Portugal. [42](#) El grupo de 2001-2002 tenía entre 40 y 80

años. El grupo de 2011 tenía 40 años o menos. Basado en estudios históricos, se esperaría que los hombres mayores tuvieran tasas de disfunción eréctil mucho más altas que los hombres más jóvenes (ver arriba). Sin embargo, en sólo una década, las cosas habían cambiado radicalmente. Mientras que las tasas de 2001-2002 para los hombres de 40 a 80 años eran alrededor del 13% en Europa, en 2011, las tasas de disfunción eréctil en los jóvenes europeos de 18 a 40 años oscilaban entre el 14% y el 28%.

En resumen, múltiples estudios de la última década que utilizan diversos instrumentos de evaluación revelan pruebas de que las dificultades durante las relaciones sexuales en pareja están afectando hasta uno de cada tres hombres jóvenes.

Los varones adolescentes están sufriendo de manera desproporcionada. En 2016 un estudio de sexólogos canadienses mostró que los problemas en el funcionamiento sexual son curiosamente más altos en los varones adolescentes que en los varones adultos (que han ido en aumento). En un período de dos años, el 78,6% de los varones (de 16 a 21 años de edad) informaron de un problema sexual durante la actividad sexual con una pareja. La disfunción eréctil (45%), el bajo deseo (46%) y la dificultad para el orgasmo (24%) fueron los más comunes. [43](#)

Por cierto, los problemas sexuales femeninos también eran altos. Por ejemplo, casi la mitad de las mujeres (47.9%) reportaron dolor durante las relaciones sexuales con su pareja. En 2014, un equipo británico, desconcertado por la frecuencia con la que los jóvenes informaban de que practicaban sexo anal heterosexual, llevó a cabo un estudio cualitativo sobre los participantes de 16 a 18 años. ¿Resultados? La heterosexualidad anal a menudo parecía ser

dolorosa, arriesgada y coercitiva, particularmente para las mujeres.

[44](#)

Los altos índices de penes flácidos y el bajo deseo sexual en los varones adolescentes deberían hacer que todo el mundo se diera cuenta de que son extremadamente sorprendentes. Imagínese lo inaudito de estas condiciones en los toros jóvenes y los sementales. Los sexólogos que reunieron los datos para el estudio de adolescentes no tenían claro por qué encontraron tasas tan altas, y ni siquiera mencionaron el uso excesivo de la pornografía en Internet como una posible influencia.

Sin embargo, en mi opinión, ninguna otra variable ha cambiado en los últimos veinte años que pueda explicar el tremendo aumento de la disfunción eréctil juvenil y la baja libido. Por ejemplo, los estilos de vida poco saludables, como la mala dieta que conduce a la obesidad, el abuso de sustancias y el tabaquismo (factores históricamente correlacionados con la disfunción eréctil orgánica) no han cambiado proporcionalmente, o han disminuido, en los últimos 20 años. Los índices de obesidad en los hombres estadounidenses de 20 a 40 años de edad aumentaron sólo un 4% entre 1999 y 2008 [45](#); los índices de uso de drogas ilícitas entre los ciudadanos estadounidenses de 12 años de edad o más se han mantenido relativamente estables durante los últimos 15 años; [46](#) y los índices de tabaquismo de los adultos estadounidenses disminuyeron del 25% en 1993 al 19% en 2011. [47](#)

Algunos sugieren que la ansiedad o la depresión podrían explicar el fuerte aumento, sin embargo, estas no son causas claras de la disfunción eréctil. Por ejemplo, un estudio encontró que la ansiedad aumentaba el interés sexual en el 21% de los sujetos, mientras que lo disminuía en el 28%. [48](#) En cuanto a la depresión y

la disfunción eréctil, los estudios sugieren que la disfunción eréctil conduce a la depresión, en lugar de lo contrario. [49](#) Incluso si más hombres jóvenes están ansiosos y deprimidos en 2017, ¿podría un pequeño aumento con respecto a 2001 explicar un rápido aumento de las dificultades sexuales de los jóvenes, tales como el bajo deseo sexual, la dificultad para tener orgasmos y la disfunción eréctil? Tal vez los sexólogos canadienses no tenían idea de que al menos 23 estudios relacionan el uso de la pornografía o la adicción a la misma con problemas sexuales y la activación cerebral inferior a la pornografía vainilla. [50](#)

He visto dos patrones divergentes de recuperación entre los que describen sus experiencias en los autoinformes en línea. Algunos hombres se recuperan en un tiempo relativamente corto: alrededor de 2-3 semanas. Quizás sus dificultades se deben a un condicionamiento leve, a niveles excesivos de masturbación (alimentados por el porno en Internet), o a un caso menor de desensibilización (un cambio relacionado con la adicción del que hablaremos en el próximo capítulo).

La gran mayoría de los chicos necesitan de 2 a 6 meses (o más) para recuperarse completamente. La mayoría de los "long rebooters" experimentan una variedad de síntomas de abstinencia, incluyendo la temida línea plana. Típicamente, son tipos jóvenes que empezaron temprano con el porno en Internet. Sospecho que esta desafortunada tendencia es el resultado natural de cerebros adolescentes altamente maleables [51](#) que chocan con el porno de Internet:

Cuando perdí mi virginidad no me sentí tan bien. Estaba aburrido en realidad. Perdí la erección después de unos diez minutos. Ella quería más sexo, pero yo ya había terminado. La siguiente vez que intenté

tener sexo con una mujer fue un desastre. Tuve una erección al principio, pero la perdí antes de penetrar. El uso del preservativo estaba fuera de discusión - una erección no lo suficientemente dura.

*

Mi punto más bajo fue cuando no se me paró para mi novia (ahora ex-novia) ni una vez, en el curso de nuestra relación de tres años. Tampoco tuvimos orgasmos por el coito vaginal. Estaba visitando a los médicos; comprando libros sobre ejercicios para el pene; tratando de cambiar los hábitos masturbándome con porno POV (en lugar del porno extremo al que era adicto). Ella me apoyó totalmente todo el tiempo (esta chica realmente me amaba con todo su corazón). Incluso compró lencería bonita y se esforzó por ser la "puta del dormitorio". Pero incluso con eso, no me excitaba porque el porno en el que estaba metido era mucho más extremo que eso (violación, sexo forzado).

*

Nunca tuve problemas en ponerme duro por el porno, pero cuando se trataba de la realidad, empecé a tomar Cialis. Con el tiempo, tomé más, e incluso entonces hubo momentos en los que sólo funcionó parcialmente. ¿Qué diablos? Sin embargo, todavía podría ponerme duro con porno.

En contraste, la mayoría de los chicos mayores comenzaron su carrera de solteros con un catálogo, una revista, un video, porno de televisión o, sorprendentemente (para los chicos jóvenes de hoy), su imaginación. También tuvieron generalmente algo de sexo, o al menos cortejo, con una pareja real antes de caer bajo el hechizo del porno de alta velocidad. Las vías cerebrales del "sexo real" pueden

verse temporalmente abrumadas por el porno hiperestimulante de Internet, pero esas vías siguen funcionando una vez que se elimina la distracción del porno:

(Casado, 52) Tengo muchas décadas de porno en mi haber (por así decirlo). No he mirado ninguna porno o masturbado por casi 4 semanas, y todo lo que puedo decir es que el cambio es dramático. Esta mañana, me desperté con una de las erecciones más intensas que he tenido. Mi esposa lo notó, y fue lo suficientemente amable para darme una maravillosa felación. ¡Todo antes de las 7 AM! Antes de esto, no recuerdo haberme despertado así, excepto cuando era adolescente. Además, la sensación fue muy intensa, mucho mejor que cualquier acabada de porno que yo recuerde.

*

(Casado, 50 años) Nunca pensé que tuviera una disfunción eréctil. Me las arreglaba para tener sexo con mi esposa. ¡Chico, me equivoqué! Desde mi recuperación, mis erecciones son mucho más grandes, más completas y más largas y la cabeza está acampanada. Mi esposa lo comenta cada vez. También permanezco erecto incluso después del orgasmo, y creo que podría mantenerlo durante mucho tiempo. Mi erección mañanera es también más grande y más llena. Realmente tenía una disfunción eréctil y estaba demasiado atrapado en mi adicción para darme cuenta. Tengan en cuenta que tengo 50 años.

*

La recompensa por 4 meses sin porno ha sido una mejor vida sexual con mi esposa, y después de casi quince años de estar juntos, es una

recompensa considerable. Viva el sexo vainilla. Parece que siento más de lo que solía sentir.

Aquí hay un tipo en el medio, que empezó con el porno de internet, pero no de alta velocidad:

Me masturbé mucho desde los 13 años y usé porno desde los 14. Poco a poco, se necesitó más para excitarme: fantasías más grandes o porno más duro, y dejé de ponerme duro sin tocar. Durante las relaciones sexuales me costaba conseguir una erección o mantenerla, especialmente para el coito. En los últimos 7 años no he mantenido una relación, y la razón principal para mí ha sido este problema. Ahora, las buenas noticias:

Cuando me di cuenta de la causa, inmediatamente dejé el porno. Durante las últimas 6 semanas he aguantado masturbarme todo lo que he podido. (¡Mi mejor récord fue de 9 días!) Todo valió la pena. Me fui con una chica el fin de semana y fue el mejor de todos los tiempos. Todavía me pongo bastante ansioso por todas las malas experiencias a lo largo de los años. Pero sólo quería decirte que todo esto puede funcionar, ¡y vale la pena!

¿Qué pasa con las mujeres? El uso del porno también parece afectar la respuesta sexual de algunas mujeres:

Para nosotras, las chicas, una "disfunción erectil" moderada relacionada con el porno es difícil de detectar, pero lo siento de la misma manera que los chicos lo describen. Hay deseo pero no excitación. No hay sensación palpitante, tirante, abrumadora, placentera en el clítoris y el bajo vientre, sólo una especie de empuje mental hacia el clímax. Y también tengo eyaculación precoz, excepto que podría describirse más exactamente como PO [orgasmo

prematureo]: orgasmo mientras la excitación es baja, con una calidad del orgasmo bastante mediocre y sin previo aviso, excepto por una especie de tensión similar a la ansiedad localizada en los genitales.

Eyacuación precoz desacostumbrada.

Aunque es raro cuando se compara con la disfunción erectil o la eyacuación retrasada, los usuarios de pornografía pesada a veces reportan la recuperación de este síntoma después de eliminar el uso de la pornografía. La eyacuación precoz por el uso de la pornografía puede parecer contraria a la intuición. Me vienen a la mente dos posibles explicaciones. Tal vez un hombre ha entrenado su sistema nervioso para eyacular muy rápidamente (o mientras está parcialmente erecto). Como este hombre describió:

La masturbación/porno puede causar eyacuación precoz especialmente cuando se empieza a hacer desde **joven. Quieres llegar al clímax/golpe rápidamente por el miedo a ser atrapado. Así que le enseñas a tu mente que cuando eres duro tu trabajo es correrte rápidamente y no disfrutar de la sensación interina.**

Para otros, la pornografía puede convertirse en un poderoso desencadenante debido a la fuerte asociación entre la pornografía y la eyacuación. Esta respuesta automática de alta excitación es similar a la del perro de Pavlov salivando al sonido de una campana:

Ya no estoy experimentando la eyacuación precoz extrema que tuve durante muchos años antes de reiniciar. Es realmente un milagro, porque siempre había asumido que se trataba de un defecto genético. No conecté los puntos como si fueran inducidos por la pornografía. Antes de mi reinicio, mi pene erecto era muy sensible (hipersensible) haciendo que la eyacuación fuera embarazosamente

fácil (rápida). Mi pene se ponía duro como una roca y se paraba a las 12 en punto, la piel se estiraba como el parche de un tambor. Mi pene era un cohete propulsado en la plataforma de lanzamiento. La cuenta atrás comienza a los 10 segundos, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2... 1, ORGASMO. Las palabras "Lo siento querida" se convirtieron en mi lema. Pero hoy, a los 52 días de reiniciar, mi pene ya no está en la plataforma de lanzamiento de cohetes. Está a las 10 en punto. Tengo una erección más suave, pero más grande. No me malinterprete. Sigue siendo muy dura y capaz de penetración vaginal, sólo que más plástica, menos rígida, menos sensible y no tan explosiva. Lo más importante para mi relación con mi esposa es que puedo durar más tiempo. ¡El reinicio está funcionando muy bien en tratar mi eyaculación precoz inducida por el porno!

*

Cuando ves porno te sobre estimulas y la eyaculación está a un golpe de distancia. He hablado con numerosos hombres mayores que yo y les he preguntado cómo duran mucho tiempo. Muchos dijeron que duran mucho tiempo naturalmente y no ven porno o se masturban. Mi primo, que dice que dura 20-30 minutos, ha dicho que dura más cuando no ve porno o se masturba.

*

Estuve saliendo con mi ahora ex-novia durante 2 años antes de que rompiéramos. Nunca he tenido ningún problema sexual (ya sea disfunción eréctil o eyaculación precoz). No era adicto al porno, aunque me masturbaba ocasionalmente. Después de que rompimos, usé el porno con regularidad y empecé a ir a salones de masaje con finales felices. Después de 6 meses, volví con la misma chica, y reduje un poco la frecuencia de mis otras actividades. El sexo fue horrible

con mi novia (o al menos lo fue para ella). No tuve problemas para levantarlo (excepto tal vez un par de veces), pero no pude durar más de un minuto. La relación duró un año, durante el cual, ni siquiera una vez, le hice el orgasmo por penetración. La misma chica a la que le estaba dando múltiples orgasmos 6 meses antes.

Para otros, la eyaculación precoz puede estar relacionada con una historia de orgasmos forzados con erecciones débiles:

Me obligaba a eyacular por la mañana antes de la escuela y varias veces después. Ni siquiera estaba cachondo o duro, simplemente obligado por algún impulso a seguir forzándome a eyacular. Mis hábitos de pornografía mecanicista han quitado toda la sensualidad al acto del orgasmo, convirtiéndolo en un corto esfuerzo y en un tic muscular de memoria de un clímax. Si usted tiene eyaculación precoz inducida por el porno, considere los nuevos comportamientos, sentimientos y sensaciones que vinieron con su inicio. Antes, Los orgasmos eran absolutamente fenomenales (mis rodillas literalmente temblaban), pero ahora me corrompí con un tic mecánico y sin ninguna clase de gratitud real hacia el acto (y eso incluye a las mujeres). Se siente diferente y patético.

Gustos fetichistas alarmantes a partir del porno.

Érase una vez que los hombres podían confiar en que sus penes les dijeran todo lo que necesitaban saber sobre sus gustos u orientación sexual. Eso fue antes de los videos pornográficos disponibles.

Los cerebros son de plástico. La verdad es que siempre estamos entrenando nuestros cerebros - con o sin nuestra participación consciente. De los innumerables informes se desprende que no es

raro que los usuarios de pornografía pasen de un género a otro, llegando a menudo a lugares que les resultan personalmente inquietantes y confusos. ¿Qué podría estar detrás de este fenómeno?

Una posibilidad es que el aburrimiento o la habituación se encuentre con el cerebro adolescente en desarrollo. Los adolescentes buscan emociones y se aburren fácilmente. Les encanta la novedad. Cuanto más extraño, mejor. Muchos jóvenes han descrito masturbarse con una mano mientras hacen click en los videos con la otra mano. El porno lésbico se vuelve aburrido, así que prueba el porno de incesto. La novedad y la ansiedad se suceden - y ambas aumentan la excitación sexual. Antes de que se dé cuenta, ha llegado al clímax y una nueva asociación comienza a imprimir sus circuitos sexuales.

Nunca antes los adolescentes en desarrollo han podido cambiar de género mientras se masturbaban. Esta práctica casual puede resultar un peligro primordial del porno de hoy en día:

No me interesaba ninguna cosa rara antes de empezar a ver porno en Internet. Sólo chicas reales de mi edad. Ahora, me gusta BBB, BBW, MILF, Tranny, Crossdresser, Fat, Skinny, y Teen. Una vez, vi unos segundos de un video bisexual (una mujer, dos hombres) y empecé a sentir esa sensación de "tabú", pero no le di la oportunidad, no me masturbé con él y cambié el video. Por lo tanto, no veo videos bisexuales y no tengo antojos de ellos. Eso es porque no les di una oportunidad. Pero le di una oportunidad a cada tipo de porno en el que me metí. Si le hubiera dado a la abuela porno una oportunidad, también me gustaría ahora.

La tendencia a escalar a la pornografía más extrema no se limita a los adolescentes. En un estudio previo a la Internet, los sujetos fueron expuestos a porno común y no violento o a videos inocuos durante una hora en cada una de las seis semanas consecutivas. Dos semanas más tarde se les dio la oportunidad de ver las cintas de vídeo en privado, con una selección de vídeos de clasificación G, R y X. Los sujetos que habían visto pornografía mostraron poco interés en ver pornografía no violenta, eligiendo en su lugar ver la esclavitud, el sadomasoquismo y la bestialidad. Esta preferencia de consumo fue mucho más pronunciada en los hombres, aunque presente en cierta medida en las mujeres. [52](#)

En una revisión temprana de la investigación relevante, uno de los autores del estudio comentó que es probable que los consumidores de pornografía no se limiten a la pornografía común cuando se les da la oportunidad de consumir material con prácticas sexuales menos comunes, incluyendo comportamientos sexuales sadomasoquistas y violentos. También señaló que después de la exposición frecuente a la pornografía, "las erecciones eran menos pronunciadas y más mal mantenidas". Así pues, ver pornografía más extrema era atractivo porque todavía era capaz de producir excitación sexual. Sin embargo, la introducción de la pornografía novel no logró devolver el interés a los niveles iniciales. Las reacciones de placer fueron planas o indicaron decepción y esta falta de respuesta se mantuvo durante semanas, pero mejoró gradualmente. [53](#)

En resumen, hace más de 25 años ya había pruebas de que los espectadores de vídeos pornográficos tendían a la habituación, a la disminución de la respuesta sexual, a la necesidad de estímulos visuales más extremos y a la insatisfacción, pero las pruebas fueron ignoradas en gran medida por los profesionales de la salud sexual.

Cuando los investigadores de hoy en día pensaron finalmente en preguntar sobre este fenómeno en relación con el uso de la pornografía de alta velocidad y la novedad sin límites, resultó que la mitad de su pornografía usando sujetos masculinos reportó haber escalado a material en línea que no era "previamente interesante para ellos o que consideraban repugnante". Los investigadores también encontraron evidencia de una reducción en la función eréctil y una reducción en la satisfacción sexual en general. [54](#)

Una razón relacionada con los gustos pornográficos puede escalar es la tolerancia, que es un proceso de adicción más duradero que impulsa la necesidad de una mayor estimulación. Lo discutiré en el próximo capítulo.

Como veremos, la novedad sexual es una forma segura de llamar la atención de su miembro en decadencia. Si una nueva estrella porno no lo hace, intenta una violación en grupo o gore. No, usted no violaría ni desmembraría a nadie, pero ahora puede necesitar un material extremo y una ansiedad subyacente para ponerlo en marcha. Como recordarán de la introducción, el psiquiatra Norman Doidge también observó este proceso en sus pacientes.

Este fenómeno es tan común, y la evidencia de la recuperación tan tranquilizadora, que compartiré una serie de autoinformes:

A medida que mi uso del porno progresaba a lo largo de la universidad, lentamente fui presa de más y más mierda dura, como mierda realmente rara, que ahora ya no me excita cuando pienso en ello. Este es uno de los sentimientos más grandes de todos - saber que mis fantasías están volviendo a las de un ser humano normal, nacido y criado en la tierra.

*

Estoy cansado de escuchar, "Te gusta lo que te gusta" de la gente. Muchas de las cosas que miro no me gustan. No puedo seguir con las cosas normales. Nunca pensé que me pajaría con las chicas que se orinan unas a otras - y ahora ya no lo hace por mí. La sexualidad es difícil y creo que sólo hemos empezado a ver los efectos que la pornografía en Internet tiene en los seres humanos. Todos somos sujetos de prueba y por lo que he leído una y otra vez, la gente está notando cambios.

*

Puedo decir con absoluta certeza que las fantasías que tenía sobre la violación, el homicidio y la sumisión nunca estuvieron ahí antes del uso de la pornografía dura de 18 a 22 años. Cuando me mantuve alejado de la pornografía durante 5 meses todas esas fantasías e impulsos desaparecieron. Mi sabor sexual natural era de vainilla otra vez y sigue siéndolo. La cosa con el porno es que necesitas material cada vez más duro, más tabú, más excitante y "incorrecto" para poder salir adelante.

*

Nunca pensé que sería capaz de tener sexo normal. Siempre pensé que mi cerebro estaba conectado a mi fetiche de femdom [porno de dominación femenina que humilla a los hombres], similar a la forma en que un chico gay sólo puede ser excitado por la polla y no puede apreciar el sexo con una mujer. No sabía que el fetiche que yo pensaba que estaba conectado, era simplemente el resultado de mis hábitos de ver porno. Fue un infierno de mi propia creación. Después

de 3 meses sin porno, mi último encuentro sexual ha eliminado cualquier duda sobre la efectividad de dejarlo.

*

Soy un hombre de 23 años en buena condición física. Empecé a usar porno de alta velocidad a los 15 años, pasando rápidamente del porno normal al porno de bukkake [eyaculación repetida en una mujer por muchos hombres], porno transgénero, porno femenino, incesto, etc. No me di cuenta de cuánto me estaba lastimando hasta que perdí mi virginidad a los 20 años y tuve problemas para lograr y mantener una erección. Dañó seriamente mi confianza en mí misma y me hizo temer al sexo. Resultados similares con otras mujeres. Seguí aumentando la frecuencia y la duración de las sesiones pornográficas, y escalando a fetiches más perturbadores. Después de un año, intenté tener sexo con una chica atractiva. No pude actuar. Bajé en espiral por un agujero de desesperación. Empecé a ver porno hipnotizado de mariquitas, y ocasionalmente masturbación anal. Pensé que podría haberme convertido en gay, pero el porno gay nunca lo hizo por mí. Encontré a NoFap y lo dejé. Después de unas cuantas recaídas, logré mi marca de 90 días. He perdido mis ansias por todo el porno, especialmente el porno extremo. A los 87 días, tuve mi primera cita en años. A los 96 días, mi primera BJ [felación] desde que lo dejé. No hay ningún problema, lo cual es sorprendente porque solía aburrirme durante las juergas y perder la erección. Y a los 113 días, tuve sexo y me desempeñé mejor que nunca, con una erección dura como una roca todo el tiempo. Siento que me han dado una segunda oportunidad en la vida.

*

Como cualquier adicto al porno sabe, cuanto más porno veas, más necesitas y más porno duro necesitas para sentirte completamente excitado. En el peor de los casos, estaba incursionando en la bestialidad, en escenas de incesto frecuentes, o en otro tipo de porno duro. El sexo vaginal real nunca fue demasiado excitante para mí. El sexo oral u otros tipos de sexo no vaginal eran mucho más atractivos. Hicieron de la mujer sólo un objeto de placer. Después de meses de "desintoxicación mental", si se quiere, y de múltiples parejas en la vida real, he perdido mi fijación por tipos de sexo alternativos. Ahora me atraen las vaginas. Suena divertido, ¿verdad? Todavía disfruto de otros tipos de sexo en ocasiones, pero la intimidad de estar dentro de una mujer es insuperable. En serio, es mucho, mucho más sexy ahora. Esto es obviamente un ganar-ganar en la vida real. Y mis ganas de ver porno pasaron de un constante rugido a un quejido ocasional. No es una exageración.

Los hombres han creído por mucho tiempo que lo que los excita al orgasmo es la evidencia irrefutable de su orientación sexual. Por lo tanto, puede ser especialmente angustiante escalar a través de cambios en los fetiches de la pornografía que, en última instancia, ponen en duda la orientación sexual. Sin embargo, tal escalada a gustos inesperados es sorprendentemente común hoy en día, especialmente entre los jóvenes que crecieron incursionando en los tube sites de "cualquier cosa" desde una edad temprana:

Cuando me metí en Internet en mi adolescencia encontré muchos sitios pornográficos parecidos a YouTube que clasificaban el contenido por fetiches. Al principio mis gustos eran los de un adolescente normal, pero con el paso de los años mis gustos cambiaron hacia un contenido agresivo. Temas violentos contra las mujeres para ser más específicos, especialmente aquellos videos anime/hentai con escenarios demasiado viles para ser retratados en

la vida real. Eventualmente me aburrí de esas cosas, y a los 20 años encontré cosas nuevas. En un año había adquirido muchos nuevos fetiches, cada uno de ellos cambiando en un plazo más corto que el anterior. Estoy experimentando con el abandono porque mis gustos me están haciendo sentir muy incómodo. Están en conflicto con mi sexualidad.

Peor aún, existe la idea generalizada en Internet de que el porno en Internet permite a los usuarios "descubrir su sexualidad". Algunos jóvenes exploradores audaces buscan industriosamente el material más caliente que pueden encontrar en la creencia de que revela quiénes son sexualmente. No se dan cuenta de que una erección no es la única medida de las proclividades sexuales fundamentales de una persona.

Por ejemplo, el proceso de adicción en sí mismo puede conducir a la escalada a material más extremo, mientras que hacer que el porno que solía parecer caliente aparezca confusamente poco excitante. Además, el material que produce ansiedad aumenta la excitación sexual. [55](#) Como explicó un investigador, un pulso acelerado, pupilas dilatadas y piel húmeda - la reacción del cuerpo a la adrenalina - pueden ser confundidos con la atracción sexual. Malinterpretamos nuestra excitación. Es un error de presunción". [56](#)

Los intereses sexuales son condicionables (cambiantes). [57](#) De hecho, múltiples estudios han condicionado con éxito a los sujetos a pistas para imágenes eróticas con el fin de comparar las respuestas del cerebro de los usuarios de pornografía con los controles. [58](#) Por cierto, los intereses sexuales son diferentes de la orientación sexual fundamental. [59](#)

Al seguir sus erecciones de género a género, algunos usuarios jóvenes migran a contenidos que sienten que están en desacuerdo con su identidad sexual:

Soy gay pero el porno puede hacer que me interese sexualmente en las mujeres. Bueno... no los pechos, pero las otras partes femeninas excitan. El porno es una atmósfera erótica demasiado cargada. Todas las inhibiciones se reducen y el deseo de excitación se convierte en dominante.

*

A medida que los años pasaron, Gonzo simplemente no lo hizo más. Recientemente, miré porno gay porque estaba aburrido. Era como, aquí estoy, 28 años, y he visto todo el porno en Internet esencialmente, así que también podría mirar porno gay. En ese momento la semilla fue plantada, "Esto es seriamente jodido, usted necesita parar esto". Por supuesto que no lo hice entonces.

*

Reddit y el foro de Empty Closets están llenos de gente, gay/bi/heterosexual, que están completamente perdidos y confundidos acerca de su orientación y enloquecidos acerca de por qué quieren chupar penes o ver cosas raras después de usar porno. Los usuarios de pornografía de la generación de alta velocidad se conectan a Internet y piden respuestas. En los foros franceses es lo mismo. Miles de personas postean, y muchas no saben por qué desarrollaron fetiches del pene o adicción a la feminidad. El factor común es el uso de Internet (porno, chat, sitios de citas).

Un estudio realizado en 2016 informa que ahora es común que los hombres vean pornografía que no concuerda con su identidad sexual declarada. Los hombres identificados como heterosexuales informan de que ven porno que contiene comportamiento masculino del mismo sexo (20,7%) y los hombres identificados como gays informan de que ven comportamiento heterosexual en el porno (55,0%). [60](#)

Lamentablemente, la ignorancia de lo común que es que se intensifique, junto con la ignorancia de la frecuencia con la que dejarlo invierte los gustos del porno, puede dejar a un consumidor de porno muy ansioso. Cuando las usuarias se obsesionan con las dudas sobre la orientación sexual, se refieren a ella como SOCD o HOCD, es decir, "trastorno obsesivo-compulsivo de orientación sexual (u homosexual)":

En serio pensé que me estaba volviendo gay. Mi trastorno obsesivo-compulsivo de orientación sexual era tan fuerte en ese momento, que estaba contemplando la posibilidad de hacer una inmersión desde el rascacielos más cercano. Me sentí tan deprimido. Sabía que amaba a las chicas y no puedo amar a otro tipo, pero ¿por qué tuve una disfunción eréctil? ¿Por qué necesitaba cosas transgénero/gay para que me diera una sacudida para excitarme?

Permítanme enfatizar que no sólo los heterosexuales se preocupan por su orientación sexual debido a la escalada a nuevos géneros pornográficos:

Yo mismo tenía trastorno obsesivo-compulsivo de orientación sexual, en el sentido de que temía ser heterosexual, ya que eventualmente me excitaba exclusivamente el porno heterosexual y "lesbiano". Sí, "temido", porque toda mi identidad social era como

hombre gay y estoy casado con un hombre. Si volviera a ser "heterosexual" - un movimiento que nadie creería nunca y que es más tabú hoy en día que salir del armario como gay - sería un marginado social. Finalmente, me di cuenta de que había erotizado el miedo mismo.

Cualquier forma de trastorno obsesivo compulsivo es potencialmente un trastorno médico grave. Ya sea que seas gay, heterosexual o indeciso, si tienes estos síntomas, busca la ayuda de un profesional de la salud que comprenda a fondo que el TOC es una compulsión por revisar constantemente para tranquilizarte y que no llegue a la conclusión de que estás negando tu sexualidad.

Fui a un psiquiatra. Confirmó que tengo un TOC y me recetó alprazolam (Xanax). Ahora, mis síntomas de trastorno obsesivo-compulsivo de orientación sexual son muy, muy leves. Puedo pensar con más claridad. Mejoró mi apetito y he tenido el mejor sueño de mi vida. Además, ahora sé que no soy gay o bi, y mi retiro de la pornografía se ha vuelto mucho más fácil porque mi ansiedad ha disminuido. Así que si alguien te pregunta: "¿Qué tan seria es la adicción al porno?", di que conoces a un tipo que tuvo que tomar Xanax para superar la abstinencia.

Pérdida de la atracción por las parejas reales.

"Los jóvenes japoneses se están volviendo indiferentes o incluso reacios al sexo, mientras que las parejas casadas están empezando a tenerlo aún menos", informó el Japan Times, citando una encuesta de 2010 que reveló una tendencia sorprendente. Más del 36% de los hombres de 16 a 19 años no tenían interés en el sexo, más del doble del 17,5% de 2008. Los hombres de 20 a 24 años mostraron una tendencia similar, saltando del 11,8% al 21,5%, mientras que los hombres de 45 a 49 años saltaron del 8,7% al

22,1%. [61](#) Japón no está solo. En Francia, una encuesta de 2008 encontró que el 20 por ciento de los hombres franceses de 18 a 24 años no tenían interés en el sexo. [62](#) ¿Es el porno de hoy un factor? Un estudio italiano realizado en 2015 reveló que el 16% de los estudiantes de secundaria que utilizan el porno más de una vez a la semana tienen una libido anormalmente baja, mientras que el 0% de los que no lo utilizan tienen una libido baja. [63](#) Algo peculiar está en marcha, y también ha invadido los Estados Unidos. El porcentaje de estudiantes de secundaria en los Estados Unidos que actualmente son sexualmente activos ha disminuido de 38% en 1991 a 30% en 2015. [64](#) Los investigadores sugirieron como causas potenciales "el fácil acceso a la pornografía [y] más tiempo para interactuar en la pantalla del ordenador". En un estudio de 2016, los hombres jóvenes que veían mucha pornografía tenían más probabilidades de confiar en ella para excitarse y mantenerse excitados, y más probabilidades de usarla durante las actividades sexuales con sus parejas. Además, disfrutaban menos del sexo que los hombres que usan menos porno. [65](#) En 2017, los investigadores informaron que los niveles más altos de uso de la pornografía se correlacionan con la preferencia de la pornografía sobre las personas para la excitación sexual. [66](#)

No es raro que la gente en los foros de recuperación de pornografía se pregunte: "¿Crees que soy asexual? Cuando se les pregunta si se masturban, la respuesta suele ser: "Sí, 2-3 veces al día a la pornografía". ¿Son asexuales o sólo están afectados por su uso de la pornografía? Su interminable estimulación puede proporcionar un zumbido mucho después de que las parejas de la vida real empiecen a palidecer.

No soy asexual en sentido estricto, ya que todavía encuentro a las mujeres hermosas. Pero ya no me atraen, ni sexualmente ni

románticamente, aunque sé conscientemente que son atractivos. ¿Tenéis esa sensación dolorosa cuando miráis a una chica caliente? Te gustaría que te excitaran, pero no puedes. Me hace enojar.

(Edad 18) Antes de empezar a ver porno a los 15 años estaba EXTREMADAMENTE cachondo y perseguía cualquier cosa en dos piernas. Me besé con las chicas y me dieron unas erecciones locas. Después de que el porno me arruinara, me desinteresé completamente de las chicas y nunca pude mantener una erección. A mi corta edad supe que definitivamente había algo malo en mí porque se supone que debo estar loco por las mujeres, como lo estaba antes de la pornografía. A los 17 años comencé mi reinicio. Ayer tuve sexo con éxito sin drogas para la disfunción eréctil y mi erección fue increíble.

Hay un nuevo orbe de luz que rodea a las mujeres. Son hermosas, y lindas, e interesantes. Y sí, me encanta mirarlos y admirar su belleza y sensualidad, porque somos hombres; eso es lo que hacemos. Pero es mucho más que eso. Es casi indescriptible cómo el dejar de usar el porno me ha hecho valorar a las mujeres y el tiempo que paso con ellas de una manera mucho más saludable. Después de años de pasar de 5 a 12 veces por semana a la pornografía, el sexo era vergonzoso. No sólo no había suficiente fricción, sino que se sentía como el tipo de estimulación "equivocado". Seis meses después no tengo ningún tipo de problemas de rendimiento. El sexo es ahora 20 veces más satisfactorio que la masturbación. Se necesitan juegos preliminares para que yo alcance mi máxima excitación ahora y a

mis parejas les encanta eso. Me río de mí mismo cuando me fapeo de vez en cuando y me quedo un poco decepcionado.

*

Durante años, pensé que usaba el porno porque estaba cachondo. Pensé que si podía conseguir que una chica tuviera sexo conmigo, no tendría que "escaparme". ¡Pero hace poco dejé de tener sexo con una mujer con la que trabajo dos veces! Y luego me fui a casa y me fugué mientras fantaseaba con tener sexo con ella. Lo más complicado de esto es que no me di cuenta de lo jodido que era hasta ayer. Quiero decir, si yo hubiera estado fallando porque quería tener sexo, habría seguido adelante con ello, ¿verdad? Estaba en negación.

*

(Día 46) Durante los últimos tres días he sentido esa fuerte y natural atracción sexual hacia las mujeres reales mientras estaba fuera. Me doy cuenta naturalmente de la figura de una mujer y me excita sin tener que pensar en ello. Duh, ¡así es como se supone que funciona! ¡Maldita sea, es increíble cómo el porno te fastidia! Mi sensibilidad peneana también se ha salido de los límites. Honestamente no recuerdo haberme sentido nunca así.

*

Entre mis amigos me conocen como el tipo "poco realista-alto-estándar-en-las-chicas", sin embargo, casi no anoto. Después de 40 días, me estoy acercando a más chicas que nunca, no -sólo- por su apariencia, sino por la forma en que son y de lo que hablan. Antes, las chicas no eran especiales. Estaban "simplemente bien". Mi cerebro quería putas poco realistas, y es justo ahora que me he dado cuenta

de cuántos años he desperdiciado persiguiendo relaciones de fantasía en lugar de ser feliz con lo que la vida me estaba dando (que, en retrospectiva, fueron algunas de las chicas más agradables que he conocido).

*

En el pasado me di cuenta de la belleza, por supuesto, pero nunca sentí el deseo de estar con una chica. Dirigí todo mi impulso sexual hacia el porno. Todo lo sexual para mí era porno. Nunca podría pensar en mí, este tipo con una polla, teniendo sexo real con una chica real. Ahora, siento que el sexo es lo más natural de hacer. Demonios, sí, es posible para mí tener sexo. Diablos, sí, hay un montón de chicas por ahí que quieren tenerlo conmigo. De repente, los pensamientos autodestructivos parecen tan estúpidos y una pérdida de tiempo. Finalmente siento lo que la mayoría de los hombres sienten. Y es increíble.

Efectos sobre el romance.

Las relaciones también se ven afectadas por el uso de la pornografía, lo que tiene sentido. Demasiada estimulación puede interferir con lo que los científicos llaman "pair-bonding", o enamoramiento. Cuando los científicos se dedicaron a la cría de animales en pareja con anfetaminas, los animales naturalmente monógamos ya no formaban una preferencia por una sola pareja. [67](#) La estimulación artificial, anormalmente intensa, se apodera de su maquinaria de unión, dejándolos como mamíferos normales (promiscuos) - en los que los circuitos cerebrales para las uniones duraderas están silenciados.

La investigación en humanos también sugiere que demasiada estimulación debilita los vínculos de par. Según un estudio de 2007,

la mera exposición a numerosas imágenes femeninas sexys hace que un hombre devalúe a su pareja en la vida real. [68](#) Él la califica más bajo no sólo por su atractivo, sino también por su calidez e inteligencia. Además, después de consumir porno, los sujetos de ambos sexos reportan menos satisfacción con su pareja íntima - incluyendo el afecto, la apariencia, la curiosidad sexual y el desempeño de la pareja. [69](#) Y tanto los hombres como las mujeres asignan una mayor importancia al sexo sin implicación emocional.

Actualmente existen más de 70 estudios, los más recientes, que vinculan el uso de la pornografía en Internet (o el uso problemático de la pornografía) con problemas sexuales, menor excitación a los estímulos sexuales y menor satisfacción sexual y en las relaciones. [70](#), 51 De hecho, en los hombres, el mayor consumo de pornografía se asocia sistemáticamente con un menor disfrute de la intimidad sexual con una pareja.

Estoy en una relación a largo plazo, y puedo dar fe de que dejarlo ayudó a nuestra vida sexual. Mucho. No tuve ninguna disfunción eréctil o erección cerebral ni ningún otro tipo de problemas relacionados con el sexo, pero en comparación con lo que tenemos ahora, nuestra vida sexual mientras yo estaba en el baño era... aburrida. Ahora es cualquier cosa menos aburrida, y ambos tenemos libidos más fuertes que antes. No estoy exactamente seguro de cómo - o si - mi abandono afectó su libido, pero seguro que ahora está mucho más interesada en el sexo :).

*

A lo largo de los años, le sugerí a mi esposa varias actividades sacadas directamente de las historias pornográficas. Ella estaba bien con algunos de ellos, pero nunca quedó satisfecha en absoluto.

Aunque teníamos una vida sexual decente en relación con la mayoría de la gente de nuestra edad, siempre estaba comparando los escenarios de la pornografía con mi vida real y mi esposa real y me sentía insatisfecho. Ahora, las cosas están cambiando. Durante el coito de anoche, sentí de repente un contacto muy íntimo, casi espantosamente íntimo y profundo que nunca antes había experimentado. Me pareció un poco chocante. Fue maravilloso en una forma que no puedo describir, pero estoy en una especie de asombro por ello.

*

(Edad 19) Aunque vi porno nunca fui realmente una persona que quisiera sexo. DOS tipos se las arreglaron para captar mi interés. Sin embargo, creo que la pornografía/masturbación estaba suprimiendo mi anhelo de estar con cualquiera de ellas. Desde que lo dejé, de repente me di cuenta de que realmente me gustan esos dos, y pude verme completamente feliz en una relación comprometida con cualquiera de ellos. De repente sentí que... mi corazón se acercaba a ellos. En lugar de soñar despierta, mi cuerpo decía: "Vamos a hacer que esto suceda en la vida real". De repente sentí una enorme ola de una extraña energía de atracción sobre mí. Pronto comenzó una relación con uno de los hombres.

*

En el pasado, el sexo no era emocional. En cierto modo era como si nadie más estuviera allí porque yo estaba en mi propia cabeza todo el tiempo por una u otra razón (fantaseando, cuestiones de disfunción erectil, etc...). Las novias de entre 20 y 30 años no me excitaban ni de cerca con lo que el porno de alta velocidad ofrecía, sin importar lo bien que se veían. No reconocí estas cosas en ese

momento, por supuesto, pero desde que empecé este viaje hace 4 meses, puedo decir honestamente que estoy sorprendido de lo bueno que puede ser el sexo con tu novia cuando eliminas el patrón constante y estable del uso de la pornografía.

*

Ahora tengo un innegable deseo sexual. Quiero a mi esposa más que nunca. Si pasa mucho tiempo sin sexo, siento esta cosa llamada "tensión sexual", que es aparentemente real. Y déjame decirte - cuando llegues a este punto, realmente no te importarán los fetiches pornográficos súper específicos que creías que eran lo único que podías hacer, porque sólo la palabra MUJER (o hombre o lo que sea) te hará sentir impulsos.

*

Mi deseo sexual nunca ha sido tan alto, y soy más observador de las mujeres que podrían convertirse en buenas novias y eventualmente en buenas madres. Ya no se trata sólo de su belleza.

*

Antes de darme cuenta de que el problema era el porno, solía pensar que necesitaba tener fantasías más saludables. Ahora, casi 8 meses después de dejar el porno, me doy cuenta de que las fantasías que solía tener ya no me atraen... en absoluto. Mi esposa y yo disfrutamos mucho, mucho más cuando no hay fantasía involucrada. Ahora puedo hacerle el amor sin problemas de erección, cara a cara con el contacto visual.

Ansiedad social, autoestima.

A medida que los usuarios logran abstenerse de la pornografía, su deseo de conectarse con otros generalmente aumenta. A menudo, también lo hace su autoestima, su capacidad de mirar a los demás a los ojos, su sentido del humor, su optimismo, su atracción por posibles compañeros, etc. Incluso aquellos que anteriormente sufrían de ansiedad social grave suelen explorar nuevas vías de contacto social: sonreír y bromear con sus colegas de trabajo, citas en línea, grupos de meditación, unirse a clubes, lugares nocturnos, etc. En algunos casos toma meses, pero para otros el cambio es tan rápido que los toma por sorpresa.

YBOP no fue el único en relatar esta conexión inesperada. En su famosa charla de TED "The Demise of Guys (el fallecimiento de los chicos)", el conocido psicólogo Phillip Zimbardo señaló que la "adicción a la excitación" (porno, videojuegos) es un factor importante en el aumento de la incomodidad social y la ansiedad entre los nativos digitales.

La hipótesis de Zimbardo es que el tiempo excesivo de pantalla puede interferir con el desarrollo de las habilidades sociales normales. Ya hay diez estudios que relacionan el uso de la pornografía con la ansiedad, y un undécimo que la relaciona con la timidez. [71](#) Sin embargo, esto no explica el aumento de la confianza y la extraversión después de dejarlo, o por qué algunos chicos mejoran tan rápidamente.

En *The Brain That Changes Itself* (El cerebro que se cambia a sí mismo), el psiquiatra Norman Doidge sugiere que la intensa estimulación de pornografía de hoy en día reconfigura el "estado cerebral real" que de otra manera se dedicaría a hacer que los lazos sociales sean gratificantes. La gente real se vuelve menos gratificante; la gente falsa se vuelve mucho más atractiva. Tal vez la

eliminación de la pornografía reabra el espacio para las recompensas naturales como los amigos y las parejas. Exploraré esto más a fondo en el próximo capítulo.

Antes del porno, tenía muchos amigos, un par de novias y me sentía como si estuviera en la cima del mundo. No había nada que pudiera derribarme. Sentí que tenía mi propia manera de reaccionar a todo lo que podía suceder. Entonces conseguí una nueva computadora... Después de uno o dos años me encontré con una ansiedad social REALMENTE profunda, combinada con demasiada hierba y nada interesante que hacer con mi vida.

*

No soy tu persona genérica autodiagnosticada de ansiedad social. He ido a un psiquiatra, me diagnosticaron una ansiedad social de moderada a severa y me recetaron medicamentos. Sé del subidón de adrenalina que sientes cuando un extraño se te acerca, el casi ataque al corazón que sientes cuando tratas de hablar durante una clase o una reunión (como si alguna vez lo hicieras), las largas caminatas solitarias que haces para no tratar con extraños, la vergüenza infundada cuando miras a otra persona a los ojos, la enorme pared que pones entre los extraños. Sudor, temblores, ataques de pánico, auto-odio, impulsos suicidas, he pasado por todo eso. Llevo dos años intentando dejarlo y este es el tiempo más largo que llevo absteniéndome. Ya no experimento la "tortura" que describí anteriormente. No, no soy una persona nueva, no una mariposa social. Sigo siendo yo mismo pero estoy libre de los grilletes que llamamos fobia social. En estos dos últimos años he hecho más conexiones, he ligado con más mujeres, he hecho más amigos que en mis primeros 25 años. Me siento contento y cómodo en mi propia

piel, y la pared que puse entre mí y otras personas se ha derrumbado.

*

Interacción social. Hace 50 días estaba completamente asustada e incapaz de hacerlo. Durante la última semana, he interactuado increíblemente bien y sin esfuerzo con personas con las que no hubiera podido interactuar mientras consumía. Antes no podía mirar a la gente a los ojos. Solía esconderme a propósito de la gente que conocía en público para evitar una conversación incómoda. No fui capaz de involucrarme en la conversación. Las mujeres, incluso las que conocía personalmente, me intimidarían. Fantaseaba durante el día con poder interactuar como un humano normal... Todo esto está cambiando ahora ante mis ojos de la forma más drástica. Puedo interactuar con confianza; ser yo mismo. Puedo mantener una mirada inquebrantable en los ojos de otras personas. En realidad soy parte de la conversación, en lugar de estar distante y pensar en dejarla.

*

Las nuevas personas que conozco me dicen que les gusta mi confianza y que piensan que soy un buen orador, cumplidos que nunca hubiera esperado escuchar hace unos meses.

*

Mis interacciones con las mujeres se transforman completamente. Parece que hay un reconocimiento inconsciente de que tienes más poder o algo así. Es difícil de explicar. Las mujeres me felicitan por mi aspecto y mi cuerpo. Puedo leer mejor el lenguaje corporal de la

gente. La gente no puede intimidarme como antes. Su ira rebota en mí, y me quedo en un estado de serenidad.

Incapacidad de concentración.

Los que se reinician comúnmente informan que tienen "mejor concentración", "no más niebla cerebral", "pensamiento más claro" y "mejor memoria". No es sorprendente que los investigadores informen de que ver porno (o erótica) se asocia con problemas de concentración, [72](#) interferencia de la memoria de trabajo, [73](#) una función ejecutiva más pobre, [74](#) y un rendimiento académico reducido. [75](#) Varios grupos de investigación han vinculado ahora el uso de la pornografía con la impulsividad o la incapacidad de retrasar la gratificación. [76](#) Esto tiene implicaciones ominosas para el cumplimiento de las metas de la vida mientras se usa la pornografía. Tales resultados se alinean con un hallazgo que el uso moderado de la pornografía, incluso por personas no adictas, se correlaciona con la reducción de la materia gris en regiones del cerebro asociadas con la función cognitiva. [77](#)

Cuando estaba [usando el porno de Internet] tenía niebla cerebral o una constante sensación de resaca, lo que me dificultaba concentrarme, hablar con la gente o simplemente hacer mis tareas diarias. Después de 7-10 días sin porno este sentimiento desapareció. Mi mente se volvió muy clara, los pensamientos fácilmente controlables, y me relajé mucho más en general.

*

Tengo 34 años y tomé Adderall por primera vez hace unos meses. 2 meses después de dejar el porno, ya no lo necesito. Algunos de los beneficios que he experimentado: Puedo retener y recordar la información mucho mejor. Recuerdo mucho mejor los eventos de mi

vida pasada. No estoy irritable, y estoy más centrado. Puedo ejecutar las tareas mucho más rápido.

*

Otro resultado: mi escritura es mucho mejor. No me refiero a la escritura (aunque eso también mejoró). Me refiero a la elección de palabras, la estructura de la oración, etc. Durante mi primer año de estudios de postgrado (que acabo de terminar), escribir era una verdadera tarea. Ahora, después del no-porno, es un placer. Tan fácil y libre. Tengo más palabras a mi disposición, probablemente porque mi memoria ha mejorado en general.

*

Memoria - Siempre tuve una buena, pero al dejarla la puse por las nubes. Podría entrar en una sala de 15 personas y aprender + recordar específicamente todos sus números de teléfono en menos de 5 minutos. Marca perfecta. Ansiedad social y pensamiento negativo es basura. Fuera con la basura.

*

Para aquellos de ustedes que están en la uni, NoFap es un milagro para el cerebro. Antes, tenía que forzarme a concentrarme en la clase y aún así terminaba "zonificando". Ahora, puedo concentrarme en una conferencia de 3 horas sin casi ningún problema.

Depresión y otras angustias.

Los científicos ahora ven la depresión como una condición de baja energía y poca motivación. Investigaciones recientes confirmaron que la dopamina neuroquímica "¡ve a por ello!" es el protagonista

principal. [78](#) De hecho, la señalización de la dopamina deteriorada/restablecida puede estar detrás de muchos de los síntomas/mejoras reportadas por los usuarios en recuperación. De nuevo, más en el siguiente capítulo:

Me doy cuenta de que experimento depresión y sentimientos de inutilidad con mucha menos frecuencia. Soy capaz de levantarme más fácilmente por la mañana y encontrar la motivación para lavar los malditos platos más a menudo antes de ir a la cama.

*

Soy más feliz. Mucho, mucho más feliz. Típicamente sufro de ansiedad social y fui diagnosticada con depresión clínica menor hace unos años, pero este otoño/invierno me siento muy bien. Tengo más energía.

*

Como hombre con depresión genética, el hecho de no tener porno ha hecho más por mí que cualquier droga que haya tenido que tomar. Es como si esto me hiciera más alerta, atento y feliz que el Wellbutrin, el Zoloft o los otros medicamentos con los que estuve ciclado.

*

La ansiedad, la depresión y los problemas mentales de toda mi vida (así lo pensé) parecen haberse disipado y retirado del león rugiente que llevo dentro. He estado en el Lexapro durante los últimos 2 años y he podido disminuirlo completamente. Durante estos 90 días conseguí mi trabajo mejor pagado y más gratificante hasta ahora,

me conecté mucho mejor con mis amigos y familia y he tenido un excedente de energía y vigor que nunca me di cuenta que era posible. Hay más dinero en mi cuenta bancaria gracias a mi nuevo autocontrol. Noto más respeto por parte de los demás porque parece como si intuyeran que me respeto a mí mismo.

*

Dejarlo no es una cura para todos los problemas de tu vida - pero es la base, un campo arado en el que puedes sembrar las semillas de un nuevo futuro que no esté plagado de secretos y vergüenza que viene con la caída en el aparentemente ineludible pozo de la desesperación relacionada con la pornografía que tantos de nosotros conocemos. Una vida de esperanza y fortaleza - no de tejidos de vértigo, celos, amargura, odio a sí mismo, resentimiento y sueños incumplidos.

Casi una docena de estudios ahora correlacionan el uso de la pornografía o el uso problemático de la pornografía con la depresión. [79](#) En esos estudios (u otros) los vínculos asociados con el uso de la pornografía también incluían el psicotismo, el pensamiento paranoico, el estrés, [80](#) los síntomas psicosomáticos [81](#) y el narcisismo. [82](#)

A la luz de este vasto e informal experimento, parece claro que la opinión ampliamente difundida de que la pornografía, específicamente la pornografía en línea, es inofensiva debe ser reconsiderada con urgencia. No podemos estar seguros de que las miles de personas que describen su recuperación del uso excesivo de la pornografía estén equivocadas. De hecho, la investigación publicada hasta ahora corrobora abrumadoramente sus experiencias.

Como veremos a continuación, es bastante plausible que los síntomas que describen sean reales, que el uso de la pornografía en línea los provoque y que el cambio de comportamiento pueda aportar beneficios significativos. En cualquier caso, los usuarios de porno que sufren los tipos de síntomas descritos anteriormente tienen poco que perder si dejan de ver porno en Internet durante unos meses para ver si sus síntomas se resuelven.

Capítulo 2. Querer enloquecerse.

«La elección es una forma sutil de enfermedad» -Don DeLillo, Perro Corredor.

¿Has oído hablar del efecto Coolidge? Es un ejemplo gráfico de cómo la novedad sexual implacable puede impulsar el comportamiento. El efecto se muestra en mamíferos que van desde carneros hasta ratas, y así es como funciona: Deje caer una rata macho en una jaula con una rata hembra receptiva. Primero, se ve un frenesí de copulación. Luego, progresivamente, el macho se cansa de esa hembra en particular. Aunque ella quiera más, él ya ha tenido suficiente.

Sin embargo, reemplace la hembra original por una fresca, y el macho inmediatamente revive y lucha galantemente por fertilizarla. Puede repetir este proceso con las hembras frescas hasta que esté completamente aniquilado. La reproducción, después de todo, es la máxima prioridad de los genes. Pregúntele al antílope macho, una criatura parecida a un ratón de Australia, que se involucra en un frenesí de apareamiento tan furioso que destruye su propio sistema inmunológico y cae muerto.

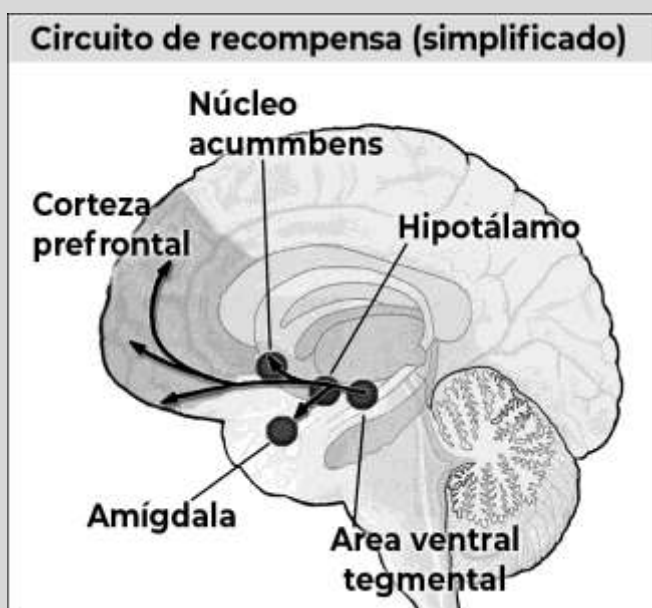
Obviamente, el apareamiento humano es generalmente más complejo. Por un lado, estamos entre el peculiar 3 a 5% de las especies de mamíferos con capacidad de vínculos a largo plazo. Sin embargo, la novedad sexual también puede cautivarnos.

El efecto Coolidge recibe su nombre del presidente de los Estados Unidos, Calvin Coolidge. Él y su esposa estuvieron una vez recorriendo una granja. Mientras el presidente estaba en otra parte, el granjero mostró con orgullo a la Sra. Coolidge un gallo que

podía copular con las gallinas todo el día, día tras día. La Sra. Coolidge sugirió que el granjero se lo dijera al Sr. Coolidge, lo cual hizo. El presidente pensó por un momento y luego preguntó: "¿Con la misma gallina?" "No, señor", respondió el granjero. "Díselo a la Sra. Coolidge", replicó el presidente.

La apreciación de una nueva pareja ayuda a impulsar el uso de la pornografía en Internet. En su nivel más fundamental, este impulso es la forma en que la evolución se asegura de que ninguna hembra quede sin fecundar. ¿Qué es lo que impulsa el atractivo de la novedad a nivel físico?

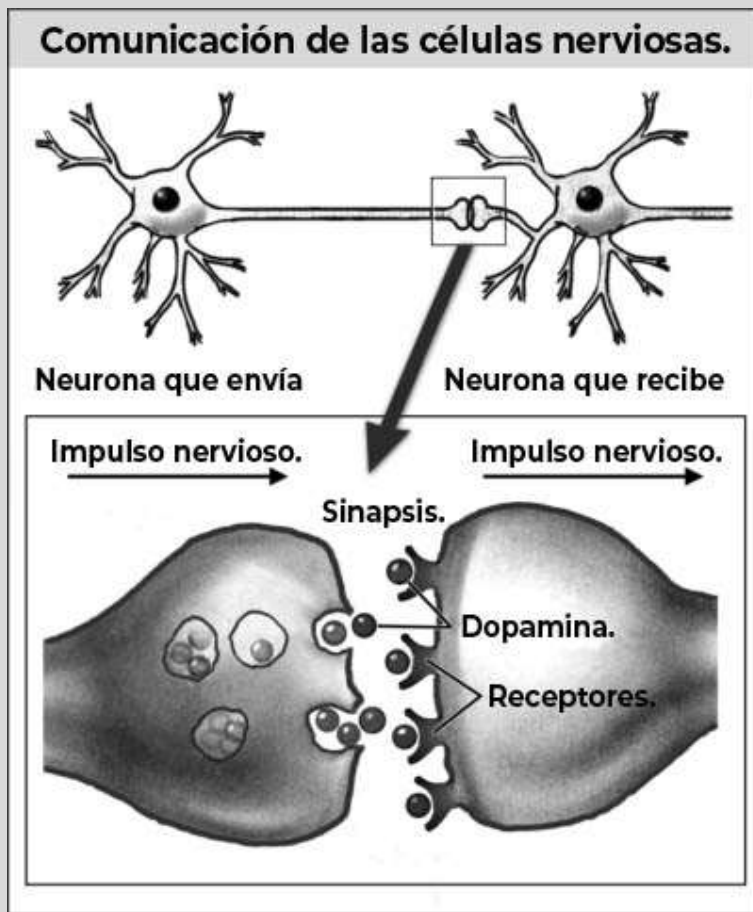
Los circuitos primitivos del cerebro gobiernan las emociones, los impulsos y las decisiones subconscientes. Hacen su trabajo tan eficientemente que la evolución no ha visto la necesidad de cambiarlos mucho desde mucho antes de que los humanos fueran humanos. [83](#) El deseo y la motivación de perseguir el sexo surgen en gran medida del neuroquímico llamado dopamina. [84](#) La dopamina amplifica la pieza central de una parte primitiva del cerebro conocida como el circuito de recompensa. Es donde se experimentan los antojos y el placer y donde uno se vuelve adicto.



Este antiguo circuito de recompensas te obliga a hacer cosas que favorecen tu supervivencia y a transmitir tus genes. En la parte superior de nuestra lista de recompensas humanas están la comida, el sexo, el amor, la amistad y la novedad. [85](#) Estas son llamadas "recompensas naturales" en contraste con los químicos adictivos (que pueden secuestrar este mismo circuito).

El propósito evolutivo de la dopamina es motivarte a hacer lo que sirve a tus genes. [86](#) Cuanto más grande es el chorro, más quiere o incluso anhela algo. Nada de dopamina y lo ignoras. Pastel de chocolate y helado de altas calorías - una gran explosión. Apio - no tanto. Las oleadas de dopamina son el barómetro por el cual usted determina el valor potencial de cualquier experiencia. Le dicen qué acercarse o evitar, y dónde poner su atención. Además, la dopamina te dice lo que debes recordar al ayudarte a reconectar tu cerebro a través de conexiones nerviosas nuevas o más fuertes. [87](#) La estimulación sexual y el orgasmo se suman a la mayor explosión natural de dopamina y opiáceos disponible en su circuito de recompensas.

Aunque a veces se hace referencia a la dopamina como la "molécula del placer", en realidad se trata de buscar y buscar [88](#) el placer, no el placer en sí mismo. Por lo tanto, la dopamina se eleva con anticipación. [89](#) Es su motivación y empuje para perseguir el placer potencial o metas a largo plazo. [90](#) Trabaja en las sinapsis de las células nerviosas uniéndose a los receptores para estimular los impulsos eléctricos, como se muestra aquí.



La recompensa final, o lo que experimentamos como sentimientos de placer, implica la liberación de opiáceos endógenos. Estos químicos similares a la morfina también se unen a los receptores dentro del circuito de recompensa. El placer del clímax parece surgir de una gran liberación de opiáceos. Un ejemplo de una experiencia opiácea menos intensa sería la sensación "ahhh" que se experimenta al saborear su postre favorito o al beber agua fría en un día caluroso y soleado. Por el contrario, los chorros de dopamina lo impulsan a terminar con un orgasmo, a servir el postre con una cuchara o a buscar una fuente.

Piense en la dopamina como algo que se desea y en los opiáceos como algo que gusta, aunque estas funciones no se separan de manera tan simplista en el cerebro. [91](#) Como explicó la psicóloga Susan Weinschenk, [92](#) "la dopamina nos hace querer, desear, buscar y buscar". Pero "el sistema de dopamina es más fuerte que el sistema de opiáceos". Buscamos más de lo que nos satisface. ...

Es más probable que la búsqueda nos mantenga con vida que sentarse en un estupor satisfecho".

Uno de los desequilibrios clave con la sobreestimulación crónica y, en última instancia, la adicción, es que el deseo y los antojos aumentan mientras que el placer o el gusto disminuyen. Los adictos quieren más "eso", pero gradualmente les gusta menos "eso". Se puede pensar que la adicción es querer enloquecer. [93](#)

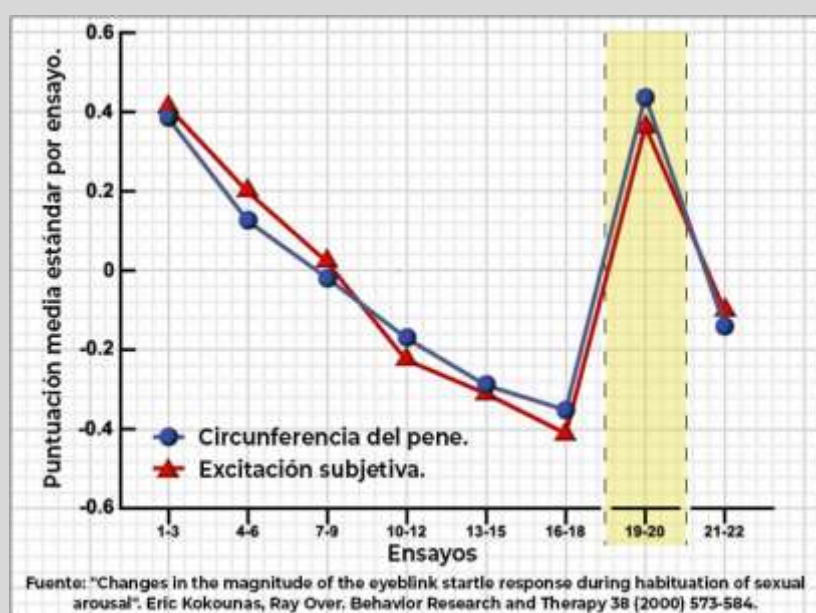
Novedad, Novedad, Más Novedad.

La dopamina aumenta por la novedad. [94](#) Un nuevo vehículo, una película recién estrenada, el último dispositivo... todos perseguimos la dopamina. La emoción se desvanece cuando la dopamina cae en picado. En el ejemplo anterior, el circuito de recompensa de la rata está chorreando cada vez menos dopamina con respecto a la hembra actual, pero produce un gran aumento de dopamina para una nueva hembra.

¿Le suena esto familiar? Cuando los investigadores australianos mostraron repetidamente la misma película erótica, los penes de los sujetos de prueba y los informes subjetivos revelaron una disminución progresiva de la excitación sexual. [95](#) "Lo mismo de siempre" se vuelve aburrido. La habituación indica una disminución de la dopamina. Después de 18 visionados - justo cuando los sujetos de la prueba se estaban quedando dormidos - los investigadores introdujeron la nueva erótica para los visionados 19 y 20 (ver gráfico abajo). ¡Bingo! Los sujetos y sus penes llamaron la atención. (Sí, las mujeres mostraron efectos similares. [96](#)) Los hombres también eyaculan un mayor volumen y más espermatozoides móviles, y lo hacen más rápidamente, cuando ven una estrella pornográfica novedosa. [97](#) Parece que su cerebro

primitivo percibe que está impregnando a la gente real cuando tira de la babosa a los píxeles.

El porno en Internet es especialmente atractivo porque la novedad está siempre a un solo click de distancia. Puede ser una "pareja" de novela, una escena inusual, un acto sexual extraño, o - usted rellena el espacio en blanco. Los sitios populares de videos pornográficos presentan docenas de diferentes clips y géneros en cada página. Nos absorben con una inagotable novedad sexual.



Con varias pestañas abiertas y haciendo click durante horas, puedes "experimentar" más parejas sexuales novedosas cada diez minutos que las que experimentaron tus antepasados cazadores-recolectores en toda su vida. Por supuesto que la realidad es diferente. Lo que se siente como una cornucopia de riquezas es el tiempo que se pasa frente a una pantalla, buscando algo que existe en otro lugar.

Siempre abrí varias ventanas en mi navegador, cada una con muchas, muchas pestañas. Lo principal que me despierta es la novedad. Nuevos rostros, nuevos cuerpos, nuevas "elecciones". Raramente he visto una escena porno completa, y no puedo recordar

cuando vi una película entera. Demasiado aburrido. Siempre quise cosas NUEVAS.

Estímulo Supernormal.

Las palabras, imágenes y vídeos eróticos han existido desde hace mucho tiempo, al igual que la fiebre neuroquímica de los nuevos compañeros. Entonces, ¿qué es lo que hace que el porno de hoy en día sea tan irresistible? No sólo su interminable novedad. La dopamina se enciende también para otras emociones y estímulos, que a menudo aparecen de forma prominente en el porno de Internet:

- Sorpresa, [98](#) shock (¿Qué no es impactante en el porno de hoy en día?)
- Violación de las expectativas [99](#) ("Este género no se parece a nada que haya visto antes").
- Ansiedad [100](#) (Porno que es inconsistente con tus valores o sexualidad.)
- Buscar y buscar [101](#) (Algunos científicos llaman al circuito de recompensa el "circuito de búsqueda").

¿Alguien llamaría a los videos de Playboy o softcore "chocantes" o "que producen ansiedad"? ¿Violaría alguna de las dos cosas las expectativas de un niño mayor de 13 años con conocimientos de informática? Ninguno de los dos se compara con una vigilancia pornográfica de Google con múltiples pestañas. Muchos de estos mismos estados emocionales (ansiedad, vergüenza, shock, sorpresa) no sólo elevan la dopamina, sino que también potencian las hormonas del estrés y los neurotransmisores (norepinefrina, epinefrina, cortisol). Estos neuroquímicos del estrés aumentan la excitación, [102](#) amplificando los ya poderosos efectos de la dopamina. Con el tiempo, el cerebro de un usuario de pornografía

puede confundir los sentimientos de ansiedad [103](#) o de riesgo con los sentimientos de excitación sexual. [104](#) Esto puede explicar por qué algunos usuarios de pornografía se convierten en pornografía cada vez más extrema. Necesitan esa sacudida neuroquímica extra para el orgasmo.

De hecho, el porno en Internet se parece mucho a lo que los científicos llaman un estímulo supernormal. [105](#) Hace años, el premio Nobel Nikolaas Tinbergen descubrió que los pájaros, mariposas y otros animales podían ser engañados para que prefirieran huevos y parejas falsas. Las aves hembras, por ejemplo, luchaban por sentarse sobre los huevos de yeso de Tinbergen, más grandes que la vida y con manchas vivas, mientras que sus propios huevos pálidos y salpicados perecían sin ser atendidos. Los escarabajos joyeros machos ignorarán a sus verdaderos compañeros en favor de esfuerzos fútiles para copular con los fondos marrones con hoyuelos de las botellas de cerveza. [106](#) Para un escarabajo, una botella de cerveza parece la mujer más caliente de la historia.

En otras palabras, en lugar de que la respuesta instintiva se detenga en un "punto dulce" donde no se atrae al animal del juego de apareamiento por completo, esta programación innata sigue desencadenando respuestas entusiastas a estímulos sintéticos poco realistas. Tinbergen denominó a tales engaños como "estímulos supranormales", ahora a menudo denominados "estímulos supernormales". Los estímulos sobrenormales son versiones exageradas de los estímulos normales que amplifican cualidades que encontramos especialmente irresistibles (como la novedad sexual). Curiosamente, aunque es poco probable que un mono elija imágenes por sobre compañeros sexuales reales, los monos "pagaban" (con recompensas ganadas pasadas) para ver las

imágenes de los traseros de las monas. [107](#) Tal vez no sorprenda que el porno de hoy en día pueda secuestrar nuestros instintos.

Cuando hacemos de un estímulo supernormal artificial nuestra máxima prioridad es porque ha desencadenado una explosión de dopamina en el circuito de recompensa de nuestro cerebro mayor que su contraparte natural. Para la mayoría de los usuarios, las revistas pornográficas de antaño no podían competir con las verdaderas parejas. El centro de la página de Playboy no duplicaba las otras cualidades que los usuarios de pornografía habían aprendido a asociar con parejas reales: contacto visual, tacto, olor, la emoción de coquetear y bailar, juego previo, sexo y demás.

El porno de Internet de hoy en día, sin embargo, está ligado a la estimulación supernormal, y la mayoría de los usuarios lo consumen antes de empezar a establecer un mapa sexual con una persona real. Primero, el porno ofrece un sinfín de novedades calientes de un golpe. Las investigaciones confirman que la anticipación de la recompensa y la novedad se amplifican mutuamente para aumentar la emoción y reconfigurar el circuito de recompensa del cerebro. [108](#) En medio de su tercera sesión de masturbación de la noche, un usuario de porno puede cambiar a un nuevo género para aumentar la disminución de la excitación sexual y la disminución de la dopamina.

En segundo lugar, el porno en Internet ofrece innumerables pechos artificialmente realzados y penes gigantescos sostenidos por las drogas, gruñidos exagerados de deseo, doble o triple penetración, pandillas y otros escenarios poco prácticos pero fascinantes.

En tercer lugar, para la mayoría de las personas, las imágenes estáticas no se pueden comparar con los actuales vídeos de alta

definición de personas que mantienen relaciones sexuales intensas, [109](#) y mucho menos con los episodios de realidad virtual (RV). Con imágenes estáticas de conejitas playboy desnudas todo lo que tenías era tu propia imaginación. Siempre sabías lo que iba a pasar después, que no era mucho en el caso de un niño de 13 años de la generación pre-internet. Por el contrario, un flujo interminable de videos de "No puedo creer lo que acabo de ver" viola constantemente tus expectativas. [110](#) Tenga en cuenta también que los seres humanos evolucionaron para aprender observando a otros hacer cosas, por lo que los videos son poderosas lecciones de "cómo".

Con una rareza de ciencia-ficción que habría hecho que Tinbergen dijera: "Te lo dije", los usuarios de porno de hoy en día suelen encontrar la erótica digital más estimulante que las parejas reales. Es posible que los usuarios no quieran pasar horas encorvados frente a un ordenador mirando y haciendo click compulsivamente. Puede que prefieran pasar tiempo socializando con amigos y conociendo a posibles parejas. Sin embargo, la realidad lucha por competir a nivel de la respuesta del cerebro, especialmente considerando las incertidumbres y las contrariedades de la interacción social. Como dijo Noah Church en sus memorias de fap:

Adicto al porno en Internet, "no es que no quisiera sexo real, es sólo que era mucho más difícil y más confuso de perseguir que la pornografía". Y esto encuentra un eco en numerosos relatos en primera persona:

Pasé por un período de soltería en el que había muy pocas oportunidades de citas y comencé a masturbarme frecuentemente con porno. Me sorprendió lo rápido que me absorbió. Empecé a perder días de trabajo navegando en sitios pornográficos. No me di

cuenta de lo que me estaba pasando hasta que estuve en la cama con una mujer y me sorprendí a mí mismo tratando de recordar con furia imágenes pornográficas para ponerme duro. No me imaginé que eso pudiera pasarme a mí. Afortunadamente, tenía una larga base de sexo saludable antes de la pornografía y reconocí lo que estaba pasando. Después de que lo dejé, empecé a tener sexo de nuevo, y a menudo. Y poco después de eso conocí a mi esposa.

En estos días, no hay un fin de la estimulación supernormal a la vista. Competir con los robots [111](#) y los juguetes sexuales sincronizados con el porno [112](#) o con otros usuarios de computadoras, [113](#) la realidad virtual puede ser el futuro del porno en línea. Los científicos que estudian sus efectos dijeron:

Descubrimos que para la mayoría de las personas el potencial de una experiencia pornográfica con realidad virtual abría las puertas a una experiencia sexual aparentemente "perfecta", un escenario al que en el mundo real nadie podía estar a la altura. Para otros significó empujar los límites, a menudo con imágenes muy explícitas y violentas, y sabemos por la investigación actual de la pornografía que la exposición a este contenido tiene el potencial de convertirse en adictivo y más extremo con el tiempo. [114](#)

En pocas palabras, el peligro a la adicción acecha cuando algo:

- se registra como una versión especialmente "valiosa", es decir, exagerada de una cosa que los humanos evolucionaron para encontrar irresistible,
- está disponible convenientemente en un suministro ilimitado que no se encuentra en la naturaleza,
- viene en muchas variedades (abundante novedad),
- y lo consumimos en exceso crónicamente.

La comida basura barata y abundante encaja en este modelo y es universalmente reconocida como un estímulo supernormal. Usted puede tomar un refresco grande y una bolsa de bocadillos salados sin pensar mucho, pero sólo trate de consumir su equivalente calórico en venado seco y raíces hervidas.

Del mismo modo, los espectadores pasan habitualmente horas navegando por las galerías pornográficas para terminar con el vídeo correcto, manteniendo la dopamina elevada durante períodos anormalmente largos. Intente imaginar a un cazador-recolector pasando horas masturbándose con la misma figura de palo en la pared de una cueva. No sucedió.

Con los tube sites de transmisión, el usuario puede controlar su dopamina (y por lo tanto su excitación sexual) con un click o con el dedo. Tan pronto como la dopamina comienza a descender, puede hacer click en un nuevo clip o en un género pornográfico inexplorado para aumentar sus niveles decrecientes. Esto no se pudo hacer con el porno de antes. Ni revistas, ni cintas VHS, ni siquiera con el internet antes de los tube sites.

El porno plantea riesgos únicos más allá de la estimulación supernormal. En primer lugar, es fácil de acceder, disponible 24/7, gratis y privado. En segundo lugar, la mayoría de los usuarios empiezan a ver porno en la pubertad. Sus cerebros están en su punto máximo de sensibilidad a la dopamina, plasticidad y vulnerabilidad a la adicción y a la modificación inadvertida de los gustos sexuales.

Por último, hay límites en el consumo de alimentos: la capacidad estomacal y la aversión natural que surge cuando no podemos

enfrentarnos a un bocado más de algo. En cambio, no hay límites físicos en el consumo de porno en Internet, aparte de la necesidad de dormir y de hacer descansos para ir al baño. Un usuario puede bordear "edging" (masturbarse sin llegar al clímax) a la pornografía durante horas sin provocar sentimientos de saciedad o aversión.

Aferrarse a la pornografía parece una promesa de placer, pero recuerde que el mensaje de la dopamina no es "satisfacción". Es, "sigue adelante, la satisfacción es justo a la vuelta de la esquina":

Me llevaba cerca del orgasmo y luego paraba, seguía viendo porno y me mantenía en niveles medios, siempre al límite. Me preocupaba más ver el porno que llegar al orgasmo. El porno me tenía encerrado en el foco hasta que finalmente sólo terminaba orgasmado, agotado y rendido.

La excitación sexual y las drogas adictivas comparten mecanismos neurológicos.

Curiosamente, la investigación en ratas muestra que la metanfetamina y la cocaína secuestran las mismas células nerviosas del centro de recompensa que evolucionaron para el condicionamiento sexual. [115](#) Algunos de esos mismos investigadores también encontraron que el sexo con la eyaculación reduce (por lo menos durante una semana) las células que bombean dopamina a través del circuito de recompensa. Estas mismas células nerviosas productoras de dopamina se encogen con la adicción a la heroína. [116](#)

En pocas palabras, las drogas adictivas como la metanfetamina y la heroína son irresistibles porque secuestran los mecanismos precisos que evolucionaron para el sexo. Otros placeres también

activan el centro de recompensa, pero sus células nerviosas asociadas no se superponen tan completamente con el sexo. Por lo tanto, las recompensas naturales no sexuales se sienten diferentes y menos irresistibles.

La excitación sexual y el orgasmo inducen niveles más altos de dopamina y opiáceos que cualquier otra recompensa natural. Los estudios en ratas revelan que los niveles de dopamina que se producen con la excitación sexual son iguales a los inducidos por la administración de morfina o nicotina.

Debajo de nuestra conciencia consciente se encuentran otras distinciones. Tanto el sexo [117](#) como el consumo de drogas [118](#) también conducen a la acumulación de DeltaFosB, una proteína que activa los genes implicados en la adicción. Los cambios moleculares que genera son casi idénticos tanto para el condicionamiento sexual como para el uso crónico de drogas. [119](#) Tanto si se trata de sexo como de drogas de abuso, los altos niveles de DeltaFosB reconfiguran el cerebro para ansiar "ESO", sea lo que sea "ESO". Así, las drogas adictivas cooptan los mismos mecanismos de aprendizaje que evolucionaron para hacernos desear la actividad sexual.

Aunque es demasiado complejo para dilucidar aquí, con el orgasmo [120](#) se producen múltiples cambios neurológicos y hormonales temporales que no se producen con ninguna otra recompensa natural. Estos incluyen la disminución de los receptores de andrógenos del cerebro, el aumento de los receptores de estrógenos, el aumento de las encefalinas hipotalámicas y el aumento de la prolactina. También ayudan a nuestro cerebro a distinguir entre comer papas fritas y un orgasmo. La dopamina es sólo un elemento en un sistema complejo que

sustenta nuestra experiencia de deseo, placer, orgasmo, y ternura o tristeza post-coital.

Por lo tanto, los puntos familiares de discusión como este comentario real de un sexólogo académico se desmoronan:

"Bueno, muchas actividades aumentan la dopamina, por lo que el porno en Internet no es más adictivo que ver las puestas de sol o jugar al golf". Un psicólogo que se opone a considerar al porno como capaz de generar adicción, frecuentemente citado, afirma que ver porno duro no es diferente neurológicamente de ver imágenes de lindos cachorros. Estas afirmaciones infundadas engañan al público en la falsa creencia de que todas las recompensas naturales son igualmente inocuas, tanto biológica como psicológicamente.

Por cierto, la afirmación de que ver puestas de sol no es diferente a ver porno fue en realidad probado y desacreditado en un estudio de escaneo cerebral del año 2000. [121](#) Los adictos a la cocaína y los controles saludables vieron películas de: 1) contenido sexual explícito, 2) escenas de naturaleza al aire libre, y, 3) individuos fumando cocaína crack. Los resultados: los adictos a la cocaína tenían patrones de activación cerebral casi idénticos cuando veían tanto el contenido porno como una pipa de crack. Sin embargo, para todos los sujetos, los patrones de activación cerebral al ver escenas de naturaleza eran completamente diferentes a los patrones de ver porno. Todos los sujetos tenían los mismos patrones de activación cerebral para el porno. Lo importante es que las drogas pueden activar las neuronas del "sexo" y desencadenar un zumbido sin sexo real. También el porno de Internet. El golf y las puestas de sol no pueden.

Dado que el orgasmo es nuestro reforzador natural más poderoso, y la reproducción el trabajo principal de nuestros genes, masturbarse con videos pornográficos no tiene equivalente neurológico. Digo esto porque incluso la gente que está de acuerdo en que el uso del porno puede causar problemas o incluso adicción, a veces lo compara erróneamente con las drogas adictivas o los videojuegos. Ciertamente, las adicciones al comportamiento y a las sustancias comparten algunos cambios cerebrales. Sin embargo, tales analogías ignoran el elefante en la habitación: Nuestros circuitos cerebrales para el sexo son particularmente vulnerables durante la adolescencia (y algo vulnerables durante toda la vida).

Los adolescentes no están jugando a videojuegos para aprender a convertirse en asesinos profesionales. Sin embargo, los adolescentes de hoy en día observan a personas reales teniendo sexo real durante una época en la que el cerebro está preparado para aprender y recordar todo lo relacionado con el sexo. El alcohol, la cocaína y los juegos de disparos en primera persona pueden elevar la dopamina del centro de recompensas (requisito para los cambios cerebrales relacionados con la adicción), pero a diferencia del porno en Internet, ninguno tiene el poder de esculpir nuestro extenso circuito cerebral de sexo y reproducción o de alterar nuestros gustos sexuales.

Anular la satisfacción normal.

Un "mecanismo de atracón" es una ventaja evolutiva en situaciones en las que la supervivencia se ve favorecida por mecanismos de saciedad predominantes ("estoy lleno", "he terminado"). [122](#) El consumo excesivo de comida o de sexo indica al cerebro que usted ha ganado el premio gordo de la evolución, [123](#) y un poderoso incentivo neuroquímico para aprovechar la circunstancia. Piense en

los lobos, que necesitan almacenar hasta 20 libras de una sola muerte de una sola vez. O la temporada de apareamiento, [124](#) cuando hay un harén que impregnar. Tales oportunidades son raras, pasan rápidamente y deben ser aprovechadas.

Ahora, sin embargo, Internet ofrece un sinfín de "oportunidades de apareamiento", que una parte primitiva del cerebro percibe como valiosas porque son muy excitantes. Como cualquier buen mamífero, los espectadores intentan difundir sus genes por todas partes, pero la temporada de apareamiento de un espectador de porno no tiene fin. Puede seguir adelante indefinidamente inyectando su dopamina con lo que sea necesario.

Haga click, click, bordear, click, bordear, click, click. Las sesiones pueden durar horas, día tras día, y a veces pueden sobrecargar al "mecanismo de atracón" del espectador. La evolución no ha preparado el cerebro para este tipo de estimulación sin parar.

¿Qué puede hacer un cerebro cuando tiene acceso ilimitado a una recompensa superestimulante para la que nunca ha evolucionado? Algunos cerebros se adaptan - y no de una buena manera. Al principio, el uso de la pornografía y la masturbación hasta el orgasmo resuelve la tensión sexual y se registra como satisfactoria. Pero si usted se sobre estimula crónicamente, su cerebro puede empezar a trabajar en su contra.

Tanto el condicionamiento sexual como la adicción comienzan con la sensibilización.

Usted ya ha aprendido que la excitación sexual y las drogas adictivas (metanfetaminas y cocaína) estimulan el mismo grupo de células nerviosas del sistema de recompensa mientras que desencadenan mecanismos similares que dejan al usuario

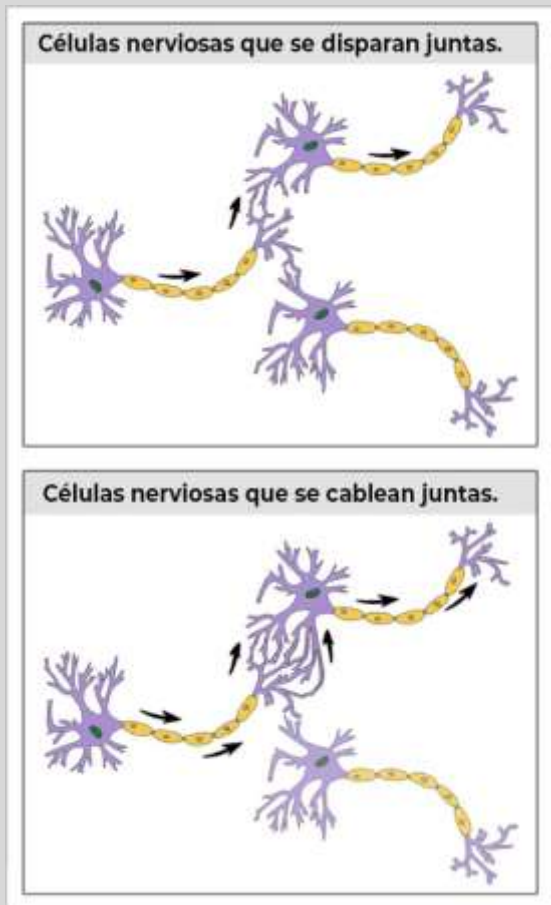
queriendo más. Por lo tanto, no es sorprendente que el condicionamiento sexual ("esto es lo que me excita") y las ansias de consumir drogas impliquen el mismo cambio cerebral: la sensibilización.

Los picos de dopamina ponen en marcha los eventos neuroquímicos que crean la sensibilización,[125](#) pero el verdadero interruptor molecular que produce la sensibilización es la proteína DeltaFosB. [126](#) Los picos de dopamina desencadenan la producción de DeltaFosB. Luego se acumula lentamente en el circuito de recompensas en proporción a la cantidad de dopamina liberada cuando nos permitimos crónicamente recompensas naturales [127](#) (sexo, [128](#) azúcar, [129](#) altas grasas, [130](#) ejercicio aeróbico [131](#)) o prácticamente cualquier droga de abuso.

DeltaFosB es lo que los científicos llaman un "factor de transcripción". Activa un conjunto muy específico de genes que alteran física y químicamente el circuito de recompensa. [132](#) Piense en la dopamina como el capataz de una obra de construcción que ladra los pedidos y en DeltaFosB como los trabajadores que vierten el cemento. La dopamina está gritando: "Esta actividad es realmente importante, y deberías hacerla una y otra vez". El trabajo de DeltaFosB es asegurarse de que recuerde y repita la actividad.

Lo hace recableando tu cerebro para querer lo que sea que hayas estado comiendo. Puede producirse una espiral en la que el deseo/ansiedad lleva a hacer, el hacer provoca más subidas de dopamina, la dopamina hace que se acumule DeltaFosB - y el impulso de repetir el comportamiento se hace más fuerte con cada bucle.

La sensibilización se basa en el principio neurológico, "Las células nerviosas que se disparan juntas se conectan entre sí". Brevemente, el cerebro conecta las células nerviosas para la excitación sexual (en el circuito de recompensa) con las células nerviosas que almacenan los recuerdos de los eventos asociados con la excitación (las vistas, los sonidos, las sensaciones, los olores y las emociones). La actividad repetida refuerza las conexiones de la célula.



Almacenadas en las conexiones nerviosas, estas asociaciones son llamadas claves o desencadenantes por los expertos en adicción. Cualquier cosa que active estas vías atrae nuestra atención al aumentar la dopamina del circuito de recompensa. Durante la evolución, la capacidad de reaccionar a las señales funcionó a favor de tus antepasados, ayudándoles a no perder valiosas oportunidades.

Para un alcohólico, una señal para consumir podría ser caminar por un pub o el olor de la cerveza. Para un adicto a la heroína podría ser una jeringa. Para un usuario pornográfico puede ser que vea su smartphone o el nombre de un sitio pornográfico. Cuando se activan las señales, las vías neurales sensibilizadas hacen estallar el circuito de recompensa con un pico en la actividad eléctrica creando antojos difíciles de ignorar.

Todo esto sucede inconscientemente. Todo lo que sabes es que instantáneamente tienes una abrumadora "necesidad" de ver porno. Puede sentirse como una cuestión de vida o muerte, de tal manera que todas tus resoluciones vuelan. En los drogadictos, el pico de dopamina inducido por ver droga puede ser tan alto como el pico de tomar la droga, [133](#) y esto es probablemente cierto para algunos usuarios de porno también.

El otro día vi una foto pornográfica y me vino un zumbido en el cerebro, casi como un sofoco. Afortunadamente me asustó lo suficiente como para escapar rápido.

Los cambios cerebrales iniciados por DeltaFosB tienden a mantenernos sobre consumiendo o, en el caso de la pornografía en Internet, remachados a lo que el cerebro percibe como una Fiesta de la Fertilización. Pero este conjunto de dominós neuroquímicos obviamente no evolucionó para crear adictos. Evolucionó para instar a los animales a "conseguirlo mientras el conseguirlo es bueno".

El punto es que el mecanismo de la dopamina elevada que conduce a la acumulación de DeltaFosB inicia tanto el condicionamiento sexual como la adicción (más sobre la adicción más adelante). Cada una comienza con una super-memoria

pavloviana de placer (sensibilización), que luego desencadena poderosos impulsos de "¡hazlo de nuevo!"

Cuando un adicto deja de consumir, DeltaFosB se degrada lentamente y vuelve a sus niveles normales unos dos meses después del último atracón. Sin embargo, las vías de sensibilización permanecen, quizás durante toda la vida. Recuerde que el propósito de DeltaFosB es promover el recableado del cerebro para que usted experimente una mayor explosión de lo que ha estado consumiendo en exceso. Este recuerdo, o aprendizaje profundamente arraigado, perdura mucho tiempo después de los eventos iniciadores.

Por improbable que parezca, este único descubrimiento neurobiológico desmantela la afirmación de que la adicción al porno no existe. La acumulación de DeltaFosB en el centro de recompensa del cerebro se considera ahora como un cambio molecular sostenido para las adicciones conductuales y químicas.

El cerebro se defiende: Una espada de doble filo.

A medida que el aumento de las ansias obliga al usuario a darse un atracón de porno, la sobreestimulación del circuito de recompensas lleva a una rebelión localizada. Si DeltaFosB es el pedal del acelerador para el bingo, la molécula CREB funciona como freno. El CREB amortigua nuestra respuesta de placer. [134](#) Inhibe la dopamina. El CREB está tratando de quitarle la alegría a los atracones para que usted le dé un descanso.

Curiosamente, los altos niveles de dopamina estimulan la producción tanto de CREB como de DeltaFosB. Nuestros cuerpos están equipados con innumerables mecanismos de retroalimentación para mantenernos vivos y funcionando bien. Es

perfectamente lógico que los mamíferos también hayan desarrollado un sistema de frenado para los atracones de comida o sexo. Llega el momento de seguir adelante y cuidar de los niños o tal vez cazar y recoger. Pero la falla en el acto de equilibrio CREB/DeltaFosB es que evolucionó mucho antes de que los humanos fueran expuestos a poderosos reforzadores como el whisky, la cocaína, el helado o los tube sites pornográficos. Todos tienen el potencial de anular los mecanismos de saciedad evolucionados, incluyendo los frenos del CREB.

En pocas palabras, el CREB no tiene muchas posibilidades en la era de los estímulos supernormales y de las drogas ilícitas y de prescripción ampliamente disponibles. ¿Qué puede hacer el CREB ante una cena de Big Mac, patatas fritas y batido, seguida de una sesión de Call of Duty de 3 horas de Mountain Dew y dos horas de navegar en PornHub mientras se fuma un porro? ¿Qué tipo de incentivos encontró un cazador-recolector de 19 años para conseguir su dopamina? Tal vez una segunda porción de carne de conejo cocida o ver a las cuatro chicas que conocía desde su nacimiento broncearse.

La respuesta de placer entumecida inducida por el CREB a menudo se denomina desensibilización. Conduce a la tolerancia, que es "la necesidad de una dosis más alta para lograr el mismo efecto". La tolerancia es una característica clave de la adicción, pero puede ocurrir sin desarrollar todos los cambios cerebrales que se ven en la adicción total. Los adictos a las sustancias intentan superar los efectos del CREB tomando dosis más grandes. Los adictos al juego pueden hacer apuestas más grandes.

Los usuarios de Internet de hoy en día pueden descubrir que necesitan más vídeos, o porno con realidad virtual, chat cámara a

cámara, o tal vez actuar como un fetiche para obtener el zumbido que su cerebro está buscando desesperadamente. La mayoría de las veces tratan de superar la tolerancia con nuevos géneros, generalmente más extremos o incluso perturbadores. Como vimos, una estimulación más intensa puede elevar la dopamina (y la excitación).

Pero los efectos del CREB no se limitan a la "droga" de elección del usuario. Otras cosas que solían hacer sentir bien a un espectador de porno, como socializar, ver una película o jugar a un juego favorito, palidecen debido a los efectos aburridos del CREB. La desensibilización nos deja aburridos, menos satisfechos y a menudo buscando cualquier cosa para aumentar la dopamina. Puede llevar a un fanático del porno directamente de vuelta a la pornografía.

La naturaleza juega una broma cruel. El intento del CREB de suprimir la dopamina y los opiáceos endógenos para instar a los "afortunados" a tomarse un descanso funciona contra un usuario de porno crónico. Adormecer su respuesta de placer puede llevarlo a buscar material más extremo, a menudo pasando de un clip a otro en busca del que le devuelva sus niveles de dopamina. En pocas palabras, el CREB puede conducir a la tolerancia, lo que puede resultar en el uso compulsivo del porno y su escalada.

Tal vez se pregunte cómo la sobreestimulación crónica puede inducir dos efectos aparentemente opuestos. En primer lugar, puede aumentar la actividad de la dopamina (sensibilización a través de DeltaFosB). En segundo lugar, puede disminuir la actividad de la dopamina (desensibilización a través de CREB 124). La respuesta es que se trata principalmente de la sincronización.

Pero también se trata de las diferencias neurológicas entre querer y gustar. [135](#)

La sensibilización conduce a altos picos de dopamina en respuesta a las señales y desencadenantes asociados con el uso. Los picos de dopamina se producen antes de ingerir la droga o masturbarse con pornografía, y se experimentan como antojos de consumirla. Sin embargo, al exponerse a los mismos viejos estímulos se libera menos dopamina (y menos opiáceos) (desensibilización). Esta atenuación del placer se produce durante el uso de drogas o mientras se masturba con el porno. La actividad se experimenta como menos placentera, aumentando los antojos por más cantidad.

Así, dos mecanismos que alguna vez fueron beneficiosos para nuestros antepasados animales tienen consecuencias indeseadas en la era de los tube sites pornográficos y la omnipresente comida chatarra. La sensibilización conduce a un mayor deseo o a antojos más intensos, mientras que la desensibilización conduce a un menor gusto o a una disminución del placer general. [136](#) Esta disparidad actúa como un arma de doble filo que impulsa el uso compulsivo: el ansia desmedida de usar (sensibilización) combinada con una menor satisfacción de las actividades diarias y de los comportamientos problemáticos (desensibilización). Los estudios de escaneo cerebral confirman que los adictos al porno tienen una mayor activación del sistema de recompensas en la fase de anhelo (deseo), pero no les gusta el porno más que a los no adictos. [137](#)

Acondicionamiento sexual y adolescencia.

Un resultado del uso crónico de la pornografía es el condicionamiento sexual no anticipado - lo cual no era probable en los baby boomers que usaban Playboy. Un milenial puede

fácilmente conectar su excitación sexual a una pantalla, a una constante novedad, al voyeurismo o a actos extraños. En el peor de los casos, eventualmente necesita tanto el contenido del porno como la entrega en un click para lograr una erección o mantener la excitación.

Antes de dejarlo, me costó mucho trabajo bajarme. En realidad tuve que cerrar los ojos e imaginar un flujo CONSTANTE de porno para llegar al clímax. Más o menos estaba usando el cuerpo de mis amigas para ayudarme a masturbarme. Después de una larga racha sin porno, podía llegar al clímax fácilmente, sin pensarlo. Fue un milagro. Fue la mejor sensación de la historia.

Las noticias sobre el uso de la pornografía juvenil tienden a centrarse en el aprendizaje consciente. Asumen que todo lo que tenemos que decir a los adolescentes es que el porno no es como el sexo real y que todo irá bien. [138](#) Este remedio ignora los efectos inconscientes de ver porno.

Al mismo tiempo, el joven Jamie está aprendiendo conscientemente que las mujeres "aman" la eyaculación en sus rostros, puede estar aprendiendo inconscientemente que la eyaculación en los rostros de las mujeres lo excita sexualmente. Este tipo de aprendizaje inconsciente y condicionado tiene lugar hasta cierto punto cada vez que encuentra el porno emocionante. [139](#), 126 Por supuesto, lo que excita a Jamie a los 14 años puede tener poca relación con la pornografía femenina o incestuosa al que graduó a los 16 años.

El condicionamiento superficial (o aprendizaje) se puede resumir como: "Así es como la gente tiene sexo y así es como yo debería hacerlo". El condicionamiento sexual inconsciente se puede resumir

como, "Esto es lo que me excita" o, a nivel del cerebro, "Esto es lo que me hace subir la dopamina y los opiáceos". Podría ser tan simple como preferir a las pelirrojas. O tal vez los pies o los pectorales delicados atraen más que los pechos.

Como quiera que surjan nuestras preferencias, nuestro cerebro evolucionó para registrar lo que nos excita y sensibilizarnos a ello. Sin embargo, una vez que se conecta una nueva señal, no hay forma de saber cuándo se activará en una futura reacción. Así como el perro de Pavlov aprendió a salivar al timbre, los usuarios de porno de hoy en día pueden aprender a conectar estímulos inesperados a sus erecciones. El primitivo circuito de recompensas del cerebro no es consciente de que la campana no es comida, o que la novela pornográfica no es "mi" porno. Su axioma es simplemente "Despertar... lo quiero".

Ya en 2004, investigadores suecos informaron de que el 99% de los hombres jóvenes habían consumido pornografía, y más de la mitad consideraban que había tenido un impacto en su comportamiento sexual. [140](#) Como ya se ha mencionado, un estudio realizado en 2016 encontró que el 49% de los hombres reportaron haber visto porno que no les había interesado anteriormente o que alguna vez consideraron "asqueroso". Curiosamente, el 20% de los participantes también dijeron que usaban el porno "para mantener la excitación con mi pareja".

Incluso si estás viendo porno doméstico y no has desarrollado ningún fetiche inducido por el porno, el tema de cómo te diviertes puede tener repercusiones. ¿Te estás entrenando para el papel de voyeur, o para necesitar algo más excitante para exprimir hasta la mínima gota de dopamina, o para buscar y buscar la escena

adecuada para el clímax? ¿Se masturba en posición de joroba o mira su smartphone en la cama antes de dormir?

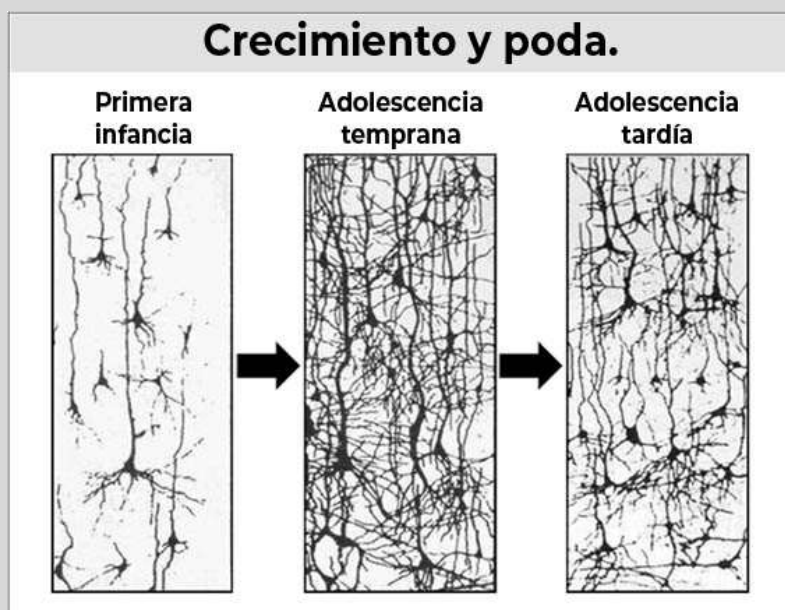
Cada una de estas señales o disparadores encienden el circuito de recompensa con la promesa de sexo... eso no es sexo. Las células nerviosas entonces solidifican estas asociaciones con la excitación al brotar nuevas ramas para fortalecer las conexiones. ¿Resultado? Puede que al final tengas que ser un mirón, hacer click en el nuevo material, usar el porno para dormir o buscar el final perfecto para hacer el trabajo.

Una de las principales tareas evolutivas de la adolescencia (la pubertad hasta aproximadamente los 24 años) es aprender todo sobre el sexo, tanto consciente como inconscientemente. Para lograr esto, el cerebro altamente maleable del adolescente se conecta a las señales sexuales del entorno. [141](#) Los adolescentes conectan las experiencias y la excitación de manera mucho más rápida y fácil que los jóvenes adultos lo harán unos años después. [142](#) Los adolescentes son especialmente vulnerables porque sus circuitos de recompensa están en sobremarcha. [143](#) En respuesta a la novedad de Internet, sus cerebros producen picos más altos de dopamina, pero se aburren más fácilmente. (Este efecto es exagerado en los usuarios problemáticos de pornografía. [144](#)) Sus cerebros también son más sensibles a la dopamina [145](#) y producen más DeltaFosB [146](#) (para "recordar y repetir"). La excesiva sensibilidad del cerebro adolescente a la recompensa también significa que su dueño es más vulnerable a la adicción. [147](#)

Los estímulos pueden sacudir el mundo de un adolescente de una manera que no lo hará un cerebro adulto, y esto apareció incluso en los escáneres cerebrales de jóvenes usuarios de pornografía en un estudio de Cambridge de 2014. [148](#) Esta realidad neuroquímica

prepara los cerebros jóvenes, instándoles a definir el sexo de acuerdo con lo que ofrece el mayor zumbido sexual.

Si eso no es lo suficientemente aterrador, recuerde que un proceso de escultura natural reduce las opciones de un adolescente para la edad adulta. [149](#) El cerebro realmente se encoge después de la edad de 12 años a medida que miles de millones de conexiones nerviosas son podadas y reorganizadas (como se muestra en la imagen). [150](#) El principio de usarlo o perderlo gobierna cuáles son las conexiones nerviosas que sobreviven, dejando a nuestro héroe con respuestas bien afinadas a la vida. [151](#) Así, el cerebro de un adolescente puede condicionarse profundamente a la pornografía en Internet con una facilidad sorprendente, de tal manera que el sexo real eventualmente se siente como una experiencia extraña para algunos.



Una vez que se forman nuevas conexiones, los cerebros de los adolescentes se aferran fuertemente a estas asociaciones. De hecho, nuestros recuerdos más poderosos y duraderos surgen en la adolescencia - junto con nuestros peores hábitos. [152](#) A los veinte años, nuestro adolescente puede no estar exactamente atascado con el condicionamiento sexual en el que cae durante la

adolescencia, pero puede ser como una profunda rutina en su cerebro difícil de ignorar o reconfigurar.

Poniéndose pervertido.

La investigación sobre el condicionamiento de la respuesta sexual en los humanos es limitada, pero muestra que la excitación sexual es condicionable, [153](#) y particularmente antes de la edad adulta.

[154](#) Por ejemplo, cuando los varones ven porno al mismo tiempo que ven artículos poco sexy como una bota negra [155](#) o un frasco de peniques [156](#) , más tarde se excitan (y tienen erecciones) sólo con la bota o el frasco de peniques. No es necesario el porno.

El rendimiento y la atracción sexual en los animales puede estar condicionado a una serie de estímulos que normalmente no son excitantes sexualmente, incluyendo aromas de frutas y nueces, el uso de pequeñas chaquetas de roedores e incluso parejas del mismo sexo. [157](#) En un dramático ejemplo de condicionamiento, los investigadores rociaron ratas hembras sexualmente receptivas con cadaverina (el olor de la carne en descomposición) y las colocaron en jaulas con jóvenes machos vírgenes ansiosos. Normalmente las ratas evitan la carne en descomposición. Es innato; no es un comportamiento aprendido. Enterrarán a los compañeros muertos y a las espigas de madera empapadas en cadáveres. Sin embargo, con su dopamina en aumento en anticipación, estos chicos se aparearon y eyacularon varias veces.

Unos días después, los machos jóvenes fueron colocados en una gran jaula con hembras de olor normal y hembras de olor a muerte. Las ratas con acondicionamiento de cadáveres se sentían atraídos por las ratas con cadaverina. Los machos adultos normales y experimentados no se acercarían a las hembras que apestaban a muerte. ¿Qué tan profundo fue el acondicionamiento? Unos días

más tarde, las ex vírgenes condicionadas recibieron una espiga de madera saturada de cadáver. Jugaron con ella, y muchos la royeron, como lo hubieran hecho si la clavija hubiera sido atada con algo que normalmente les gusta, como el chocolate o las secreciones vaginales.

En las mujeres humanas que ven porno tiene la capacidad de anular los sentimientos de repugnancia y aumentar el deseo de hacer algo que una mujer que no está viendo porno podría encontrar totalmente repulsivo. [158](#) Tales hallazgos pueden ser paralelos a la escalada de los jóvenes hacia la pornografía que una vez los repelió o no coincidió con sus anteriores gustos sexuales. No es sorprendente que los estudios relacionen el inicio temprano del uso de la pornografía con la escalada a un material más extremo. [159](#)

El condicionamiento sexual ha aparecido en tres estudios de escáneres cerebrales (fMRI), en los que usuarios compulsivos de porno veían porno mientras los investigadores evaluaban la actividad cerebral. Como era de esperar, la respuesta del cerebro de los consumidores compulsivos de porno reflejaba lo que ocurre en los adictos a las sustancias (mayor reactividad o sensibilización). Pero estos tres estudios añadieron un giro. En lugar de sólo imágenes pornográficas intermitentes, los estudios precedieron cada imagen con un símbolo que predecía una imagen pornográfica o una imagen no pornográfica (por ejemplo, un árbol, una silla). Por ejemplo, los sujetos podrían ver un cuadrado segundos antes de la aparición de la pornografía. Después de varias rondas de este procedimiento los sujetos consciente e inconscientemente conectan un cuadrado con el porno y la excitación sexual. [160](#) Todos los sujetos condicionaron rápidamente su excitación a símbolos que predecían la pornografía. Pero en

comparación con los controles, los sistemas de recompensa de los usuarios de pornografía compulsiva reaccionaron con mayor fuerza a las señales (símbolos), y el condicionamiento se produjo más rápidamente.

Así es como los científicos investigan la sensibilización en el laboratorio. Condicionan la excitación sexual y la activación de la dopamina de los usuarios de pornografía a artículos que normalmente no son excitantes. Este tipo de investigación ayuda a explicar por qué al encender tu aparato o al escuchar a tus padres salir de la casa puedes tener hormigas en los pantalones.

Uno de estos estudios también encontró que los adictos al porno se habituaban más rápidamente a las imágenes sexuales. Sus sistemas de recompensa se iluminaron menos por el porno ya familiar. Para evitar la habituación, el adicto al porno necesita buscar un suministro constante de porno novedoso, quizás condicionándose a nuevos géneros a lo largo del camino.

Antes de la transmisión de porno 24/7, las señales sexuales usuales eran otros adolescentes, o una página central ocasional, o tal vez una película para adultos. El resultado fue bastante predecible: Los compañeros eran excitantes. Ahora, sin embargo:

Tengo 25 años, pero tengo acceso a Internet de alta velocidad y he empezado a ver vídeos pornográficos desde que tenía 12 años. Mi experiencia sexual es muy limitada y las pocas veces que he tenido relaciones sexuales han sido decepciones totales: no hay erección. Llevo 5 meses intentando dejarlo y finalmente lo he conseguido. Me doy cuenta de que he sido condicionado hasta el punto de que mis impulsos sexuales están profundamente ligados a la pantalla de una

computadora. Las mujeres no me excitan a menos que estén hechas en 2D y detrás de mi monitor de cristal.

Especialmente en un cerebro adolescente hiperactivo, este cableado inconsciente puede conducir a cambios inesperados en los gustos sexuales. Si la mayoría de las sesiones de masturbación de un adolescente son pornográficas, entonces los mapas cerebrales de excitación relacionados con Jessica en álgebra pueden quedar excluidos. Pasar años antes de tu primer beso encorvado sobre una pantalla con diez pestañas abiertas, dominando las dudosas habilidades de aprender a masturbarse con la mano izquierda y de encontrar actos sexuales de los que tu padre nunca ha oído hablar, no te prepara para llegar a la primera base, y mucho menos para hacer el amor de forma satisfactoria.

En un artículo de 2014, Norman Doidge escribió: "Estamos en medio de una revolución en los gustos sexuales y románticos como ninguna otra en la historia, un experimento social que se está llevando a cabo en niños y adolescentes... Este nivel de exposición al porno es bastante nuevo. ¿Serán estas influencias y gustos superficiales? ¿O los nuevos escenarios de la pornografía se arraigarán profundamente porque los años de la adolescencia están todavía en un período de formación?" [161](#)

Afortunadamente, la plasticidad del cerebro también funciona de la otra manera. Veo a muchos chicos dejar el porno y, meses después, se dan cuenta de que los fetiches que pensaban que eran indelebles se habían desvanecido. Eventualmente, no pueden creer que alguna vez acabaron con X categoría (y tal vez solamente con esa categoría).

El condicionamiento sexual en la adolescencia probablemente también explica el hecho de que los hombres jóvenes con disfunción eréctil inducida por la pornografía a menudo necesitan meses más para recuperar la función sexual normal que los hombres mayores. Los hombres mayores no empezaron a conectar su respuesta sexual a las pantallas, y pueden poseer vías cerebrales de "pareja real" bien desarrolladas, o mapas de excitación. Típicamente tenían erecciones confiables con sus parejas por años antes de que se encontraran con tube sites de alta velocidad. A diferencia de los hombres más jóvenes que crecieron con el Internet, estos últimos simplemente están re-aprendiendo.

Más sobre las disfunciones sexuales inducidas por la pornografía.

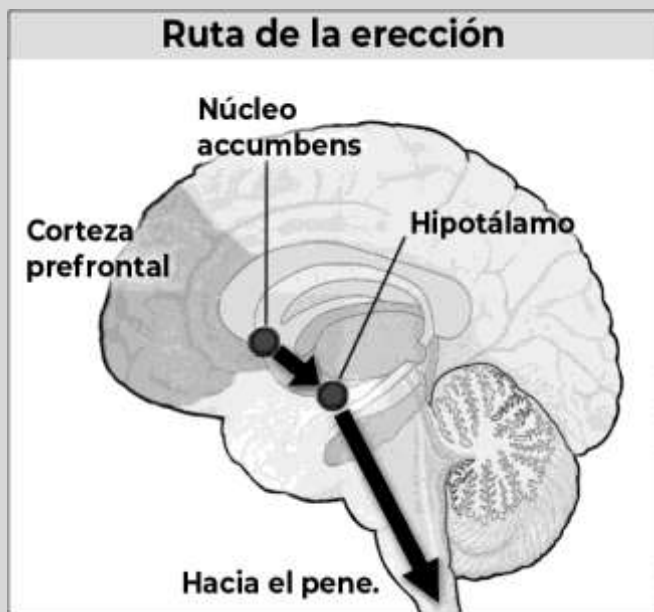
Aunque sólo unos pocos estudios han documentado que los hombres dejan la pornografía para curar las disfunciones sexuales crónicas, 19 estudios adicionales han vinculado los problemas sexuales o una menor excitación al uso de la pornografía y a la adicción a la misma. En el artículo que escribí con los médicos de la Marina de los Estados Unidos, planteamos la hipótesis de que las disfunciones sexuales inducidas por la pornografía surgen de una combinación de condicionamiento sexual (sensibilización) e insensibilización del sistema de recompensas. [162](#) Como se ha descrito, un usuario pornográfico puede condicionar su excitación a todo lo que se asocie a su uso pornográfico, como la perspectiva de un mirón, la búsqueda constante, un desfile de novelas de "parejas sexuales" o material fetiche.

Sin embargo, nada de esto coincide con los encuentros sexuales reales. El sexo real es tocar, ser tocado, oler, conectarse e interactuar con una persona, todo sin la mirada de un mirón.

La dopamina es extraña. Se dispara cuando algo es mejor de lo esperado (viola las expectativas), pero cae cuando las expectativas no se cumplen. [163](#) Con el sexo, es casi imposible igualar el nivel de sorpresa, variedad y novedad del porno en Internet. Por lo tanto, una vez que un joven se condiciona completamente a la pornografía, el sexo puede no satisfacer sus expectativas inconscientes. Las expectativas no cumplidas producen una disminución de la dopamina - y de las erecciones. (Un flujo constante de aumentos de dopamina es imperativo para mantener la excitación sexual y las erecciones). Ya sea que uno tenga 25 o 55 años, la disparidad entre el sexo real y la masturbación con la pornografía en Internet es un factor clave en las disfunciones sexuales inducidas por la pornografía. Masturbarse con el porno para prepararse para el sexo es como jugar al golf durante años para competir en Wimbledon. Está entrenando para el deporte equivocado.

Aunque el condicionamiento sexual es el principal cambio cerebral responsable de la disfunción eréctil inducida por la pornografía, no puede por sí solo explicar todos los síntomas que experimentan los hombres. Dos de los síntomas más comunes, aunque difíciles de explicar, son la pérdida de la excitación de la mañana (erecciones nocturnas) y la temida línea plana. La ausencia de erecciones nocturnas generalmente ocurre antes de dejar la pornografía. Es importante señalar que los urólogos a menudo utilizan la ausencia de erecciones nocturnas para distinguir la disfunción eréctil psicológica de la disfunción eréctil orgánica (es decir, problemas de vasos sanguíneos o nervios). Es posible que algunos hombres con disfunción eréctil inducida por la pornografía, acompañada por la falta de excitación de la mañana, sean diagnosticados incorrectamente como que tienen disfunción eréctil orgánica. Por el contrario, la línea plana temporal se produce después de eliminar el

uso de la pornografía. Típicamente se manifiesta como genitales sin vida, sin libido y la pérdida de atracción hacia la gente real.



Ambos síntomas apuntan a cambios en las estructuras cerebrales más profundas directamente involucradas en la excitación y las erecciones. Las investigaciones revelan que las erecciones requieren una adecuada dopamina en el circuito de recompensa [164](#) y en los centros sexuales masculinos del cerebro. [165](#) No hace mucho tiempo, los italianos escudriñaban los cerebros de los tipos con "disfunción erectil psicógena" (en contraposición a la "disfunción erectil orgánica" que surge de los problemas de abajo del cinturón). Sus exploraciones revelaron la atrofia de la materia gris en el centro de recompensa del cerebro (núcleo accumbens) y en los centros sexuales del hipotálamo. [166](#) La pérdida de materia gris equivale a la pérdida de ramas de células nerviosas y conexiones con otras células nerviosas. Su motor de ocho cilindros está chisporroteando en sólo tres cilindros. Esto se traduce en una reducción de la señalización de la dopamina (reducción de la excitación).

El estudio es una prueba de que la disfunción eréctil psicógena no siempre está causada por el estado mental de un individuo (por ejemplo, la ansiedad de desempeño). Puede ser una consecuencia

de los cambios en los circuitos de recompensa que resultan en una reducción persistente de la señalización de la dopamina. Esto podría ayudar a explicar por qué la línea plana

y la ausencia de la excitación de la mañana suelen acompañar a las disfunciones sexuales inducidas por la pornografía, y pueden tardar meses en revertirse.

Este hallazgo es consistente con los resultados de un estudio alemán de escaneo cerebral sobre usuarios de pornografía publicado en JAMA Psychiatry. [167](#) Ambos estudios muestran menos materia gris en el circuito de recompensa. En el estudio alemán, los sujetos que usaron más porno tenían menos materia gris y mostraron menos excitación a las fotos sexy. Ambos estudios pueden estar revelando los cambios estructurales detrás de la desensibilización de larga data. Para responder a la vieja pregunta, el tamaño sí importa, al menos en lo que se refiere a la materia gris.

La desensibilización y otros cambios cerebrales que surgen del consumo excesivo crónico a menudo se pueden detectar en las exploraciones cerebrales, pero el condicionamiento sexual no aparece en las imágenes del cerebro. La confirmación de este efecto debe venir a través de los autoinformes de los síntomas y las recuperaciones. El hecho de que los chicos jóvenes a menudo necesiten más tiempo para recuperarse apunta a un profundo condicionamiento sexual durante la adolescencia.

Como vimos, la adolescencia es una ventana de desarrollo clave durante la cual los cerebros de los mamíferos se preparan para adaptar su comportamiento de apareamiento a las señales de excitación del entorno. A partir de entonces, los cerebros empiezan a eliminar los circuitos no utilizados - quizás los mismos circuitos

relacionados con la búsqueda de parejas reales que los antepasados adolescentes de estos chicos habrían desarrollado y fortalecido de forma natural. [168](#) Aquí hay un relato típico de un joven que había conectado su sexualidad a la pornografía en Internet:

Lo que probablemente te estés preguntando es: "Por el amor de Dios, ¿se mejora la disfunción erectil o me estoy torturando sin razón alguna? Yo también me lo preguntaba. La respuesta es "Algo así" y luego "Sí". Lo que es probable que experimentes una vez que te involucres en el sexo es que tu cerebro diga "¿qué diablos? No está acostumbrado al sexo real como su principal forma de ser sexual. El contacto real comienza el proceso de "recableado". Estarás re-sensibilizándote al sexo real. El sexo después de reiniciar y recablear se siente MUCHO MEJOR. Ni siquiera puedo describirlo con palabras. Así que habrá un proceso de recableado en el que se puede chisporrotear y tener unos cuantos fallos de encendido pero eventualmente se dispara a todos los cilindros. ¿En estos días? Cero disfunción erectil, ni siquiera tengo que pensar en ello.

¿Qué sugieren los tipos que se recuperan con éxito de la disfunción eréctil inducida por el porno? La sugerencia número uno es eliminar el porno, los sustitutos del porno y de recordar el porno que has visto. O para decirlo de otra manera, eliminar toda estimulación sexual artificial. Por artificial me refiero a píxeles, audio y literatura. No usar sustitutos del porno, tales como: fotos de navegación en Facebook, Snapchat o aplicaciones de citas, Craigslist de cruceros, anuncios de ropa interior, videos de YouTube, "literatura erótica", etc. Si no es la vida real, sólo di "no". El contenido no es tanto la cuestión como si usted está imitando los comportamientos que hicieron que su cerebro necesitara una nueva estimulación basada en la pantalla.

La segunda sugerencia es reconectar tu excitación sexual con gente real. Si bien esto ayuda a que todos se recuperen, puede ser un componente clave para los hombres jóvenes con poca o ninguna experiencia sexual. Esto no significa que necesites tener sexo para recablear. De hecho, conocer lentamente a alguien es probablemente el mejor camino. Pasar el rato, tocar y besarse ayuda a conectar la excitación sexual y el afecto con una persona real, y puede ser esencial para la recuperación.

Adicción a la pornografía.

Una segunda adaptación que puede surgir del consumo excesivo de porno es la adicción. Como se ha explicado, las drogas adictivas sólo aumentan o disminuyen los mecanismos fisiológicos normales. Todos comparten un atributo: la capacidad de elevar significativamente la dopamina en nuestro centro de recompensa (núcleo accumbens). Como se ha explicado, la excitación sexual induce niveles de dopamina comparables a los de la morfina, e ilumina las mismas células nerviosas secuestradas por la cocaína y la metanfetamina (en contraste con otras recompensas naturales). La adicción al porno en Internet puede resultar ser la adicción conductual "más pura" en el sentido de que los cambios cerebrales que se encuentran en los adictos al porno podrían parecerse más a los que se ven en los adictos a las sustancias.

Los investigadores saben que todas las adicciones, a pesar de sus diferencias, provocan un conjunto establecido de cambios en el núcleo del cerebro. [169](#) Estos, a su vez, se muestran como signos, síntomas y comportamientos reconocidos, como los que se enumeran en esta prueba estándar de evaluación de la adicción, las "Tres C":

1. Capricho por obtener, participar o recuperarse desde el uso de la sustancia o del comportamiento;
2. Control perdido en el uso de la sustancia o en el comportamiento con una frecuencia o duración cada vez mayor, cantidades o intensidad mayores, o en el aumento del riesgo en el uso y el comportamiento para obtener el efecto deseado; y
3. Consecuencias negativas en el ámbito físico, social, laboral, financiero o psicológico.

¿Qué tan grande es el riesgo de la adicción al porno? Bueno, es de conocimiento común que las sustancias que aumentan la dopamina, como el alcohol o la cocaína, pueden crear adicciones. Sin embargo, sólo alrededor del 10-15% de los humanos o ratas que usan drogas adictivas (excepto la nicotina) se convierten en adictos. ¿Significa esto que el resto de nosotros estamos a salvo de la adicción? Cuando se trata de abuso de sustancias, tal vez sí.

Sin embargo, cuando se trata de un acceso sin restricciones a versiones súper estimulantes de recompensas naturales, como la comida chatarra, [170](#) la respuesta es no, [171](#) aunque ciertamente no todos los consumidores se enganchan. La razón por la que versiones altamente estimulantes de la comida y la excitación sexual pueden engancharnos -aunque no seamos de otra manera susceptibles a la adicción- es que nuestro circuito de recompensas evolucionó para impulsarnos hacia la comida y el sexo, no hacia las drogas o el alcohol. Los alimentos con alto contenido en grasas [172](#) y azúcar [173](#) de hoy en día han enganchado a muchas más personas a patrones de conducta destructivos que las drogas ilegales. El 70% de los adultos estadounidenses tienen sobrepeso, el 37.7% son obesos. [174](#)

No sabemos cuántas personas se ven afectadas negativamente por el uso de la pornografía en Internet, dada la privacidad que rodea su uso y el hecho de que los usuarios no necesariamente conectan el uso de la pornografía con sus síntomas. Sin embargo, en una encuesta realizada en 2014 a 1.000 adultos estadounidenses, el 33% de los hombres de 18 a 30 años pensaron que eran adictos al porno o no estaban seguros. En un contraste agudo, sólo el 5% de los hombres de 50 a 68 años de edad pensaban que eran, o podrían ser, adictos. [175](#) ¿Qué hay de los estudios? Dos estudios de 2016 preguntaron a los usuarios masculinos del porno sobre el uso problemático del porno. Un grupo fue evaluado en cuanto a la adicción y el otro fue autoreportado. En ambos casos, las tasas fueron del 28%. [176](#)

Las versiones sobrenormales de las recompensas naturales tienen la capacidad de anular los mecanismos de saciedad de nuestro cerebro: la sensación de "ya he terminado". 152 Por lo tanto, no es de extrañar que la novedad erótica ilimitada sea irresistible para grandes franjas de la población, incluyendo a muchos que no serían susceptibles a la adicción a las sustancias.

De vez en cuando bebo, pero no demasiado. No tengo adicciones excepto el porno. Crecí pensando que era algo normal y que todo el mundo lo hace. Pensé que incluso podría ser bueno para mí.

*

Luché contra la adicción al porno durante años, mientras que dejarlo fue una decisión única y nunca miré atrás. A diferencia de fumar, la adicción al porno está ligada a una necesidad biológica subyacente, que se fusiona con la adicción y hace que todo sea más difícil.

Algunos psicólogos y clínicos fuera del campo de la adicción y la neurociencia afirman que es un error emplear la ciencia de la adicción para entender comportamientos como el juego compulsivo y el uso descontrolado de la pornografía en Internet. Argumentan que la adicción sólo tiene sentido cuando se habla de sustancias como la heroína, el alcohol o la nicotina. Esta visión a menudo se encuentra en los medios de comunicación. Pero las últimas investigaciones sobre la naturaleza de la adicción contradicen esto.

Puede que no seas consciente de ello, pero la adicción es quizás el trastorno mental que más se ha estudiado. A diferencia de la mayoría de los trastornos mentales que figuran en el Manual Diagnóstico y Estadístico de la Psiquiatría (DSM-5), la adicción puede reproducirse a voluntad en animales de laboratorio. Los investigadores estudian entonces los mecanismos causales y los cambios cerebrales resultantes hasta el nivel molecular.

Ya sea que se investigue el comportamiento sexual, el juego, el alcohol, la nicotina, la heroína o la metanfetamina de cristal, miles de estudios sobre el cerebro confirman que todas las adicciones modifican los mismos mecanismos cerebrales fundamentales [177](#) y producen un conjunto reconocido de alteraciones anatómicas y químicas. [178](#) Los expertos en adicción ya no dudan de que las adicciones al comportamiento y a las sustancias son fundamentalmente un trastorno.

Ya hay unos 230 estudios del cerebro de adictos a Internet que revelan la presencia de los mismos cambios cerebrales centrales que se observan en los adictos a las sustancias. [179](#) Si el uso de Internet en sí mismo es potencialmente adictivo, entonces es evidente que el uso de la pornografía en Internet también lo es. Por

supuesto, los estudios sobre el cerebro de los propios usuarios de Internet afirman esto.

Los cuatro cambios cerebrales primarios involucrados en la adicción fueron recientemente delineados en una revisión histórica por el Director del Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (NIAAA) George F. Koob y su co-autor, el Director del Instituto Nacional sobre el Abuso de las Drogas (NIDA) Nora D. Volkow. [180](#) A propósito, la revisión también mencionó el "sexo" como una adicción al comportamiento:

Concluimos que la neurociencia continúa apoyando el modelo de enfermedad cerebral de la adicción. La investigación neurocientífica en esta área no sólo ofrece nuevas oportunidades para la prevención y tratamiento de adicciones a sustancias y adicciones de comportamiento relacionadas (por ejemplo, a la comida, al sexo y a los juegos de azar)....

Entonces, ¿cuáles son los cuatro cambios cerebrales fundamentales que la adicción parece causar? En términos simples y muy amplios, son 1) Sensibilización, 2) Desensibilización, 3) Circuitos prefrontales disfuncionales (hipofrontalidad), y 4) Mal funcionamiento del sistema de estrés. Los estudios sobre usuarios de porno/adictos al sexo ahora encuentran evidencia de cada uno de estos cambios. (Las citas se enumeran a continuación después de cada una).

Los dos primeros ya los hemos discutido en profundidad, ya que son igualmente relevantes para los síntomas relacionados con el condicionamiento sexual no deseado.

1. Sensibilización o una súper-memoria inconsciente de placer que, cuando se activa, desencadena poderosos antojos. ¿De repente

estás mucho más caliente cuando tu esposa va de compras? No es probable. Pero tal vez usted se sienta como si estuviera en piloto automático, o como si alguien más estuviera controlando su cerebro. Tal vez sientas un apuro, un latido rápido, incluso un temblor, y lo único en lo que puedes pensar es en entrar en tu sitio favorito. Los caminos de la adicción sensibilizados están gritando, "¡Hazlo ahora! En agosto de 2017 hay 19 estudios que informan sobre la sensibilización o la reactividad de los usuarios de pornografía/adictos al sexo. [181](#)

Es importante saber que durante la abstinencia las vías de la pornografía sensible se fortalecen aún más durante un tiempo. Es como si tu sistema de recompensas estuviera pidiendo a gritos la estimulación, pero sólo la adicción lo hará. Las ramas (dendritas) de las células nerviosas que procesan las señales de recompensa relacionadas con la adicción se vuelven "súper espinosas". [182](#) Este crecimiento excesivo de pequeños nódulos permite más conexiones nerviosas y una mayor excitación. Es como cultivar cuatro pares de orejas extra en un concierto de Spinal Tap. Ahora, cuando las señales martillan tu circuito de recompensa, tu escala de ansiedad llega a once.

Con la sensibilización amplificadora, las señales activan el centro de recompensa empleando los mismos mecanismos que intervienen en el aprendizaje y la memoria normales. [183](#) Pueden debilitarse, pero se mantienen obstinadamente. Mucho después de que los antojos conscientes se desvanezcan, las vías de la pornografía sensible pueden ser activadas por cualquier cosa asociada con el uso previo (señales, estrés, etc.). La preocupación por la reactivación de los caminos de la adicción latente es la razón por la cual la organización de 12 pasos de Alcohólicos Anónimos aconseja la abstinencia completa. Sin embargo, en el caso de las adicciones

no relacionadas con sustancias, como el Internet, la comida y las imágenes eróticas, la sobriedad es más difícil de definir.

2. Desensibilización o una respuesta entumecida al placer. La reducción de las señales de dopamina y opiáceos y otros cambios dejan al adicto menos sensible a los placeres cotidianos y "hambriento" de actividades y sustancias que aumenten la dopamina. La desensibilización es probablemente el primer cambio cerebral relacionado con la adicción que notan los usuarios del porno. Necesitan cada vez más estimulación para lograr el mismo zumbido ("tolerancia").

Anteriormente dije que el consumo excesivo crónico induce el CREB, que inhibe la dopamina del circuito de recompensa. Pero si el adicto se abstiene, los niveles de CREB disminuyen rápidamente. Por esta razón, el CREB no puede dar cuenta de la pérdida de placer del adicto o de su depresión, que a menudo puede durar varios meses. Los estudios en humanos y animales identifican una disminución de los receptores de dopamina u opiáceos y la pérdida de materia gris como causas más duraderas de desensibilización. En lugar de protegerse contra la estimulación excesiva mediante la reducción de los niveles neuroquímicos, el cerebro elimina algunos de los receptores, haciéndolo así menos sensible a los opiáceos y a la dopamina que sí produce.

Piénsalo de esta manera: si alguien continúa gritando, tápate los oídos. Cuando las células nerviosas emisoras de dopamina siguen bombeando la dopamina, las células nerviosas receptoras cubren sus "oídos" reduciendo los receptores de dopamina (D2). (Hay cinco tipos de receptores de dopamina.) Para empeorar las cosas, los receptores D2 ayudan a frenar el consumo excesivo, por lo que su pérdida significa que los antojos son más difíciles de resistir. La

desensibilización no es un "daño". Las células nerviosas podrían reconstruir los receptores de dopamina u opiáceos perdidos en un instante. Más bien, la desensibilización representa un sistema de retroalimentación negativa en sobremarcha (probablemente mantenido por los cambios epigenéticos).

La investigadora alemana Simone Kuhn explicó: "Suponemos que los sujetos con un alto consumo de porno necesitan una mayor estimulación para recibir la misma cantidad de recompensa. Eso encajaría perfectamente con la hipótesis de que sus sistemas de recompensa necesitan una estimulación creciente. [184](#)

Uno de los principales impulsores de la adicción es este desequilibrio entre las ansias abrumadoras de consumir causadas por la sensibilización y, al mismo tiempo, el menor placer de las actividades diarias causadas por la desensibilización. [185](#), 170 Seis estudios neurológicos han informado hasta ahora de la desensibilización o la habituación de los usuarios de pornografía/adictos al sexo. [186](#) Ahora pasemos a los dos aspectos restantes de la adicción que no hemos discutido.

3. El circuito prefrontal disfuncional se manifiesta como una fuerza de voluntad debilitada combinada con una hiperreactividad a las señales de adicción. La corteza prefrontal (que descansa detrás de la frente) es la sede de lo que los científicos llaman "control ejecutivo". Proporciona la solución de problemas, la atención, la planificación, la previsión de las consecuencias y la regulación de la conducta dirigida por objetivos. Importante en la adicción, la corteza prefrontal gobierna la fuerza de voluntad e inhibe comportamientos que podríamos lamentar más tarde.

Para ayudarnos a controlar los impulsos, la corteza prefrontal extiende dos tipos de vías nerviosas en nuestro sistema de recompensas: las vías de "ir a por ello" y las vías de "pararse a pensar en ello". Estos caminos funcionan como un pedal de gas y frenos para el sistema de recompensa menos reflectante. Por ejemplo, si los centros emocionales de su sistema de recompensas (amígdala) le instan a dar un puñetazo a su jefe, su córtex prefrontal calcula rápidamente las consecuencias y lanza mensajes por las vías del "pensamiento" para inhibirle.

Con la adicción, las cada vez más poderosas vías de "ir a por ello" amplifican los antojos de usar el porno, mientras que las vías fisiológicamente debilitadas de "pensar en ello" lo tienen más difícil para inhibir sus impulsos. Es el equivalente neurológico de un diablo en un hombro y un ángel en el otro - con el diablo pareciéndose a King Kong.

La evidencia física de circuitos prefrontales disfuncionales puede ser observada en estudios de fMRI, y pruebas psicológicas especializadas pueden identificar un control ejecutivo más pobre. Actualmente hay 13 estudios que informan sobre la alteración de los circuitos prefrontales o el mal funcionamiento ejecutivo (hipofrontalidad) en usuarios de porno/adictos al sexo. [187](#)

4. El mal funcionamiento del sistema de estrés se manifiesta como antojos amplificados, fuerza de voluntad inhibida y una miríada de síntomas de abstinencia. Nuestro sistema de estrés no sólo nos prepara para luchar por nuestras vidas o para huir del peligro, sino que también modifica el cerebro y el cuerpo para soportar los factores de estrés a largo plazo. Algunos expertos ven la adicción como un trastorno de estrés porque no sólo afecta a las hormonas

del estrés circulante (cortisol y adrenalina), sino que también induce múltiples alteraciones en el sistema de estrés del cerebro.

Tres de estas alteraciones hacen que sea muy difícil renunciar. [188](#) Primero, el estrés aumenta la dopamina y el cortisol, convirtiendo incluso los estresantes menores en antojos severos. Incluso en ausencia de señales, el estrés activa las vías de adicción sensibilizadas. En segundo lugar, el estrés inhibe la corteza prefrontal y la función ejecutiva, incluyendo el control de los impulsos y la capacidad de comprender plenamente las consecuencias de nuestras acciones.

Por último, pero no menos importante, cuando un adicto priva a su cerebro de su "parche", su sistema de estrés se pone en marcha. Induce muchos de los síntomas comunes de abstinencia reportados por los adictos, tales como ansiedad, depresión, cansancio, insomnio, irritabilidad, dolores y cambios de humor. Se siente como una mierda, lo que a menudo le devuelve a la adicción. Hasta la fecha, tres estudios han demostrado sistemas de estrés disfuncionales en usuarios de pornografía/adictos al sexo. [189](#) De manera interesante, uno de los estudios realmente descubrió cambios epigenéticos en los genes del estrés de los adictos al sexo.

En resumen, si estos cuatro cambios neuroplásticos pudieran hablar, la desensibilización gritaría: "No puedo obtener ninguna satisfacción". Al mismo tiempo, la sensibilización te pincharía en las costillas diciendo, "oye, tengo justo lo que necesitas", que es lo que causó la desensibilización. La hipofrontalidad (circuitos prefrontales disfuncionales) sería encogerse de hombros y suspirar, "mala idea, pero no puedo detenerte". Tu sistema de estrés que funciona mal estaría gritando: "¡Necesito algo AHORA para aliviar el estrés!".

Estos fenómenos están en el centro de todas las adicciones. Un adicto al porno en recuperación los resumió así: "Nunca tendré suficiente de esto y nunca jamás me satisface". La recuperación anula estos cambios. Lentamente, el adicto vuelve a aprender a "querer" normalmente.

En una ocasión, los detractores proclamaron que la ausencia de estudios pornográficos sobre los síntomas de abstinencia y la tolerancia (la necesidad de más estimulación para obtener el mismo efecto) significaba que "la adicción al porno no existe". De hecho, ni la tolerancia ni los síntomas brutales de abstinencia son un prerrequisito para la adicción. Por ejemplo, los adictos a los cigarrillos y a la cocaína pueden estar completamente enganchados, pero su experiencia de abstinencia es típicamente leve en comparación con los alcohólicos o los adictos a la heroína. [190](#) (Lo que comparten todas las pruebas de evaluación de la adicción es "el uso continuo a pesar de las consecuencias negativas". Es una evidencia confiable de adicción).

Sin embargo, en los foros en los que superviso a los ex-consumidores de porno, regularmente informo de síntomas de abstinencia sorprendentemente severos que recuerdan a los de la retirada de las drogas: insomnio, ansiedad, irritabilidad, cambios de humor, dolores de cabeza, inquietud, falta de concentración, fatiga, depresión, parálisis social y la repentina pérdida de la libido que los chicos llaman la "línea plana" (aparentemente única al dejar el porno).

No fue hasta 2017 que dos equipos de investigación preguntaron directamente a los usuarios de pornografía en Internet sobre los síntomas de abstinencia. Ambos informaron de síntomas de abstinencia en "usuarios porno problemáticos". [191](#)

Además, las universidades de Swansea y Milán informaron que los adictos a Internet, la mayoría de los cuales habían estado accediendo al porno o a las apuestas, [192](#) sufrieron una forma de síndrome de abstinencia cuando dejaron de usar la red, al igual que las personas que dejaron las drogas. [193](#)

En cuanto a la tolerancia, tres estudios han preguntado a los usuarios de pornografía específicamente sobre la escalada a nuevos géneros o la tolerancia, confirmando ambos. [194](#) Empleando varios métodos indirectos, 14 estudios adicionales han reportado hallazgos consistentes con la habituación a la "pornografía regular" o la escalada a géneros más extremos e inusuales. [195](#)

Pero la "adicción al porno" no se reconoce, ¿verdad?

La Asociación Americana de Psiquiatría (APA) hasta ahora se ha demorado en incluir el uso de la pornografía adictiva/compulsiva en su manual de diagnóstico. Cuando actualizó el manual por última vez en 2013 (DSM-5), no consideró formalmente la "adicción al porno en Internet", sino que optó por debatir el "trastorno hipersexual". El último término general para el comportamiento sexual problemático fue recomendado para su inclusión por los presidentes de todos los Grupos de Trabajo del DSM-5, tras años de revisión. Sin embargo, en una sesión de once horas de la "cámara estelar" (según el presidente de un Grupo de Trabajo), los funcionarios de la Cumbre DSM-5 rechazaron unilateralmente la hipersexualidad, citando razones que han sido descritas como ilógicas. [196](#)

Al llegar a esta posición, el DSM-5 hizo caso omiso de la evidencia formal, de los informes generalizados de los signos, síntomas y conductas consistentes con la compulsión y la adicción de los que

sufren y de sus médicos, y de la recomendación formal de miles de expertos médicos y de investigación de la Sociedad Americana de Medicina de la Adicción.

En el 2011 la ASAM había generado una extensa Declaración de Política Pública con preguntas frecuentes, [197](#) declarando inequívocamente que las adicciones al comportamiento sexual son reales y que la adicción es un trastorno primario que indica cambios cerebrales subyacentes. De las preguntas frecuentes de la ASAM:

PREGUNTA: Esta nueva definición de adicción se refiere a la adicción que involucra el juego, la comida y los comportamientos sexuales. ¿Cree realmente el ASAM que la comida y el sexo son adictivos?

RESPUESTA: La nueva definición del ASAM se aparta de la equiparación de la adicción con la mera dependencia de las sustancias, al describir cómo la adicción también está relacionada con comportamientos que son gratificantes. ... Esta definición dice que la adicción tiene que ver con el funcionamiento y los circuitos cerebrales y cómo la estructura y el funcionamiento de los cerebros de las personas con adicción difieren de la estructura y el funcionamiento de los cerebros de las personas que no tienen adicción. ... Los comportamientos alimentarios, sexuales y de juego pueden asociarse con la "búsqueda patológica de recompensas" descrita en esta nueva definición de adicción.

El DSM fue criticado por Thomas Insel, entonces director del Instituto Nacional de Salud Mental, quien objetó su enfoque de ignorar la fisiología subyacente y la teoría médica para basar sus diagnósticos únicamente en los síntomas. Esto último permite

decisiones políticas erráticas que desafían la realidad. Por ejemplo, el DSM una vez clasificó incorrectamente la homosexualidad como un trastorno mental.

Justo antes de la publicación del DSM-5 en 2013, Insel advirtió que era hora de que el campo de la salud mental dejara de depender del DSM. Su "debilidad es su falta de validez", explicó, y "no podemos tener éxito si utilizamos las categorías del DSM como el "patrón oro"". Añadió: "Por eso el NIMH reorientará su investigación lejos de las categorías del DSM" [198](#). En otras palabras, el NIMH dejará de financiar la investigación basada únicamente en las etiquetas del DSM (y su ausencia).

Desde la publicación del DSM-5, se han publicado cientos de estudios más sobre la adicción a Internet y a los juegos en Internet, y docenas de estudios sobre la adicción al porno en Internet. Continúan socavando la posición del DSM-5. Por cierto, a pesar de la atención de los medios de comunicación a la postura del DSM-5, los profesionales que trabajan con personas con conductas sexuales problemáticas han seguido diagnosticando tales problemas. Emplean otro diagnóstico en el DSM-5 ("otra disfunción sexual especificada") así como uno del manual de diagnóstico actual de la Organización Mundial de la Salud, el ICD-10 ("otra disfunción sexual no debida a sustancia o condición fisiológica conocida"). [199](#)

Al finalizar esta nueva edición, la Organización Mundial de la Salud parece dispuesta a corregir la excesiva cautela de la APA. La próxima edición del DIC debe salir en 2018. El borrador beta del nuevo CIE-11 incluye un diagnóstico para el "Trastorno de conducta sexual compulsiva" 1 así como uno para los "Trastornos debidos a conductas adictivas". [200](#) neurocientíficos de alto nivel

que han investigado los efectos del porno en Internet creen que el comportamiento sexual compulsivo se clasificaría mejor como un trastorno adictivo basándose en su similitud neurobiológica con otros trastornos del comportamiento como el juego. [201](#)

Esto nos lleva a la discusión de "compulsión" versus "adicción". Fuera del campo de la adicción, puede encontrar detractores de la adicción vocal que insisten en que la adicción al juego, a los videojuegos y a la pornografía no son adicciones sino más bien compulsiones. Es una pista falsa. He preguntado a estos detractores, "cómo los correlatos neuronales para una compulsión de usar algo difieren de los correlatos neuronales para una adicción a algo" (Los correlatos neuronales se refieren a los circuitos cerebrales, neuroquímicos, receptores y genes que subyacen a un desorden).

Los defensores de la "compulsión" nunca responden porque, de hecho, no existe una diferencia física a nivel cerebral entre una adicción al juego y una compulsión al juego - ambas implican una sensibilización. Sólo hay un centro de recompensa y un circuito de recompensa. Los cambios cerebrales fundamentales que se observan en las adicciones al comportamiento ocurren igualmente con las adicciones a las drogas y las compulsiones al consumo. Estos son los cambios cerebrales asociados con el comportamiento adictivo por cualquier etiqueta. Si camina, habla y grazna como un pato, es un pato. (Por supuesto, las adicciones específicas también tienen características únicas. Por ejemplo, la adicción a la heroína reduce drásticamente los receptores de opiáceos en todo el cuerpo, lo que puede producir síntomas de abstinencia particularmente graves). Como explicó la ASAM en su definición de adicción:

Esta nueva definición deja claro que la adicción no tiene que ver con las drogas, sino con el cerebro. No son las sustancias que una persona usa las que la convierten en adicta; ni siquiera es la cantidad o la frecuencia de uso. La adicción tiene que ver con lo que sucede en el cerebro de una persona cuando se expone a sustancias o comportamientos gratificantes...

¿Cuándo se cruza la línea?

Muchos se preguntan la pregunta obvia: "¿Cuánto es demasiado?" Esta pregunta supone que los efectos del porno son binarios. [202](#) Es decir, o no tienes ningún problema, o eres un adicto al porno (o tienes otros problemas inducidos por el porno). Sin embargo, al preguntar dónde se cruza la línea se ignora el principio de la neuroplasticidad: el cerebro siempre está aprendiendo, cambiando y adaptándose en respuesta al entorno.

Los estudios revelan que incluso una pequeña cantidad de estimulación sobrenormal puede alterar rápidamente el cerebro y cambiar el comportamiento. Por ejemplo, sólo se necesitaron cinco días para inducir una marcada sensibilización a los videojuegos en adultos jóvenes y sanos. [203](#) Los jugadores no eran (todavía) adictos, pero la elevada actividad cerebral reflejaba las ansias subjetivas de jugar. En otro experimento, casi todas las ratas a las que se les dio acceso irrestricto a alimentos con alto contenido en grasas y azúcares, que son una bendición para la obesidad. [204](#) Los receptores de dopamina de las ratas tardaron sólo unos pocos días en disminuir (reduciendo su satisfacción). La menor satisfacción llevó a las ratas a darse un atracón.

¿Qué hay de los usuarios de pornografía? De nuevo, un estudio alemán de escaneo cerebral (no sobre adictos) correlacionó el consumo de porno con los cambios cerebrales relacionados con la

adicción y una menor activación cerebral al porno. [205](#) Un estudio italiano informó de que el 16% de los estudiantes de último curso de secundaria que consumían porno más de una vez a la semana experimentaban un bajo deseo sexual. (Cero por ciento de los usuarios no sexuales reportaron un bajo deseo sexual). [206](#) La idea es que la adicción no se requiere para cambios cerebrales medibles o efectos negativos.

A medida que aprendemos y nos adaptamos a nuestro entorno sexual, el condicionamiento sexual, la sensibilización y otros cambios cerebrales relacionados con la adicción, ocurren en un espectro. Pueden alterar nuestro cerebro, percepciones, prioridades e incluso nuestra función sexual.

Por eso, preguntas como "¿Este material visual cuenta como porno?" o "¿Cuánto uso de la pornografía causa una adicción? Lo primero es como preguntar si son las máquinas tragamonedas o el blackjack lo que lleva a la adicción al juego. Esto último es como preguntarle a una adicta a la comida cuántos minutos pasa comiendo. El hecho es que el centro de recompensas del cerebro no sabe lo que es el porno. Sólo registra los niveles de estimulación a través de la dopamina y los picos de opiáceos. La misteriosa interacción entre el cerebro del espectador individual y los estímulos elegidos determina si un espectador se sumerge o no en la adicción.

Aislamiento de la causa y el efecto.

Los detractores de la adicción insisten con frecuencia en que todos los usuarios de pornografía que desarrollan problemas tienen condiciones preexistentes, como depresión, trauma infantil o TOC. Sostienen que el uso excesivo de la pornografía es el resultado, no la causa, de esos problemas. Por supuesto, algunos usuarios de

pornografía tienen problemas preexistentes y necesitarán apoyo adicional.

Sin embargo, nadie cae en la adicción sin participar en una sobreestimulación crónica. Además, la investigación no apoya la suposición de que los jóvenes sin condiciones preexistentes pueden participar en exceso sin riesgo de desarrollar síntomas. [207](#) Por ejemplo, un estudio longitudinal poco común hizo un seguimiento de los jóvenes usuarios de Internet a lo largo del tiempo. El control de los factores de confusión potenciales, que encontró que "los jóvenes que inicialmente no tienen problemas de salud mental pero que usan Internet de manera patológica" desarrollan depresión 2,5 veces más a menudo. [208](#)

Un experimento fascinante, que sería imposible de duplicar en Occidente, comenzó cuando los investigadores chinos midieron la salud mental de los estudiantes que llegaban. [209](#) Un subconjunto de estos estudiantes nunca había pasado tiempo en Internet antes de llegar a la universidad. Doce meses después, los científicos evaluaron nuevamente la salud mental de los novatos de Internet. Cincuenta y nueve de unos 2.000 estudiantes de primer año ya habían desarrollado la adicción a Internet. Dijeron los investigadores:

Después de su adicción, se observaron puntuaciones significativamente más altas para las dimensiones de depresión, ansiedad, hostilidad, sensibilidad interpersonal y psicoticismo, lo que sugiere que estos fueron resultados del trastorno de adicción a Internet.

Al comparar los puntajes de los adictos novatos sobre la salud mental antes y después, los científicos descubrieron eso:

- Antes de que fueran adictos a la Internet, los puntajes de depresión, ansiedad y hostilidad de los estudiantes con adicción a la Internet eran más bajos que la norma.
- Después de su adicción (un año más tarde), las dimensiones... aumentaron significativamente, sugiriendo que la depresión, la ansiedad y la hostilidad eran resultados de la adicción a Internet, y no precursores de la adicción a Internet.

Dijeron los investigadores:

No podemos encontrar un predictor patológico sólido para el trastorno de adicción a Internet. El trastorno de la adicción a Internet puede traer algunos problemas patológicos a los adictos.

En resumen, los hábitos de Internet de los estudiantes aparentemente causaron sus síntomas psicológicos. Más recientemente, investigadores taiwaneses mostraron que existe una correlación entre la ideación/intento de suicidio de los adolescentes y la adicción a Internet, incluso después de controlar la depresión, la autoestima, el apoyo familiar y la demografía. [210](#)

Los investigadores chinos también han confirmado que mientras que los abusadores de Internet de alto riesgo exhiben signos definitivos de depresión (como la pérdida de interés, el comportamiento agresivo, el estado de ánimo depresivo y los sentimientos de culpa), muestran poca evidencia de un rasgo depresivo permanente. [211](#) En otras palabras, sus síntomas pueden provenir de su abuso de Internet en lugar de características subyacentes y preexistentes.

Otro estudio chino midió la depresión, la hostilidad, la ansiedad social y la adicción a Internet en 2.293 niños de doce y trece años dos veces, con un año de diferencia. Los que se habían convertido en adictos mostraron una mayor depresión y hostilidad en comparación con el grupo de no adictos. Además, aquellos que comenzaron como adictos pero que ya no lo eran al final del año mostraron una disminución de la depresión, la hostilidad y la ansiedad social en comparación con aquellos que siguieron siendo adictos. [212](#)

En dos estudios de 2017, los usuarios de Internet se abstuvieron de utilizar aplicaciones específicas de Internet. Los usuarios daneses de Facebook vieron mejoras significativas en la satisfacción de la vida y el estado de ánimo con una semana de abstinencia, [213](#) mientras que los jugadores chinos experimentaron menos antojos y depresión después de un descanso de 3 a 6 meses. [214](#) La psiquiatra Victoria Dunckley ha reportado mejoras dramáticas similares en sus jóvenes pacientes que toman un descanso de los dispositivos interactivos. [215](#) Por el contrario, cuando los investigadores belgas evaluaron el rendimiento académico de los chicos de 14 años en dos momentos, descubrieron que "un mayor uso de la pornografía en Internet disminuyó el rendimiento académico de los chicos seis meses después". [216](#)

Estos hallazgos son consistentes con los resultados reportados informalmente por miles de miembros del foro de recuperación que dejaron la pornografía y experimentan beneficios en el estado de ánimo, la motivación, el rendimiento académico, la ansiedad social, etc. Los síntomas severos, seguidos de mejoras notables, socavan la afirmación de que los problemas de Internet sólo surgen en personas con trastornos o características preexistentes.

¿Se han diagnosticado erróneamente algunos usuarios de pornografía?

Aunque los síntomas como la disfunción eréctil, la ansiedad social, los problemas de concentración y la depresión son bastante diferentes, comparten un hallazgo común en la literatura científica. Como se ha explicado, un cambio cerebral que se produce es la desensibilización. Una vez más, este término se refiere a la disminución general de la capacidad de respuesta de una persona a todos los placeres - una disminución inicial de la dopamina y una sensibilidad reducida a la misma. Se han encontrado pruebas de desensibilización incluso en usuarios de pornografía moderada. [217](#)

Se asocia con una disminución de la señalización de la dopamina:

- La disminución de la conducta sexual, [218](#) una posible causa de la lentitud de las erecciones/clímaxes,
- Disminución de la toma de riesgos [219](#) y aumento de la ansiedad, combinado con una tendencia a la reacción exagerada de enojo, [220](#) cualquiera de los cuales puede disminuir la voluntad de socializar,
- Incapacidad de concentración, [221](#) lo que puede explicar los problemas de concentración y memoria, y
- La falta de motivación [222](#) y la sana anticipación, que puede llevar a la apatía, [223](#) y a la postergación, y contribuir a la depresión. [224](#)

De hecho, cuando un estudiante de medicina permitió valientemente a los médicos agotar su dopamina brevemente usando un fármaco, mira lo que pasó:

Durante la creciente reducción de la dopamina en este caso, una serie de experiencias subjetivas aparecieron y desaparecieron

consecutivamente. Estas experiencias se asemejaban a síntomas negativos [pérdida de motivación, sentidos embotados, disminución de la fluidez, estado de ánimo bajo, fatiga, falta de concentración, ansiedad, inquietud, sentimientos de vergüenza, miedo], síntomas obsesivo-compulsivos, trastornos del pensamiento y síntomas de ansiedad y depresión. [Los artículos entre corchetes se enumeran en otra parte del artículo citado.] [225](#)

Los investigadores de la adicción han medido una disminución de la dopamina y la sensibilidad a la dopamina en los cerebros de muchos adictos, incluyendo a los adictos a Internet. [226](#)

La otra cara de la moneda es que cuando la dopamina y los neuroquímicos relacionados están regulados adecuadamente, la atracción sexual, la socialización, la concentración, la respuesta sexual y los sentimientos de bienestar son más fáciles. Sospecho que el regreso a la señalización normal de la dopamina ayuda a explicar por qué muchos chicos reportan conjuntos similares de diversas mejoras después de desengancharse. Una vez más, los resultados preliminares muestran que un período de cuatro semanas de abstinencia de la pornografía dejó a las personas más dispuestas a tomar riesgos, más extrovertidas, más concienzudas, más altruistas, más capaces de retrasar la gratificación y menos neuróticas. [227](#)

Desafortunadamente, muchos proveedores de salud todavía asumen que el uso de la pornografía no puede causar síntomas como la depresión, la niebla cerebral, la baja motivación o la ansiedad. Sin quererlo, diagnostican erróneamente a los usuarios de pornografía en Internet como si tuvieran trastornos primarios sin preguntar por sus hábitos en Internet. Los usuarios del porno se sorprenden cuando al dejar el porno se resuelven sus síntomas:

No creo que la sociedad sepa lo que el porno de internet realmente le hace a un hombre. Todo lo que realmente asocian con el porno es disfunción eréctil. El porno convierte a un hombre en un niño asustado. Estaba socialmente incómodo, deprimido, no tenía motivación, no podía concentrarme, era muy inseguro, tenía un tono muscular débil, mi voz era más débil y no tenía ningún control sobre mi vida. Los hombres van a los médicos para que les prescriban todo tipo de medicinas, cuando en realidad a menudo se trata de la pornografía y lo que le hace a tu cerebro y a tu cuerpo. Estoy fuera del porno ahora y me siento mejor de lo que me he sentido en años.

Dejarlo es el antidepresivo que necesitaba. Hace 9 meses abandoné la universidad a los 25 años, trabajando en un trabajo que odiaba y que me deprimía. Unos meses después de dejar el porno, obtuve mis superpoderes. Hice muchas cosas por primera vez, incluyendo besar a una chica a los dos minutos de conocerla y ser invitado al apartamento de otra chica. Creo que ya no tengo depresión. Todavía hay bajadas, pero nada como antes, sin energía para nada y con pensamientos suicidas. ¿Mi secreto? En el último mes he usado Internet durante una hora. He decidido empezar la universidad una vez más en septiembre, aunque tengo que pagarlo todo yo mismo.

Con respecto a los problemas sexuales inducidos por la pornografía, los profesionales educados antes de la pornografía de alta velocidad a menudo fueron capacitados para que los gustos sexuales sean tan innatos como la orientación sexual. En lugar de animar a los pacientes a experimentar con el abandono para revertir los gustos inducidos por la pornografía, podrían proponer un tratamiento más drástico:

En 2012, traté de obtener ayuda de un psicoterapeuta/sexólogo profesional. Me armé de valor para decirle al terapeuta que también tenía un problema de 20 años con el uso compulsivo de la pornografía. Me he topado con un muro de incompreensión. Este psicoterapeuta trató de convencerme de que se trataba de un alto deseo sexual (trastorno hipersexual) y de parafilias irreversibles (sexo anal y escenas de porno duro). El terapeuta dijo que la adicción al porno no existe y quiso prescribirme un potente fármaco antiandrogénico para reducir el deseo sexual. No estaba de acuerdo, siendo consciente de sus efectos secundarios, como la ginecomastia [crecimiento de los senos].

Evidentemente, los proveedores de atención médica también están tratando a algunos hombres jóvenes por disfunción eréctil y eyaculación retardada que simplemente necesitan dejar la pornografía. En un solo día, leí dos posts al respecto.

El tío del primer joven era un psiquiatra, que le había dicho que la disfunción eréctil inducida por el porno era imposible. El joven había experimentado de todos modos y se recuperó. El otro tipo era un hombre de 32 años cuyo médico finalmente le recomendó un implante de pene cuando las inyecciones no funcionaron (por no hablar del Viagra). Se resistió, descubrió la información sobre cómo el porno puede causar disfunción erectil, experimentó y se recuperó. Otro hombre se enfrentó a una situación similar:

La profesión médica está muy atrasada. Gasté miles de dólares en doctores, incluyendo un conocido urólogo especializado en la disfunción eréctil (tuve que viajar horas para eso); miles en pruebas; miles en píldoras. "La erección con pornografía significa que está en tu cabeza... toma un poco de Viagra. Ni una sola vez me dijo un

profesional de la salud: "Oye, ver demasiado porno puede causar disfunción sexual". En su lugar, ofrecieron otras explicaciones, que no se ha demostrado que estén relacionadas con la disfunción erectil y típicamente no se aplicaron a mí de todos modos (por ejemplo, la ansiedad, el estrés... aunque no muestres ninguna indicación de ninguna de las dos; la dieta... aunque tu peso sea normal y comas una dieta equilibrada; la testosterona baja... aunque la T baja no se haya relacionado con la disfunción erectil excepto en casos extremos, y tu testosterona no sea realmente baja).

Además, hay consejos absolutamente horribles de "sexólogos" que están tan empeñados en ser "sexo positivo" que no sólo niegan las posibles consecuencias negativas del uso del porno, sino que también ridiculizan activamente la noción de disfunción eréctil inducida por el porno. [228](#) Por lo tanto, aunque me siento estúpido por no haber hecho el vínculo entre el porno y la disfunción erectil yo mismo, el hecho es que busqué asesoramiento profesional y el porno nunca se planteó excepto en un sentido positivo: "Todo el mundo lo hace, es normal... de hecho, es saludable". Evalué la posibilidad de una intervención quirúrgica. Sería entre 25.000 y 30.000 dólares de bolsillo y los resultados no son alentadores (revascularización del pene). El día después de esa cita me encontré con esta información. Oh Dios mío... qué revelación y alivio. Y funciona. No estoy al 100%, pero he mejorado dramáticamente y las cosas siguen mejorando. Todo lo que tenía que hacer era dejar de pasar a la pornografía. Irrealista. Honestamente, estoy un poco enojado ya que busqué soluciones de profesionales, incluyendo especialistas, quienes gentilmente aceptaron mi dinero duramente ganado y sin embargo me dieron malos consejos.

¿Cuántos hombres reciben información obsoleta y tratamientos que no requieren? ¿Necesitan sus cerebros principalmente un

descanso para volver a la respuesta sexual normal? La recuperación de los problemas inducidos por la pornografía puede ser un resultado natural de renunciar a la sobreestimulación crónica.

En resumen, dado lo que sabemos sobre los vínculos entre el comportamiento y la función cerebral, parece imprudente prescribir drogas psicotrópicas a los jóvenes sin abordar primero el posible uso excesivo de Internet. Y también imprudente al prescribirles drogas de mejora sexual sin abordar el uso de la pornografía en Internet.

Capítulo 3: Recuperando el control.

«El camino del exceso conduce al palacio de la sabiduría». -William Blake.

Aunque las personas reportan muchos beneficios de la recuperación, el regalo más grande es recuperar el control de su vida. Un usuario porno recuperado explica:

A pesar de lo que algunos dicen, dejarlo no te convertirá en un dios de la confianza y la capacidad, aunque durante los primeros meses realmente se sentirá así. Dejarlo le dará más control sobre su propia vida. Es un poco como la transición de la adolescencia a la edad adulta. En lugar de actuar por impulso, estarás aprendiendo autocontrol y consciencia con uno de tus instintos más primarios, que fluirá en cada parte de tu vida y hará que las decisiones de tu vida dependan enteramente de ti.

Cuando empecé esto hace 500 días, tenía problemas de concentración; no podía comprometerme con una meta por más de una semana. Cada vez que tenía un día libre lo desperdiciaba en una indulgencia perezosa, sabiendo que podría estar haciendo más con mi tiempo. Ahora, puedo manejar semanas de trabajo de 50, 60 horas regularmente sin siquiera notarlo. Ahora, puedo hacer ejercicio regularmente y ser constante en ello. Ahora, estoy en una relación diferente a todas las que he tenido hasta ahora porque finalmente puedo tratar a mi pareja como otro ser humano en lugar de tratarla a veces como un objeto de deseo (ahora sé de primera mano que mis propios deseos no son tan importantes como se hacen ver). Ahora, estoy constantemente mejorándome a mí mismo en lugar de sólo desearlo.

El primer paso para recuperar el control es darle a su cerebro un descanso de toda la estimulación sexual artificial durante varios meses. Cambie su atención a la vida real. Entre otras cosas, esto le ayudará a establecer si el consumo excesivo y crónico de pornografía, o algún otro asunto, está subyacente a sus síntomas.

Lo ideal es que un tiempo de abstinencia prolongado también le permitirá:

- restaurar la sensibilidad de los circuitos de recompensa de su cerebro para que pueda volver a disfrutar de los placeres cotidianos,
- reducir la intensidad de las vías cerebrales que te impulsan a usar,
- restablecer su fuerza de voluntad (fortalecer la corteza prefrontal del cerebro), y
- reducir el impacto del estrés de manera que no provoque antojos severos.

Luego, te mantienes constante porque puede tomar muchos meses, o incluso un par de años, para que las vías de "quiero ver porno ahora mismo" se disparen con menos frecuencia - y luego se apaguen.

Algunas personas llaman a este proceso "reinicio". Es una forma de redescubrir cómo eres sin el porno en tu vida. La idea es que al evitar la estimulación sexual artificial se está apagando y reiniciando el cerebro, restaurándolo incluso a su configuración original de fábrica.

La metáfora no es perfecta. No se puede volver atrás en el tiempo a un "punto de restauración", o borrar todos los datos, como lo haría al limpiar el disco duro de un ordenador. Sin embargo, muchas

personas invierten sus problemas relacionados con la pornografía dando al cerebro un merecido descanso de la pornografía, las fantasías pornográficas y los sustitutos de la pornografía. Y a menudo la metáfora es una parte útil del proceso. Después de todo, los comportamientos problemáticos y los síntomas de la adicción al porno son de naturaleza material. Están inscritos en las estructuras del cerebro. Cambiando el comportamiento cambiamos esas estructuras. Con el tiempo, las nuevas formas de vida se reflejan en cambios en la función cerebral.

A través del ensayo y error, los rebooters (reiniciadores) han descubierto que navegar por Facebook, aplicaciones de citas o sitios de servicios eróticos para imágenes es como un cambio de alcohol a cerveza light: contraproducente. En resumen, la estimulación sexual artificial incluye cualquier cosa que tu cerebro pueda usar de la forma en que ha estado usando el porno: encuentros eróticos cam2cam, sexting, lectura erótica, aplicaciones de friendfinder, fantasear con escenarios pornográficos... ya te haces una idea.

La meta ahora es buscar su placer al interactuar con gente real sin una pantalla entre ustedes, y despertar su apetito por la vida y el amor. Al principio, es posible que su cerebro no perciba a las personas reales como particularmente estimulantes. Sin embargo, como usted se niega constantemente a activar las vías de la pornografía en su cerebro, sus prioridades cambian gradualmente.

Ya pasé 6 meses completos sin visitar un sitio pornográfico. Cuando vi uno de nuevo me sorprendió lo pretencioso y ostentoso que era el porno. Desde entonces no he tenido mucho interés en verlo. El porno es para el sexo lo que mirar una fotografía de un Ferrari es para conducirlo.

*

Cuando volví de una conferencia ayer estaba exhausto física y mentalmente. Pero esta vez descubrí un depósito interno de energía que no esperaba encontrar. El sexo fue increíble, apasionado e increíble. Me sentí como si tuviera 20 años de nuevo. Después de 5 años de estar "demasiado cansado" para tener sexo en tiempos como estos, ahora sé que el problema no se trataba de haber perdido la química con mi esposa, sino de desperdiciar mi energía sexual volcándola en la pornografía todo el tiempo.

Inicialmente el proceso de reinicio es un desafío. Tu cerebro puede ponerse muy irritable cuando su arreglo no se produce cuando te convoca con un anhelo. Sin embargo, la libertad radica en permitirle volver a la sensibilidad normal y debilitar cualquier vía de adicción. Sólo entonces serás verdaderamente libre de establecer tus propias prioridades.

Un tipo describió el proceso de esta manera:

Cuando se quita una fuente de placer del cerebro, es como quitar la pata de una mesa. Todo se vuelve rocoso e inestable. El cerebro tiene dos opciones: una, hacer que te duela como el demonio en todas las formas que se le ocurran para "animarte" a volver a poner la pata de la mesa, o dos, aceptar que la pata de la mesa realmente se ha ido, y averiguar cómo volver a equilibrar sin ella. Por supuesto, primero intenta la Opción Uno. Luego, después de un tiempo, se pone a trabajar en la Opción Dos, todo mientras sigue empujando la Opción Uno. Eventualmente, parece que el cerebro se reequilibra, renunciando a la Opción Uno y teniendo éxito en la Opción Dos.

En este capítulo comenzaremos con consejos estándar que los reiniciadores comparten frecuentemente entre sí. A continuación, veremos los retos y dificultades más comunes de reinicio. Finalmente, abordaremos algunas preguntas que surgen a menudo.

Tenga en cuenta que los cerebros, las historias y las circunstancias varían. No hay ninguna terapia mágica que funcione bien para todos. Elija los consejos que le puedan servir para reentrenar su cerebro. No te dejes atrapar en, "¿estoy haciendo esto bien?" Eres tú quien decide la duración y los parámetros de tu reinicio, dependiendo de tus objetivos y situación actual. Muchos reiniciadores (sin disfunción eréctil inducida por el porno) apuntan a 100 días o tres meses, divididos en metas intermedias más cortas. Los que tienen una disfunción eréctil a veces necesitan mucho más tiempo.

El reinicio es su laboratorio. Si su plan no está produciendo los resultados que desea, ajústelo. Reconozca que a menudo lleva un par de meses saber si algún enfoque en particular está funcionando, así que a menos que haya vuelto a caer en el atracón del porno, permanezca en el curso elegido por lo menos un par de meses.

Es increíble lo que se aprende haciendo esto. Creo que ahora entiendo completamente el dicho de que "el conocimiento es poder". Una vez que usted sabe cómo funciona algo y cómo le afecta, es mucho más fácil reunir la fuerza de voluntad para hacer un cambio si lo desea.

Palabra a los sabios: Reiniciar no garantiza que una persona que ha tenido problemas con la pornografía pueda volver a la pornografía en Internet en el futuro. Muchos chicos aprenden esto de la manera

difícil. Asumen que sus erecciones recuperadas significan que pueden usar la pornografía o sustitutos de la misma, sólo para terminar con síntomas severos de nuevo.

Sugerencias recomendadas.

Aquí están algunos de los consejos más familiares que veo en los foros de recuperación:

Gestionar el acceso.

Eliminar todo el porno.

Borre todo el porno de sus dispositivos. Puede ser una llave inglesa, pero esta acción envía a tu cerebro la señal de que tu intención de cambio es férrea. Recuerde eliminar las copias de seguridad y la basura. También deshazte de los marcadores de sitios pornográficos y del historial de tu navegador. Un tipo afirmó tener una reliquia de "pornografía" de la que no podía desprenderse en absoluto. Lo grabó en un disco, lo envolvió, pegó el paquete con cinta adhesiva como si contuviera la fórmula patentada de la Coca-Cola y lo almacenó en un lugar inconveniente. Una vez que se recuperó, lo tiró.

Mueve tus muebles.

Las señales ambientales asociadas con el uso pueden ser poderosos desencadenantes porque activan las vías de sensibilización. A los drogadictos se les dice que eviten a los amigos, los vecindarios y las actividades asociadas con el consumo anterior.

No puedes evitarte a ti mismo o moverte, pero puedes hacer algunos cambios, y luego ten cuidado de no usar el porno en la nueva configuración. Por ejemplo, considere la posibilidad de utilizar sus dispositivos en línea sólo en lugares menos privados, los

cuales no se asocian con el uso del porno. Deshazte de tu "silla masturbatoria" o simplemente mueve tus muebles:

La reorientación de mi apartamento ha sido maravillosa, ya que no siento ninguna de las mismas asociaciones que sentí en el pasado. Es extraño cómo el mover todo unos pocos pies y girar los artículos unos pocos grados puede cambiar la energía que rodea a tu apego.

Más ideas:

He guardado mi ordenador de sobremesa. Es el que me he masturbado durante años, y es el menos fiable con el filtrado. No lo uso para nada más que para el porno y para perder el tiempo. Puedo terminar todo lo que necesito hacer en mi portátil.

*

Convertí mi escritorio en un escritorio de pie, lo que ha hecho milagros en mis pobres hábitos de navegación por Internet. Desde que no estoy cómodo sentado en una silla, mi uso del ordenador se ha reducido a las cosas que necesito hacer en lugar de lo que quiero.

Considere un bloqueador de porno y un bloqueador de anuncios.

Los bloqueadores de porno no son a prueba de fallos. Son como los reductores de velocidad. Te dan tiempo para darte cuenta de que estás a punto de hacer lo que realmente no quieres hacer. Al principio de la recuperación, antes de que se restablezca el autocontrol, los bloqueadores pueden ser muy útiles.

Eventualmente, no los necesitarás. Bloqueadores de porno gratis están disponibles en estos sitios:

- Qustodio - <http://www.qustodio.com>

- K-9 - <http://www1.k9webprotection.com>
- Esafely.com - <http://www.esafely.com/home.php>
- OpenDNS - [https://www.dnsfilter.com/ /](https://www.dnsfilter.com/)

Recomiendo encarecidamente OpenDNS o algún otro tipo de servicio de filtrado web, especialmente si viene con un retraso de 3 minutos antes de que los nuevos ajustes surtan efecto. De esta manera, aunque vaciles, los 3 minutos te dan el tiempo suficiente para darte cuenta de que realmente no quieres hacer esto, y desajustar esos ajustes. Bloquea todas las categorías sexuales, de citas y de blogs. Tumblr es un furtivo que no puedes permitirte soltar.

Nota: Si eres un videojugador, el uso de un bloqueador de pornografía puede ser arriesgado, ya que tu cerebro está acostumbrado a recibir algunos de sus golpes de dopamina por encontrar maneras de sortear obstáculos. Puedes, sin pensarlo, tratar al bloqueador de porno como otra misión más. Si esto sucede, borre su bloqueador de porno e intente el entrenamiento de extinción (abajo) o algún otro enfoque.

En cualquier caso, considere la posibilidad de utilizar un bloqueador de anuncios. De esta manera no tendrá que ver imágenes que se mueven en su barra lateral cuando haga planes para las fiestas o cuando pida vitaminas. Muchos chicos encuentran que los bloqueadores de anuncios son extremadamente útiles para evitar la tentación. AdblockPlus es gratis.

Considere un contador de días.

Varios foros ofrecen cuentas de día gratuitas. Debajo de sus mensajes, un gráfico de barras muestra su progreso hacia su objetivo, y se actualiza automáticamente. Algunas personas encuentran muy satisfactorio el seguimiento visual de su progreso.

Los contadores reciben críticas mixtas. El riesgo es que si alguien vuelve a caer en el uso de la pornografía, puede pensar en sus días como puntos de juego, y utilizar su recién reducido número de días para racionalizar la continuación del uso de la pornografía por un tiempo "porque no perderé muchos días acumulados". Tales borracheras erosionan el progreso más que los incidentes aislados, así que si tiene un contador de días, adopte una visión a largo plazo. Esté satisfecho con su recuento total de días sin porno.

En última instancia, lo que importa no son los días sino el equilibrio del cerebro. No todos los cerebros vuelven a equilibrarse en un calendario establecido, y aunque los cerebros definitivamente necesitan tiempo para reiniciarse, los días acumulados no son toda la historia. El equilibrio del cerebro también se beneficia del ejercicio, la socialización, el tiempo en la naturaleza, el aumento del autocontrol, un mejor cuidado personal, la meditación, etc.

Una alternativa a establecer de un objetivo a largo plazo de conteo de días es establecer mini-objetivos para usted mismo. De esta manera, usted obtiene repetidamente una gratificante sensación de logro incluso cuando se arrastra hacia una meta más distante.

Entrenamiento de extinción (no para todos).

¿Recuerdas el perro de Pavlov? Puede que no te des cuenta, pero Pavlov no sólo enseñó a su perro a salivar al sonido de una campana. Más tarde le enseñó a dejar de salivar a la campana haciendo sonar la campana y luego reteniendo la carne (repetidamente).

Este proceso se conoce como "extinción de la señal". Se debilita el vínculo o la vía entre un estímulo y una respuesta habitual. Algunos

usuarios del porno pueden utilizar este mismo principio para reforzar su autocontrol:

Cada vez que estaba en mi PC abría un sitio web pornográfico. Una vez que el sitio se abría, lo apagaba para poder probar mi fuerza de voluntad. Esas dos primeras semanas fueron las más difíciles con diferencia y todavía no sé cómo pude hacerlo. Después de 30 días me di cuenta de que me estaba olvidando del porno. Hoy estoy limpio por 90 días y apenas pienso en ello. Me siento como una persona nueva. Durante estos 3 meses me masturbé unas cuantas veces (como 5), pero nunca vi porno. Bajarse es algo que todo adolescente necesita hacer de vez en cuando.

Si el entrenamiento de extinción (algunas veces conocido como Terapia de Prevención de Respuesta a la Exposición) es demasiado riesgoso para usted porque los vislumbres de sitios pornográficos lo lanzan a un atracón, intente primero un enfoque indirecto para fortalecer su fuerza de voluntad. El ejercicio (o cualquier otro factor estresante beneficioso) y la meditación son buenas opciones. Ambas se discuten a continuación.

Apoyo.

Únase a un foro, consiga un socio de responsabilidad.

La participación en una comunidad en línea donde otros están experimentando con la renuncia al porno puede inspirarte, darte un lugar para despotricar, proporcionar los buenos sentimientos que vienen de apoyar a otros y generar nuevos consejos para acelerar el progreso:

No pelees esta pelea solo. Al final, serás tú quien se esfuerce por alcanzar el éxito, pero una comunidad en línea puede darte esa pequeña motivación extra cuando estés en tu punto más bajo.

Sitios como NoFap.com y Reboot Nation facilitan la búsqueda de socios responsables. Esta es una manera para que usted y uno de sus compañeros se apoyen mutuamente con mayor profundidad, preservando el anonimato. El apoyo individualizado definitivamente beneficia a algunas personas.

La desventaja de los compañeros de contéo de días (accountability partners) y de la participación en el foro es que son actividades en línea. Como el uso problemático de la pornografía en Internet está basado en Internet, necesitas pasar menos tiempo en línea, no más. Aunque la mayoría de la gente está de acuerdo en que un foro ayudó durante la primera fase de la recuperación, con el tiempo puede convertirse en una forma de evitar la vida real. En ese momento, algunos revisan un foro sólo cuando necesitan estímulo.

La adicción tiene un contexto social, al igual que la recuperación. El hecho de que encuentre apoyo y reconocimiento en línea o fuera de ella es menos importante que el hecho de que lo encuentres.

Terapia, grupos de apoyo, asistencia sanitaria.

Un buen terapeuta que entienda cómo la potente novedad sexual en línea de hoy en día puede alterar la respuesta sexual con las parejas, y que las adicciones conductuales son tan reales como cualquier otra, puede ser muy útil. Algunos facilitan grupos de apoyo para personas que luchan por dejar la pornografía. También hay grupos de 12 pasos autogestionados, tanto en línea como fuera de ella.

Si estás luchando con problemas adicionales, como traumas de la infancia, abusos sexuales o problemas familiares, todos los cuales naturalmente hacen que el apego emocional sea un reto, un buen terapeuta o consejero puede ser una buena inversión.

De nuevo, si crees que puedes tener un trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), es posible que necesites medicación durante un tiempo cuando intentes dejar la pornografía para aliviar la ansiedad de la abstinencia. Ve a un médico. Una persona con TOC dijo:

Los antidepresivos han ayudado mucho. Me dan una patada en la espalda y me obligan a mirar mi situación de forma positiva y a no involucrarme tanto en ella.

Lleve un diario.

Lleve un registro de su progreso. El reinicio no es un proceso lineal. Hay días buenos y días malos, y en los días malos tu cerebro tratará de persuadirte de que no has hecho ningún progreso y que nunca lo harás. La lectura de entradas anteriores de su diario puede poner rápidamente las cosas en perspectiva:

Cuando los antojos eran malos, miraba mi diario y veía cómo había llegado demasiado lejos para dejarlo. Ponga una contraseña si no quiere que otra persona la encuentre.

Las revistas te sacan cosas de tu pecho que no te sentirías cómodo compartiendo. Alternativamente, puede compartir esas cosas en un diario en línea anónimo pero público. Varios foros le permiten llevar un diario gratis (NoFap.com, RebootNation.org, YourBrainRebalanced.com). Usted y sus compañeros se ofrecen mutuamente apoyo y consejos basados en las anotaciones del diario.

Manejar el estrés, mejorar el autocontrol y el cuidado personal.

Ejercicio, estresantes beneficiosos.

De todas las técnicas con las que experimentan los rebooters, el ejercicio parece ser el más beneficioso universalmente. Es una excelente distracción de los impulsos, mejora la confianza en sí mismo y la aptitud física, e incluso se asocia con una mejor función eréctil en los hombres menores de 40. [229](#) El ejercicio es un sólido regulador del estado de ánimo. Los científicos suponen que puede ayudar a aliviar la adicción porque los episodios agudos de ejercicio aumentan las concentraciones de dopamina, y el ejercicio regular conduce a aumentos sostenidos de la dopamina y los ajustes relacionados. [230](#) Esto ayuda a contrarrestar la falta de dopamina crónica que persigue a los adictos en recuperación antes de que sus cerebros se reinicien. [231](#) Aquí están los comentarios de dos personas:

No puedo enfatizar demasiado la importancia de las flexiones de brazos. Siempre están accesibles y sólo tardan unos treinta segundos en hacer unas buenas veinte. Harán que su corazón bombee, y desviarán la atención de su cuerpo de esos impulsos casi instantáneamente. Si los impulsos aún persisten, haga las series con unos segundos de descanso, hasta que sienta que sus brazos se caen.

*

Levanta pesos. Ayuda. Si se siente cohibido, use las máquinas en lugar de las pesas libres. El personal del gimnasio le ayudará si no tiene idea de cómo usar las máquinas.

El ejercicio es conocido como un "estresante beneficioso". Es decir, el hecho de estresar ligeramente su sistema hace que responda con una mayor sensación de bienestar. Algunos reiniciadores reportan que los estresantes benéficos reajustan la sensibilidad del cerebro al placer. Visite gettingstronger.org para conocer la fisiología detrás del ejercicio, el ayuno intermitente, las duchas frías diarias, etc.

Estos últimos fueron una vez ridiculizados como un pilar de los teóricos victorianos de la hombría, pero los baños fríos diarios reciben críticas muy favorables de muchos que buscan un camino rápido para restaurar la fuerza de voluntad y el equilibrio emocional perdidos. Incluso se han propuesto duchas frías como tratamiento médico para la depresión. [232](#)

Estoy en una racha de 81 días ahora mismo, tomando las duchas más frías que puedo. Mi deseo de escapar es fuerte, pero me resisto y salgo de la ducha como si fuera el rey del mundo.

Recuerda, se trata de encontrar lo que funciona para ti. Si una ducha fría mejora su estado de ánimo y le hace menos tentado a perder el tiempo frente a un ordenador, entonces es útil, especialmente cuando está luchando contra el síndrome de abstinencia. No es buena idea exagerar nada, pero ya sabes eso.

Salga.

Los investigadores han encontrado que el tiempo en la naturaleza es bueno para el cerebro. Estimula la creatividad, el entendimiento y la resolución de problemas. [233](#) Reiniciadores también se han dado cuenta de esto:

Hay algo muy, muy poderoso en el hecho de estar lejos de la tecnología y en un entorno natural que acelera el recableado en mi experiencia.

Si vives en una ciudad, camina a los parques. Según los investigadores de la Universidad de Sheffield, los ambientes tranquilos y vivientes pueden afectar positivamente la función del cerebro humano. [234](#)

Salga a la luz natural y respire aire fresco. No estábamos destinados a mirar rectángulos brillantes y respirar aire reciclado las 24 horas del día.

Socialice.

Los humanos evolucionaron como primates tribales que se unen en pares. Nuestros cerebros no pueden regular fácilmente el estado de ánimo por sí mismos, al menos no por mucho tiempo. No es raro sentirse ansioso o deprimido (o automedicarse con una adicción) cuando se está aislado.

Del mismo modo, la conexión es uno de los mejores seguros médicos que ofrece el planeta. Ayuda a reducir la hormona cortisol, que de otra manera puede debilitar el sistema inmunológico en situaciones de estrés. Es mucho menos desgaste para nosotros si tenemos a alguien que nos ayude a regularnos", explicó el psicólogo y neurocientífico James A. Coan en el New York Times.

[235](#)

Cuando los usuarios en recuperación fuerzan su atención lejos de su "alivio" habitual, su circuito de recompensa busca otras fuentes de placer. Eventualmente encuentra las recompensas naturales que evolucionó para encontrar: interacción amistosa, parejas reales,

tiempo en la naturaleza, ejercicio, logros, creatividad, etc. Todos los deseos de alivio.

Si te has sentido antisocial, empieza de manera simple:

Hay muchos lugares en los que puedes acostumbrarte a salir y estar con gente que no es amenazante. Pasa el tiempo y lee en una biblioteca o librería, o lleva una revista a una cafetería o a un banco del parque. O dar largas caminatas afuera. Esto me saca de mi cabeza y me hace sentir como un miembro de la sociedad.

*

Sólo sonrío cada vez que me siento incómodo, jaja. Y funciona.

*

Estoy construyendo relaciones con personas que he conocido en eventos de redes, clubes, etc. He estado haciendo algún trabajo de asesoramiento voluntario una vez a la semana, y trato de hacer al menos un "acto de bondad al azar" cada día para un completo desconocido. Esto definitivamente ayuda a traer un poco de equilibrio.

Otra opción fácil es asistir a reuniones que tienen una estructura establecida, como Toastmasters o una clase de baile.

Sea cual sea su elección, practique el contacto visual con los que pase. Empieza con las personas mayores. Haz un juego de esto. Vea si puede mejorar su puntuación cada vez. Añade una sonrisa, una inclinación de cabeza o un saludo verbal, hasta que tu carisma natural se active automáticamente.

Meditación, técnicas de relajación.

La meditación diaria puede ser muy tranquilizadora para cualquier persona que esté luchando con el estrés de la abstinencia. La investigación también muestra que ayuda a la parte racional, la corteza prefrontal, a mantenerse al mando. [236](#)

Reflexiones de los miembros del foro sobre la meditación:

Escuché que no deberías pensar en dejar tu adicción. En cambio, deberías aprender a meditar. Cuanto más medites, más fuerte se hace tu mente y más débil se vuelve tu adicción. Mis pensamientos sobre el porno se han reducido drásticamente.

*

Cuando medito consistentemente, la parte de mi cerebro que sabe que tengo que dejar la pornografía (la corteza prefrontal) tiene mucha más influencia. Y cuando no medito regularmente, la parte de mi mente que viene con racionalizaciones para usar el porno como una forma de lidiar con el aburrimiento y el estrés tiene más influencia. Parece que la batalla para superar la pornografía es literalmente una batalla entre las funciones racionales y de planificación y las partes más emocionales y reactivas del cerebro.

Actividades creativas, hobbies, propósito de vida.

Las primeras semanas son principalmente una batalla de distracción. Un rebooter explicó la importancia de llenar su tiempo de manera diferente al explorar y aprender cosas nuevas:

No puedes esperar vivir exactamente el mismo estilo de vida que has estado viviendo, (es decir, levantarte, trabajar un poco, navegar por

la web, trabajar un poco más, navegar por la web, navegar por NSFW, trabajar un poco, navegar por la web, etc.) y esperar que algo cambie. Ese patrón no desaparecerá mágicamente sin un esfuerzo consciente.

Tu cerebro te lo agradecerá. Y, al igual que el aprendizaje de cosas nuevas, la creatividad es una gran distracción e intrínsecamente gratificante por la anticipación de lograr algo importante:

Disfruto de la música, y dejarlo ha ayudado tanto a mi capacidad creativa para la música, como a mi disfrute de la audición. Probablemente he "compuesto" 20 canciones en mi cabeza en los últimos meses desde que lo dejé. Además, soy mucho más creativo con mis chistes e hilos de conversación. De repente las conversaciones se sienten como si estuvieran tocando música. Estoy planeando unirme al Club de Improvisación en la universidad, y ver dónde puedo llevar esto. La actuación en el escenario ya no parece desalentadora en absoluto. Emocionante, en todo caso.

*

Soy escritor y músico, aunque he dejado mi arte a un lado en los últimos años mientras me abandonaba al porno. Pensé que estaba lidiando con el bloqueo del escritor porque no podía permitirme poner palabras en el papel o notas en las cuerdas. Sin embargo, desde que empecé este viaje, estoy trabajando en tres canciones y una cuarta está empezando a surgir en mí.

Muchas personas reportan haber tomado pasatiempos, nuevos y viejos, al reiniciar.

Aquí están los comentarios de dos tipos:

He empezado a cocinar y a hornear. Es una gran distracción, es divertido, y tengo una recompensa cuando termino.

*

El yoga me saca de la casa y me ayuda a quemar algo de vapor. Hay muchas mujeres hermosas allí también. Mujeres muy hermosas. Mmm... mujeres.

Consejo: Limitar las actividades que causan subidas "vacías" de dopamina, como los frecuentes e intensos videojuegos, la comida basura, el juego, troleo en Facebook, Instagram, Tumblr, Twitter y Tinder, la televisión sin sentido, etc. Diríjase a actividades que produzcan una satisfacción duradera y sostenible aunque no sean tan gratificantes a corto plazo: mantener una buena conversación, organizar su espacio de trabajo, recibir/dar un abrazo, establecer metas, visitar a alguien, construir algo o hacer jardinería. En resumen, cualquier cosa que le dé un sentido de conexión o que le mueva hacia objetivos a largo plazo.

Una distracción poderosa como el porno en Internet puede ser una forma de automedicación para el aburrimiento, la frustración, el estrés o la soledad. Pero si estás leyendo este libro probablemente te das cuenta de que el uso crónico de una distracción sobrenaturalmente estimulante es una ganga fáustiana que puede pasar factura a los objetivos y al bienestar.

Cuanto mejor te sientes, menos necesitas automedicarte. Ponerse en forma y aprender a comer saludablemente es un comienzo. Durante miles de años los humanos tuvieron que luchar con el desafío de mantener el equilibrio del cerebro sin contar con las

drogas de hoy en día. Muchos dejaron soluciones perspicaces e inspiradoras que ahora están disponibles para todos a través de Internet. No hay necesidad de reinventar la rueda. Explorar por ahí. Piensa en grande. Tómese el tiempo necesario para desarrollar una filosofía de vida. Actúa en consecuencia.

Actitud, educación e inspiración.

Sé amable contigo mismo.

Los que se reinician mantienen el sentido del humor con relativa facilidad, aceptan su humanidad, aman el sexo pero respetan su sexualidad, y gradualmente se dirigen a un nuevo ritmo. No se apalean a sí mismos, ni se amenazan con la perdición.

El sexo es un impulso fundamental, y renunciar a la intensa estimulación del uso regular de la pornografía es un gran cambio para tu cerebro. Facilita tu camino a través de la transición, perdónate a ti mismo si te resbalas (pero trata de evitar los atracones), y sigue adelante. Piense en el snowboard o en el surf. Manténgase flexible. En este sentido, la aceptación y la terapia de atención plena son prometedoras para tratar el uso problemático de la pornografía. [237](#)

Aprenda más sobre lo que está pasando en su cerebro. Ya sea que los rebooters sepan mucho o poco sobre ciencia, generalmente valoran aprender cómo llegaron a donde están y cómo cambiar de rumbo:

El hecho de saber lo que está pasando en el cerebro y lo que lo está causando me da una sensación de alivio. Es una locura lo astuta que puede ser la mente para engañarte. Con este nuevo conocimiento

siento que puedo reconocer lo que está sucediendo y actuar en consecuencia antes de que sea demasiado tarde.

El sitio que he creado, yourbrainonporn.com un centro de intercambio de información sobre ciencia relevante. Los recursos van desde artículos y videos fáciles de entender por personas no expertas hasta vastas colecciones de resúmenes médicos y estudios sobre la adicción al comportamiento y cómo la pornografía altera la respuesta sexual.

Manténgase inspirado.

El reinicio puede ser un gran desafío, y ayuda a encontrar un pozo de inspiración del que sacar provecho de manera regular, incluso diariamente. Tal vez usted frecuenta un foro en línea donde hay mucho estímulo. Tal vez tengas un filósofo favorito o un libro espiritual que encuentres relajante y edificante:

Mi favorito fue un libro que decía que hay que tomar una meta que se quiere lograr; decidir qué pasos hay que dar para lograr esa meta; y hacerlo sin importar cómo se sienta. Decidí tener una mejor vida social, así que me uní a los clubes de la universidad cuando no me apetecía. Me uní a algunos clubes académicos para mi especialización cuando no me apetecía. Comencé a conversar con la gente de mis clases cuando no me apetecía. Fui a fiestas que conocía cuando no me apetecía. Fui a bares y clubes con gente cuando me invitaron cuando no me apetecía. Le pedí a las chicas citas cuando estaba muy nervioso por ello. Fue muy difícil, pero al final conseguí un grupo de amigos muy bueno.

También hay miles de autoinformes de recuperación inspiradores seleccionados de varios foros, en yourbrainonporn.com.

Desafíos de reinicio.

Abstinencia.

Tal vez porque nuestra cultura ha sido lenta en reconocer honestamente la adicción física de la pornografía de hoy en día, la severidad de los síntomas de abstinencia puede tomar por sorpresa a aquellos que la dejan.

La abstinencia apesta. No hablamos lo suficiente de ella. Es la razón por la que fallamos. Es el centro de recompensa de nuestro cerebro rogándonos, amenazándonos, castigándonos, suplicándonos, racionalizando con nosotros por qué necesitamos usar la pornografía. La abstinencia es dolorosa, es dolor físico, mental y emocional. Es los nervios, los temblores, los sudores, los dolores extraños en lugares extraños, la niebla cerebral que sentimos cuando dejamos de fumar, y la forma en que nuestro cerebro nos dice todo lo desagradable que puede desaparecer con sólo un pequeño arreglo inofensivo. Al pasar por el síndrome de abstinencia sentí que tenía una infección de senos y que me dolían los dientes. No tenía una infección de senos y mis dientes estaban bien, pero mi cerebro, en algún nivel, tenía que hacerme sentir mal para tratar de hacerme sentir bien a través de un lanzamiento de pornografía.

En todas las adicciones, la terminación del uso puede provocar eventos neuroquímicos muy reales. Típicamente, estos incluyen una respuesta exagerada al estrés y una poderosa sensación de que el mundo es irremediablemente gris y sin sentido en ausencia del estímulo faltante. Las primeras dos semanas son a menudo las más difíciles:

Déjame decirte la verdad. Justo cuando decidas tomar el desafío: No podrás hacerlo. O, por lo menos, eso es lo que vas a pensar todos los

días, y se sentirá tan cierto que no podrás soportarlo más. Estarás pasando por los altibajos emocionales de la abstinencia. Eres como un hombre que se dispone a escalar una alta montaña y que nunca antes ha caminado. Al principio parecerá imposible, pero a medida que caminan un poco más cada día, sus músculos, es decir, su fuerza de voluntad, crecerán y se hará posible. Así que tómallo un día a la vez, siempre. No mires lo que estás haciendo como si estuvieras luchando en una guerra para renunciar por X días, o parecerá demasiado grande para asumirlo. Date cuenta de que lo que estás haciendo es sólo decir "no" una vez. Cuando surge ese impulso, di "no", grita en una almohada, grita internamente, tira esos pensamientos, distraete, date cuenta de lo bien que te ha ido sin el porno, y de lo mucho que tienes que perder volviendo y empezando de nuevo y quizás ni siquiera llegando tan lejos. No dejes que ese impulso se vaya a ninguna parte. Eso es todo. No se trata de X días de constante fuerza de voluntad, sólo de un sutil cambio de estilo de vida, un silencioso "no" cuando el deseo aleatorio se dispara y trata de arraigarse.

Los cambios de humor son a menudo la primera señal de que algo está cambiando:

Mi cerebro es como un balancín ahora mismo. Mi día puede cambiar de uno grande a uno casi suicida en el espacio de unas pocas horas. Es difícil de soportar pero me tranquiliza que algo está tratando de corregirse a sí mismo.

Poco a poco, los colores vuelven, el entusiasmo aumenta y la estabilidad reina. En su charla de TEDx "La trampa del placer", el psicólogo Doug Lisle da ejemplos de cómo los comensales en exceso invierten los antojos de comida con períodos de ayuno o sólo con jugos. El mismo principio de aumentar la sensibilidad

eliminando la sobreestimulación se aplica a todas las recompensas naturales, incluyendo la masturbación a la pornografía en Internet.

Algunos usuarios de pornografía informan de poco estrés de abstinencia. Otros informan de síntomas graves de abstinencia.

Aquí hay un informe de un usuario de 26 años de edad y con mucho tiempo de experiencia en el mundo del porno:

La primera semana tuve el peor tipo de insomnio imaginable. No recuerdo haberme quedado dormido en los primeros 6 días. Mi mente hizo que la Semana Infernal de entrenamiento de los SEAL's de la Marina pareciera fácil. Durante las semanas siguientes, las cosas empezaron a cambiar un poco pero realmente se notaron después de unos 3 meses. En realidad empecé a tener energía para hacer cosas.

Algunas personas no tenían motivos para sospechar que la abstinencia sería tan angustiosa:

Al no haber tenido un gran problema de porno, asumí que los beneficios serían marginales. Pero si usted piensa que no tiene una adicción, trate de detenerse y vea lo que sucede. En mi caso, un período de síntomas de abstinencia bastante castigados. Duraron al menos un mes. Es evidente que algo me afectaba profundamente a nivel neuroquímico, ya que en un período de 24 horas podía experimentar los extremos de una especie de euforia brillante y exultante seguida de una moribunda negrura depresiva. Alrededor de la marca del mes empecé a sentirme significativamente mejor acerca de mí mismo y las cosas empezaron a encajar; la gente parecía estar mejor dispuesta hacia mí, mi lenguaje corporal mejoró, empecé a bromear en el trabajo y en general a ver el lado más ligero de la vida.

Los síntomas comunes del síndrome de abstinencia incluyen: irritabilidad, ansiedad o incluso pánico, lágrimas desacostumbradas, inquietud, letargo, dolores de cabeza, niebla cerebral, depresión, cambios de humor, deseo de aislarse, tensión muscular, insomnio y antojos intensos de usar porno.

Las cosas emocionales aparecen con fuerza: depresión, ansiedades extrañas, inutilidad. Era todo con lo que había estado luchando - todo a la vez. Fue como tener un día realmente malo multiplicado por 10! Y, por supuesto, la calentura. Realmente empiezas a aprender a controlar tus fantasías porque si no lo haces, sentirás la incomodidad.

Los síntomas menos comunes, pero no inusuales, incluyen: micción frecuente, temblores, náuseas, tensión en el pecho que crea dificultad para respirar, desesperación, sofocos o sensación de frío incluso frente al fuego, comer en exceso o pérdida de apetito, sueños húmedos desacostumbrados, fuga de semen al usar el baño y presión o dolor en los testículos (el agua fría ayuda).

El humor cambia como una niña embarazada de 13 años. Veré un árbol de aspecto ordenado y luego lloraré por ello. Intenso e insaciable deseo de contacto humano... y sin embargo un terrible temor de conseguirlo. Antojos de comida insaciables... Casi me comí un pastel entero en 24 horas. ¡Tengo un fusible muy corto, ¡idiota! LOL Trato a la gente como una mierda cuando me siento así. Este es el peor síntoma.

Otro aspecto frustrante de los síntomas de abstinencia es que la recuperación no es lineal, sino que va de arriba a abajo. Algunas personas sólo experimentan síntomas agudos de abstinencia

durante las primeras dos o tres semanas. Otros todavía tienen síntomas esporádicos de abstinencia durante meses, llamados informalmente "Síndrome de abstinencia post-aguda", o PAWS.

Sólo quería dar un poco de esperanza a aquellos de ustedes que luchan con las enfermedades mentales asociadas con esta mierda. Durante más de un año y medio, no he podido encontrar alegría en mucho de nada. Ahora, estoy empezando a sentir la música como antes. Puedo disfrutar de una conversación con un extraño en lugar de luchar contra la ansiedad social asociada con ella.

En pocas palabras, por mucho infierno que me hayan hecho pasar estos dos últimos años, estoy mejorando de verdad. Esto es tan claramente PAWS, o síndrome de abstinencia post-aguda. Sin duda alguna. La naturaleza "ascendente y descendente" de los síntomas, la naturaleza lenta de la recuperación y los síntomas mismos.

Los días buenos se vuelven gradualmente más frecuentes, pero los días malos continúan durante mucho tiempo antes de que el cerebro vuelva realmente a la normalidad. No es prudente medir su progreso con el tiempo de recuperación de cualquier otra persona. Algunas personas necesitan más tiempo que otras para restablecer el equilibrio del cerebro.

Línea plana.

Un joven describió la línea plana como "la agotadora y misteriosa iniciación que uno soporta pero de la que nunca habla". Es un síntoma estándar de abstinencia en los chicos con disfunción eréctil inducida por el porno, pero también le sucede a algunos que no tienen disfunción eréctil en el momento en que dejan de fumar. Ya he mencionado antes este efecto temporal, pero hay más que decir. Aquí hay una descripción típica de la línea plana:

Después de unos días de berrinches cerebrales (antojos), me quedé sin nada durante semanas. Básicamente me sentí totalmente indiferente sobre las chicas, el sexo, todo. Una pequeña voz de la bestia del porno me regañaba en el fondo de mi mente, pero mayormente, no me importaba. Y mi pene era muy pequeño y sin vida. Fue como si alguien hubiera desconectado la máquina que me da el impulso sexual. No hay libido en absoluto.

No hace falta decir que los chicos quieren salir de la recuperación en este momento y volver a la pornografía por el temor de perder el deseo permanentemente si no la usan. Sin embargo, hace una década, un valiente australiano de 26 años siguió adelante y descubrió que alrededor de la semana siete, su línea plana terminó y su libido (y sus erecciones) volvieron a rugir. [238](#) Desde entonces, muchos chicos han desafiado la línea plana y han documentado sus recuperaciones.

Nadie sabe aún qué causa la línea plana, pero aquí está la teoría de un tipo:

Empezamos a masturbarnos con el porno de internet muy jóvenes, seguimos haciéndolo como locos hasta que agotamos nuestras mentes y cuerpos. Cuando se agota, el cerebro y el cuerpo entran en modo de sueño (que llamamos línea plana) para recuperarse y poder reaccionar a la estimulación de nuevo. Si lo hubiésemos dejado reposar entonces probablemente habría sido una línea plana de sólo unos pocos días antes de que las cosas volvieran a la normalidad. Pero no lo dejamos descansar. A pesar de estar en una línea plana, usamos el porno para continuar hasta que llegamos al fondo. Así que ahora no toma unos días para que las cosas se recuperen. Lleva unos pocos meses o incluso más en algunos casos. Pero pasa.

La línea plana de cada persona es algo único en términos de severidad y duración. La libido y las erecciones de algunos chicos vuelven simultáneamente, ya sea gradualmente o todas a la vez. Para otros tipos, la libido regresa antes de las erecciones, o viceversa. Cualquiera que sea su origen, la línea plana es definitivamente extraña. Antes del porno de alta velocidad, la eliminación del uso del porno no estaba asociada con una caída severa y temporal de la libido. Como dije en el capítulo dos, sospecho que los centros sexuales del cerebro están implicados porque otros tipos de adictos no pierden temporalmente la función sexual cuando dejan de consumir.

Si tienes problemas de desempeño sexual relacionado con el porno, ¿debes decírselo a tu pareja? Muchos chicos informan que realmente ayuda a educar a un compañero sobre la línea plana y sus causas. Aquí está una mujer de 23 años cuyo novio de la misma edad necesitó 130 días para volver a la normalidad:

Díselo a tu novia. Te quita la presión y te ayuda a evitar hacerle daño. PIED [disfunción eréctil inducida por el porno] no es nada para sentirse mal. Hoy en día el porno es muy común y casi todos los chicos están usando el porno o lo han usado alguna vez (y todas las chicas lo saben). Puede pasarle a cualquiera, ya que no tienes que ser un usuario de porno excesivo para que se te estropee el cerebro. Mi novio realmente trató de explicar todo y estoy muy agradecida por eso! Se siente mucho mejor saber lo que está pasando. También los acerca más cuando su pareja los incluye en algo así, porque entonces se convierte en algo que ustedes atraviesan juntos.

No todos los chicos que dejan el porno experimentan una pérdida temporal de la libido (línea plana) durante la recuperación. Sin

embargo, el porcentaje de los que reportan líneas planas parece estar aumentando ya que los tipos que comenzaron en la alta velocidad comprenden una porción creciente de los que sufren de disfunción eréctil. Como dijo un tipo:

Algunos tipos se quedan en línea plana mucho tiempo, otros no, otros nunca lo consiguen. Es difícil medir algo porque este problema es muy nuevo. Esperamos que en un par de años empecemos a ver algunas tendencias y podamos dar mejores consejos a los que acaban de dejarlo. Desafortunadamente somos los pioneros en esto.

Insomnio.

Es importante mantenerse bien descansado ya que la fatiga puede desencadenar el uso de la pornografía. Sin embargo, muchos rebooters han confiado en su ritual pornográfico como ayuda para dormir durante años. Sin ella, el sueño es esquivo al principio. (El insomnio es un síntoma estándar de abstinencia de la adicción.) Encuentra lo que funciona para ti.

Creí que la única forma de dormir era fapearse, pero con sólo 10 días ya estoy durmiendo bien. Quedarse dormido cuando mi cabeza golpea la almohada es realmente impresionante.

Evite reemplazar el uso de la pornografía con el alcohol. Sí, le ayudará a dormirse, pero el alcohol puede despertarle demasiado pronto, sin estar completamente descansado. Tampoco es una buena idea reemplazar una adicción con algo que sea potencialmente adictivo. Aquí hay algunas sugerencias que funcionaron para otros:

La primera semana fue bastante dura para mí en cuanto a la calidad del sueño. Una de las cosas que hice para salir de esto fue no usar mi

laptop/lectura en la cama. La pongo en la mesa de la cocina y sólo me acuesto en la cama cuando me canso.

*

Definitivamente consigue una lámpara de lectura. Algo acerca de tener sólo esa luz encendida en la habitación brillando sobre tu libro te hará dormir.

*

Empecé a correr tarde en la noche. Cuando vuelvo me doy una ducha y me voy a la cama. Me duerme al instante.

*

Pongo música que disfruto y en la que mi mente puede concentrarse. Me hace dormir casi siempre.

*

La lectura me funciona bien si no puedo dormir. Es un "comportamiento de reemplazo" para masturbarse con el porno. También me he esforzado en decirme a mí mismo que no dormir por una noche no es el fin del mundo. Eso realmente ayuda.

*

Mi enfoque fue el ejercicio consistente, tanta luz solar como fuera posible (melatonina natural), y cumplir con la regla de "usa tu cama sólo para dormir y para el sexo" - que para mí, soltero, se traduce como "usa tu cama sólo para dormir".

*

Si la inquietud se vuelve súper mala, en realidad hago los ejercicios de Kegel [ejercicios de suelo pélvico], incluso en medio de la noche. Tienden a calmar el anhelo redistribuyendo la energía, o lo que sea. Los músculos reciben un poco de atención durante un tiempo con el kegel y tienden a "volver a dormir".

*

Levántate más temprano. También es el mejor momento para hacer ejercicio. Estarás cansado para cuando sea hora de ir a dormir por la noche.

*

Lo que funciona para mí es despertar e ir a la cama a horas regulares, y evitar la actividad física intensa inmediatamente antes de dormir.

*

Acuéstese de espaldas y haga una lista de todo lo que agradece. Cuando empecé a hacer esto, mi lista de gratitud era larga. Apenas termino de agradecer a mis amigos y a mi perro y estoy muerto de sueño.

Algunos chicos se han beneficiado de suplementos, téis herbales, como la manzanilla, y otros remedios caseros.

Disparadores.

Un hombre describió los desencadenantes como "los factores externos que te hacen pensar en el porno". Los desencadenantes comunes incluyen: TV y películas con contenido erótico, flashbacks pornográficos, madera de la mañana, uso de drogas recreativas o alcohol, palabras que recuerden a un sitio/actor pornográfico y anuncios sugerentes. Dijo un tipo:

Lo único que se siente peor que una recaída es recaer porque te emborrachaste o te drogaste demasiado para controlarte.

Pero los estados mentales también pueden ser desencadenantes: aburrimiento, ansiedad, estrés, depresión, soledad, rechazo, fatiga, frustración, ira, fracaso, sentimiento de lástima por uno mismo, deseo de recompensarse por un logro, exceso de confianza, celos y resaca.

La postergación también desencadena muchas recaídas. El resultado ha sido denominado "procrasturbación". Mantenga una lista de las cosas que quiere lograr, así como una lista de actividades libres de riesgo para esos momentos en los que no tiene la motivación para hacer algo productivo.

Obviamente, los desencadenantes son algo único para cada cerebro. He aquí algunos menos comunes: duchas calientes, demasiada azúcar o demasiados carbohidratos, demasiada cafeína, anuncios de novias rusas, sitios web como Stumbleupon, YouTube, Imgur y Reddit, acechar viejos intereses románticos en Facebook, estar en el ordenador durante mucho tiempo sin descansos de 15 minutos cada hora, videojuegos, una vejiga llena, auto-absorción, tacto de los genitales y ropa que los roza, masturbación, teléfonos inteligentes y hambre.

Los disparadores son tanto problemas como soluciones. Pueden volverte loco durante el reinicio (al principio), pero también te muestran cuándo debes estar en alerta máxima. Algunos reiniciadores toman la drástica medida de desengancharse de Internet durante un mes o dos.

La mala noticia es que las vías de disparo a veces se mantienen durante mucho tiempo, incluso después de haber reiniciado completamente. Se debilitan. Por ejemplo, un alcohólico que ha estado sobrio durante 20 años ya no puede ser provocado por los anuncios de cerveza. Sin embargo, si bebe una cerveza, sus vías de sensibilización pueden iluminarse, lo que le hace perder el control. Cosas similares les pasan a los antiguos usuarios de porno. Se vuelven inmunes a las señales que antes eran arriesgadas, pero si vuelven a usar el porno pueden darse un atracón.

Tendrá que estar atento a los factores desencadenantes durante mucho tiempo, por lo que vale la pena averiguar cuáles son y estar consciente. También necesitas tener una respuesta predeterminada para cuando te enfrentes a una.

Estos hombres explican cómo usan los detonadores a su favor:

Un día estoy navegando cuando mis padres deciden salir. No quería ir, así que sigo haciendo mis cosas. Cuando cierran la puerta, algo hace click en mi cabeza. De repente, un gran deseo de porno aparece en mi mente. ¡Me excitó el cierre de una puerta! Esa fue la primera vez que me di cuenta de que "los padres que se van de casa" es un factor desencadenante para mí. Obvio, pero no lo había notado. Ahora, cada vez que mis padres salen de casa, salgo a dar un paseo, llamo a un amigo o simplemente dejo de usar mi computadora y hago algo útil.

*

Mi mayor problema fue siempre estar en la cama con mi iPhone. Definitivamente un disparador de fácil acceso. También usé el porno casi exclusivamente de noche. Ahora, a las 11 de la noche, apagué todos los aparatos electrónicos, puse mi portátil en el armario, puse la alarma y lo puse lejos de mi cama. Voy a lavarme la cara, a cepillarme los dientes, etc. Entonces escribo un diario o leo hasta que me canso. Esto elimina todos los desencadenantes y tentaciones. En lugar de dejar que mi mente se desvíe, leí un libro.

Cuando sientas el impulso, pregúntate a ti mismo:

- ¿Qué emociones estoy sintiendo?
- ¿Qué hora es?
- ¿Quién más está por aquí?
- ¿Qué acabo de hacer?
- ¿Dónde estoy?
- ¿Qué podría hacer en su lugar para satisfacer mis necesidades?

¿Podrías salir a correr, preparar un bocadillo saludable, aprender una nueva palabra en otro idioma, trabajar en esa novela que has querido escribir o llamar a un amigo? Elija una respuesta que proporcione una sensación de realización, conexión o autocuidado.

Una vez que haya identificado el factor desencadenante y haya decidido una recompensa alternativa para esa situación, registre su plan, "Cuando ocurra X (factor desencadenante), haré X (nueva rutina), porque me da (la recompensa)". Las recompensas podrían ser más energía, algo de lo que estar orgulloso, mejor salud, sentimientos de felicidad, la satisfacción de ocuparse de los

negocios, aumento de la confianza, mejor estado de ánimo, mejora de la memoria, reducción de la depresión, deseo de socializar, mejores erecciones, etc.

Si usted constantemente "enfrenta y reemplaza", su nuevo comportamiento será eventualmente automático. Si por alguna razón no puedes actuar en tu nueva rutina, haz lo que hacen los atletas olímpicos y visualízate actuando en ella con todo detalle.

Emociones

La gente que deja el porno a menudo comenta que siente más emociones. ¿Por qué es esto un desafío? Porque las emociones desconocidas pueden ser abrumadoras al principio, especialmente si no son bienvenidas.

Desde una felicidad inexplicable hasta una tristeza paralizante, ahora experimento emociones como nunca antes. La masturbación en el porno había adormecido estos extremos, dejándome aburrido y complaciente.

*

Encontrarás emociones que no has sentido en años, tal vez nunca. Las chicas que antes no te importaban serán de repente el centro de tu maldita vida. ¿Ese examen que reprobaste? No lo dejas pasar; te preocupas por tu calificación; te preocupas por el final que se acerca en dos semanas. Y esto es bueno; el infierno es genial. Este es el sufrimiento del que aprendes, que te permite crecer. Pero dolerá. En algunos momentos te sentirás triste, confundido o incluso deprimido. No caigas en esa trampa. Las emociones pasan, los recuerdos se desvanecen, y saldrás más fuerte. Recuerde que tiene años de

crecimiento emocional y madurez en los que entrar. Puede que no sea fácil, puede que no te sientas cómodo, pero vale la pena.

Como este tipo señaló, no puedes tener los altos sin estar dispuesto a enfrentar los bajos:

El porno, en su núcleo, es muy parecido a cualquier otra sustancia o comportamiento adictivo. Sí adormece el dolor, pero ahí está el problema. Verás, no puedes adormecer selectivamente una emoción o sentimiento sin adormecer toda la emoción y el sentimiento. Así que aunque estas cosas apagan el ardor de la vulnerabilidad, la soledad, la tristeza, la decepción y el miedo, también apagan la gama positiva de emociones como la felicidad, la esperanza, la alegría y el amor.

Efecto perseguidor (chaser effect).

El término "perseguidor" se utiliza a menudo para describir los antojos intensos que a veces siguen al orgasmo. Al igual que los síntomas de abstinencia, el efecto perseguido puede descarrilar un reinicio en un instante.

El efecto perseguidor es contraintuitivo pero real. No tenía muchas ganas de escaparme mientras mi novia estaba fuera del país, pero tan pronto como empezamos a tener relaciones sexuales de nuevo mis impulsos de usar el porno se hicieron más fuertes.

*

A veces me siento más caliente en los días siguientes al orgasmo. En esos momentos, también tengo fuertes sentimientos de atracción por otras mujeres.

Algunos chicos también notan un efecto perseguidor después de un sueño húmedo; otros no. En cualquier caso, estos intensos y a menudo inesperados antojos después del orgasmo pueden lanzar a un incauto reiniciador a un atracón:

Después de reiniciar me conecté. Nos dirigimos a la cama. Empiezo a arrancarme la ropa y ESTOY DURAMENTE ALEJADO (¡woohoo!). Tenemos sexo durante unas 2 horas y media, lo cual tiene que ser un récord para mí. Pero experimenté el temido efecto de persecución. Estaba tan caliente a la mañana siguiente que me masturbé mientras ella estaba en la ducha. Me sentí muy deprimido más tarde ese día. De hecho, me masturbé varias veces.

*

Después de tres meses sin porno, mi nueva novia y yo nos acostamos, y ahora, un día o dos después, definitivamente estoy notando poderosos impulsos de masturbarme y mirar porno de nuevo. Parece tan contradictorio, pero está sucediendo. Me estoy masturbando más y hasta miré porno casero ayer.

*

Me di cuenta de que después de usar porno, realmente necesitas esforzarte para volver al camino porque el orgasmo te pone más cachondo. Los primeros tres días son difíciles.

El perseguidor es probablemente una versión amplificadora de los cambios neuroquímicos naturales que pueden seguir a cualquier clímax. Afortunadamente, a veces el perseguidor puede ayudar a impulsar la libido después de una larga línea plana:

La mañana del día 68, ocurrió algo muy extraño que nunca experimenté cuando era adolescente: un sueño húmedo. Mirando ahora este evento desde hace 91 días, siento que fue el punto de cambio para mí, casi como un renacimiento. Desde entonces empecé a ver los beneficios de reiniciar. Estoy más energizado y mi disfunción erectil parece haberse aclarado.

La gente a veces informa de que el efecto perseguidor disminuye con el tiempo. De hecho, la desaparición del efecto perseguidor extremo puede ser una señal de que el proceso de reinicio está progresando:

Desde que me masturbé el domingo por la noche con mi primera erección completa usando un mínimo de estimulación, sin fantasía y con una sorprendente resistencia al orgasmo, me he estado sintiendo un poco más energizado y caliente. Cabeza despejada, no hay un efecto perseguidor. Es seguro decir que estoy en alza.

Este marido encontró un uso particularmente bueno para su perseguidor:

Como acabamos de hacer el dulce amor anoche, mi esposa decidió ir de puntillas por el pasillo, y ver lo que estaba mirando esta mañana. (Ella sabe sobre el efecto perseguidor.) Así que hice lo que cualquier guerrero haría. ¡Le mostré exactamente el efecto perseguidor! La perseguí hasta el dormitorio para demostrar que ahora sólo la persigo a ella. Se fue tarde al trabajo... ¡Valió la pena!

Sueños perturbadores, flashbacks.

La gente a menudo comenta que recuerdan mejor sus sueños después de dejarlo.

Esto puede ser agradable o no:

He notado que mis sueños han vuelto. Cuando estaba escapando como un loco durante los últimos 10 años, honestamente no tuve un solo sueño, o sólo unos pocos.

Los sueños vívidos parecen ser una parte normal del proceso de desenganche mental. A menudo las personas sueñan que están sufriendo una recaída cuando el cerebro trata de activar los bucles cerebrales familiares, pero eventualmente tales sueños se desvanecen.

He estado teniendo los sueños más jodidos, el tipo de mierda que no me siento cómodo contándole a nadie. Entiendo que es mi mente la que se abre camino a través de la retirada, pero espero que termine pronto. Realmente podría ir a dormir bien.

Los flashbacks pornográficos también son comunes y pueden causar angustia:

Hay tantas veces que no puedo ver a un extraño o amigo por lo que es. Sólo veo flashes de ellos desnudos, chicas o chicos. Entiendo totalmente que la gente normal fantasea con alguien que realmente le gusta (un adolescente que no puede prestar atención en clase porque está pensando en cómo se ve su maestra desnuda, por ejemplo). Así que no es el hecho de que esté desnudando mentalmente a la gente lo que es molesto. Es el hecho de que ocurre TANTO y en respuesta a tales ocurrencias aleatorias, desencadenantes y disparadores no deseados. Incluso cuando no encuentro a la persona atractiva, o no quiero encontrarla atractiva. Como las personas mayores o los niños más jóvenes. Mi mente está tan mal. Puedo lidiar con ello si me encuentro con alguien en la calle

y puedo volver rápidamente y olvidarme de ello. Pero si se trata de alguien con quien realmente estoy entablando una conversación con él casi se convierte en un ataque de pánico. Termino la conversación rápidamente y encuentro un lugar tranquilo para calmarme.

Es mejor tratar los flashbacks como sueños. Es decir, considéralos como una limpieza mental de la casa en lugar de una evidencia de que el reinicio no está funcionando. Sólo reconózcalos y déjelos pasar sin asignarles ningún significado. Sintoniza tus sentidos y cambia tu atención a lo que está pasando a tu alrededor. Relájate y respira profundamente. Nota: Aquellas personas con tendencias al TOC pueden tener más dificultad para descartar los recuerdos. Asignan significado donde no lo hay. Pueden beneficiarse de la ayuda profesional.

Ciclo de la vergüenza.

Muchos de los usuarios de Internet de hoy en día crecieron con la erótica en línea y son bastante displicentes con su uso. Si sienten vergüenza, se trata de su incapacidad para controlar el uso, no del contenido o el uso de la pornografía. Su vergüenza se evapora a medida que recuperan el control.

Sin embargo, si su uso del porno está asociado en su mente con la vergüenza, las amenazas o el castigo de sus padres/cónyuge/religiosa - o enredado con ideas rígidas sobre la masturbación - entonces puede que necesite ayuda para reformular su uso del porno y la imagen que tiene de sí mismo.

La dopamina aumenta bruscamente - especialmente en los adolescentes - cuando se anticipa a hacer algo novedoso o a tomar un riesgo, incluyendo hacer algo prohibido. Este estímulo neuroquímico impulsó a nuestros antepasados adolescentes a

arriesgarse a embarcarse en nuevos territorios y evitar la endogamia. Esto hace que "la fruta prohibida sepa más dulce". Para repetir, la investigación muestra que la ansiedad en realidad aumenta la excitación. [239](#)

Con toda esa dopamina extra gritando "¡Sí!" es fácil que el primitivo circuito de recompensas del cerebro sobrevalore las actividades condenadas. Se registran como hiper-excitantes, lo que significa que también ofrecen un olvido reconfortante temporal cuando la vergüenza golpea. Esto explica cómo algunos usuarios caen en un ciclo de "vergüenza- vergüenza- vergüenza".

Sería imprudente afirmar que se conoce la historia completa, en lo que respecta a la química cerebral de la adicción. Pero este marco biológico de la neuroplasticidad - y la metáfora de la computadora sobre la idea de reiniciar - se acerca mucho más a los hechos que la angustia conservadora sobre los estímulos sexuales visuales per se o la complacencia liberal sobre la inocuidad de la pornografía.

Curiosamente, la gente (incluyendo los religiosos) en los foros que monitoreamos a menudo hacen un rápido progreso en el reinicio después de que vuelven a enmarcar su desafío pornográfico en términos biológicos:

Ya no veo mi adicción como la influencia de los demonios o la expresión natural de mi malvado y pecaminoso corazón, sino como un deseo muy humano, muy natural (aunque fuera de lugar) de intimidad sexual. Era un mal hábito, reforzado por los neuroquímicos, pero nada misterioso o etéreo. Me di cuenta de que ya tenía el poder de controlar mis acciones. Y así lo hice. Me di cuenta de que la vida que quería llevar era incompatible con el uso

de la pornografía, así que tomé esa decisión. "Simplemente" no significa fácilmente, por supuesto.

El éxito en este ámbito me ha dado la confianza necesaria para afrontar otros retos. Desde que empecé esta racha de 90 días, he perdido más de 20 libras, empecé a bailar swing, me uní a una banda y estoy viendo a una chica. No estoy hablando de superpoderes. Todo este potencial ya estaba dentro de mí, atrapado detrás de mi hábito de ver porno. Me miro en el espejo, y no siento arrepentimiento. Creo que así es como se siente la gente normal. Odio la cantidad de tiempo que he perdido sintiéndome culpable y avergonzado, pero ahora miro hacia delante con la conciencia tranquila. Amo mi vida.

La clave parece ser canalizar mucha energía hacia la acción constructiva y la autocompasión - y alejarse de las insoportables, pero excitantes, batallas internas.

Uso intermitente.

Los riesgos del uso muy frecuente de la pornografía son familiares para muchos usuarios. Menos conocido es el hecho de que el uso intermitente (por ejemplo, dos horas de atracones de porno seguidas de algunas semanas de abstinencia, enjuague y repetición) puede aumentar la compulsión por el uso. Las razones son biológicas y hay mucha investigación sobre la adicción al uso intermitente, incluyendo estudios sobre el uso de drogas ²²⁴ y de comida chatarra. ²⁴⁰ Los períodos de abstinencia (de 2 a 4 semanas) provocan cambios neuroplásticos ²⁴¹ que no se producen en otros usuarios. Estas alteraciones aumentan los antojos, agudizan las respuestas al estrés ²⁴² y pueden producir síntomas graves de abstinencia. ²⁴³

Por lo tanto, los atracones después de los intervalos de abstinencia pueden golpearte más fuerte, quizás debido a la mayor intensidad de la experiencia. [244](#) En resumen, el atracón intermitente puede hacer lo mismo que el uso continuo, y en algunos casos hacer más.

Es importante que cualquiera que intente dejar el porno entienda este fenómeno y reconozca por qué la consistencia (incluso con el ocasional lapsus de un solo uso) hace que dejar el porno sea mucho más fácil que el atracón intermitente. Este fenómeno también puede explicar por qué los usuarios que reportan usar menos porno (usuarios religiosos que pueden ser usuarios intermitentes, por ejemplo) también pueden reportar puntajes más altos de lo esperado en las pruebas de adicción/compulsividad al porno. [245](#)

Errores comunes.

Bordear (edging).

El edging es masturbarse hasta el borde del orgasmo, repetidamente, sin llegar a un clímax (a menudo mientras se usa porno). Esta práctica no es poco común en los foros de "nofap", donde las personas a veces se persuaden a sí mismas de que evitar la eyaculación es el problema y el uso de la pornografía no lo es.

Un reinicio explica por qué no es prudente el borde:

En lugar de lograr el orgasmo y terminarlo, usted entrena su cerebro para que se bañe en neuroquímicos excitantes durante horas. Es lo peor que puedes hacer, sin excepción. Lo peor. Creo que la mayoría de nosotros no éramos adictos al porno, sino a la pornografía.

En los hombres, el borde estresa la próstata. Además, no te prepara bien para el sexo con una persona real, ya que suele estar ligado a una estimulación visual prolongada, a una novedad de disparo rápido, a los clicks de una escena a otra y a tu propia mano (o juguete sexual).

La dopamina está en su punto máximo al borde del orgasmo. Por lo tanto, el bordear también mantiene la dopamina tan alta como puede ir naturalmente, tal vez durante horas. El cerebro está recibiendo fuertes señales para fortalecer las asociaciones entre la excitación y lo que sea que el espectador esté viendo, ya sea fetiche o simplemente pantalla. La dopamina crónicamente elevada también corre el riesgo de causar cambios cerebrales relacionados con la adicción, como la disminución de la sensibilidad al placer.

En los días previos a la Internet, los chicos generalmente se masturbaban, llegaban al clímax y terminaban en cuestión de minutos. El orgasmo desencadena cambios neuroquímicos que inhiben la dopamina por un tiempo. Eso normalmente significa un alivio para la frustración sexual. Pero poner el pie en el gas de la dopamina, sin llegar a pisar el freno, da como resultado un estado continuo de antojos sin satisfacción:

Lo que realmente me llevó por el camino de la muerte pornográfica fue cuando cambié mi hábito de hacerlo para el orgasmo a hacerlo para la sensación que lleva al orgasmo.

Ten en cuenta que, al principio, es posible que no encuentres un solo clímax sin que el porno te satisfaga, al igual que es posible que no encuentres la masturbación sin que el porno te estimule lo suficiente como para llegar al clímax. Esto se debe a que tu cerebro no está

sintiendo las recompensas normalmente. No hay necesidad de forzarte a llegar al clímax. Tengan paciencia.

Fantasear.

La investigación sobre imágenes mentales indica que fantasear o imaginar una experiencia activa muchos de los mismos circuitos neuronales que la realizan. [246](#) La mayoría de las personas informan que evitar la fantasía al principio del reinicio es muy útil - incluso durante el sexo con una pareja - porque reduce los antojos. Sin embargo, si alguien tiene poca experiencia sexual, eventualmente puede ser útil involucrarse en una fantasía realista sobre parejas potenciales reales para ayudar a reconectar el cerebro a personas reales (en lugar de pantallas). Después de todo, los humanos han estado involucrados en fantasías sexuales por eones. Sin embargo, evita colocar a gente real en tus escenarios pornográficos favoritos.

La fantasía se considera algo arriesgado porque al principio nuestras fantasías no son más que versiones modificadas de escenas pornográficas. El hecho de que tu cerebro esté algo adormecido ante el placer y la creatividad significa que no puedes imaginar claramente cómo se vería desnuda esa chica tan sexy. O cómo sería el sexo cariñoso y cuidadoso. ¿Solución? "Recordemos esa escena pornográfica que nos mantuvo al límite durante horas". Ahí está el peligro. Una persona sana que tiene fantasías naturales sobre alguien no se meterá en problemas, mientras que un adicto al porno que sigue fantaseando basado en su pasado en el mundo del porno sólo empeorará las cosas. Mi opinión es que una vez que empieces a recuperarte, si tu mente empieza a fantasear por sí misma, sin ser extrema o irrealista, deberías permitirlo. No necesariamente refuerza la fantasía, pero permite que suceda.

Si una fantasía se asemeja aunque sea remotamente a la pornografía, debería estar fuera de la mesa durante un reinicio. Dos razones:

(1) Las fantasías pornográficas pueden llevar a una recaída.

(2) Pueden reforzar los circuitos neurales que intentamos deshacer reiniciando. Tu cerebro no distingue entre las imágenes que provienen de la pantalla de un ordenador o las que están dentro de tu propia mente, por lo que pasar imágenes de tipo pornográfico por tu cerebro es poco diferente de ver porno.

Dicho esto, no creo que toda la fantasía sea mala y contraproducente. He descubierto que durante el reinicio, prácticamente por primera vez en mi vida, he empezado a tener espontáneamente otro tipo de fantasía que involucra la intimidad pero no el sexo - cosas como intercambiar sonrisas, tomarse de la mano, devolver o dar masajes en los pies. Sé que puede sonar cursi, pero estas fantasías son en realidad muy vívidas y agradables. Por cierto, nunca me saco de quicio o me masturbo durante estas fantasías (si lo hiciera, probablemente se convertirían en sexuales).

Uso de sustitutos del porno.

Esta es otra forma fácil de descarrilar tu reinicio. Si estás intentando dejar el porno, es fácil racionalizar mirando, por ejemplo, fotos de modelos en tanga. Después de todo, eso no es porno, ¿verdad? En realidad, la parte primitiva de tu cerebro no sabe lo que es el porno. Sencillamente sabe si algo es excitante (para usted) o no. Tu cerebro está en buena compañía. En 1964 el juez Potter Stewart de la Corte Suprema de los Estados Unidos afirmó de manera famosa

que, aunque no podía definir la pornografía, la conocía cuando la veía).

Las opiniones sobre si las fotos de bikini constituyen porno son irrelevantes. Lo que realmente importa son los picos de dopamina del circuito de recompensa. La pregunta que hay que hacer es: "¿Qué tipo de entrenamiento cerebral condujo a los problemas que estoy experimentando, y estoy repitiendo?"

Si navegas por Imgur porque lo encuentras excitante, ¿activarías las vías de la adicción sensibilizada y reforzarías tu problema con el porno? Claro. Estás haciendo click y navegando en busca de la novedad sexual bidimensional porque tu cerebro está hambriento de estimulación. Puede retrasar su recuperación. Por otro lado, chocar con imágenes de gran tamaño y cerrar la página inmediatamente refuerza su fuerza de voluntad. Recuerde, el objetivo es reajustar el cerebro para que se excite por el verdadero asunto.

La adicción al porno en Internet no es una adicción al desnudo o al erotismo; es una adicción a la novedad de la pantalla. Un tipo resumió lo que aprendió:

¿Por qué estás navegando por los videos de YouTube de chicas bailando en pantalones cortos? ¿Qué sentido tiene el sexting, las cámaras web, el sexo telefónico, fantasear constantemente, las historias eróticas, navegar por aplicaciones de citas (sin la intención de contactar con ellas), escribir nombres de estrellas porno en la búsqueda de imágenes, revisar las redes sociales, etc.? Todas estas actividades refuerzan las mismas vías que usted está tratando de debilitar. Te mantienen la mente ocupada con pensamientos sexuales, tetas, culos, coger, chicas calientes, etc. Hacen que el

reinicio sea más difícil y más doloroso. Intente tener sexo (acérquese a parejas potenciales, establezca citas, coquettee, contacte a sus amigos, salga) o haga algo que no esté relacionado con el sexo (trabajo, estudio, ejercicio, salir).

Forzar el desempeño sexual prematuramente (ED).

Tradicionalmente, tanto los hombres como las mujeres asumían que aumentar el calor es la solución a la disminución sexual en la pareja. Sin embargo, las personas con disfunción sexual relacionada con la pornografía a menudo descubren que se curan más rápido si permiten que su libido se despierte de forma natural, sin exigencias de rendimiento sexual. Un hombre describió el apoyo de su novia:

Ella ha sido tan increíble. Le dije que ocasionalmente usaría la fantasía de la pornografía para mantenerme duro, y ella me dijo que prefería que me volviera blando que usar la pornografía. Saber eso realmente lo hizo más fácil, y ni siquiera he pensado en el porno desde que tuvimos ese convoy hace unas semanas. También se negó a permitirme tomar cualquier tipo de droga para la disfunción eréctil, ya que quería que lo solucionara de forma natural. Este es mi consejo:

- 1. Habla con tu pareja. Es, de lejos, la mayor ayuda.*
- 2. Tómate su tiempo y ve a un ritmo con el que te sienta cómodo.*
- 3. Los suplementos no tienen ningún efecto en absoluto.*
- 4. No caigas en la trampa de mirar porno aunque no pienses en darte un atracón. Curiosamente, mi novia pasó por una fase similar hace un tiempo de ver demasiado porno y terminó encontrando que sólo la acción chica con chica la mojaba aunque no fuera lesbiana.*

Así que también tuvo que dejar el porno, y comprendió plenamente lo que estaba pasando. Claro, hemos tenido algunas bajas. Ha tenido algunos sentimientos de inseguridad. He tenido algunas noches terribles de sentirme inadecuado e inútil, pero al final hablamos las cosas y salimos más fuertes. Entonces, el fin de semana pasado me las arreglé para conseguir y mantenerme lo suficientemente duro para el sexo. Este es un gran paso adelante para mí, el comienzo de una nueva aventura sexual, y es fantástico.

Si el orgasmo desencadena ondas neuroquímicas notables (el efecto perseguidor) o te envía a un atracón, no te esfuerces en terminar por un tiempo. Manten tu actividad sexual suave y discreta, es decir, libre de toda presión de rendimiento, mientras tu sensibilidad al placer vuelve de forma natural. Es mejor dejar de querer más que agotar el deseo sexual.

Si es necesario, pídele a tu pareja que no juegue a ser una estrella porno en un esfuerzo por calentarte prematuramente. Puedes recuperar el tiempo perdido una vez que vuelvas a tu yo semental.

Hace apenas unas semanas casi me había resignado a no poder alcanzar nunca el clímax durante el sexo con penetración. Anoche tuve sexo con mi pareja dos veces y llegué al clímax en ambas ocasiones! Una vez que empezamos a besarnos y a tocarnos, no pude contener mis ganas de penetrarla. Se sentía tan natural. La sensibilidad de mi pene ha vuelto definitivamente, además siento que hay más por venir.

Asumir que un fetiche es permanente.

La creencia de que "no puedo evitar mis fetiches; así es como soy" puede convertirse en un serio obstáculo para dejar el porno en Internet porque puede sentirse como si estuvieras abandonando tu

única esperanza de satisfacción sexual. El hecho es que sólo mediante el proceso de eliminación sabrás si estás tratando con un "fetiche" superficial inducido por el porno o un fetiche que surge del núcleo de tu identidad sexual.

Obviamente, si un fetiche desaparece durante los meses después de que dejas el porno, entonces no era parte integral de tu identidad sexual. Mientras tanto, los antojos de subidas pueden engañarte sobre dónde está la felicidad. Dijo un joven:

En el verano de 2011 desarrollé un nuevo fetiche, y oh Dios, pude sentir la dopamina en mi cerebro.

Estaba tan feliz y emocionado al ver este nuevo tipo de porno que mi cuerpo temblaba.

Desde entonces he sido mucho menos feliz y nunca he vuelto a la normalidad.

Confundidos por la combinación de las emociones del pasado y la insatisfacción del presente, algunos usuarios de pornografía se intensifican a través de una serie de géneros cada vez más extremos. Otros se preguntan si su orientación sexual ha cambiado, ya que encuentran que las cosas nuevas son intensamente excitantes y las anteriores lo son menos. Algunos buscan desesperadamente la certeza masturbándose furiosamente con diferentes tipos de porno en un esfuerzo por entender las cosas. El control compulsivo puede llevarlos a una adicción profunda o a un comportamiento similar al TOC sin aclarar nada. Otros intentan actuar sus fetiches con poca satisfacción.

Consejo: Si estás en un agujero deja de cavar. Descarte el uso excesivo de la pornografía como causa primero. El descanso no es una prueba. Deja el porno y las fantasías pornográficas por unos meses. Tenga cuidado, porque la incomodidad del síndrome de abstinencia o la falta de actividad física pueden persuadirlo de que necesita escenarios más extremos para encontrar satisfacción, aunque la satisfacción en realidad se encuentra en un cerebro equilibrado (la dirección opuesta). La actividad adictiva tiende a alimentar la actividad adicional en lugar de saciarla. [247](#)

La pornografía me hizo capaz de excitarme sólo cuando imaginaba imágenes extremas. Hice muchas cosas extremas con las prostitutas, pero me dejaron totalmente insatisfecho. Incluso con los acompañantes transexuales, nada de lo que hacían me excitaba. Tuve que forzarme a mí mismo a excitarme pensando en el porno extremo. Además, cambiaba entre diferentes actividades sexuales cada pocos minutos, de la misma manera que cambiaba entre los videos en casa. Durante mi uso de la pornografía, no podía excitarme simplemente por estar cerca de una mujer desnuda (algo que solía amar más que nada, y ahora amo de nuevo). Hoy en día, cuando tengo una relación íntima con una mujer es una conexión real, un sentimiento excepcional, impresionante. No hay fantasías forzadas.

Los usuarios de Internet de hoy en día están demostrando que la sexualidad humana es mucho más maleable de lo que nadie se había imaginado. Los espectadores pueden utilizar el contenido hiperestimulante de hoy en día para producir estados de excitación supernormales y mantenerlos durante horas. Como el consumo excesivo conduce a la desensibilización, el cerebro busca más dopamina a través de la novedad, el choque, el contenido prohibido, lo torcido, etc. Es cuando los sabores del porno de antes ya no sirven.

Es evidente que hay ventanas tempranas de desarrollo, durante las cuales las asociaciones profundas pueden conectarse de forma más o menos permanente. Y por supuesto, durante la pubertad, todos los recuerdos eróticos ganan poder, y se refuerzan con la excitación. El uso del porno en adolescentes, cuyos cerebros son altamente plásticos, puede causar que los gustos sexuales se transformen con sorprendente rapidez. Las investigaciones demuestran que cuanto más joven es la edad en que la gente empieza a usar la pornografía, más probable es que vean bestialidad o pornografía infantil. [248](#) En una encuesta informal realizada en 2012 entre personas (en su mayoría jóvenes) en r/nofap, el 63% estuvo de acuerdo en que "mis gustos se volvieron cada vez más "extremos" o "desviados"". [249](#) La mitad estaba preocupada; la otra mitad no. A pesar de ello, los fetiches del porno a menudo se disipan después de dejarlo.

La urgencia (urge).

El momento ideal para lidiar con una mala necesidad es antes de que aparezca. Cuando lo dejes, planifica con antelación:

Intenta estar en casa lo menos posible. Si no se le ocurre nada para programar los primeros días, vaya a una biblioteca, una librería o un parque para leer. El hecho de no estar en casa o en un lugar en el que suele escaparse, será de gran ayuda para superar los primeros días de la crisis de abstinencia.

Haz una lista (ahora) de las razones por las que evitas el porno y consúltala cuando surja la urgencia. Mejor aún, escríbase una nota que pueda leer cuando llegue la urgencia:

Empiezas haciendo un poco de edging. Ahora no hay vuelta atrás. Un poco más... luego un poco más... y listo. Lo más probable es que el orgasmo no sea muy intenso. Sentirá una sensación de alivio más que cualquier otra cosa. "Ahora puedo volver a mi trabajo", dirás. Eso no fue tan malo. No siento ninguna vergüenza. No tiene sentido negarse a sí mismo hasta tal extremo.

En aproximadamente una hora, empezarás a sentir la caída de la energía, el inicio de una niebla mental. Esto se convertirá en ansiedad. La ansiedad no se debe a la falta de entusiasmo. Es tu respuesta natural a la caída de energía. No te ha pasado nada malo. Nadie te regañó. No tuviste ningún mal pensamiento. Todo estaba bien hasta hace una hora. Ahora, te sientes un poco mal. No puedes concentrarte tan bien. Desearías no tener que hacer ningún trabajo. Sólo tienes ganas de sentarte y ver la televisión.

Al final del día no habrás completado tus tareas del día. Sus mecanismos de defensa para la postergación se activarán. Su estado mental está ahora completamente a merced de factores externos. ¿Cuánto trabajo puede realizar al día siguiente? ¿Te encontrarás con algún bloqueo de carretera? La depresión hace su aparición. Tu mente no quiere comprometerse con nada en caso de que empeore las cosas. No quieres conocer gente. Tu cerebro está en modo de apagado. Decides no ceder otra vez.

A continuación, haz una lista de lo que harás en su lugar cuando surja la urgencia.

Algunas personas utilizan la técnica de la "X Roja":

Dejé de fantasear con el porno hace cuatro semanas. Cada vez que un flashback pornográfico entra en mi mente visualizo una gran X

roja sobre él e imagino una ruidosa sirena de ambulancia. Si la imagen pornográfica es insistente, visualizo que la explota en mi cabeza. La clave es hacerlo inmediatamente. La técnica se vuelve más automática con el tiempo.

Si no sabes qué más hacer, espera y no hagas nada. Piensa para ti mismo: "Aquí hay antojos". Salieron de la nada y no tienen ningún poder real sobre mí. No soy mis pensamientos; no los he convocado; no los quiero; y no tengo que actuar sobre ellos". Típicamente, el pensamiento se desvanecerá sin dejar rastro (durante un tiempo).

Todos los impulsos disminuyen, normalmente en un cuarto de hora.

Una vez que aprendas que eres más grande que tu impulso y que siempre pasa, estarás bien encaminado para librarte del uso de la pornografía. En mis intentos anteriores, siempre cedía ante el único impulso malo. Una vez que finalmente luché, me di cuenta de que podía vencer cualquier impulso malo que se presentara. En ese mismo momento en que sientes que eres más débil, cuando sientes que el impulso te va a derrotar, ese es el momento en que necesitas mantenerte fuerte. En el otro lado de ese impulso está tu avance.

Aquí hay otros consejos que funcionan para algunas personas:

Tu cerebro tratará de racionalizar el uso de la pornografía porque lo quiere desesperadamente. La clave aquí es no discutir con tu cerebro. Simplemente reconozca que está pensando en ello, o responda "No".

Colgá mis trastos en el fregadero y le eché agua fría con las manos. Definitivamente mata los antojos. También ayuda con las bolas azules.

*

Trato de concentrarme en atraer la energía sexual hacia arriba, hacia mi pecho y la parte superior de mi cuerpo para aliviar la presión en mis pantalones. Me hace sentir muy poderoso. Alivia la necesidad de masturbarse y me da una sensación de estar súper "listo para la acción". Como si pudiera derribar una casa si lo necesitara, o conseguir a una chica y salirme con la mía, de una manera consensuada y juguetona, por supuesto. Me gusta.

*

¿Sigues dándote una excusa como "lo haré una última vez" o "hoy es la última vez"? Cámbialo por "Hoy mismo no lo voy a hacer".

*

Vive como si el porno no existiera. Olvídalo por completo. No te pases el día luchando contra los impulsos. No te "esfuerces". Acepta la idea de que no volverás a ver porno nunca más en tu vida.

Cuando aparezca la urgencia y sientas que no tienes control, apaga el dispositivo y piensa bien las cosas antes de actuar. Incluso si después actúan sobre ello, lo harán conscientemente y ese es el primer paso para cambiar el comportamiento.

Nunca caigas. No me importa si te reajustas cada dos días durante un mes o dos. Si eso es lo mejor que puedes hacer, ahora estás

usando el porno la mitad de veces que lo hacías. La historia más inspiradora que he visto fue la de un tipo que tuvo una racha de 15 días... después de 3 años de intentarlo. Mientras sigas regresando, porque sabes que es importante para tu propio bien, no puedes fallar. Es sólo cuestión de tiempo hasta que restablezca sus vías neurales y se libere.

Preguntas comunes.

¿Cuánto tiempo debo reiniciar?

Muchos sitios web que enlazan con yourbrainonporn.com dicen que prescribe 60 o 90 días, u ocho semanas, etc. De hecho, YBOP no sugiere un período determinado, ya que el tiempo necesario depende de la gravedad de sus problemas relacionados con la pornografía, de cómo responda su cerebro y de sus objetivos. Los plazos en las cuentas de reinicio están por todas partes porque los cerebros son diferentes, y algunos hombres tienen una disfunción erectil o disfunción erectil testaruda inducida por la pornografía.

Piense en un reinicio como el descubrimiento de lo que realmente es usted y lo que estaba relacionado con la pornografía, ya sea disfunciones sexuales, ansiedad social, excitación furiosa, TDA, depresión o lo que sea. Una vez que tengas una clara comprensión de cómo te afectó el porno, podrás dirigir tu propio barco.

¿Puedo tener sexo durante el reinicio?

Depende de ti. Algunas personas encuentran que un tiempo de descanso temporal de toda la estimulación sexual le da al cerebro un descanso muy necesario y acelera la recuperación. Por otro lado, el contacto afectivo diario es siempre beneficioso, con o sin sexo. Si sientes que el efecto perseguidor te desequilibra después del sexo, puedes intentar hacer el amor suavemente sin el objetivo del

orgasmo por un tiempo. Te da los beneficios de la intimidad mientras que permite que tu cerebro descanse de la intensa estimulación sexual. Sin embargo, si un reinicio está tomando mucho tiempo, el sexo con una pareja a veces ayuda a devolver la libido a la normalidad.

Una vez más, si usted piensa que está experimentando una disfunción eréctil inducida por la pornografía, puede ver mejores resultados si no fuerza ninguna actuación sexual hasta que sienta que sus erecciones surgen espontáneamente con su pareja.

¿Debo eliminar la masturbación al reiniciar?

No necesariamente. Puedes intentar cortar el porno, las fantasías pornográficas y los sustitutos del porno primero. Para algunas personas eso es suficiente para permitir un retorno al equilibrio. Otros encuentran que la masturbación es un poderoso detonante para activar las vías del porno, por lo que les va mejor si le dan un descanso por un tiempo.

Siempre que me dije a mí mismo que sólo me masturbaría y que nunca volvería a la pornografía, no pasó mucho tiempo antes de que la masturbación se volviera algo aburrida. Al principio fantaseaba con recuerdos de la vida real, pero mi cerebro saltaba rápidamente a recuerdos de escenas pornográficas y fantasías irreales. De ahí pasaría a la ficción erótica, a las imágenes de aficionados, y luego directamente al hardcore.

Por otro lado, cuando la disfunción eréctil pornográfica está presente, la mayoría de los reiniciadores se dan cuenta de que necesitan reducir drásticamente la masturbación y el orgasmo (temporalmente). Cuando se tiene una patología, normalmente se necesita hacer algo más que eliminar la causa - en este caso el uso

de la pornografía. Por ejemplo, generalmente no se rompe una pierna al ponerle peso. Sin embargo, una vez que se rompe hay que enyesarlo, usar muletas y eliminar la caminata mientras se sana. Lo mismo ocurre con la disfunción eréctil inducida por el porno. No tienes que usar un yeso, pero necesitas darle tiempo a tu cerebro para que se cure, libre de la intensa estimulación sexual. Dicho esto, más tiempo no es necesariamente mejor, y algunos encuentran útil volver a introducir la masturbación ocasional sin porno después de haber tomado un largo descanso de la misma.

Nota: No querrás forzarte a masturbarte usando fantasía u otras ayudas si todavía no está ocurriendo espontáneamente.

¿Cómo sé cuando vuelvo a la normalidad?

Obviamente, no hay una respuesta sencilla a esta pregunta ya que los objetivos son diferentes para cada persona. Las metas comunes incluyen: el regreso de erecciones saludables, la facilidad del orgasmo durante el sexo en pareja, la normalización de la libido, la disminución de los gustos fetichistas inducidos por la pornografía, el manejo de los antojos, y así sucesivamente. No es raro que la gente experimente mejoras continuas mucho después del final del reinicio. Estos son algunos signos alentadores:

- Te apetece coquetear con posibles compañeras, que parecen mucho más atractivas.
- Usted está recibiendo erecciones matutinas (o "semis") con frecuencia.
- Puedes tener un orgasmo sin un efecto de persecución intensa.
- Las relaciones sexuales con una pareja se sienten fantásticas (Nota: Es posible que tenga un poco de eyaculación precoz o de eyaculación retardada al principio. La práctica hace la perfección).
- Tu libido cambia:

Mi libido desapareció de vez en cuando durante 6 meses. Sin embargo, cuando regresó, era una libido más sana. El deseo de perversión pornográfica y de mirar sexualmente a las mujeres había desaparecido.

¿Cómo sé que no sólo tengo una alta libido?

Deje el porno y las fantasías pornográficas y vea cómo es su libido unas semanas después. Ha sido sorprendente ser testigo de que a la mayoría de los rebooters les resulta más fácil eliminar la masturbación que el porno. Para muchos chicos, la masturbación simplemente no es tan interesante sin el porno, y se sorprenden al descubrir que el porno, no la alta libido, impulsaba su constante búsqueda de alivio. Ciertamente, si no puedes masturbarte sin el porno de Internet, o tienes un pene parcialmente erecto cuando lo haces, no estás cachondo ni necesitas "soltarte". Tu cerebro está buscando una solución: el alivio de un subidón neuroquímico temporal.

La confusión entre las ansias de usar la pornografía (evidencia de cambios en el cerebro y aprendizaje patológico) y el llamado "alto deseo sexual" da lugar a algunos debates animados en la prensa popular. Sin embargo, los científicos han demostrado que los antojos y la alta libido natural son distintos. Los estudios encuentran poca coincidencia entre quienes alcanzan el umbral de un comportamiento sexual problemático y quienes tienen una libido genuinamente alta. [250](#) La primera es una disfunción (diagnosticada como una "preocupación") que implica hiperreactividad a las señales (sensibilización) y una falta de control inhibitorio (hipofrontalidad). En el caso de los usuarios de pornografía, estos síntomas suelen ir acompañados de una falta de deseo de sexo en pareja. El alto deseo, por otro lado, es

simplemente el entusiasmo por la actividad sexual, incluyendo la actividad en pareja.

Reflexiones finales.

«Nada se vuelve real hasta que se experimenta». -John Keats.

Si sospecha que su uso del porno puede estar afectándole negativamente, haga un simple experimento: Déjalo por un tiempo y mira lo que notas por ti mismo. No hay necesidad de esperar hasta que los expertos lleguen a un consenso. Dejar el porno no es como someterse a un procedimiento médico no probado o ingerir un fármaco de riesgo, situaciones en las que la investigación definitiva no sólo es posible sino necesaria. Si tratas de hacerlo y luego experimentas molestias, podrías estar muy tentado de preguntarte si la adicción al porno es un mito. Siendo Internet lo que es, podrá encontrar gente plausible que diga justamente eso. Incluso su médico podría desestimar sus preocupaciones. Cualquier escepticismo parecerá más creíble si la abstención de la pornografía da lugar a efectos negativos, como la ansiedad o la reducción de la libido. Por si sirve de algo, tales síntomas y tu deseo de ver porno, y de encontrar una racionalización para hacerlo, podrían estar diciéndote algo importante sobre cómo has llegado a utilizar los omnipresentes estímulos de Internet para gestionar tu estado de ánimo. Si no estás seguro de que el porno sea un problema para ti, detente y presta atención a lo que te sucede.

Dejar el porno en Internet es el equivalente a eliminar el azúcar refinado o las grasas trans de su dieta. Es simplemente la eliminación de una forma de entretenimiento que nadie tenía hasta hace poco, y sin la cual todos se llevaban bien. Renunciar al porno es una especie de recreación histórica, donde se llega a vivir como casi todo el mundo en la historia ha vivido. Como dijo un usuario del porno:

Aquí está el esquema:

- 1. Se introduce un comportamiento excitante, pero malo a largo plazo, por dinero.*
- 2. La gente se engancha.*
- 3. La investigación precisa y científicamente respaldada tarda décadas en surtir efecto.*
- 4. La gente enganchada comienza a educarse.*
- 5. Comienzan a eliminar el comportamiento.*

El problema es que todo este ciclo es tan perjudicial. Los cigarrillos fueron introducidos (ampliamente) a principios del siglo XX y su regulación llevó décadas. Ahora sabemos que ciertos tipos de alimentos son perjudiciales. Sin embargo, con la comida todavía estamos en la fase 2-3. ¿Adivina dónde estamos con la pornografía? La investigación científica útil tiene apenas unos pocos años.

Un consenso sobre los riesgos de la pornografía de alta velocidad en Internet podría estar un poco lejos, a pesar de los esfuerzos de los urólogos que han publicado sus preocupaciones sobre la pornografía y la disfunción sexual en las conferencias anuales de la Asociación Urológica Americana, [251](#) incluyendo un equipo de la Marina de los Estados Unidos. [252](#) Esto a pesar de las advertencias de cientos de expertos en salud sexual como el doctor en medicina del Reino Unido Anand Patel, quien aconseja que "aunque es difícil retirarse de la pornografía, el regreso de la excitación sexual normal y la función eréctil es totalmente posible sin medicación". [253](#) Lamentablemente, los sexólogos que insisten en que la pornografía es exclusivamente "sexo positivo" necesitarán más tiempo para ponerse al día.

Un joven psiquiatra, recién recuperado de una disfunción sexual inducida por la pornografía, [254](#) señaló que el fenómeno de la pornografía en Internet tiene sólo 10 o 15 años de edad, y está muy por delante de la investigación. Toma nota:

La investigación médica funciona a paso de caracol. Con suerte, abordaremos esto en 20 o 30 años... cuando la mitad de la población masculina esté incapacitada. Las compañías farmacéuticas no pueden vender ningún medicamento de alguien que deja el porno.

Tal vez no tengamos que ser tan pesimistas. Ya existen unas tres docenas de estudios sobre el cerebro (y 12 revisiones de expertos en neurociencias de la adicción [255](#)) sin mencionar docenas y docenas de otros estudios que vinculan el uso de la pornografía y el uso problemático de la misma con disfunciones sexuales, menor excitación con parejas reales, hiperreactividad ante las señales de la pornografía y menor satisfacción sexual y en las relaciones. Se alinean perfectamente con los autoinformes que he estado rastreando durante años.

Ciertamente hay más que aprender sobre los efectos del porno en Internet. Pero mientras la investigación continúa desarrollándose, confíe en su propia experiencia. Como escribió un ex-usuario:

Una vez que hayas experimentado la verdad sobre el porno por ti mismo, ya no puedes ser engañado por la propaganda sobre el porno, ya sea que provenga de los religiosos, los liberales o los productores de porno. Todos tienen sus agendas, pero usted tiene el conocimiento y puede crear su propia opinión basada en lo que es mejor para usted.

Entender la ciencia de la desinformación.

Si se pregunta por qué no hay todavía un consenso sobre los efectos de la pornografía en Internet a pesar de la gran cantidad de advertencias de los afectados y sus cuidadores, puede que encuentre instructiva la historia de la Guerra del Tabaco. Hace años, casi todo el mundo fumaba, incluyendo las estrellas de cine en la pantalla. A la gente le encantaba resoplar. Calmaba los nervios, ofreció un zumbido predecible y parecía sofisticado. ¿Cómo puede una actividad tan maravillosa ser realmente perjudicial? ¿La nicotina era realmente adictiva? Cuando el alquitrán apareció en los pulmones del cadáver, los fumadores incrédulos prefirieron culpar al asfalto.

Los estudios de causalidad no pudieron realizarse porque habrían implicado la creación de dos grupos aleatorios de personas y pedirle a uno que fumara durante años mientras el otro se abstenía. Definitivamente no es ético. Mientras tanto, se acumularon otro tipo de evidencias de que el tabaquismo estaba causando problemas de salud y que las personas tenían grandes dificultades para dejarlo: estudios de correlación, informes anecdóticos de médicos y pacientes, etc. Los estudios prospectivos, que comparan un grupo de sujetos similares cuyos hábitos de fumar difieren, tomaron décadas.

Durante este tiempo, los estudios promovidos por la industria del tabaco no encontraron evidencia de daño o adicción. Como era de esperar, cada vez que aparecía nueva evidencia de daño, la industria sacaba a relucir sus "estudios de desacreditación" para crear la impresión de que las autoridades estaban en conflicto, y que era demasiado pronto para dejarlo. El jefe del Comité de Investigación de la Industria del Tabaco dijo: "Si el humo en los pulmones fuera una causa segura de cáncer, todos lo tendríamos".

Todos lo habríamos tenido hace mucho tiempo. La causa es mucho más complicada que eso". También descartó las conexiones estadísticas por no probar la "causalidad".

Sin embargo, en última instancia, la realidad no se puede negar. Fumar se cobró más y más víctimas. Al mismo tiempo, la investigación sobre la adicción se hizo más sofisticada y reveló la fisiología de cómo la nicotina produce adicción. Al final, el hechizo de la industria del tabaco se rompió. Hoy en día, la gente sigue fumando pero lo hace sabiendo los riesgos. Han cesado los esfuerzos por pintar una imagen falsa sobre la inocuidad de fumar.

Mientras tanto, se había hecho mucho daño innecesario. La información sanitaria de importancia crítica, que debería haber tardado unos años en ser de dominio público, tardó en cambio décadas, mientras que la incertidumbre fabricada protegió los beneficios del tabaco.

La campaña de las grandes tabacaleras para poner en duda la relación entre el tabaquismo y la enfermedad es ahora un caso de estudio clásico en una ciencia llamada agnotología: el estudio de la producción cultural de la ignorancia. La Agnotología investiga la siembra deliberada de la desinformación y la duda pública en un área científica. Como Brian McDougal, el autor de *Porned Out*, dijo,

Es difícil imaginar que toda una generación haya fumado en cadena sin tener idea de lo dañinos que son, pero lo mismo ocurre hoy en día con la pornografía en línea.

¿Es el porno de Internet el nuevo tabaco? Casi todos los hombres jóvenes con acceso a Internet ven porno y los porcentajes de mujeres espectadoras están creciendo. Siempre que algo se

convierte en la norma, hay una suposición no examinada de que debe ser inofensivo o "normal", es decir, que no puede producir resultados fisiológicos anormales. Sin embargo, no fue así en el caso de los fumadores.

Y, al igual que con el tabaco, no se pueden hacer estudios de causalidad. No sería ético crear dos grupos de niños y mantener un grupo como "vírgenes del porno" mientras se deja libre al otro grupo en el porno actual de Internet durante años para ver qué porcentaje pierde la atracción por las parejas reales, no puede dejarlo, se vuelve socialmente ansioso o desarrolla disfunciones sexuales inducidas por el porno y gustos fetiches extremos.

Los estudios que siguen a los usuarios y no usuarios de pornografía a lo largo de los años pueden no realizarse nunca, especialmente en los menores de 18 años. Incluso encontrar un grupo que no use el porno y otro grupo que informe con precisión de su uso del porno sería un reto. Por el contrario, estudiar el tema de fumar fue fácil. Fumabas o no fumabas, y estabas perfectamente feliz de decir qué marca de cigarrillos, cuántos al día y cuándo empezaste.

Mientras tanto, se están acumulando otro tipo de pruebas, formales e informales, de que algunos usuarios de pornografía en Internet experimentan graves problemas, como se relata a lo largo de este libro. Investigadores de renombre están reportando asociaciones entre el uso de la pornografía en Internet y la depresión, la ansiedad, el malestar social, la adicción/compulsión, el fetiche y la escalada de gustos, la insatisfacción sexual y en las relaciones, y el bajo deseo de tener parejas reales, así como el aumento de las preocupaciones sobre el desempeño sexual y la imagen corporal. [256](#)

Felizmente, la gente está reportando sorprendentes recuperaciones de varios síntomas después de dejar el porno. Sin embargo, los centros de tratamiento de adicciones están viendo un aumento en la adicción facilitada por el porno en Internet. Los abogados están notando un aumento de los divorcios en los que el uso de la pornografía en Internet es un factor, una afirmación apoyada por las recientes investigaciones sobre el uso de la pornografía y el aumento de la probabilidad de divorcio. [257](#) Y un meta-análisis del 2016 ha correlacionado el uso de la pornografía con la agresión sexual. [258](#) La correlación no equivale a la causalidad. Pero, ¿queremos ignorar los posibles efectos secundarios en la búsqueda de una actividad no esencial como el clímax inducido por la pantalla?

La retaguardia contraataca.

Como siempre en un nuevo campo de la ciencia, el progreso también ha provocado un grado de resistencia vocal de la retaguardia. Los medios de comunicación y los sexólogos "positivos para el sexo" caracterizan regularmente los esfuerzos por entender y explicar los efectos potenciales de la pornografía en Internet en los usuarios como intentos de patologizar diversos comportamientos sexuales o como vergüenza sexual, afirmaciones que nos distraen a todos de la evidencia científica.

Tampoco han aceptado la preponderancia de la investigación neurocientífica sobre los cerebros de los usuarios de pornografía. Echemos un vistazo a una de las corrientes de oposición más omnipresentes, con el objetivo de ayudarte a convertirte en un consumidor más informado de las afirmaciones de la neurociencia sobre los efectos del porno en Internet.

Dos de los treinta y siete estudios sobre el cerebro a los que se ha hecho referencia anteriormente se citan a menudo para desacreditar completamente el modelo de adicción a la pornografía (Steele, et al., 2013 [259](#) y Prause et al., 2015 [260](#)). Sin embargo, sus hallazgos reales cuentan una historia diferente. De hecho, los expertos sugieren que los resultados de estos dos estudios en realidad se alinean con el modelo de adicción. Ambos fueron estudios de EEG, que miden la actividad eléctrica, u ondas cerebrales, en el cuero cabelludo. Aunque la tecnología del EEG ha existido durante 100 años, continúa el debate sobre lo que realmente causa las ondas cerebrales, o lo que realmente significan las lecturas específicas del EEG. Aún así, aunque son enigmáticas, nos dicen algo sobre los niveles de actividad cerebral.

La sexóloga con formación en kindergarten Nikky Prause ha actuado como portavoz de estos dos estudios de EEG. Ella ha afirmado repetidamente que los estudios de 2013 y 2015 desacreditan tanto la pornografía como la adicción al sexo. Sus audaces afirmaciones han sido ampliamente difundidas en artículos que a menudo carecen de cualquier otra perspectiva sobre la ciencia. Parece que la propia Prause ya no está afiliada a ninguna institución académica. [261](#)

Pero, ¿qué establecen realmente estos estudios? ¿Y hasta qué punto justifican las afirmaciones que se hacen de ellos? Antes de responder a esto, debemos tener en cuenta que cada uno fue sólo una fase de un único experimento. El estudio de 2013 midió las ondas cerebrales en "individuos que experimentan problemas para regular su visión de la pornografía". El estudio de 2015 midió las respuestas del EEG de un grupo de control, y luego comparó los resultados con los datos de los sujetos de 2013. En otras palabras, el primer estudio no tenía un grupo de control cuando se publicó.

Con respecto al documento de 2013, se hicieron dos afirmaciones muy llamativas que se oponen directamente a las conclusiones reales del equipo. En primer lugar, el portavoz afirmó que los "cerebros de sus sujetos no respondían a las imágenes como otros adictos a su droga de adicción". También afirmó que sus hallazgos apoyan la opinión de que la adicción al porno no es más que un "alto deseo sexual". [262](#)

Ambos estudios midieron las lecturas del EEG mientras los participantes veían las imágenes. De estos, 38 fueron sexuales, involucrando a una mujer y un hombre. Los otros 187 cuadros no sexuales se clasificaron como agradables (por ejemplo, paracaidismo), o neutros (por ejemplo, retrato), o desagradables (por ejemplo, cuerpo mutilado). Las lecturas del EEG sólo evaluaron la atención a las imágenes, no la excitación sexual o la activación del sistema de recompensas. El estudio de 2013 (Steele et al.) reportó dos hallazgos primarios del EEG.

En primer lugar, los sujetos tenían lecturas de EEG más altas para las fotos pornográficas que para cualquier otro tipo de foto. No es una sorpresa, ya que es típico que los sujetos (adictos o no) presten más atención a una pareja desnuda teniendo relaciones sexuales que a una foto de alguien comiendo un sándwich. Aunque no está claro cuál de estos sujetos, si es que hay alguno, era adicto al porno, los estudios muestran consistentemente que un P300 elevado (medición de EEG) ocurre cuando los adictos son expuestos a señales asociadas a su adicción (señal de reactividad). En resumen, la atención de estos sujetos a los fotogramas eróticos no era ciertamente inconsistente con su adicción.

Sin embargo, en la prisa por desacreditar la adicción al porno, la portavoz Prause declaró en su comunicado de prensa y en entrevistas que los "cerebros de los sujetos no parecían adictos". Esto no es cierto. Los cerebros de los sujetos se parecían mucho a los de los adictos. Es decir, mostraron un aumento de la atención en respuesta a las imágenes asociadas a su comportamiento compulsivo. No hay nada en el estudio de 2013 que apoye tal afirmación, y el equipo de investigación aún no ha divulgado la "diferencia cerebral" que se afirma existe entre sus sujetos y los drogadictos.

¿El segundo hallazgo del estudio de 2013? Los usuarios problemáticos de la pornografía con mayor activación cerebral a la pornografía tenían menor deseo de tener sexo con una pareja (pero no menor deseo de masturbarse), en comparación con los usuarios problemáticos con menor activación cerebral. En otras palabras, las personas con más activación cerebral y ansias de porno prefieren masturbarse a tener sexo con una persona real. Eso ciertamente suena consistente con la idea de que algunas de estas personas pueden ser realmente adictas. Muchas personas que se preocupan por su uso del porno informan que se masturban con frecuencia, pero que el sexo en pareja no es tan excitante como el uso del porno.

Sin embargo, la portavoz declaró públicamente lo contrario de lo que encontró su equipo, afirmando que los usuarios de pornografía sólo tenían "alta libido". Pero para repetir, el deseo de sus sujetos de tener sexo en pareja disminuyó a medida que aumentaban sus ansias de usar el porno. No menos de cinco artículos revisados por pares han señalado que los hallazgos del estudio son consistentes con el modelo de adicción a la pornografía. [263](#)

Dos años más tarde, en 2015, Prause y su equipo compararon un grupo de control real con los sujetos de 2013 y generaron un segundo estudio (Prause et al.). [264](#) Los sujetos de control mostraron picos predecibles en las lecturas del EEG cuando vieron imágenes de porno de vainilla, y estos picos fueron ligeramente más altos que los de los usuarios problemáticos de porno a partir de 2013. En otras palabras, tanto los controles como los usuarios de pornografía problemática registraron picos de EEG en respuesta a la pornografía, pero los usuarios de pornografía problemática prestaron un poco menos de atención que los controles. Esto sugiere que sus cerebros no encontraron las imágenes sexuales tan interesantes como las de los espectadores de control.

La última vez, el portavoz del equipo dijo que el aumento en las lecturas del EEG de los usuarios problemáticos significaba que no eran adictos. Ahora, dijo que las lecturas (comparativamente) más bajas de los usuarios problemáticos de pornografía de alguna manera "desacreditaron" la adicción al porno. De hecho, sin embargo, las lecturas más bajas del EEG significan que los usuarios problemáticos estaban prestando menos atención a las imágenes, en comparación con los sujetos de control sanos. En pocas palabras, sus frecuentes usuarios de porno parecían desensibilizados (aburridos, habituados) a las imágenes estáticas de porno de vainilla. Este hallazgo se alinea claramente con otros estudios del cerebro sobre los usuarios de pornografía en Internet, todos los cuales los expertos consideran consistentes con el modelo de adicción. Por ejemplo, Kühn & Gallinat [265](#) también encontraron que un mayor uso de la pornografía se correlacionaba con una menor activación cerebral en respuesta a las imágenes de la pornografía vainilla. Y Banca et al. [266](#) encontraron que los adictos al porno se habitúan más rápido a las imágenes sexuales. Los autores del Banco advirtieron que la lenta respuesta del cerebro

podría llevar a una escalada a un material más extremo. Esto puede ser un indicio de adicción.

La fuente de parte de la confusión es que, superficialmente, parece que el estudio de 2013 reportó picos de EEG más altos para usuarios problemáticos de pornografía, mientras que el estudio de 2015 reportó picos de EEG más bajos para usuarios problemáticos de pornografía. La distinción clave es: "Picos de EEG comparados con los de quién". El estudio de 2013 sólo midió a los usuarios problemáticos de pornografía y comparó sus picos de EEG para la pornografía con los picos no pornográficos. Los picos para el porno eran más altos que para cualquier otro tipo de imagen. Por el contrario, el estudio de 2015 comparó los picos problemáticos del EEG de los usuarios de pornografía en 2013 con los picos del EEG del recién formado grupo de control. Los altos picos de los usuarios problemáticos del porno fueron un poco más bajos que los altos picos de los controles para el porno.

Los estudios sobre el porno en Internet y su interpretación se complican por el hecho de que ver imágenes pornográficas (fotogramas o vídeos) es un comportamiento adictivo, más que una simple pista. En comparación, ver imágenes de botellas de vodka es una señal para un alcohólico (porque no puede sorber una imagen). Mientras que esa señal puede iluminar el cerebro de un alcohólico más que el de un control, el alcohólico necesita beber más alcohol para obtener el mismo zumbido que un no-alcohólico. Del mismo modo, los usuarios de porno más pesados en los estudios de Kühn y Prause aparentemente necesitaban una mayor estimulación para exhibir su zumbido. No respondían normalmente a meros fotogramas. Los expertos consideran esta evidencia de tolerancia (y los cambios cerebrales subyacentes relacionados con la adicción).

Hasta ahora, seis documentos revisados por pares han estado en desacuerdo con la interpretación de la portavoz del segundo documento de su equipo. [267](#) Todos sugieren que el estudio de su equipo en 2015 encontró desensibilización/habituación (consistente con las predicciones de los modelos de adicción) en los usuarios frecuentes de pornografía. Prause, sin embargo, sigue afirmando que sus equipos han falsificado el modelo de adicción.

Algunas de las críticas revisadas por pares también señalan serias fallas metodológicas en los dos estudios. En primer lugar, el estudio del EEG de 2013 no tenía un grupo de control de "no adictos" para la comparación, sin embargo, un grupo de control era indispensable para hacer los tipos de reclamos hechos. En segundo lugar, muchos de los usuarios problemáticos del experimento no eran en realidad adictos al porno. En los estudios que comparan los patrones de activación cerebral de los adictos contra los no adictos, se debe establecer quién usa y no usa la pornografía de manera compulsiva. A diferencia de otros estudios cerebrales sobre la adicción a la pornografía, estos investigadores no evaluaron previamente a los sujetos con una herramienta de evaluación del uso de la pornografía en Internet. En su lugar, se reclutaron sujetos de Pocatello, Idaho, a través de anuncios en línea que buscaban sujetos que "experimentaban problemas para regular su visión de las imágenes sexuales".

En una entrevista de 2013, el portavoz del equipo admitió que varios de los sujetos sólo experimentaban problemas menores (es decir, no eran adictos). ¿Cómo se puede "falsificar el modelo de adicción" sin reclutar e investigar sujetos que se consideren adictos? [268](#)

En tercer lugar, los investigadores no revisaron a los sujetos en busca de trastornos mentales, conductas compulsivas u otras adicciones. Esto es de importancia crítica para cualquier estudio cerebral sobre la adicción, para que los investigadores puedan estar algo confiados de que están midiendo los efectos, si es que los hay, de la adicción y no los efectos de algún otro trastorno.

En cuarto lugar, y tal vez lo más grave, los sujetos del estudio no eran heterogéneos. Eran hombres y mujeres, incluyendo siete no heterosexuales, pero a todos se les mostró porno estándar, posiblemente sin interés, de hombre + mujer. Sólo esto descarta cualquier hallazgo. ¿Por qué? Estudio tras estudio confirma que los hombres y las mujeres tienen respuestas cerebrales significativamente diferentes a las imágenes o películas sexuales. Es por esto que los investigadores de adicciones serias cuidadosamente emparejan a los sujetos.

Estas fallas, que hacen que los resultados sean ininterpretables, pueden explicar por qué algunos neurocientíficos omitieron estos documentos en las revisiones recientes de la literatura. [269](#)

Es fácil encontrar artículos en línea que se basan en las afirmaciones de Prause de que "la adicción al porno ha sido desacreditada o "falsificada" por estos dos estudios de EEG. Pero sus afirmaciones son incorrectas. La información generada por los estudios no apoya las conclusiones que ella saca de ellos. Peor aún, los problemas con la metodología hacen que la información no respalde de manera confiable ninguna conclusión.

Otro de los puntos de discusión ampliamente difundidos por Prause es que la adicción no existe; sólo existe "una tendencia cultural a etiquetar la vergüenza sexual en torno a las conductas

sexuales como "trastornos adictivos" [270](#). También ha caracterizado los foros de recuperación en línea como "foros de la vergüenza".

El tema de la vergüenza es común entre algunos de los blogueros e investigadores más vocales, algunos de los cuales parecen ser ex-religiosos o reaccionar a crianzas conservadoras. Sin embargo, es una afirmación desconcertante, ya que la mayoría de los miembros de los foros de recuperación de pornografía en línea más populares parecen ser agnósticos o ateos, [271](#) y seguirían usando felizmente la pornografía si no estuvieran preocupados por síntomas graves. Cualquier vergüenza que sientan se debe a su incapacidad temporal para controlar el uso, no a la vergüenza sexual. Tampoco hay mucha evidencia de que la gente que publica en los foros están interesados en avergonzarse unos a otros. Los visitantes de sitios como reddit/nofap a menudo se maravillan de lo solidarios y bondadosos que son sus miembros.

Además, no hay evidencia de que la vergüenza de cualquier tipo induzca los cambios cerebrales bien establecidos relacionados con la adicción, que los neurocientíficos de renombre están notando en los cerebros de los usuarios de pornografía. De hecho, hay muchas razones para suponer que son los mismos cambios detrás de los autoinformes de adicción y el condicionamiento sexual no deseado.

Los sexólogos vocales no son los únicos que insisten en que el uso de la pornografía es inofensivo, o incluso beneficioso, y que a menudo dependen exclusivamente de sus propios documentos. Tampoco es raro que los consejeros sexuales descarten los estudios, correlativos, longitudinales y de otro tipo, que contradigan sus puntos de vista.

Otros piden "estudios doble ciego" antes de tomar en serio los supuestos daños. Aunque esto suena rigurosamente científico - ¿quién, después de todo, podría estar en contra de algo tan científicamente respetable como el "doble ciego"? - es, de hecho, profundamente tonto. "Doble ciego" significa que ni el investigador ni el sujeto saben que una variable ha sido alterada. Por ejemplo, ninguno de los dos sabe quién está recibiendo el medicamento o el placebo. "A ciegas" significa que el investigador sabe, pero el sujeto no. Debe ser evidente que ningún tipo de estudio es posible en el caso del uso de la pornografía. El sujeto siempre sabrá que ha dejado de usar el porno. Si escuchas a alguien que pide "estudios doble ciego" en este contexto, puedes estar seguro de una cosa: no saben de lo que están hablando.

Como digo, el experimento de causalidad más esclarecedor que es posible actualmente está siendo realizado en este momento por miles de personas en varios foros en línea. Los usuarios del porno están eliminando una única variable que todos tienen en común: el uso del porno. Este "estudio" no es perfecto. Otras variables también influyen en sus vidas. Pero eso sería igualmente cierto en un estudio formal que probara los efectos de, digamos, los antidepresivos. Los sujetos siempre tendrán diferentes dietas, situaciones de relación, infancia y demás. Ya es hora de que los investigadores académicos objetivos sigan el ejemplo de los pioneros de la investigación en línea y de diseño que revele una dirección causal que no esté abierta a interpretaciones politizadas.

[272](#)

Algunos expertos creen que los negadores de la adicción al porno no son muy diferentes de los cómplices de la industria del tabaco. [273](#) La diferencia es que sus motivos a menudo parecen provenir de una "positividad sexual" no crítica.

Educación - ¿Pero qué tipo y por quién?

¿Qué pasó cuando los investigadores hicieron preguntas basadas en la realidad de los adolescentes en lugar de las teorías de los investigadores? Los datos se alinean rápidamente con las anécdotas de este libro.

Un estudio de sexo anal de hombres y mujeres de 16 a 18 [274](#) años de edad analizó una gran muestra cualitativa de tres sitios diversos en Inglaterra. Dijeron los investigadores: "Pocos hombres o mujeres jóvenes reportaron haber encontrado el sexo anal placentero y ambos esperaban que el sexo anal fuera doloroso para las mujeres".

¿Por qué las parejas practicaban sexo anal si ninguna de las partes lo encontraba placentero? Las principales razones que se dieron para que los jóvenes practicasen el sexo anal fueron que los hombres querían copiar lo que veían en la pornografía, y que "es más duro". Y "A la gente le debe gustar hacerlo" (hecho junto con la expectativa aparentemente contradictoria de que será doloroso para las mujeres).

Esto parece un ejemplo perfecto de entrenamiento cerebral adolescente; "Así es como se hace; esto es lo que debería hacer". También en el trabajo existe el deseo de presumir ante los compañeros de poder duplicar los actos que se ven en el porno.

Sin embargo, los consumidores de pornografía también pueden estar buscando prácticas sexuales más "vanguardistas" y una estimulación más intensa ("más fuerte") debido a la sensibilidad a los placeres (desensibilización) que los investigadores están reportando en los usuarios de pornografía de hoy en día. Si es así,

los adolescentes necesitan más que "discusiones sobre el placer, el dolor, el consentimiento y la coerción" (recomendado por los investigadores del sexo anal). Los consumidores jóvenes también necesitan aprender cómo la sobreestimulación crónica puede alterar sus cerebros e impulsar una búsqueda progresiva de una estimulación más intensa.

Los adolescentes ya se están dando cuenta de que la pornografía está teniendo efectos indeseables en sus vidas. Una encuesta realizada en 2014 entre jóvenes de 18 años de todo el Reino Unido [275](#) encontró lo siguiente:

- La pornografía puede ser adictiva: De acuerdo: 67% En desacuerdo: 8%.
- La pornografía puede tener un impacto perjudicial en las opiniones de los jóvenes sobre el sexo o las relaciones: De acuerdo: 70% En desacuerdo: 9%.
- La pornografía ha llevado a la presión sobre las niñas o los jóvenes para que actúen de cierta manera: De acuerdo: 66% En desacuerdo: 10%.
- La pornografía conduce a actitudes poco realistas hacia el sexo: De acuerdo: 72% En desacuerdo: 7%.
- No hay nada malo en ver pornografía: De acuerdo: 47% En desacuerdo: 19%.

¿Es posible que los adolescentes que han crecido con la transmisión de pornografía y han visto los efectos en sus compañeros sepan más sobre su impacto que los sexólogos que se esfuerzan por educarlos? Sólo el 19% de los adolescentes vieron algo malo en ver pornografía, pero más de dos tercios percibieron los efectos dañinos de la pornografía.

Estos resultados sugieren que muchos jóvenes no encajan en la narrativa de la sexología sobre la pornografía. No creen que esté mal ver pornografía. Es decir, ellos (presumiblemente) no lo rechazan por motivos puritanos o por vergüenza "sexualmente negativa". Sin embargo, muchos de los que no tienen ninguna objeción a la pornografía como tal creen que puede causar serios problemas. Dada la evidencia, necesitamos escuchar a los usuarios de hoy en día y a sus pares porque el fenómeno se está moviendo muy rápido. Parece inútil tratar de mantener a los adolescentes alejados de material explícito por completo y es imprudentemente irresponsable no informarles adecuadamente sobre su potencial de daño.

Entonces, ¿qué hacemos para preparar a los usuarios (potenciales) de pornografía para que, al igual que los fumadores, puedan tomar decisiones informadas? Tal vez haya escuchado que la educación es la solución. Estoy de acuerdo, pero esa educación debe ser realizada por expertos formados en la ciencia del cerebro pertinente. Los consumidores necesitan ser conscientes de los síntomas que los usuarios de Internet de hoy en día están reportando, así como la forma en que el cerebro aprende, cómo el consumo excesivo crónico puede alterarlo para peor (condicionamiento sexual, adicción), y lo que implica revertir los cambios cerebrales no deseados.

Además, todas las edades pueden beneficiarse del conocimiento de cómo el primitivo mecanismo del apetito del cerebro, el circuito de recompensas, tiene prioridades establecidas por la evolución: fomentar la supervivencia y el éxito genético. Vota "Sí" para obtener más calorías o más oportunidades de "fertilización", independientemente de las posibles consecuencias.

Las personas también necesitan saber que el equilibrio de los circuitos de recompensa es indispensable para el bienestar emocional, físico y mental de toda la vida, debido a su poder para dar forma a nuestras percepciones y prioridades sin nuestra conciencia consciente. Y estar informado de los métodos que ayudan a los humanos a dirigirse hacia el equilibrio en el circuito de recompensas: ejercicio y otros estresantes beneficiosos, tiempo en la naturaleza, compañerismo, relaciones saludables, meditación, etc.

Una vez que empezamos a pensar claramente en la neuroplasticidad, nos vemos inevitablemente atraídos por la cuestión de lo que queremos de la vida - lo que consideramos una buena vida. Cada uno de nosotros debe responder a eso por sí mismo. Pero estamos mejor capacitados para hacerlo cuando comprendemos las amenazas que algunas sustancias y comportamientos suponen para nuestra capacidad de elegir las vidas que queremos. La autodeterminación requiere que nos entendamos a nosotros mismos lo mejor que podamos.

Cuando tratamos con jóvenes tenemos una responsabilidad aún mayor de comprender los riesgos que puede suponer el material sexual explícito. Los adolescentes no pueden decidir con seguridad por sí mismos lo que constituye la buena vida y hay razones para pensar que la interrupción de sus circuitos de recompensa puede tener más consecuencias que en los adultos. Por lo tanto, también me gustaría ver una educación generalizada sobre las vulnerabilidades únicas del cerebro adolescente con respecto al condicionamiento sexual y la adicción. Los cerebros de los adolescentes son más plásticos que los de los adultos y, evolutivamente hablando, su trabajo más importante es adaptarse a su entorno sexual para poder reproducirse con éxito.

Lleve a los niños al campo y haga que midan los efectos fisiológicos que tiene en ellos. Ayudarles a apreciar las posibilidades de conexión y realización que no necesitan acceso wifi. Anímelos a tomar un descanso de las pantallas. Sabemos mucho más sobre cómo funciona el cerebro que hace unos años. Le debemos a los jóvenes compartir ese conocimiento, y ayudarlos a florecer en una cultura en la que hay fortunas que hacer de la soledad y la adicción.

En cambio, a veces se oye decir que las escuelas sólo tienen que enseñar a los niños sobre el consentimiento, la intimidación de los que son diferentes, los riesgos de la vergüenza sexual y cómo distinguir la "buena pornografía" de la "mala pornografía". Por ejemplo, en 2013 el Daily Mail proclamó que "los profesores deberían dar clases de pornografía y decir a los alumnos que "no todo es malo", según los expertos". La afirmación es que todo lo que uno necesita saber para disfrutar del porno es la diferencia entre la fantasía y la realidad.

Lamentablemente, no hay ni una pizca de evidencia científica que apoye la idea de que señalar a los niños a la "buena pornografía" prevendrá problemas o los preparará para el ambiente hiperestimulante de hoy en día. Tal pensamiento en realidad va en contra de cientos de estudios de ciencia cerebral de la adicción a Internet así como la investigación sobre los usuarios de porno de Internet. [276](#) Todos sugieren que la propia Internet - es decir, la entrega a pedido de estímulos tentadores sin fin - es el principal peligro. Incluso si los usuarios del porno limitan sus excursiones al "buen porno", siguen arriesgándose a perder la atracción hacia sus parejas reales si condicionan inadvertidamente su respuesta sexual a las pantallas, al voyeurismo, al aislamiento y a la capacidad de hacer click para obtener más estimulación a voluntad.

Sólo uso fotos de mujeres atléticas. Pero estoy buscando la chica o la imagen adecuada que me excite, así que veo cientos por sesión. Mi novia actual encaja con lo que yo me masturbaría. Aunque me siento muy atraído por ella, estoy notando erecciones débiles. Creo que mi cerebro se reconfiguró al aspecto de "búsqueda", así como a la variedad y la comodidad de no tener que complacer a nadie más que a mí mismo.

Ver "buena pornografía" no erradicará los riesgos, ni dejará a los espectadores en la ignorancia de la ciencia detrás de los daños potenciales por miedo a avergonzarlos. Para los usuarios cuyos cerebros se adaptan fácilmente en respuesta a la sobreestimulación (y se desequilibran como consecuencia), y en un mundo en el que se puede acceder a imágenes sexualmente excitantes de forma instantánea e interminable, ¿existe el porno digital "bueno"? Una sola imagen explícita no va a causar problemas, como tampoco una cucharada de azúcar traerá la diabetes. Pero en Internet hay azúcar por todas partes. Para los usuarios religiosos, ex-religiosos o no religiosos, la incesante novedad erótica de Internet es un estímulo supernormal arriesgado.

También debería ser evidente que la enseñanza del "sexo realista" no impide que los adolescentes accedan a contenidos extremos cuando se les deja (literalmente) a su aire. Los cerebros de los adolescentes evolucionaron con una inclinación por lo raro y lo maravilloso; se sienten poderosamente atraídos por la novedad y la sorpresa. Una política tan ingenua sería como entregarle a un adolescente un viejo número de Playboy y decirle que el único contenido adecuado está en las páginas cinco a ocho. De adolescente, ¿a qué páginas habrías acudido primero?

Ya que estamos en el tema, las hipótesis de buen porno, mal porno y vergüenza sexual pueden surgir de una intención menos que noble. Ellos sientan las bases para un debate interminable sobre los valores. Invitan a los periodistas más vocales y dedicados a ejercer presión para que sus tipos de pornografía preferidos sean adecuados, al tiempo que sostienen que los críticos intentan imponer sus arbitrarias normas de "vergüenza". Sin embargo, francamente, como muestra la investigación, [277](#) el contenido pornográfico y la orientación del espectador pueden ser de poca importancia en comparación con el método de entrega. Desde la llegada de la transmisión de clips de videos pornográficos, el aumento y la transformación de los gustos sexuales, una gama de disfunciones sexuales y la pérdida de La atracción por las parejas reales parece estar afectando a un porcentaje de todos los grupos: homosexuales, heterosexuales y demás. Es la forma en que los usuarios pueden sobre estimularse lo que parece crear problemas.

Hablando de ese peligro, nadie sabe aún lo que la pornografía de realidad virtual traerá, pero los informes tanto del laboratorio [278](#) como de la vida real [279](#) son ominosos:

La reacción de todos a los que se lo he mostrado es la misma: "Mierda". Esa mierda es intensa. Esto lo cambiará todo.

*

Fui un adoptador relativamente temprano de la realidad virtual... y durante el 2015 las cosas empezaron a despegar de verdad, pero también lo hizo mi adicción como resultado. Me encontré por primera vez en toda mi vida pagando realmente por el porno porque no quería esperar a que los torrents estuvieran disponibles!

*

Tengo 42 años y he sido un PMO'er diario desde que tenía 12 años. Nunca he tenido problemas con el PIED. Sólo he estado expuesto al porno con realidad virtual durante unos pocos meses, tal vez dos veces al mes. Pero, sólo esa exposición limitada ha desencadenado algunos problemas con el PIED. No vale la pena.

*

Tenemos que hacer algo para combatir esta mierda. Los niños que crecen en un mundo de porno con realidad virtual van a pasar por un infierno. Para la industria del porno serán peces en un barril. Depende de nosotros, los que tenemos el conocimiento, la experiencia y los medios, para ayudar a la generación futura. Podríamos ser la generación que termine con el porno, si juntamos nuestra energía. Pero si al menos hiciéramos nuestro mensaje tan claro como un conjunto de píxeles, podríamos dar a la próxima generación de hombres una oportunidad de luchar!

Por ahora, dirijamos el debate lejos de las distracciones no-científicas y de vuelta a los efectos sobre los usuarios de pornografía y la ciencia dura que ayuda a explicar lo que están experimentando. En el proceso, todos podemos aprender mucho sobre la sexualidad humana.

Al final, este enfoque también servirá a los usuarios de pornografía. Al igual que los fumadores, podrán tomar decisiones informadas sobre el uso de la pornografía con pleno conocimiento de sus riesgos para los cerebros de plástico como el nuestro.

«Somos lo que hacemos repetidamente». -Aristóteles.

El autor.

Gary Wilson enseñó patología, anatomía y fisiología humana durante años y desde hace mucho tiempo se ha interesado por la neuroquímica de la adicción, el apareamiento y la vinculación. En 2015, la Sociedad para el Avance de la Salud Sexual (Society for the Advancement of Sexual Health) otorgó a Wilson su Premio a los Medios de Comunicación por sus destacadas contribuciones a los medios y la educación pública sobre la adicción a la pornografía.

Wilson presentó la charla TEDx 2012 "El gran experimento del porno (The Great Porn Experiment)", que ha sido vista más de 9 millones de veces y traducida a 18 idiomas. Es el anfitrión del sitio web "Your Brain On Porn", que fue creado para aquellos que buscan entender y revertir el uso compulsivo de la pornografía: <http://yourbrainonporn.com>.

En 2016, Wilson fue coautor de un documento académico con siete doctores de la Marina de los Estados Unidos titulado "¿Está la pornografía en Internet causando disfunciones sexuales? Una revisión con reportes clínicos (Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports)" y otro artículo de revista titulado "Eliminar el uso de la pornografía crónica en Internet para revelar sus efectos (Eliminate Chronic Internet Pornography Use to Reveal Its Effects)". El autor dona las ganancias de este libro a una organización benéfica registrada que tiene como objetivo crear conciencia sobre los efectos sin precedentes de la pornografía en Internet.

Lecturas adicionales.

Burnham, Terry and Phelan, Jay, Mean Genes: From Sex to Money to Food Taming Our Primal Instincts, New York: Basic Books, 2000. Funny, informative book about how the reward circuitry of the brain drives us to do things that are not always in our best interests.

Chamberlain, Mark, PhD and Geoff Steurer MS, LMFT, Love You, Hate the Porn: Healing a Relationship Damaged by Virtual Infidelity, Salt Lake City: Shadow Mountain, 2011. Practical guide for married couples where one partner was deeply upset by the other partner's porn use.

Church, Noah B.E., Wack: Addicted to Internet Porn, Portland: Bvrning Qvestions, LLC, 2014. Brilliant, readable, personal account of a 24-year old who recovered from porn-related sexual dysfunction.

Doidge, Norman, MD, The Brain That Changes Itself, New York: Viking, 2007. Fascinating book about brain plasticity, with a chapter on sex and porn.

Fisch, Harry, MD, The New Naked: The Ultimate Sex Education for Grown-Ups, Naperville:

Sourcebooks, Inc. 2014. Standard-issue self-help book for couples with porn-related problems.

Fradd, Matt, The Porn Myth: Exposing the Reality Behind the Fantasy of Pornography, Ignatius Press, 2017. Fradd takes on common arguments by porn addiction naysayers.

Hall, Paula, Understanding and Treating Sex Addiction: A Comprehensive Guide For People Who Struggle With Sex Addiction And Those Who Want To Help Them, East Sussex: Routledge, 2013. Practical guide for therapists and porn-afflicted alike by UK therapist.

McDougal, Brian, Porned Out: Erectile Dysfunction, Depression, And 7 More (Selfish) Reasons To Quit Porn, Kindle ebook, 2012. Brief, useful book by recovered porn user.

Maltz, Wendy, LCSW, DST and Larry Maltz, The Porn Trap: The Essential Guide to Overcoming Problems Caused by Pornography, New York: Harper, 2010. Practical guide for therapists and porn-afflicted alike by US therapists.

Robinson, Marnia, Cupid's Poisoned Arrow: From Habit to Harmony in Sexual Relationships, Berkeley: North Atlantic Books, 2011. Discusses the effects of sex on the brain and relationships, with a chapter on porn.

Toates, Frederick, How Sexual Desire Works: The Enigmatic Urge, Cambridge: Cambridge University Press, 2014. Toates, Emeritus Professor of Biological Psychology at the Open University, outlines the relevance of neuroplasticity for nearly every aspect of human sexuality, addiction included.

Notas.

1 Compulsive sexual behaviour disorder. ICD-11 Beta Draft
Available at: <http://apps.who.int/classifications/icd11/browse/f/en#/http://id.who.int/icd/entity/1630268048>.

2 Disorders due to addictive behaviours. ICD-11 Beta Draft
Available at:
<http://apps.who.int/classifications/icd11/browse/f/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f499894965>.

3 Lim, M. S. C., Agius, P. A., Carrotte, E. R., Vella, A. M. & Hellard, M. E. Young Australians' use of pornography and associations with sexual risk behaviours. Aust. N. Z. J. Public Health (2017).
doi:10.1111/1753-6405.12678

4 Chinese way of nofap
(https://www.reddit.com/r/NoFap/comments/28smcs/chinese_way_of_nofap/).

5 Carroll, J. S. et al. Generation XXX: Pornography Acceptance and Use Among Emerging Adults. J. Adolesc. Res. 23, 6–30 (2008).

6 Sun, C., Bridges, A., Johnson, J. A. & Ezzell, M. B. Pornography and the Male Sexual Script: An Analysis of Consumption and Sexual Relations. Arch. Sex. Behav. 45, 983–994 (2016).

7 See endnote 3.

8 See endnote 3.

[9](#) Janssen, E. & Bancroft, J. The Psychophysiology of Sex., Chapter: The Dual-Control Model: The role of sexual inhibition & excitation in sexual arousal and behavior. in The Psychophysiology of Sex 197–222 (Indiana University Press, 2007).

[10](#) LIVE BLOG: Porn-induced erectile dysfunction and young men | Globalnews.ca. Available at:
<http://globalnews.ca/news/1232800/live-blog-porn-induced-erectile-dysfunction-and-young-men/>.

[11](#) Fisch MD, H. The New Naked: The Ultimate Sex Education for Grown-Ups. (Sourcebooks, Inc., 2014).

[12](#) Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. JAMA Psychiatry 71, 827–834 (2014).

[13](#) Voon, V. et al. Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without compulsive sexual behaviours. PloS One 9, e102419 (2014).

[14](#) Mouras, H. et al. Activation of mirror-neuron system by erotic video clips predicts degree of induced erection: an fMRI study. NeuroImage 42, 1142–1150 (2008).

[15](#) Julien, E. & Over, R. Male sexual arousal across five modes of erotic stimulation. Arch. Sex. Behav. 17, 131–143 (1988).

[16](#) Brand, M. et al. Watching pornographic pictures on the Internet: role of sexual arousal ratings and psychological-psychiatric symptoms for using Internet sex sites excessively. Cyberpsychology Behav. Soc. Netw. 14, 371–377 (2011).

[17](#) Pagoto PhD, S. What Do Porn and Snickers Have in Common? Psychology Today Available at:
<http://www.psychologytoday.com/blog/shrink/201208/what-do-porn-and-snickers-have-in-common>.

[18](#) Links to Chinese forums: <http://www.jiese.org/bbs/index.php>, <http://bbs.jiexieyin.org/forum.php> and <http://tieba.baidu.com>. Also see this forum post, 'Chinese way of nofap' June 22, 2014, http://www.reddit.com/r/NoFap/comments/28smcs/chinese_way_of_nofap.

[19](#) Rodríguez-Manzo, G., Guadarrama-Bazante, I. L. & Morales-Calderón, A. Recovery from sexual exhaustion-induced copulatory inhibition and drug hypersensitivity follow a same time course: two expressions of a same process? Behav. Brain Res. 217, 253–260 (2011).

[20](#) Medina PhD, J. J. Of Stress and Alcoholism, Of Mice and Men | Psychiatric Times. Psychiatric Times (2008). Available at:
<http://www.psychiatrictimes.com/articles/stress-and-alcoholism-mice-and-men>.

[21](#) <http://www.reddit.com/r/NoFap>; <http://www.rebootnation.org>;
<http://www.reddit.com/r/pornfree>;
<http://www.yourbrainrebalanced.com>; <http://www.nofap.com>.

[22](#) NoFap Survey, www.reddit.com/r/NoFap, March, 2014,
<https://docs.google.com/file/d/0B7q3tr4EV02wbkpTTV4R2VGbm8/edit?pli=1>.

- [23](#) Wilson, G. Eliminate Chronic Internet Pornography Use to Reveal Its Effects. *ADDICTA Turk J Addict* 3, 1–13 (2016).
- [24](#) Negash, S., Sheppard, N. V. N., Lambert, N. M. & Fincham, F. D. Trading Later Rewards for Current Pleasure: Pornography Consumption and Delay Discounting. *J. Sex Res.* 53, 689–700 (2016).
- [25](#) Lambert, N. M., Negash, S., Stillman, T. F., Olmstead, S. B. & Fincham, F. D. A Love That Doesn't Last: Pornography Consumption and Weakened Commitment to One's Romantic Partner. *J. Soc. Clin. Psychol.* 31, 410–438 (2012).
- [26](#) Bronner, G. & Ben-Zion, I. Z. Unusual masturbatory practice as an etiological factor in the diagnosis and treatment of sexual dysfunction in young men. *J. Sex. Med.* 11, 1798–1806 (2014).
- [27](#) Park, B. Y. et al. Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. *Behav. Sci.* 6, (2016).
- [28](#) Porto, R. Habitudes masturbatoires et dysfonctions sexuelles masculines. *Sexologies* (2016). doi:10.1016/j.sexol.2016.03.004
- [29](#) Blair, L. How difficult is it to treat delayed ejaculation within a short-term psychosexual model? A case study comparison. *Sex. Relatsh. Ther.* 0, 1–11 (2017).
- [30](#) Sproten, A. How Abstinence Affects Preferences, <http://www.alec-sproten.eu/language/en/2016/01/18/how-abstinence-affects-preferences/>. (2016).

[31](#) Harper, C. & Hodgins, D. C. Examining Correlates of Problematic Internet Pornography Use Among University Students. *J. Behav. Addict.* 5, 179–191 (2016).

[32](#) Giordano, A. L. & Cashwell, C. S. Cybersex Addiction Among College Students: A Prevalence Study. *Sex. Addict. Compulsivity* 24, 47–57 (2017).

[33](#) Wéry, A. & Billieux, J. Online sexual activities: An exploratory study of problematic and non-problematic usage patterns in a sample of men. *Comput. Hum. Behav.* 56, 257–266 (2016).

[34](#) Kraus, S. W., Martino, S. & Potenza, M. N. Clinical Characteristics of Men Interested in Seeking Treatment for Use of Pornography. *J. Behav. Addict.* 5, 169–178 (2016).

[35](#) Aboul-Enein, B. H., Bernstein, J. & Ross, M. W. Evidence for Masturbation and Prostate Cancer Risk: Do We Have a Verdict? *Sex. Med. Rev.* 4, 229–234 (2016).

[36](#) Daine, K. et al. The Power of the Web: A Systematic Review of Studies of the Influence of the Internet on Self-Harm and Suicide in Young People. *PLOS ONE* 8, e77555 (2013).

[37](#) Janssen, E. & Bancroft, J. The Psychophysiology of Sex., Chapter: The Dual-Control Model: The role of sexual inhibition & excitation in sexual arousal and behavior. in *The Psychophysiology of Sex* 197–222 (Indiana University Press, 2007); Voon, V. et al. Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without compulsive sexual behaviours. *PloS One* 9, e102419 (2014); Blair, L. How difficult is it to treat delayed ejaculation within a short-term psychosexual model? A case study comparison. *Sex. Relatsh. Ther.*

0, 1–11 (2017); Pizzol, D., Bertoldo, A. & Foresta, C. Adolescents and web porn: a new era of sexuality. *Int. J. Adolesc. Med. Health* 28, 169–173 (2015); Daneback, K., Traeen, B. & Månsson, S.-A. Use of pornography in a random sample of Norwegian heterosexual couples. *Arch. Sex. Behav.* 38, 746–753 (2009); Carvalheira, A., Træen, B. & Štulhofer, A. Masturbation and Pornography Use Among Coupled Heterosexual Men With Decreased Sexual Desire: How Many Roles of Masturbation? *J. Sex Marital Ther.* 41, 626–635 (2015); Wright, P. J., Sun, C., Steffen, N. J. & Tokunaga, R. S. Associative pathways between pornography consumption and reduced sexual satisfaction. *Sex. Relatsh. Ther.* 0, 1–18 (2017).

[38](#) de Boer, B. J. et al. Erectile dysfunction in primary care: prevalence and patient characteristics. The ENIGMA study. *Int. J. Impot. Res.* 16, 358–364 (2004).

[39](#) Prins, J., Blanker, M., Bohnen, A., Thomas, S. & Bosch, J. Prevalence of erectile dysfunction: a systematic review of population-based studies. *Publ. Online* 13 Dec. 2002 101038sjiir3900905doi 14, (2002).

[40](#) Park, B. Y. et al. Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. *Behav. Sci.* 6, (2016).

[41](#) Nicolosi, A. et al. Sexual behavior and sexual dysfunctions after age 40: the global study of sexual attitudes and behaviors. *Urology* 64, 991–997 (2004).

[42](#) Landripet, I. & Štulhofer, A. Is Pornography Use Associated with Sexual Difficulties and Dysfunctions among Younger Heterosexual Men? *J. Sex. Med.* 12, 1136–1139 (2015).

[43](#) O'Sullivan, L. F., Byers, E. S., Brotto, L. A., Majerovich, J. A. & Fletcher, J. A Longitudinal Study of Problems in Sexual Functioning and Related Sexual Distress Among Middle to Late Adolescents. *J. Adolesc. Health Off. Publ. Soc. Adolesc. Med.* (2016). doi:10.1016/j.jadohealth.2016.05.001

[44](#) Marston, C. & Lewis, R. Anal heterosex among young people and implications for health promotion: a qualitative study in the UK. *BMJ Open* 4, e004996 (2014).

[45](#) Flegal, K. M., Carroll, M. D., Ogden, C. L. & Curtin, L. R. Prevalence and trends in obesity among US adults, 1999-2008. *JAMA* 303, 235–241 (2010).

[46](#) Results from the 2013 NSDUH: Summary of National Findings, SAMHSA, CBHSQ. Available at: <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/NSDUHresultsPDFWHTML2013/Web/NSDUHresults2013.htm#fig2.2>.

[47](#) Health, C. O. on S. and. Smoking and Tobacco Use; Data and Statistics; Tables, Charts, and Graphs; Trends in Current Cigarette Smoking. Smoking and Tobacco Use Available at: http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/tables/trends/cig_smoking/.

[48](#) Bancroft, J. et al. The relation between mood and sexuality in heterosexual men. *Arch. Sex. Behav.* 32, 217–230 (2003).

[49](#) Mathew, R. J. & Weinman, M. L. Sexual dysfunctions in depression. *Arch. Sex. Behav.* 11, 323–328 (1982).

[50](#) Your Brain On Porn. Studies linking porn use or porn/sex addiction to sexual dysfunctions, lower arousal, and lower sexual & relationship satisfaction. Your Brain On Porn Available at: <https://yourbrainonporn.com/studies-reported-relationships-between-porn-use-or-porn-addictionsex-addiction-and-sexual>.

[51](#) Harper, C. & Hodgins, D. C. Examining Correlates of Problematic Internet Pornography Use Among University Students. *J. Behav. Addict.* 5, 179–191 (2016).

[52](#) Zillmann, D. & Bryant, J. Pornography's Impact on Sexual Satisfaction. *J. Appl. Soc. Psychol.* 18, 438–453 (1988).

[53](#) Zillmann, D. Effects of Prolonged Consumption of Pornography. *Pap. Prep. Surg. Gen. Workshop Pornogr. Public Health* <https://profiles.nlm.nih.gov/ps/access/nnbckv.pdf>, (1986).

[54](#) Wéry, A. & Billieux, J. Online sexual activities: An exploratory study of problematic and non-problematic usage patterns in a sample of men. *Comput. Hum. Behav.* 56, 257–266 (2016).

[55](#) Wolchik, S. A. et al. The effect of emotional arousal on subsequent sexual arousal in men. *J. Abnorm. Psychol.* 89, 595–598 (1980).

[56](#) Spencer, B. Why a hungry man loves a curvy woman: They have evolved to prefer people who seem to have better access to food. Available at: <http://www.dailymail.co.uk/news/article-2650221/Why-hungry-man-loves-curvy-woman-They-evolved-prefer-people-better-access-food.html>.

[57](#) Brom, M., Both, S., Laan, E., Everaerd, W. & Spinhoven, P. The role of conditioning, learning and dopamine in sexual behavior: A narrative review of animal and human studies. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 38, 38–59 (2014).

[58](#) Banca, P. et al. Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards. *J. Psychiatr. Res.* 72, 91–101 (2016); Gola, M. et al. Can Pornography be Addictive? An fMRI Study of Men Seeking Treatment for Problematic Pornography Use. *Neuropsychopharmacol. Off. Publ. Am. Coll. Neuropsychopharmacol.* (2017). doi:10.1038/npp.2017.78; Stark, R. & Klucken, T. Neuroscientific Approaches to (Online) Pornography Addiction. in *Internet Addiction* 109–124 (Springer, Cham, 2017). doi:10.1007/978-3-319-46276-9_7

[59](#) Müller, K. et al. Changes in sexual arousal as measured by penile plethysmography in men with pedophilic sexual interest. *J. Sex. Med.* 11, 1221–1229 (2014).

[60](#) Downing, M. J., Schrimshaw, E. W., Scheinmann, R., Antebi-Gruszka, N. & Hirshfield, S. Sexually Explicit Media Use by Sexual Identity: A Comparative Analysis of Gay, Bisexual, and Heterosexual Men in the United States. *Arch. Sex. Behav.* (2016). doi:10.1007/s10508-016-0837-9

[61](#) Tomikawa, Y. No Sex, Please, We're Young Japanese Men - Japan Real Time - WSJ. The Wall Street Journal (2011). Available at: <https://blogs.wsj.com/japanrealtime/2011/01/13/no-sex-please-were-young-japanese-men/>.

[62](#) Samuel, H. French women 'are the sexual predators now'. *The Telegraph* (2008). Available at:

<http://www.telegraph.co.uk/news/worldnews/1581043/French-women-are-the-sexual-predators-now.html>.

[63](#) Pizzol, D., Bertoldo, A. & Foresta, C. Adolescents and web porn: a new era of sexuality. *Int. J. Adolesc. Med. Health* 28, 169–173 (2015).

[64](#) Researchers reveal that today's teens are having LESS sex than previous generations - and why - Mirror Online. Available at: <http://www.mirror.co.uk/science/researchers-reveal-todays-teens-having-8547144>.

[65](#) Sun, C., Bridges, A., Johnson, J. A. & Ezzell, M. B. Pornography and the Male Sexual Script: An Analysis of Consumption and Sexual Relations. *Arch. Sex. Behav.* 45, 983–994 (2016).

[66](#) Wright, P. J., Sun, C., Steffen, N. J. & Tokunaga, R. S. Associative pathways between pornography consumption and reduced sexual satisfaction. *Sex. Relatsh. Ther.* 0, 1–18 (2017).

[67](#) Liu, Y. et al. Nucleus accumbens dopamine mediates amphetamine-induced impairment of social bonding in a monogamous rodent species. *Proc. Natl. Acad. Sci.* 107, 1217–1222 (2010).

[68](#) Viegas, J. Flirty strangers sway how men see partners. *Discovery News/ABC Science* (2007). Available at: <http://www.abc.net.au/science/articles/2007/03/26/1881621.htm>.

[69](#) Zillmann, D. & Bryant, J. Pornography's Impact on Sexual Satisfaction. *J. Appl. Soc. Psychol.* 18, 438–453 (1988).

[70](https://yourbrainonporn.com/studies-reported-relationships-between-porn-use-or-porn-addictionsex-addiction-and-sexual) Your Brain On Porn. Studies linking porn use or porn/sex addiction to sexual dysfunctions, lower arousal, and lower sexual & relationship satisfaction. Your Brain On Porn Available at: <https://yourbrainonporn.com/studies-reported-relationships-between-porn-use-or-porn-addictionsex-addiction-and-sexual>.

[71](https://www.yourbrainonporn.com/studies-linking-porn-use-poorer-mental-cognitive-health) Studies linking porn use to poorer mental-emotional health & poorer cognitive outcomes | Your Brain On Porn. Available at: <https://www.yourbrainonporn.com/studies-linking-porn-use-poorer-mental-cognitive-health>.

[72](#) Mitra, M. & Rath, P. Effect of internet on the psychosomatic health of adolescent school children in Rourkela - A cross-sectional study. Indian J. Child Health 4, 289–293 (2017).

[73](#) Brand, M. et al. Watching pornographic pictures on the Internet: role of sexual arousal ratings and psychological-psychiatric symptoms for using Internet sex sites excessively. Cyberpsychology Behav. Soc. Netw. 14, 371–377 (2011).

[74](#) Schiebener, J., Laier, C. & Brand, M. Getting stuck with pornography? Overuse or neglect of cybersex cues in a multitasking situation is related to symptoms of cybersex addiction. J. Behav. Addict. 4, 14–21 (2015); Messina, B., Fuentes, D., Tavares, H., Abdo, C. H. N. & Scanavino, M. de T. Executive Functioning of Sexually Compulsive and Non-Sexually Compulsive Men Before and After Watching an Erotic Video. J. Sex. Med. 14, 347–354 (2017); Leppink, E. W., Chamberlain, S. R., Redden, S. A. & Grant, J. E. Problematic sexual behavior in young adults: Associations across clinical, behavioral, and neurocognitive variables. Psychiatry Res. 246, 230–235 (2016).

[75](#) Beyens, I., Vandenbosch, L. & Eggermont, S. Early Adolescent Boys' Exposure to Internet Pornography: Relationships to Pubertal Timing, Sensation Seeking, and Academic Performance. *J. Early Adolesc.* 35, 1045–1068 (2015).

[76](#) Cheng, W. & Chiou, W.-B. Exposure to Sexual Stimuli Induces Greater Discounting Leading to Increased Involvement in Cyber Delinquency Among Men. *Cyberpsychology Behav. Soc. Netw.* (2017). doi:10.1089/cyber.2016.0582; Negash, S., Sheppard, N. V. N., Lambert, N. M. & Fincham, F. D. Trading Later Rewards for Current Pleasure: Pornography Consumption and Delay Discounting. *J. Sex Res.* 53, 689–700 (2016); Sproten, A. How Abstinence Affects Preferences, <http://www.alec-sproten.eu/language/en/2016/01/18/how-abstinence-affects-preferences/>. (2016).

[77](#) Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. *JAMA Psychiatry* 71, 827–834 (2014).

[78](#) Myers, B. A. Researchers both induce, relieve depression symptoms in mice by stimulating single brain region with light. News Center Available at: <http://med.stanford.edu/news/all-news/2012/12/researchers-both-induce-relieve-depression-symptoms-in-mice-by-stimulating-single-brain-region-with-light.html>.

[79](#) See for example Voon, V. et al. Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without compulsive sexual behaviours. *PloS One* 9, e102419 (2014); Brand, M. et al. Watching pornographic pictures on the Internet: role of sexual arousal ratings and psychological-psychiatric symptoms for using Internet sex sites

excessively. *Cyberpsychology Behav. Soc. Netw.* 14, 371–377 (2011); Weaver, J. B. et al. Mental- and physical-health indicators and sexually explicit media use behavior by adults. *J. Sex. Med.* 8, 764–772 (2011).

[80](#) Levin, M. E., Lillis, J. & Hayes, S. C. When is Online Pornography Viewing Problematic Among College Males? Examining the Moderating Role of Experiential Avoidance. *Sex. Addict. Compulsivity* 19, 168–180 (2012).

[81](#) Mattebo, M. Use of Pornography and its Associations with Sexual Experiences, Lifestyles and Health among Adolescents. (2014).

[82](#) Kasper, T. E., Short, M. B. & Milam, A. C. Narcissism and Internet pornography use. *J. Sex Marital Ther.* 41, 481–486 (2015).

[83](#) Pfaus, J. G. Dopamine: helping males copulate for at least 200 million years: theoretical comment on Kleitz-Nelson et al. (2010). *Behav. Neurosci.* 124, 877–880; discussion 881–883 (2010).

[84](#) Giuliano, F. & Allard, J. Dopamine and male sexual function. *Eur. Urol.* 40, 601–608 (2001).

[85](#) Wise, R. A. Dual roles of dopamine in food and drug seeking: the drive-reward paradox. *Biol. Psychiatry* 73, 819–826 (2013); Pfaus, J. G. & Scepkowski, L. A. The biologic basis for libido. *Curr. Sex. Health Rep.* 2, 95–100 (2005); Young, K. A., Gobrogge, K. L., Liu, Y. & Wang, Z. The neurobiology of pair bonding: insights from a socially monogamous rodent. *Front. Neuroendocrinol.* 32, 53–69 (2011); Cell Press. Pure Novelty Spurs The Brain. ScienceDaily Available at:

<https://>

www.sciencedaily.com/releases/2006/08/060826180547.htm.

[86](#) Angier, N. A Molecule of Motivation, Dopamine Excels at Its Task - The New York Times. The New York Times (2009).

[87](#) Learning addiction: Dopamine reinforces drug-associated memories. EurekAlert!

[88](#) Salamone, J. D. & Correa, M. The mysterious motivational functions of mesolimbic dopamine. Neuron 76, 470–485 (2012).

[89](#) Sapolsky, R. Dopamine Jackpot! Sapolsky on the Science of Pleasure - Video Dailymotion. FORA TV (2012). Available at: <http://www.dailymotion.com/video/xh6ceu>.

[90](#) Kuehn, B. M. Willingness to Work Hard Linked to Dopamine Response in Brain Regions. news@JAMA (2012).

[91](#) Berridge, K. C., Robinson, T. E. & Aldridge, J. W. Dissecting components of reward: 'liking', 'wanting', and learning. Curr. Opin. Pharmacol. 9, 65–73 (2009).

[92](#) Weinschenk, S. 100 Things You Should Know About People: #8 — Dopamine Makes You Addicted To Seeking Information – The Team W Blog. The Team W Blog (2009).

[93](#) Robinson, T. E. & Berridge, K. C. The incentive sensitization theory of addiction: some current issues. Philos. Trans. R. Soc. B Biol. Sci. 363, 3137–3146 (2008).

[94](#) Cell Press. Pure Novelty Spurs The Brain. ScienceDaily Available at: <https://www.sciencedaily.com/releases/2006/08/060826180547.htm>.

[95](#) Koukounas, E. & Over, R. Changes in the magnitude of the eyeblink startle response during habituation of sexual arousal. *Behav. Res. Ther.* 38, 573–584 (2000).

[96](#) Meuwissen, I. & Over, R. Habituation and dishabituation of female sexual arousal. *Behav. Res. Ther.* 28, 217–226 (1990).

[97](#) Joseph, P. N., Sharma, R. K., Agarwal, A. & Sirot, L. K. Men Ejaculate Larger Volumes of Semen, More Motile Sperm, and More Quickly when Exposed to Images of Novel Women. *Evol. Psychol. Sci.* 1, 195–200 (2015).

[98](#) Kepecs, A. Big Think Interview With Adam Kepecs - Video. (2010).

[99](#) Spicer, J. et al. Sensitivity of the nucleus accumbens to violations in expectation of reward. *NeuroImage* 34, 455–461 (2007).

[100](#) Barlow, D. H., Sakheim, D. K. & Beck, J. G. Anxiety increases sexual arousal. *J. Abnorm. Psychol.* 92, 49–54 (1983).

[101](#) Arias-Carrión, O. & Pöppel, E. Dopamine, learning, and reward-seeking behavior. *Acta Neurobiol. Exp. (Warsz.)* 67, 481–488 (2007).

[102](#) Aston-Jones, G. & Kalivas, Brain Norepinephrine Rediscovered in Addiction Research. *Biol. Psychiatry* 63, 1005–1006 (2008).

[103](#) Beggs, V. E., Calhoun, K. S. & Wolchik, S. A. Sexual anxiety and female sexual arousal: a comparison of arousal during sexual anxiety stimuli and sexual pleasure stimuli. *Arch. Sex. Behav.* 16, 311–319 (1987).

[104](#) Wolchik, S. A. et al. The effect of emotional arousal on subsequent sexual arousal in men. *J. Abnorm. Psychol.* 89, 595–598 (1980).

[105](#) Hilton, D. L. Pornography addiction – a supranormal stimulus considered in the context of neuroplasticity. *Socioaffective Neurosci. Psychol.* 3, (2013).

[106](#) Eyal, N. How Technology is Like Bug Sex. Nir and Far (2013). Available at: <https://www.nirandfar.com/2013/01/how-technology-is-like-bug-sex.html>.

[107](#) Deaner, R. O., Khera, A. V. & Platt, M. L. Monkeys pay per view: adaptive valuation of social images by rhesus macaques. *Curr. Biol.* CB 15, 543–548 (2005).

[108](#) Krebs, R. M., Heipertz, D., Schuetze, H. & Duzel, E. Novelty increases the mesolimbic functional connectivity of the substantia nigra/ventral tegmental area (SN/VTA) during reward anticipation: Evidence from high-resolution fMRI. *NeuroImage* 58, 647–655 (2011).

[109](#) Julien, E. & Over, R. Male sexual arousal across five modes of erotic stimulation. *Arch. Sex. Behav.* 17, 131–143 (1988).

[110](#) Spicer, J. et al. Sensitivity of the nucleus accumbens to violations in expectation of reward. *NeuroImage* 34, 455–461 (2007).

[111](#) Hanson, H. Robot Handjobs Are The Future, And The Future Is Coming (NSFW) | HuffPost. Huffpost (2013). Available at: http://www.huffingtonpost.com/2013/11/12/robot-handjobs-vr-tenga_n_4261161.html.

[112](#) Weiss, R. Techy-Sexy: Digital Exploration of the Erotic Frontier. *Psychology Today* (2013).

[113](#) Anorak | The FriXion Revolution: Virtual Sex Just Got Intimate. Anorak News

[114](#) Newcastle University. The 'reality' of virtual reality pornography, [http:// www.ncl.ac.uk/press/news/2017/05/vrporn/](http://www.ncl.ac.uk/press/news/2017/05/vrporn/). (2017).

[115](#) Frohmader, K. S., Wiskerke, J., Wise, R. A., Lehman, M. N. & Coolen, L. M. Methamphetamine acts on subpopulations of neurons regulating sexual behavior in male rats. *Neuroscience* 166, 771–784 (2010).

[116](#) Pitchers, K. K. et al. Endogenous opioid-induced neuroplasticity of dopaminergic neurons in the ventral tegmental area influences natural and opiate reward. *J. Neurosci. Off. J. Soc.*

[117](#) Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with FosB as a Key Mediator. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3865508/>.

- [118](#) Nestler, E. J. Transcriptional mechanisms of addiction: role of FosB. *Philos. Trans. R. Soc. B Biol. Sci.* 363, 3245–3255 (2008).
- [119](#) Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with FosB as a Key Mediator. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3865508/>.
- [120](#) Phillips-Farfán, B. V. & Fernández-Guasti, A. Endocrine, neural and pharmacological aspects of sexual satiety in male rats. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 33, 442–455 (2009).
- [121](#) Garavan, H. et al. Cue-induced cocaine craving: neuroanatomical specificity for drug users and drug stimuli. *Am. J. Psychiatry* 157, 1789–1798 (2000).
- [122](#) Christiansen, A. M., Dekloet, A. D., Ulrich-Lai, Y. M. & Herman, J. P. 'Snacking' causes long term attenuation of HPA axis stress responses and enhancement of brain FosB/deltaFosB expression in rats. *Physiol. Behav.* 103, 111–116 (2011).
- [123](#) Belin, D. & Rauscent, A. DeltaFosB: a molecular gate to motivational processes within the nucleus accumbens? *J. Neurosci. Off. J. Soc. Neurosci.* 26, 11809–11810 (2006).
- [124](#) Hedges, V. L., Chakravarty, S., Nestler, E. J. & Meisel, R. L. Delta FosB overexpression in the nucleus accumbens enhances sexual reward in female Syrian hamsters. *Genes Brain Behav.* 8, 442–449 (2009).
- [125](#) Doucet, J. P. et al. Chronic alterations in dopaminergic neurotransmission produce a persistent elevation of deltaFosB-like

protein(s) in both the rodent and primate striatum. *Eur. J. Neurosci.* 8, 365–381 (1996).

[126](#) Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with FosB as a Key Mediator. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3865508/>.

[127](#) Wallace, D. L. et al. The influence of DeltaFosB in the nucleus accumbens on natural reward-related behavior. *J. Neurosci. Off. J. Soc. Neurosci.* 28, 10272–10277 (2008).

[128](#) Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with FosB as a Key Mediator. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3865508/>.

[129](#) Wallace, D. L. et al. The influence of DeltaFosB in the nucleus accumbens on natural reward-related behavior. *J. Neurosci. Off. J. Soc. Neurosci.* 28, 10272–10277 (2008).

[130](#) Teegarden, S. L., Nestler, E. J. & Bale, T. L. Delta FosB-mediated alterations in dopamine signaling are normalized by a palatable high-fat diet. *Biol. Psychiatry* 64, 941–950 (2008).

[131](#) Werme, M. et al. Delta FosB regulates wheel running. *J. Neurosci. Off. J. Soc. Neurosci.* 22, 8133–8138 (2002).

[132](#) Nestler, E. J. Transcriptional mechanisms of addiction: role of FosB. *Philos. Trans. R. Soc. B Biol. Sci.* 363, 3245–3255 (2008).

[133](#) Schiffer, W. K. et al. Cue-induced dopamine release predicts cocaine preference: positron emission tomography studies in freely

moving rodents. *J. Neurosci. Off. J. Soc. Neurosci.* 29, 6176–6185 (2009).

[134](#) Nestler, E. J. Is there a common molecular pathway for addiction? *Nat. Neurosci.* 8, 1445– 1449 (2005).

[135](#) Berridge, K. C., Robinson, T. E. & Aldridge, J. W. Dissecting components of reward: 'liking', 'wanting', and learning. *Curr. Opin. Pharmacol.* 9, 65–73 (2009).

[136](#) Berridge, K. C., Robinson, T. E. & Aldridge, J. W. Dissecting components of reward: 'liking', 'wanting', and learning. *Curr. Opin. Pharmacol.* 9, 65–73 (2009).

[137](#) Voon, V. et al. Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without compulsive sexual behaviours. *PloS One* 9, e102419 (2014); Gola, M. et al. Can Pornography be Addictive? An fMRI Study of Men Seeking Treatment for Problematic Pornography Use. *Neuropsychopharmacol. Off. Publ. Am. Coll. Neuropsychopharmacol.* (2017). doi:10.1038/npp.2017.78

[138](#) The Mix. Porn vs Reality | The Mix. (2012).

[139](#) Pfaus, J. G. et al. Who, what, where, when (and maybe even why)? How the experience of sexual reward connects sexual desire, preference, and performance. *Arch. Sex. Behav.* 41, 31–62 (2012).

[140](#) Tydén, T. & Rogala, C. Sexual behaviour among young men in Sweden and the impact of pornography. *Int. J. STD AIDS* 15, 590–593 (2004).

[141](#) Stokes, P. R. A. et al. Nature or nurture? Determining the heritability of human striatal dopamine function: an [18F]-DOPA eyaculación precozT study. *Neuropsychopharmacol. Off. Publ. Am. Coll. Neuropsychopharmacol.* 38, 485–491 (2013).

[142](#) Selemon, L. D. A role for synaptic plasticity in the adolescent development of executive function. *Transl. Psychiatry* 3, e238 (2013).

[143](#) Galvan, A. et al. Earlier development of the accumbens relative to orbitofrontal cortex might underlie risk-taking behavior in adolescents. *J. Neurosci. Off. J. Soc. Neurosci.* 26, 6885–6892 (2006).

[144](#) Banca, P. et al. Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards. *J. Psychiatr. Res.* 72, 91–101 (2016).

[145](#) University of Pittsburgh. Teen brains over-process rewards, suggesting root of risky behavior, mental ills. *ScienceDaily* Available at: <https://www.sciencedaily.com/releases/2011/01/110126121732.htm>.

[146](#) Nestler, E. J. Transcriptional mechanisms of addiction: role of FosB. *Philos. Trans. R. Soc. B Biol. Sci.* 363, 3245–3255 (2008).

[147](#) Galvan, A. et al. Earlier development of the accumbens relative to orbitofrontal cortex might underlie risk-taking behavior in adolescents. *J. Neurosci. Off. J. Soc. Neurosci.* 26, 6885–6892 (2006).

[148](#) Voon, V. et al. Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without compulsive sexual behaviours. *PloS One* 9, e102419 (2014).

[149](#) Doremus-Fitzwater, T. L., Varlinskaya, E. I. & Spear, L. P. Motivational systems in adolescence: possible implications for age differences in substance abuse and other risk-taking behaviors. *Brain Cogn.* 72, 114–123 (2010).

[150](#) Weinberger, D. R., Elvevag, B. & Giedd, J. N. *The Adolescent Brain: A Work in Progress*. (June, 2005).

[151](#) Doremus-Fitzwater, T. L., Varlinskaya, E. I. & Spear, L. P. Motivational systems in adolescence: possible implications for age differences in substance abuse and other risk-taking behaviors. *Brain Cogn.* 72, 114–123 (2010).

[152](#) Flinders University. Best memory? You're likely to decide as a teen. *Medical Xpress* (2012). Available at: <https://medicalxpress.com/news/2012-07-memory-youre-teen.html>.

[153](#) Brom, M., Both, S., Laan, E., Everaerd, W. & Spinhoven, P. The role of conditioning, learning and dopamine in sexual behavior: A narrative review of animal and human studies. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 38, 38–59 (2014).

[154](#) Griffee, K. et al. Human Sexual Development is Subject to Critical Period Learning: Implications for Sexual Addiction, Sexual Therapy, and for Child Rearing. *Sex. Addict. Compulsivity* 21, 114–169 (2014).

[155](#) Rachman, S. & Hodgson, R. J. Experimentally-Induced "Sexual Fetishism": Replication and Development. *Psychol. Rec.* 18, 25–27 (1968).

- [156](#) Plaud, J. J. & Martini, J. R. The respondent conditioning of male sexual arousal. *Behav. Modif.* 23, 254–268 (1999).
- [157](#) Pfaus, J. G. et al. Who, what, where, when (and maybe even why)? How the experience of sexual reward connects sexual desire, preference, and performance. *Arch. Sex. Behav.* 41, 31–62 (2012).
- [158](#) Borg, C. & Jong, P. J. de. Feelings of Disgust and Disgust-Induced Avoidance Weaken following Induced Sexual Arousal in Women. *PLOS ONE* 7, e44111 (2012).
- [159](#) Seigfried-Spellar, K. C. Deviant Pornography Use: The Role of Early-Onset Adult Pornography Use and Individual Differences. *Int. J. Cyber Behav. Psychol. Learn. IJCBPL* 6, 34–47 (2016).
- [160](#) Banca, P. et al. Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards. *J. Psychiatr. Res.* 72, 91–101 (2016); Gola, M. et al. Can Pornography be Addictive? An fMRI Study of Men Seeking Treatment for Problematic Pornography Use. *Neuropsychopharmacol. Off. Publ. Am. Coll. Neuropsychopharmacol.* (2017). doi:10.1038/npp.2017.78; Klucken, T., Wehrum-Osinsky, S., Schweckendiek, J., Kruse, O. & Stark, R. Altered Appetitive Conditioning and Neural Connectivity in Subjects With Compulsive Sexual Behavior. *J. Sex. Med.* 13, 627–636 (2016).
- [161](#) Doidge, N. Sex on the Brain: What Brain Plasticity Teaches About Internet Porn. *Hung. Rev. V*, (2014).
- [162](#) Park, B. Y. et al. Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. *Behav. Sci.* 6, (2016).

- [163](#) Steinberg, E. E. et al. A causal link between prediction errors, dopamine neurons and learning. *Nat. Neurosci.* 16, 966–973 (2013).
- [164](#) Giuliano, F. & Allard, J. Dopamine and male sexual function. *Eur. Urol.* 40, 601–608 (2001).
- [165](#) Pfaus, J. G. & Scepkowski, L. A. The biologic basis for libido. *Curr. Sex. Health Rep.* 2, 95–100 (2005).
- [166](#) Cera, N. et al. Macrostructural Alterations of Subcortical Grey Matter in Psychogenic Erectile Dysfunction. *PLOS ONE* 7, e39118 (2012).
- [167](#) Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. *JAMA Psychiatry* 71, 827–834 (2014).
- [168](#) Pitchers, K. K. et al. DeltaFosB in the nucleus accumbens is critical for reinforcing effects of sexual reward. *Genes Brain Behav.* 9, 831–840 (2010).
- [169](#) Olsen, C. M. Natural rewards, neuroplasticity, and non-drug addictions. *Neuropharmacology* 61, 1109–1122 (2011).
- [170](#) Johnson, P. M. & Kenny, P. J. Addiction-like reward dysfunction and compulsive eating in obese rats: Role for dopamine D2 receptors. *Nat. Neurosci.* 13, 635–641 (2010).
- [171](#) Szalavitz, M. Can Food Really Be Addictive? Yes, Says National Drug Expert. *TIME.com* (2012). Available at: <http://healthland.time.com/2012/04/05/yes-food-can-be-addictive-says-the-director-of-the-national-institute-on-drug-abuse/>.

[172](#) Klein, S. Fatty foods may cause cocaine-like addiction - CNN.com. CNN. com (2010). Available at: <http://www.cnn.com/2010/HEALTH/03/28/fatty.foods.brain/index.html>

[173](#) Lenoir, M., Serre, F., Cantin, L. & Ahmed, S. H. Intense Sweetness Surpasses Cocaine Reward. PLOS ONE 2, e698 (2007).

[174](#) National Center for Health Statistics. Prevalence of Overweight, Obesity, and Extreme Obesity Among Adults Aged 20 and Over: United States, 1960–1962 Through 2013–2014. Centers for Disease Control and Prevention Available at: https://www.cdc.gov/nchs/data/hestat/obesity_adult_13_14/obesity_adult_13_14.htm.

[175](#) ProvenMen. Pornography Survey Statistics (Conducted by Barna Group). Proven Men Available at: <https://www.provenmen.org/pornography-survey-statistics-2014/>.

[176](#) Wéry, A. & Billieux, J. Online sexual activities: An exploratory study of problematic and non-problematic usage patterns in a sample of men. Comput. Hum. Behav. 56, 257–266 (2016); Kraus, S. W., Martino, S. & Potenza, M. N. Clinical Characteristics of Men Interested in Seeking Treatment for Use of Pornography. J. Behav. Addict. 5, 169–178 (2016).

[177](#) Nestler, E. J. Is there a common molecular pathway for addiction? Nat. Neurosci. 8, 1445– 1449 (2005).

[178](#) Volkow, N. D. et al. Addiction: Decreased reward sensitivity and increased expectation sensitivity conspire to overwhelm the brain's

control circuit. *BioEssays News Rev. Mol. Cell. Dev. Biol.* 32, 748–755 (2010).

[179](https://yourbrainonporn.com/list-internet-video-game-brain-studies) Internet and Video Game Addiction Brain Studies. Your Brain on Porn Available at: <https://yourbrainonporn.com/list-internet-video-game-brain-studies>.

[180](#) Volkow, N. D., Koob, G. F. & McLellan, A. T. Neurobiologic Advances from the Brain Disease Model of Addiction. *N. Engl. J. Med.* 374, 363–371 (2016).

[181](#) Voon, V. et al. Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without compulsive sexual behaviours. *PLoS One* 9, e102419 (2014); Brand, M. et al. Watching pornographic pictures on the Internet: role of sexual arousal ratings and psychological-psychiatric symptoms for using Internet sex sites excessively. *Cyberpsychology Behav. Soc. Netw.* 14, 371–377 (2011); Banca, P. et al. Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards. *J. Psychiatr. Res.* 72, 91–101 (2016); Gola, M. et al. Can Pornography be Addictive? An fMRI Study of Men Seeking Treatment for Problematic Pornography Use. *Neuropsychopharmacol. Off. Publ. Am. Coll. Neuropsychopharmacol.* (2017). doi:10.1038/npp.2017.78; Schiebener, J., Laier, C. & Brand, M. Getting stuck with pornography? Overuse or neglect of cybersex cues in a multitasking situation is related to symptoms of cybersex addiction. *J. Behav. Addict.* 4, 14–21 (2015); Klucken, T., Wehrum-Osinsky, S., Schweckendiek, J., Kruse, O. & Stark, R. Altered Appetitive Conditioning and Neural Connectivity in Subjects With Compulsive Sexual Behavior. *J. Sex. Med.* 13, 627–636 (2016); Mechelmans, D. J. et al. Enhanced Attentional Bias towards Sexually Explicit Cues in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviours. *PLoS*

ONE 9, (2014); Steele, V. R., Staley, C., Fong, T. & Prause, N. Sexual desire, not hypersexuality, is related to neurophysiological responses elicited by sexual images. *Socioaffective Neurosci. Psychol.* 3, (2013); Laier, C. & Brand, M. Empirical Evidence and Theoretical Considerations on Factors Contributing to Cybersex Addiction From a Cognitive-Behavioral View. *Sex. Addict. Compulsivity* 21, 305–321 (2014); Laier, C., Schulte, F. P. & Brand, M. Pornographic picture processing interferes with working memory performance. *J. Sex Res.* 50, 642–652 (2013); Laier, C., Pawlikowski, M., Pekal, J., Schulte, F. P. & Brand, M. Cybersex addiction: Experienced sexual arousal when watching pornography and not real-life sexual contacts makes the difference. *J. Behav. Addict.* 2, 100–107 (2013); Laier, C., Pekal, J. & Brand, M. Cybersex addiction in heterosexual female users of internet pornography can be explained by gratification hypothesis. *Cyberpsychology Behav. Soc. Netw.* 17, 505–511 (2014); Snagowski, J., Wegmann, E., Pekal, J., Laier, C. & Brand, M. Implicit associations in cybersex addiction: Adaption of an Implicit Association Test with pornographic pictures. *Addict. Behav.* 49, 7–12 (2015); Laier, C., Pekal, J. & Brand, M. Sexual Excitability and Dysfunctional Coping Determine Cybersex Addiction in Homosexual Males. *Cyberpsychology Behav. Soc. Netw.* 18, 575–580 (2015); Snagowski, J., Laier, C., Duka, T. & Brand, M. Subjective Craving for Pornography and Associative Learning Predict Tendencies Towards Cybersex Addiction in a Sample of Regular Cybersex Users. *Sex. Addict. Compulsivity* 23, 342–360 (2016); Banca, P., Harrison, N. A. & Voon, V. Compulsivity Across the Pathological Misuse of Drug and Non-Drug Rewards. *Front. Behav. Neurosci.* 10, (2016); Albery, I. P. et al. Exploring the Relationship between Sexual Compulsivity and Attentional Bias to Sex-Related Words in a Cohort of Sexually Active Individuals. *Eur. Addict. Res.* 23, 1–6 (2017); Snagowski, J. & Brand, M. Symptoms of cybersex addiction can be linked to both approaching and avoiding

pornographic stimuli: results from an analog sample of regular cybersex users. *Front. Psychol.* 6, (2015); Laier, C. & Brand, M. Mood changes after watching pornography on the Internet are linked to tendencies towards Internet-pornography-viewing disorder. *Addict. Behav. Rep.* 5, 9–13 (2017).

[182](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3865508/) Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with FosB as a Key Mediator. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3865508/>.

[183](#) Hyman, S. E. Addiction: a disease of learning and memory. *Am. J. Psychiatry* 162, 1414– 1422 (2005).

[184](#) Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. *JAMA Psychiatry* 71, 827–834 (2014).

[185](#) Leyton, M. & Vezina, P. Striatal ups and downs: their roles in vulnerability to addictions in humans. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 37, 1999–2014 (2013).

[186](#) Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. *JAMA Psychiatry* 71, 827–834 (2014); Banca, P. et al. Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards. *J. Psychiatr. Res.* 72, 91–101 (2016); Albery, I. P. et al. Exploring the Relationship between Sexual Compulsivity and Attentional Bias to Sex-Related Words in a Cohort of Sexually Active Individuals. *Eur. Addict. Res.* 23, 1–6 (2017); Prause, N., Steele, V. R., Staley, C., Sabatinelli, D. & Hajcak, G. Modulation of late positive potentials by sexual images in problem users and controls inconsistent with “porn addiction”. *Biol. Psychol.* 109, 192–199 (2015); Kunaharan, S.,

Halpin, S., Sitharthan, T., Bosshard, S. & Walla, P. Conscious and Non-Conscious Measures of Emotion: Do They Vary with Frequency of Pornography Use? *Appl. Sci.* 7, 493 (2017); Seok, J.-W. & Sohn, J.-H. Neural Substrates of Sexual Desire in Individuals with Problematic Hypersexual Behavior. *Front. Behav. Neurosci.* 9, (2015).

[187](#) Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. *JAMA Psychiatry* 71, 827–834 (2014); Negash, S., Sheppard, N. V. N., Lambert, N. M. & Fincham, F. D. Trading Later Rewards for Current Pleasure: Pornography Consumption and Delay Discounting. *J. Sex Res.* 53, 689–700 (2016); Schiebener, J., Laier, C. & Brand, M. Getting stuck with pornography? Overuse or neglect of cybersex cues in a multitasking situation is related to symptoms of cybersex addiction. *J. Behav. Addict.* 4, 14–21 (2015); Messina, B., Fuentes, D., Tavares, H., Abdo, C. H. N. & Scanavino, M. de T. Executive Functioning of Sexually Compulsive and Non-Sexually Compulsive Men Before and After Watching an Erotic Video. *J. Sex. Med.* 14, 347–354 (2017); Leppink, E. W., Chamberlain, S. R., Redden, S. A. & Grant, J. E. Problematic sexual behavior in young adults: Associations across clinical, behavioral, and neurocognitive variables. *Psychiatry Res.* 246, 230–235 (2016); Cheng, W. & Chiou, W.-B. Exposure to Sexual Stimuli Induces Greater Discounting Leading to Increased Involvement in Cyber Delinquency Among Men. *Cyberpsychology Behav. Soc. Netw.* (2017). doi:10.1089/cyber.2016.0582; Klucken, T., Wehrum-Osinsky, S., Schweckendiek, J., Kruse, O. & Stark, R. Altered Appetitive Conditioning and Neural Connectivity in Subjects With Compulsive Sexual Behavior. *J. Sex. Med.* 13, 627–636 (2016); Laier, C., Schulte, F. P. & Brand, M. Pornographic picture processing interferes with working memory performance. *J. Sex Res.* 50, 642–652 (2013); Seok, J.-W. & Sohn, J.-H. Neural Substrates of Sexual Desire in Individuals

with Problematic Hypersexual Behavior. *Front. Behav. Neurosci.* 9, (2015); Laier, C., Pawlikowski, M. & Brand, M. Sexual picture processing interferes with decision-making under ambiguity. *Arch. Sex. Behav.* 43, 473–482 (2014); Miner, M. H., Raymond, N., Mueller, B. A., Lloyd, M. & Lim, K. O. Preliminary investigation of the impulsive and neuroanatomical characteristics of compulsive sexual behavior. *Psychiatry Res.* 174, 146–151 (2009); Schmidt, C. et al. Compulsive sexual behavior: Prefrontal and limbic volume and interactions. *Hum. Brain Mapp.* 38, 1182–1190 (2017); Reid, R. C., Karim, R., McCrory, E. & Carpenter, B. N. Self-reported differences on measures of executive function and hypersexual behavior in a patient and community sample of men. *Int. J. Neurosci.* 120, 120–127 (2010).

[188](#) Koob, G. F. & Le Moal, M. Addiction and the brain antireward system. *Annu. Rev. Psychol.* 59, 29–53 (2008).

[189](#) Chatzittofis, A. et al. HPA axis dysregulation in men with hypersexual disorder. *Psychoneuroendocrinology* 63, 247–253 (2016); Jokinen, J. et al. Methylation of HPA axis related genes in men with hypersexual disorder. *Psychoneuroendocrinology* 80, 67–73 (2017); The role of neuroinflammation in the pathophysiology of hypersexual disorder. ResearchGate Available at: https://www.researchgate.net/publication/306419104_The_role_of_neuroinflammation_in_the_pathophysiology_of_hypersexual_disorder.

[190](#) Hilts, P. J. Is Nicotine Addictive? It Depends on Whose Criteria You Use. *New York Times* (1994).

[191](#) Bőthe, B. et al. The Development of the Problematic Pornography Consumption Scale (PPCS). *J. Sex Res.* 1–12 (2017).

doi:10.1080/00224499.2017.1291798; Out-of-control use of the internet for sexual purposes as behavioural addiction? 4th International Conference On Behavioral Addictions 6, 1–74 (2017).

[192](#) Web addicts' withdrawal symptoms similar to drug users. BBC News (2013).

[193](#) Romano, M., Osborne, L. A., Truzoli, R. & Reed, P. Differential Psychological Impact of Internet Exposure on Internet Addicts. PLOS ONE 8, e55162 (2013).

[194](#) Bóthe, B. et al. The Development of the Problematic Pornography Consumption Scale (PPCS). J. Sex Res. 1–12 (2017). doi:10.1080/00224499.2017.1291798; Out-of-control use of the internet for sexual purposes as behavioural addiction? 4Th International Conference On Behavioral Addictions 6, 1–74 (2017); Wéry, A. & Billieux, J. Online sexual activities: An exploratory study of problematic and non-problematic usage patterns in a sample of men. Comput Hum Behav 56, 257–266, (2016).

[195](#) Studies Find Escalation (and Habituation) in Porn Users | Your Brain On Porn. Available at: <https://www.yourbrainonporn.com/studies-find-escalation-porn-users>

[196](#) Hajela, R. & Love, T. Addiction Beyond Substances—What's Up with the DSM? Sex. Addict. Compulsivity 24, 11–22 (2017).

[197](#) ASAM. Public Policy Statement: Definition of Addiction. (2011). Available at: <https://www.asam.org/advocacy/find-a-policy-statement/view-policy-statement/public-policy-statements/2011/12/15/the-definition-of-addiction>

[198](#) Insel, T. Post by Former NIMH Director Thomas Insel: Transforming Diagnosis (Available at: <https://www.nimh.nih.gov/about/directors/thomas-insel/blog/2013/transforming-diagnosis.shtml>). National Institute of Mental Health (2013).

[199](#) Krueger, R. B. Diagnosis of hypersexual or compulsive sexual behavior can be made using ICD-10 and DSM-5 despite rejection of this diagnosis by the American Psychiatric Association. *Addiction* 111, 2110–2111 (2016).

[200](#) Disorders due to addictive behaviours. ICD-11 Beta Draft Available at: <http://apps.who.int/classifications/icd11/browse/f/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f499894965>

[201](#) Potenza, M. N., Gola, M., Voon, V., Kor, A. & Kraus, S. W. Is excessive sexual behaviour an addictive disorder? *Lancet Psychiatry* 4, 663–664 (2017).

[202](#) Of 'Voting Booth Moments' and Porn. PornHelp.org Available at: <http://www.pornhelp.org/1/post/2017/05/of-voting-booth-moments-and-porn.html>

[203](#) Ahn, H. M., Chung, H. J. & Kim, S. H. Altered Brain Reactivity to Game Cues After Gaming Experience. *Cyberpsychology Behav. Soc. Netw.* 18, 474–479 (2015).

[204](#) Johnson, P. M. & Kenny, P. J. Addiction-like reward dysfunction and compulsive eating in obese rats: Role for dopamine D2 receptors. *Nat. Neurosci.* 13, 635–641 (2010).

[205](#) Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. *JAMA Psychiatry* 71, 827–834 (2014).

[206](#) Pizzol, D., Bertoldo, A. & Foresta, C. Adolescents and web porn: a new era of sexuality. *Int. J. Adolesc. Med. Health* 28, 169–173 (2015).

[207](#) Odgers, C. L. et al. Is it important to prevent early exposure to drugs and alcohol among adolescents? *Psychol. Sci.* 19, 1037–1044 (2008).

[208](#) Lam, L. T. & Peng, Z.-W. Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health: a prospective study. *Arch. Pediatr. Adolesc. Med.* 164, 901–906 (2010).

[209](#) Dong, G., Lu, Q., Zhou, H. & Zhao, X. Precursor or Sequela: Pathological Disorders in People with Internet Addiction Disorder. *PLOS ONE* 6, e14703 (2011).

[210](#) Lin, I.-H. et al. The association between suicidality and Internet addiction and activities in Taiwanese adolescents. *Compr. Psychiatry* 55, 504–510 (2014).

[211](#) Huang, A. C. W., Chen, H.-E., Wang, Y.-C. & Wang, L.-M. Internet abusers associate with a depressive state but not a depressive trait. *Psychiatry Clin. Neurosci.* 68, 197–205 (2014).

[212](#) Ko, C.-H. et al. The exacerbation of depression, hostility, and social anxiety in the course of Internet addiction among

adolescents: a prospective study. *Compr. Psychiatry* 55, 1377– 1384 (2014).

[213](#) Tromholt, M. The Facebook Experiment: Quitting Facebook Leads to Higher Levels of Well-Being. *Cyberpsychology Behav. Soc. Netw.* 19, 661–666 (2016).

[214](#) Deng, L.-Y. et al. Craving Behavior Intervention in Ameliorating College Students' Internet Game Disorder: A Longitudinal Study. *Front. Psychol.* 8, (2017).

[215](#) Reset Your Child's Brain: A Four-Week Plan to End Meltdowns, Raise Grades, and Boost Social Skills by Reversing the Effects of Electronic Screen-Time: Victoria L. Dunckley MD: 9781608682843: Amazon.com: Books. Available at: <https://www.amazon.com/Reset-Your-Childs-Brain-Screen-Time/dp/1608682846>.

[216](#) Beyens, I., Vandenbosch, L. & Eggermont, S. Early Adolescent Boys' Exposure to Internet Pornography: Relationships to Pubertal Timing, Sensation Seeking, and Academic Performance. *J. Early Adolesc.* 35, 1045–1068 (2015).

[217](#) Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. *JAMA Psychiatry* 71, 827–834 (2014).

[218](#) Pitchers, K. K. et al. DeltaFosB in the nucleus accumbens is critical for reinforcing effects of sexual reward. *Genes Brain Behav.* 9, 831–840 (2010).

[219](#) de Oliveira, A. R. et al. Conditioned fear is modulated by D2 receptor pathway connecting the ventral tegmental area and basolateral amygdala. *Neurobiol. Learn. Mem.* 95, 37–45 (2011).

[220](#) eyaculación precozT Scans Link Low Dopamine Levels and Aggression | Diagnostic Imaging. Available at: <http://www.diagnosticimaging.com/nuclear-imaging/pet-scans-link-low-dopamine-levels-and-aggression>.

[221](#) Volkow, N. D. et al. Evaluating dopamine reward pathway in ADHD: clinical implications. *JAMA* 302, 1084–1091 (2009).

[222](#) Trifilieff, P. et al. Increasing dopamine D2 receptor expression in the adult nucleus accumbens enhances motivation. *Mol. Psychiatry* 18, 1025–1033 (2013).

[223](#) Volkow, N. D. et al. Motivation deficit in ADHD is associated with dysfunction of the dopamine reward pathway. *Mol. Psychiatry* 16, 1147–1154 (2011).

[224](#) Robinson, D. S. The Role of Dopamine and Norepinephrine in Depression. *Primary Psychiatry* (2007). Available at: <http://primarypsychiatry.com/the-role-of-dopamine-and-norepinephrine-in-depression/>.

[225](#) de Haan, L., Booij, J., Lavalye, J., van Amelsvoort, T. & Linszen, D. Subjective Experiences During Dopamine Depletion. *Am. J. Psychiatry* 162, 1755–1755 (2005).

[226](#) Kim, S. H. et al. Reduced striatal dopamine D2 receptors in people with Internet addiction. *Neuroreport* 22, 407–411 (2011).

[227](#) Sproten, A. How Abstinence Affects Preferences, <http://www.alec-sproten.eu/language/en/2016/01/18/how-abstinence-affects-preferences/>. (2016).

[228](#) Ley, D. An Erectile Dysfunction Myth. Psychology Today (2013). Available at: <http://www.psychologytoday.com/blog/women-who-stray/201308/erectile-dysfunction-myth>.

[229](#) Hsiao, W. et al. Exercise is associated with better erectile function in men under 40 as evaluated by the International Index of Erectile Function. J. Sex. Med. 9, 524–530 (2012).

[230](#) MacRae, P. G., Spirduso, W. W., Walters, T. J., Farrar, R. P. & Wilcox, R. E. Endurance training effects on striatal D2 dopamine receptor binding and striatal dopamine metabolites in presenescent older rats. Psychopharmacology (Berl.) 92, 236–240 (1987).

[231](#) Smith, M. A., Schmidt, K. T., Iordanou, J. C. & Mustroph, M. L. Aerobic exercise decreases the positive-reinforcing effects of cocaine. Drug Alcohol Depend. 98, 129–135 (2008).

[232](#) Shevchuk, N. A. Adapted cold shower as a potential treatment for depression. Med. Hypotheses 70, 995–1001 (2008).

[233](#) Researchers find time in wild boosts creativity, insight and problem solving. The University of Kansas (2012). Available at: <https://news.ku.edu/2012/04/23/researchers-find-time-wild-boosts-creativity-insight-and-problem-solving>.

[234](#) Tranquil scenes have positive impact on brain. ScienceDaily Available at:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2010/09/100914095932.htm>

.

[235](#) Parker-Pope, T. Is Marriage Good for Your Health? - The New York Times. Available at:
<http://www.nytimes.com/2010/04/18/magazine/18marriage-t.html>.

[236](#) The underlying anatomical correlates of long-term meditation: larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. - PubMed - NCBI. Available at:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19280691>.

[237](#) Twohig, M. P. & Crosby, J. M. Acceptance and commitment therapy as a treatment for problematic internet pornography viewing. Behav. Ther. 41, 285–295 (2010).

[238](#) “How I Recovered from Porn-related Erectile Dysfunction” | Your Brain On Porn. Available at:
<https://yourbrainonporn.com/how-i-recovered-from-porn-related-erectile-dysfunction>

[239](#) Barlow, D. H., Sakheim, D. K. & Beck, J. G. Anxiety increases sexual arousal. J. Abnorm. Psychol. 92, 49–54 (1983).

[240](#) Avena, N. M., Rada, P. & Hoebel, B. G. Evidence for sugar addiction: Behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake. Neurosci. Biobehav. Rev. 32, 20–39 (2008).

[241](#) Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with FosB as a Key Mediator. Available at:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3865508/>.

[242](#) Cottone, P. et al. CRF system recruitment mediates dark side of compulsive eating. *Proc. Natl. Acad. Sci.* 106, 20016–20020 (2009).

[243](#) Becker, H. C., Diaz-Granados, J. L. & Weathersby, R. T. Repeated ethanol withdrawal experience increases the severity and duration of subsequent withdrawal seizures in mice. *Alcohol Fayettev. N* 14, 319–326 (1997).

[244](#) Cameron, C. M., Wightman, R. M. & Carelli, R. M. One month of cocaine abstinence potentiates rapid dopamine signaling in the nucleus accumbens core. *Neuropharmacology* 111, 223–230 (2016).

[245](#) Grubbs, J. B., Stauner, N., Exline, J. J., Pargament, K. I. & Lindberg, M. J. Perceived addiction to Internet pornography and psychological distress: Examining relationships concurrently and over time. *Psychol. Addict. Behav. J. Soc. Psychol. Addict. Behav.* 29, 1056–1067 (2015).

[246](#) Why does a vivid memory ‘feel so real?’ ScienceDaily Available at: <https://www.sciencedaily.com/releases/2012/07/120723134745.htm>.

[247](#) Toates, F. *How sexual desire works: The enigmatic urge.* (Cambridge University Press, 2014).

[248](#) Seigfried-Spellar, K. C. Deviant Pornography Use: The Role of Early-Onset Adult Pornography Use and Individual Differences. *Int. J. Cyber Behav. Psychol. Learn. IJCBPL* 6, 34–47 (2016); Seigfried-Spellar, K. C. & Rogers, M. K. Does deviant pornography use follow a Guttman-like progression? 29, 1997–2003 (2013).

[249](#) Reddit/NoFap. Porn Genre Survey April 2012 - Summary Results.pdf. Reddit/ NoFap Available at: https://docs.google.com/file/d/0B7q3tr4EV02wbkpTTVv4R2VGbm8/edit?pli=1&usp=embed_facebook.

[250](#) Miner, M. H. et al. Understanding the Personality and Behavioral Mechanisms Defining Hypersexuality in Men Who Have Sex With Men. *J. Sex. Med.* 13, 1323–1331 (2016); Štulhofer, A., Jurin, T. & Briken, P. Is High Sexual Desire a Facet of Male Hypersexuality? Results from an Online Study. *J. Sex Marital Ther.* 42, 665–680 (2016); Carvalho, J., Štulhofer, A., Vieira, A. L. & Jurin, T. Hypersexuality and high sexual desire: exploring the structure of problematic sexuality. *J. Sex. Med.* 12, 1356–1367 (2015).

[251](#) Tarek Pacha, DO. Part #1: Porn Induced Erectile Dysfunction (PIED): problem and scope. (2016).

[252](#) Thompson, D. Study sees link between porn and sexual dysfunction. Available at: <https://medicalxpress.com/news/2017-05-link-porn-sexual-dysfunction.html>.

[253](#) Patel, A. This is the real reason young men suffer from erectile dysfunction. Netdoctor (2017). Available at: <http://www.netdoctor.co.uk/healthy-living/sexual-health/a26930/the-real-reason-young-men-suffer-from-erectile-dysfunction/>.

[254](#) Ko, C.-H. et al. The exacerbation of depression, hostility, and social anxiety in the course of Internet addiction among adolescents: a prospective study. *Compr. Psychiatry* 55, 1377– 1384 (2014).

[255](#) Park, B. Y. et al. Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. *Behav. Sci.* 6, (2016); Stark, R. & Klucken, T. Neuroscientific Approaches to (Online) Pornography Addiction. in *Internet Addiction* 109–124 (Springer, Cham, 2017). doi:10.1007/978-3-319-46276-9_7; Love, T., Laier, C., Brand, M., Hatch, L. & Hajela, R. Neuroscience of Internet Pornography Addiction: A Review and Update. *Behav. Sci. Basel Switz.* 5, 388–433 (2015); Phillips, B., Hajela, R. & Hilton, D. L. JR. Sex Addiction as a Disease: Evidence for Assessment, Diagnosis, and Response to Critics. *Sex. Addict. Compulsivity* 22, 167–192 (2015); Kraus, S. W., Voon, V. & Potenza, M. N. Neurobiology of Compulsive Sexual Behavior: Emerging Science. *Neuropsychopharmacology* 41, 385–386 (2016); Kraus, S. W., Voon, V. & Potenza, M. N. Should compulsive sexual behavior be considered an addiction? *Addiction* 111, 2097–2106 (2016); Kühn, S. & Gallinat, J. Neurobiological Basis of Hypersexuality. in (ed. Neurobiology, International Review of Neurobiology) (Academic Press); Griffiths, M. D. Compulsive sexual behaviour as a behavioural addiction: the impact of the internet and other issues. *Addiction* 111, 2107–2108 (2016); Brand, M. & Laier, C. Cybersexsucht. *Suchttherapie* 16, 173–178 (2015); Kraus, S. W., Voon, V., Kor, A. & Potenza, M. N. Searching for clarity in muddy water: future considerations for classifying compulsive sexual behavior as an addiction. *Addiction* 111, 2113–2114 (2016); Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K. & Potenza, M. N. Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 71, 252–266 (2016); Hilton Jr., D. L., Carnes, S. & Love, T. L. The Neurobiology of Behavioral Addictions. in *Neurobiology of Addiction* 176–190 (Oxford University Press, 2016).

- [256](#) Goldsmith, K., Dunkley, C. R., Dang, S. S. & Gorzalka, B. B. Pornography consumption and its association with sexual concerns and expectations among young men and women. *Can. J. Hum. Sex.* (2017). doi:10.3138/cjhs.262-a2
- [257](#) Perry, S. L. & Schleifer, C. Till Porn Do Us Part? A Longitudinal Examination of Pornography Use and Divorce. *J. Sex Res.* 1–13 (2017). doi:10.1080/002244 99.2017.1317709
- [258](#) Wright, P. J., Tokunaga, R. S. & Kraus, A. A Meta-Analysis of Pornography Consumption and Actual Acts of Sexual Aggression in General Population Studies. *J. Commun.* 66, 183–205 (2016).
- [259](#) Steele, V. R., Staley, C., Fong, T. & Prause, N. Sexual desire, not hypersexuality, is related to neurophysiological responses elicited by sexual images. *Socioaffective Neurosci. Psychol.* 3, (2013).
- [260](#) Prause, N., Steele, V. R., Staley, C., Sabatinelli, D. & Hajcak, G. Modulation of late positive potentials by sexual images in problem users and controls inconsistent with “porn addiction”. *Biol. Psychol.* 109, 192–199 (2015).
- [261](#) Nikky Prause (client). media 2x3 Available at: <http://media2x3.com/category/nikky-prause/>.
- [262](#) New Brain Study Questions Existence of “Sexual Addiction”. *Psychology Today* Available at: <http://www.psychologytoday.com/blog/the-sexual-continuum/201307/new-brain-study-questions-existence-sexual-addiction>.

[263](#) Park, B. Y. et al. Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. *Behav. Sci.* 6, (2016); Banca, P. et al. Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards. *J. Psychiatr. Res.* 72, 91–101 (2016); Kunaharan, S., Halpin, S., Sitharthan, T., Bosshard, S. & Walla, P. Conscious and Non-Conscious Measures of Emotion: Do They Vary with Frequency of Pornography Use? *Appl. Sci.* 7, 493 (2017); Love, T., Laier, C., Brand, M., Hatch, L. & Hajela, R. Neuroscience of Internet Pornography Addiction: A Review and Update. *Behav. Sci. Basel Switz.* 5, 388–433 (2015); Hilton, D. L. 'High desire', or 'merely' an addiction? A response to Steele et al. *Socioaffective Neurosci. Psychol.* 4, (2014).

[264](#) Prause, N., Steele, V. R., Staley, C., Sabatinelli, D. & Hajcak, G. Modulation of late positive potentials by sexual images in problem users and controls inconsistent with "porn addiction". *Biol. Psychol.* 109, 192–199 (2015).

[265](#) Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. *JAMA Psychiatry* 71, 827–834 (2014).

[266](#) Banca, P. et al. Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards. *J. Psychiatr. Res.* 72, 91–101 (2016).

[267](#) Park, B. Y. et al. Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. *Behav. Sci.* 6, (2016); Kunaharan, S., Halpin, S., Sitharthan, T., Bosshard, S. & Walla, P. Conscious and Non-Conscious Measures of Emotion: Do They Vary with Frequency of Pornography Use? *Appl. Sci.* 7, 493 (2017); Love, T., Laier, C., Brand, M., Hatch, L. & Hajela, R. Neuroscience of Internet Pornography Addiction: A Review and Update. *Behav. Sci. Basel Switz.* 5, 388–433 (2015); Kraus, S. W., Voon, V. & Potenza, M.

N. Neurobiology of Compulsive Sexual Behavior: Emerging Science. *Neuropsychopharmacology* 41, 385–386 (2016); Kraus, S. W., Voon, V. & Potenza, M. N. Should compulsive sexual behavior be considered an addiction? *Addiction* 111, 2097–2106 (2016); Gola, M. Decreased LPP for sexual images in problematic pornography users may be consistent with addiction models. Everything depends on the model. (Commentary on Prause, Steele, Staley, Sabatinelli, & Hajcak, 2015). *Biol. Psychol.* 120, 156–158 (2016).

[268](#) Gola, M. Decreased LPP for sexual images in problematic pornography users may be consistent with addiction models. Everything depends on the model. (Commentary on Prause, Steele, Staley, Sabatinelli, & Hajcak, 2015). *Biol. Psychol.* 120, 156–158 (2016).

[269](#) Stark, R. & Klucken, T. Neuroscientific Approaches to (Online) Pornography Addiction. in *Internet Addiction* 109–124 (Springer, Cham, 2017). doi:10.1007/978-3-319-46276-9_7; Kühn, S. & Gallinat, J. Neurobiological Basis of Hypersexuality. in (ed. Neurobiology, *International Review of Neurobiology*) (Academic Press).

[270](#) ICD-11 Beta Draft, Comment by Nicole Prause. (2017). Available at:

<http://apps.who.int/classifications/icd11/browse/f/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f1630268048>.

[271](#) NoFap April 2012 Survey - Summary Results.pdf. NoFap 20112 Survey -Google Docs Available at:

<https://drive.google.com/a/reuniting.info/file/>

d/0B7q3tr4EV02weTFmV0oySnpJZjA/view?usp=drive_web&usp=embed_facebook.

[272](#) Wilson, G. Eliminate Chronic Internet Pornography Use to Reveal Its Effects. *ADDICTA Turk J Addict* 3, 1–13 (2016).

[273](#) Hatch, L. The Bogus Sex Addiction 'Controversy' and the Purveyors of Ignorance. *Psych Central.com* Available at: <http://blogs.psychcentral.com/sex-addiction/2014/03/the-bogus-porn-addiction-controversy-and-the-purveyors-of-ignorance/>

[274](#) Marston, C. & Lewis, R. Anal heterosex among young people and implications for health promotion: a qualitative study in the UK. *BMJ Open* 4, e004996 (2014).

[275](#) Researchers find time in wild boosts creativity, insight and problem solving. The University of Kansas (2012). Available at: <https://news.ku.edu/2012/04/23/researchers-find-time-wild-boosts-creativity-insight-and-problem-solving>.

[276](#) Banca, P. et al. Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards. *J. Psychiatr. Res.* 72, 91–101 (2016).

[277](#) Janssen, E. & Bancroft, J. The Psychophysiology of Sex., Chapter: The Dual-Control Model: The role of sexual inhibition & excitation in sexual arousal and behavior. in *The Psychophysiology of Sex* 197–222 (Indiana University Press, 2007); Downing, M. J., Schrimshaw, E. W., Scheinmann, R., Antebi-Gruszka, N. & Hirshfield, S. Sexually Explicit Media Use by Sexual Identity: A Comparative Analysis of Gay, Bisexual, and Heterosexual Men in the United States. *Arch. Sex. Behav.* (2016). doi:10.1007/s10508-016-0837-9

[278](#) Blair, O. Virtual reality pornography could raise issues about consent, researchers warn | The Independent. Available at: <http://www.independent.co.uk/life-style/love-sex/porn-virtual-reality-pornography-consent-issues-reality-fantasy-tech-a7744536.html>.

[279](#) Zolo, M. I tried VR porn, and we are F**KED. | Naughty Nomad, Available at <http://naughtynomad.com/2016/11/02/i-tried-vr-porn-and-we-are-fked>.