

[ad\_1]

Seguro que a muchos chicos del instituto de Dallas (**EEUU**) al que iba **Gabriel Deem** en los años noventa del siglo pasado les hubiera gustado ponerse en la piel de este **joven rubio de ojos claros**. Puede que en aquellos días no destacara por su altura, pero jugaba al **baloncesto** de maravilla. Firmaba excelentes porcentajes de anotación desde la línea de tres puntos. Tenía amigos y alguna **novia**. Estando en el instituto varias universidades llamaron a su puerta para hacerle ofertas. Querían pagar sus estudios a cambio de que jugase en sus equipos de baloncesto. Pero el interés no era recíproco. Deem estaba enganchado a **ver porno por internet**. Éste es su testimonio:

*Nuestra generación no diferencia entre ver*

*porno y masturbarse. Son cosas que van juntas. Yo vi porno por primera vez **a los ocho años**. Desde los doce, todos los días tenía sesiones de porno que eran, más o menos, de **entre 15 minutos y una hora diarios**, una o dos veces al día.*

*A finales de 2006 surgieron en la red las primeras páginas de vídeos pornográficos en las que el visionado era instantáneo. Entonces pasamos de descargar y esperar para ver un vídeo a poder ver diez simultáneamente porque se ven al instante. Fue un cambio radical. No estamos hablando de una revista **Playboy** donde vas pasando páginas. En este porno por internet ves un vídeo, luego otro, luego otro, en tu **ordenador** de casa, con el **portátil**, por **teléfono**, donde quieras. En ese contexto fui a la **universidad**, pero*

*estaba demasiado ocupado viendo porno por internet como para ir a clase. **Terminé dejándolo.** Vivía al día, sin grandes objetivos. Sin embargo, pasaba por ser **un chico muy social** y saludable. Mucha gente piensa que los adictos al porno son gente que vive en el sótano de la casa de sus padres y ven porno todo los días. No es así. Yo llevaba una **dietasana**, tenía un cuerpo bajo en grasa y unos **abdominales marcados.***

*Durante el instituto y la universidad tenía una **vida sexual activa**, tuve varias novias y practicaba sexo con ellas. Pero una vez, cuando tenía **23 años**, me ocurrió que me resultó imposible excitarme con una chica con la que me fui a la cama. No pude tener una **erección.** Me asusté muchísimo.*

*Busqué información por internet. Puse en*

Google: 'hombre joven, problema con erección'. Fue entonces cuando empecé a comprender que había desarrollado una **disfunción eréctil inducida por el porno** en internet. En ese momento decidí que tenía que cambiar.

Mucha gente dice que si eres joven y no puedes tener una erección puede ser porque estás **nervioso** o porque tienes **ansiedad**, pero yo sabía que ese no era el problema, porque no me podía ni siquiera masturbar solo. Tenía que tener pornografía delante. Si ponía porno en mi **smartphone**, instantáneamente tenía una erección. Pero si miraba a otro lado, mi erección se iba. Cuando me di cuenta de esto me dije: '¡Dios mío! Me he condicionado para tener erecciones sólo con porno'.

*Uno se hace **adicto** a todo aquello que hace de manera crónica. Yo vi **porno de forma continuada durante una década**, todos los días desde que tenía doce años, hasta que llegó el punto en que no me excitaba con chicas de verdad y sólo me excitaba viendo porno. Al parecer hay dos formas en las que un adicto ve porno. Una, viendo porno durante largos periodos de tiempo, con sesiones de diez horas o así. Dos, escalando en el género, tendiendo hacia contenidos cada vez más duros. Yo llegué a un punto en el que empecé a ver cosas que, al principio, me daban miedo o asco. Me refiero a **géneros de tipo abusivo, sexo oral duro** o recopilaciones de **cum-shots** [montaje compuesto por fragmentos de vídeos en los que hombres eyaculan en el rostro de mujeres]. Al*

*principio, estas cosas las miraba y me decía: '¿Cómo puede gustar eso?'. Pero acabé viéndolas.*

*Con los años de consumo, fui **objetivizando a las chicas**. En lugar de mirar a una chica y apreciar su belleza, me imaginaba haciendo las cosas típicas de las escenas pornográficas. En lugar de apreciar su sonrisa, apreciaba imaginar tener sexo anal con ella, o eyaculando en su cara, por ejemplo. Mis opiniones, mi visión del sexo, se transformaron en algo **pervertido**.*

*El incidente que me ocurrió a los 23 años fue una **llamada de atención muy seria**. Yo quería que mi pene funcionara de nuevo con chicas. Es una gran motivación y pude salir de eso. Pero **tardé nueve meses en volver a tener erecciones sin porno**.*

*Para dejarlo, el tratamiento fue sencillo. Si*

*tienes disfunción eréctil inducida por el porno, deja de ver porno y ve a ver personas reales. Tienes que dar tiempo a tu cerebro para que se ajuste a la realidad y reconfigurarse.*

*Yo sufrí **síndrome de abstinencia**.*

*Cuando lo dejé, empecé a tener mucho **estrés**, tenía también **problemas para dormir**. En una ocasión casi tuve un ataque de pánico, con problemas para respirar. Tuve algún flashback, imaginando escenas de porno. Fue una locura. Sé que no todo el mundo tiene estos síntomas pero yo sí los tuve. Después de aquello, eso sí, habiendo sufrido un infierno de proceso de recuperación, mi vida se convirtió en algo mucho mejor. Tenía más **felicidad**, alegría, **motivación** y lo que es aún más importante, mayor claridad mental y podía*

*funcionar sexualmente. Me convertí en una persona más feliz.*

*Ahora soy profesional de la industria del fitness, también soy **entrenador personal** y rehabilitador físico de supervivientes de cáncer. Tengo **29 años** y llevo seis alejado del porno. Tengo una novia con la que mantengo una relación estable que va para largo. En el proceso de rehabilitación, que duró nueve meses, fundé el foro por internet [Reboot Nation](#), que es una **comunidad para recuperarse** y contar lo que el porno por internet nos ha hecho. Tenemos algo más de 10.000 miembros. La mayoría son jóvenes, pero los hay de todas las edades. También hay mujeres; son menos, pero ahí están. Tenemos casos de parejas afectadas.*

*En Reboot Nation hay personas de casi*



*todos los países del mundo con conexión a Internet. También hay un montón de españoles. A través del foro, intervenciones públicas y la cooperación con otras asociaciones, como NoFap [cuyo número de miembros alcanza los 200.000], me dedico a concienciar a la sociedad. Este es un problema de salud pública”.*

## **TIEMPO MEDIO A NIVEL MUNDIAL EN PORNHUB: 9 MINUTOS Y MEDIO**

La historia de **Gabriel Deem** no es única. Este problema sexual del siglo XXI lo estudian científicos y médicos desde hace poco. Casos como el de Deem indican que puede haber otros motivos para causar impotencia, más allá de ser consecuencia de enfermedades cardiovasculares, bajos

niveles de testosterona, problemas de circulación o efectos secundarios asociados al consumo de drogas.

En vista de la consumición que se hace de la pornografía a través de la red, es más que probable que haya un número muy elevado de personas sufriendo este tipo de disfunción eréctil. La empresa canadiense líder mundial de alojamiento de vídeos pornográficos, **Pornhub**, sitúa en su último resumen anual a **España** [entre los países donde más se consumen](#) este tipo de contenidos. Se encuentra en la decimotercera posición de la lista de tráfico por países que elabora anualmente esa compañía, con sede en Montreal. En cabeza de esa clasificación figura **Estados Unidos**, que acumula un 40% del tráfico.

Estadounidenses, británicos y canadienses

son los ciudadanos del mundo que más porno ven en *Pornhub*.

En sus sesiones de visionado de pornografía por internet más cortas, Deem apenas pasaba cinco minutos más que la media actual del usuario estadounidense. A saber, 10 minutos y 46 segundos, según *Pornhub*. Los usuarios españoles de ese portal consumen en él un tiempo medio de 8 minutos y nueve segundos. La media mundial está en unos 9 minutos y medio.

## POTENCIAL ADICTIVO

**Darryl Made**, historiador británico especializado en tecnología, expone a EL ESPAÑOL que el porno por internet resulta especialmente “**adictivo**”. “Es **gratis**, existe una cantidad ilimitada de sexo con un número ilimitado de ‘parejas’, puedes cambiar tan pronto como uno quiera, lo

tienes siempre al alcance de la mano y, además, al tener un orgasmo delante de la pantalla, en realidad, a tu cerebro le estás mandando una señal de que esa actividad es muy importante”, explica. “El porno en internet está ahí siempre, pero el sexo de verdad hay que buscarlo, y eso implica un esfuerzo, además de compaginarlo con otras actividades como salir, conocer gente, ir al trabajo o a clase”, añade.

**Gary Wilson**, profesor emérito de fisiología, anatomía y patología en la Universidad del Sur de Oregon, en **Ashland** (noroeste de Estados Unidos), sabe que hay miles de hombres ahí fuera con este **problema**. Su mujer, dedicada a asesorar parejas cuyas relaciones atraviesan dificultades, empezó hace diez años a recibir consultas de hombres planteando

que tenían problemas para conseguir una erección.

“Esos hombres decían que sus penes no funcionaban al tiempo que reconocían estar enganchados a ver porno e incluso creían que esa era la principal razón de su problema”, dice Wilson a EL ESPAÑOL.

“Un par de años después, vimos que algunos de estos hombres desarrollaron **tendencias suicidas**, otros estaban descorazonados porque decían que habían quedado impotentes. Por eso decidimos empezar a hablar de este tema”, mantiene este universitario, fundador de la página web [yourbrainonporn.com](http://yourbrainonporn.com), dedicada a dar información sobre los efectos sobre la adicción del porno en internet. Wilson también es el autor del libro publicado en 2014 ***Your Brain on Porn*** (Ed.

Commonwealth Publishing) - *Tu cerebro bajo los efectos del porno.*

# NO HAY ERECCIÓN SIN PORNO

“El porno en internet puede causar cambios en el cerebro que afectan a la sexualidad del consumidor, y esos cambios reposan sobre el simple principio del condicionamiento pavloviano”, explica Wilson. Alude este experto al célebre experimento con perros del Premio Nobel ruso **Iván Pávlov**. Los canes, antes de ser alimentados, se exponían al sonido de una campana, entre otros aparatos de estimulación acústica y visual. Con el tiempo, tras repetidas sesiones de comida precedidas por esos estímulos auditivos y visuales, los animales comenzaban a salivar

-un proceso de la primera fase de la digestión- al escuchar y ver aquello a lo que se les había acostumbrado antes de comer.

“Esto es justamente lo que están haciendo los jóvenes de hoy en día, están condicionando su respuesta sexual al uso de pornografía”, según Wilson. “No sólo es que lo necesiten para **excitarse**, además es que necesitan ponerse en una situación de *voyeur*, porque necesitan estar viendo sexo, además de necesitar ir cambiando de una escena a otra a través de clics”, añade.

## **DOLENCIA NO RECONOCIDA**

La disfunción eréctil inducida por internet no está reconocida oficialmente como una dolencia. Wilson explica esta realidad

aludiendo al “gran vacío existente entre el porno por internet, sus efectos y donde se encuentra la ciencia actualmente”.

Buena parte de los estudios y análisis en la materia, como los que recoge Wilson en su página web, se han publicado en los últimos dos o tres años. Entre ellos destacan los que ha realizado **Valerie Voon**, investigadora de neurociencias de la prestigiosa **Universidad de Cambridge**, en Inglaterra.

En sus estudios, los sujetos con “comportamientos sexuales compulsivos” –como pueden ser los adictos al porno en internet– presentan “más dificultades que los sujetos sanos a la hora de tener orgasmos y más dificultades para tener erecciones en relaciones íntimas de carácter sexual”. Esas dificultades, sin



embargo, desaparecen al “estar expuestos a material sexual explícito”.

Ante el porno por internet, el cerebro está expuesto a niveles muy altos de dopamina. Este neurotransmisor lo genera el organismo cuando el individuo lidia en situaciones “muy importantes para su supervivencia”, subraya Wilson. Por ejemplo, “cuando buscas comida y tienes hambre, cuando te enamoras, ves a alguien que te gusta, pero en las relaciones sexuales es cuando más dopamina llega al cerebro”, añade Wilson.

## **DOPAMINA EN EXCESO**

De lo que él y otros llevan ya tiempo alertando es que el consumo de porno por internet **eleva demasiado los niveles de dopamina**, de modo que el cerebro sufre una suerte de **reconfiguración**,

reclamando este tipo de **hiperestimulación** para generar una erección. En una situación de cama normal, la síntesis de dopamina de alguien como Deem cuando era adicto al porno puede no ser suficiente para la penetración. Ahí radica el problema en este tipo de impotencia inducida. “El porno en internet es, de lejos, el **estímulo sexual** que lleva a una mayor liberación de dopamina en el organismo”, sostiene Wilson.

Mary Sharpe, psicóloga y directora de la *Reward Foundation*, una institución británica que pronto estará a cargo de la elaboración de planes de estudio para profesores de preadolescentes en el **Reino Unido**, destaca que “no todo el mundo se convierte en un adicto, lo que más suele ocurrir es que, el cerebro, entra

en una trampa causada por el sobreestimulo del porno”. “El cerebro es un órgano muy plástico, y gracias a esa plasticidad puede salir de esa trampa si uno deja de estar expuesto a la sobreestimulación que causa el porno por internet”, añade Sharpe.

## **LOS ADOLESCENTES, LOS MÁS SENSIBLES**

Su fundación lleva años presentando en distintos puntos del planeta los **efectos de la pornografía del siglo XXI** sobre el cerebro. “Nosotros no buscamos avergonzar a nadie, sólo queremos presentar cómo funciona el cerebro, especialmente en adolescentes, que son los más vulnerables porque producen más dopamina y, además, son más sensibles a

ella”, explica Sharpe. Esta psicóloga también forma parte de la dirección de la Sociedad estadounidense para el Avance de la Salud Sexual, integrante de la Asociación Mundial para la Salud Sexual.

Sharpe destaca que “la gente, especialmente los jóvenes, no tienen ni idea de que el porno puede ser peligroso, los padres, por ejemplo, piensan que se trata de algo propio del paso de la adolescencia a la edad adulta, pero no lo es”. Los jóvenes constituyen el mayor grupo de consumidores de este tipo de contenidos. Las personas de edades comprendidas **entre los 18 y los 44 años suman el 77% de los usuarios** de *Pornhub*.

[ad\_2]

[Source link](#)