

MÁS ALLÁ DEL PLACER: LA INFLUENCIA DE LA PORNOGRAFÍA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS JÓVENES

Ashlee Giselle Aguilar-Alonso



Resumen

La pornografía es un fenómeno consumido mundialmente por su fácil acceso, sin embargo presenta consecuencias en la vida, la salud y la integridad de las personas, pues ofrece un modelo de sexualidad alejado de la realidad y de los propios deseos. Distorsiona la manera en que los jóvenes se relacionan sexual y afectivamente con otros, pues buscan estándares inalcanzables tanto de belleza como de actividad sexual; normaliza actos violentos y de sumisión de parte del hombre hacia la mujer y altera el funcionamiento correcto de sus consumidores, pues se encontró evidencia de que quien consume tal contenido se encuentra más irritado, aburrido, con cambios de ánimo disfóricos, y, se relaciona con problemas como la depresión, estrés y conductas de dependencia, pues al ser un contenido adictivo provoca una reducción en la conexión emocional con las experiencias sexuales reales. Además, cuando ocurre una exposición temprana a contenido sexual, la capacidad de afrontamiento se ve rebasada generando una carga emocional excesiva, lo que puede desencadenar una respuesta de supervivencia, afectando la etapa del desarrollo de los niños.

--

La pornografía es un contenido de vídeos e imágenes, entre otros formatos, diseñado para suscitar excitación sexual en quienes lo consumen. Es importante reconocer que una gran cantidad de personas a nivel mundial, incluidos adolescentes y niños, acceden a ella. En México, somos de los países que más

consumen pornografía, debido a que es muy fácil de conseguir, incluso sin buscarla, en redes sociales y otras plataformas. Por eso, te animo a explorar y comprender cómo la pornografía, más allá de ofrecer placer, también puede ser un factor dañino para tu salud y bienestar, poniendo en riesgo tu integridad.

La pornografía ofrece un modelo de sexualidad completamente tecnificado, como si fuera una receta de cocina con pasos universales que es posible adquirir y dominar, y que hay que seguir al pie de la letra para que el plato final salga bien. En contraste con esto, el verdadero sentido de las relaciones sexuales, lejos de ser una secuencia de pasos y prácticas que ocurren siempre en el mismo orden y de la misma manera, tiene que ver realmente con los propios deseos, con todo aquello que despierta nuestro placer y con el encuentro con quien nos atrae, sin que existan un conjunto de reglas más allá de la voluntad y el consentimiento (Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha, 2022).

Ballester et al. (2019) han encontrado que más de la mitad de los adolescentes de 14 a 17 años accede regularmente a contenido pornográfico. Además, la edad promedio a la que los hombres tienen su primer contacto con la pornografía es de 13 años, mientras que en las mujeres es de 14 años, lo que indica una exposición temprana a este tipo de contenido (como se citó en Muñoz, 2024).

Así es como podemos empezar a hablar de una generación de pornonativos; esos jóvenes que han tenido acceso al porno antes que a sus propias experiencias relacionadas con la sexualidad y la erótica. Cuando los estereotipos de la pornografía se integran,

muchas veces intentan reproducirse. Por eso, cuando los y las jóvenes inician sus relaciones eróticas después de haber recibido, entre otras cosas, el “ejemplo” de esa pornografía que propone estándares casi inalcanzables tanto en belleza como en actividad sexual, aceptar ese modelo sin cuestionarlo puede generar todo tipo de dificultades. Estas dificultades pueden llevar no solo a imitar ciertos comportamientos, sino también a sentir miedo ante las propias relaciones eróticas (Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha, 2022).

Existen evidencias que sugieren que el consumo frecuente de pornografía puede tener un impacto negativo en la salud de los adolescentes y jóvenes. Entre las principales afectaciones que suelen experimentar quienes consumen este contenido se encuentran la irritabilidad, el aburrimiento constante y los estados de ánimo disfóricos, alteraciones emocionales caracterizadas por un malestar profundo y duradero (Figura 1). Además, este tipo de contenido, que puede ser adictivo, ha sido vinculado a diversos problemas psicológicos, como la depresión, la ansiedad, el estrés y las conductas de dependencia, lo que demuestra su posible impacto en el bienestar psicológico y emocional (Suárez Luna et al., 2025).

El consumo constante también puede influir en cómo manejamos nuestras emociones y sentimientos, lo que nos puede hacer sentir menos conectados emocionalmente con las experiencias sexuales reales. Esto sucede porque, al crear este tipo de contenido, a menudo no se muestra un interés emocional previo, sino solo el acto en sí.



Figura 1. *Inseguridades en la percepción de sí mismo y la manera en que se relaciona con los demás* (imagen generada con MetaIA).

Las repercusiones también abarcan el desarrollo de la sexualidad, un proceso en el que la manera en que se experimenta y se entiende puede verse influida y, en algunos casos, distorsionada por el consumo de pornografía. Esto puede llevar a que se normalicen actos violentos y de sumisión, en los cuales el hombre ejerce control sobre la mujer, y a que la mujer pierda el dominio sobre su conducta y experiencia sexual, impactando su bienestar y autonomía.

Según Álvarez-Segura et al. (2025), un mayor consumo de medios sexualizados suele estar vinculado a una mayor probabilidad de coacción, perpetración y victimización entre adolescentes que ya son sexualmente activos. Este tipo de consumo comienza a volverse problemático, ya que en estos contenidos también se reflejan muchas normas acerca de cómo deben lucir los cuerpos de hombres y mujeres, especialmente en relación con sus genitales. Como los deseos de los protagonistas, que parecen estar diseñados para disfrutar exactamente de los mismos gestos y posturas, esto puede afectar la duración de los encuentros y las prácticas que suelen mostrarse, que en su mayoría son muy llamativas, poco frecuentes o poco realistas en una situación real, especialmente en cuanto a los roles de hombres y mujeres: ellas muchas veces son representadas en un papel pasivo y sumiso, además de ser vistas como objetos de cosificación, víctimas del poder y, en ocasiones, de la fuerza que a estos les concede un papel dominante (Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha, 2022).

De esta manera, se puede observar que el consumo continuo afecta la capacidad de procesamiento emocional y afectivo, lo que reduce la conexión emocional con experiencias sexuales reales. Esto se debe a la forma en que se graba este contenido, ya que no muestra un interés emocional previo al acto sexual, sino únicamente el acto en sí. Por eso, la repetida exposición a contenidos explícitos favorece la desensibilización a los estímulos sexuales convencionales, generando una disminución en la satisfacción sexual y una creciente necesidad de estímulos más intensos o novedosos (Suárez Luna et al., 2025).

Cuando la exposición sexual ocurre demasiado pronto / Lo que los niños ven y no pueden comprender

Un trauma puede entenderse como aquella respuesta a situaciones que rebasan la capacidad de afrontamiento de una persona, de acuerdo con Pierre Janet, cuando tal acontecimiento genera una carga emocional excesiva y todos los recuerdos asociados a él no logran integrarse de manera adecuada, lo que propicia su fragmentación y su aparición repentina, y esto afecta el bienestar psicológico y la adaptación del individuo en sí mismo (Salvador, 2009).

Álvarez-Segura et al. (2025) señalan que, a menudo, la pornografía carece de restricciones e incluso de consentimiento, lo que hace que su contenido sea parcialmente violento. Es así como, para quienes aún están desarrollándose sexualmente, este tipo de contenido resulta difícil de interpretar con precisión y puede desencadenar respuestas de supervivencia, ya que supera la capacidad de procesamiento de los menores, lo que resulta en un efecto traumático. En este caso, presenciar eventos sexualmente violentos constituye una experiencia inapropiada para la etapa de desarrollo de los niños, incluso cuando no impliquen violencia física ni lesiones a terceros. Tal perspectiva sitúa a la pornografía y su consumo como eventos potencialmente inapropiados y traumáticos para el desarrollo de los niños y adolescentes.

Cuando los infantes se encuentran en edades y etapas tempranas de su desarrollo, carecen de capacidad de pensamiento crítico y tampoco son capaces de discernir entre las cosas que son buenas o aquellas que resultan perjudiciales. Esto subraya aún más los riesgos de desarrollo asociados a dicha exposición de este contenido (Álvarez-Segura, 2025).

Como mencionábamos antes, el trauma ocurre cuando no estamos preparados para afrontar una situación. La visualización temprana del contenido pornográfico encaja en esta definición, ya que puede sobrepasar la capacidad de procesar lo que ven. Esto puede alterar sus marcos de referencia y distorsionar los esquemas básicos que les ayudan a entender y adaptarse al mundo de manera saludable. Un evento traumático suele ser amenazante, inesperado y desagradable. La sexualidad en los adolescentes e infancia debería desarrollarse de forma gradual para que puedan comprenderla mejor. Cuando están expuestos a contenido perturbador, este proceso natural de crecimiento sexual puede pasar desapercibido, lo cual afecta su desarrollo sexual de manera negativa (Álvarez-Segura, 2025).

Por un lado, el haber visualizado este contenido despierta curiosidad e incluso atracción sexual; sin embargo, se encuentran atrapados entre esos factores y el impacto de las imágenes sexuales explícitas, así como las consecuencias que ello genera. Tal curiosidad puede despertar un interés genuino por descubrir y conocer más sobre su sexualidad, pero a menudo este interés va acompañado de miedo, ira e incluso asco, derivados del acontecimiento traumático (Álvarez-Segura, 2025).

En general, esta exposición puede provocar reacciones psicológicas muy variadas que dependen tanto de las características de cada menor como del tipo de contenido al que hayan estado expuestos. Una de esas respuestas puede ser la disociación, que se entiende como un mecanismo de defensa mediante el cual el menor intenta desconectarse de la situación que percibe como peligrosa y difícil de afrontar, o en algunos casos, esconder lo que le está sucediendo. Desde esta mirada, la disociación se concibe como una respuesta adaptativa, una estrategia para sobrevivir a experiencias que superan su capacidad emocional y cognitiva para comprenderlas e integrarlas. Sin embargo, esta reacción puede resultar bastante alarmante, ya que guarda similitudes con los mecanismos observados en víctimas de abuso sexual infantil (Álvarez-Segura et al., 2025). Se ha detectado que los niveles altos de disociación en estas experiencias sexuales están relacionados con mayor disfunción sexual y una mayor probabilidad de desarrollar conductas sexuales compulsivas en la adultez. Además, puede dificultar el procesamiento de estas experiencias, lo que puede llevar a procesos de revictimización y a dificultades en el futuro para construir una vida sexual saludable y una buena relación con la propia sexualidad (Álvarez-Segura et al., 2025).

En el caso de niñas y adolescentes, diversos autores sugieren que la exposición temprana a contenidos pornográficos puede favorecer el uso de mecanismos disociativos como una manera de escapar psicológicamente de escenas percibidas como violentas, degradantes y humillantes. La presencia constante de representaciones asociadas a la impotencia, la sumisión o la objetivación

sexual puede dificultar la elaboración emocional de sus experiencias. Si las mujeres no logran encontrar recursos adecuados para comprender e integrar lo observado, pueden desarrollar actitudes de indefensión o de resignación ante determinadas dinámicas relacionales. Esto representa un riesgo que puede incrementarse en entornos familiares y sociales donde los vínculos de respeto, protección, contención y cuidado se han visto previamente vulnerados a raíz de esta problemática (Álvarez-Segura et al., 2025).

Entre las consecuencias derivadas de este acercamiento prematuro se encuentran diversos indicadores negativos para la salud mental (Figura 2), como la baja autoestima, los sentimientos persistentes de vergüenza y culpa, las distorsiones cognitivas acerca de uno mismo y de las relaciones interpersonales, así como una mayor vulnerabilidad a conductas autolesivas (Álvarez-Segura et al., 2025).

Así es como podemos ver que las afeciones al infante incluyen una distorsión en el desarrollo de la sexualidad, una mala construcción de la identidad, una autoestima afectada y se compromete el bienestar psicológico de niños, adolescentes y jóvenes.

Referencias

- Salvador, M. C. (2009). El trauma psicológico: un proceso neurofisiológico con consecuencias psicológicas. *Revista de Psicoterapia*, 20(80), 5-16. <https://doi.org/10.33898/rdp.v20i80.835>
- Álvarez-Segura, M., Fernández, I., El Kasmy, Y., Francisco, E., Gallo Martínez, S., Ortiz Jiménez, E. M., & Butjosa, A. (2025). Impact of pornography consumption on children and adolescents: A trauma-informed approach. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, 4, 1567649. <https://doi.org/10.3389/frcha.2025.1567649>

- Muñoz Villanueva, C. (2024). Consumo de pornografía y normalización de conductas violentas en las relaciones sexuales de los jóvenes. *Atlánticas. Revista Internacional De Estudios Feministas*, 9(1), 1-26. <https://doi.org/10.17979/arief.2024.9.1.9401>
- Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha. (2022). Impacto de la pornografía en personas jóvenes. https://institutomujer.castillalamancha.es/sites/institutomujer.castillalamancha.es/files/documentos/paginas/archivos/1_impacto_de_la_pornografria_en_personas_jovnes.pdf
- Suárez Luna, J. C., Bernal Urcia, E. G., & Ríos Vázquez, N. N. (2025). Desnudando a la pornografía: Repercusiones en la salud mental de jóvenes. *Academio*. <https://doi.org/10.30545/academio.2025.n2.1195>

Sobre la autora

Aguilar-Alonso Ashlee Giselle, psicóloga, estudiante de sexto semestre en la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza de la Universidad Nacional Autónoma de México. Email: ashleegiselleag@gmail.com



Figura 2. Experiencias diferentes, mismas heridas (imagen generada con Meta IA)