¿Por qué se recurre a la pornografía en la era digital?

El consumo de la pornografía continúa siendo un tema tabú en nuestra sociedad rodeado de silencio y estigma, aunque forme parte de la vida cotidiana de muchas personas. En los últimos años, el crecimiento de internet y los avances en el ámbito digital han intensificado la preocupación por el uso problemático de la pornografía.



Sin embargo, Uno de los factores que se han estudiado en relación con esta problemática es la falta de educación sexual integral que permita comprender la sexualidad y la pornografía de forma crítica. García & Pollan (2024) llevaron a cabo un estudio con 647 estudiantes de la Universidad de la Rioja donde se evaluaba el patrón de consumo pornográfico y percepción de educación sexual recibida. Los resultados expusieron que más de un tercio de la muestra (34% en hombres y 33.2% en mujeres) no había recibido ningún tipo de educación sexual en la etapa educativa actual o anterior. Sumado a esto, solamente un 19.4% de los hombres y 19.5% de las mujeres indican que la educación que recibieron resolviera las dudas y preguntas que tuvieran, mientras que es un 39.8% en hombre y 40.7% en mujeres, solo lo hizo en parte. El estigma social asociado a este tipo de contenido parece dificultar el acceso a educación al respecto y espacios seguros para explorar. Siguiendo esta perspectiva, una revisión realizada por Freitas & Carvalho (2026)

analiza 12 programas o intervenciones en el ámbito de contenido sexual explícito y concluye que había huecos significativos ya que no aplicaban el pensamiento crítico hacia la pornografía y temas actuales se encontraban ausentes, como la cosificación sexual o 'deepfakes' con uso de inteligencia artificial. Por tanto, se evidencia una carencia notable de educación sexual, tanto por ausencia como por la insuficiencia del contenido.

Debido a esta falta de discusión, estudios como Pathmendra et al. (2023) resaltan que la exploración y experimentación en este ámbito tiende a relacionarse con sentimientos de vergüenza, el miedo al juicio, la sensación de estar hablando de contenido inapropiado, culpa y hasta disgusto por uno mismo. Esto lleva a muchas personas a ocultar sus inquietudes y evitar conversaciones con familiares, educadores o profesionales sanitarios. En ausencia de una comunicación abierta acerca de la sexualidad, la pornografía se convierte en la fuente de información existente con mayor disponibilidad, aunque no sea el mejor representante en cuanto a la realidad, el consentimiento, la comunicación o la diversidad sexual (García & Pollan, 2024; Pathmendra et al., 2023). Por consiguiente, resulta esencial promover una educación sexual basada en la evidencia, el pensamiento crítico y el diálogo abierto, que permita cuestionar los contenidos explícitos sin normalizar sus posibles riesgos ni estigmatizar a quienes los consumen.

En este contexto, la pornografía además de desempeñar un papel como fuente de información, también se puede convertir en una estrategia de afrontamiento que utilizar ante el malestar emocional. Artículos como Morales-Cevallos et al. (2026) describen cómo algunas personas, a falta de herramientas de regulación emocional funcionales, recurren a su consumo ante situaciones de vulnerabilidad para aliviar temporalmente emociones como ansiedad, estrés, soledad, aburrimiento o frustración. Por ejemplo, en una investigación realizada por Vescan et al., (2024) en la que 213 participantes completaron diferentes cuestionarios, se encontró que la regulación emocional tenía un rol mediador entre la soledad y el consumo pornográfico, siendo que la dificultad en gestionar emocionalmente se traducía en soledad percibida y uso problemático de contenido explícito. La excitación y gratificación inmediata pueden proporcionar una sensación momentánea de alivio o distracción frente a estas experiencias, lo cual refuerza la repetición de la conducta al reaparecer emociones desagradables (Hutul et al., 2026).

Una revisión sistemática realizada por Alarcón et al. (2019) examina la adicción a

pornografía online y destaca que el entorno digital e Internet ha influido de forma destacable en este patrón de consumo problemático debido a las características 'Triple A' que posee. En primer lugar, su accesibilidad permite acceder a estos contenidos de forma inmediata ante malestar, emociones abrumadoras o el aburrimiento, sin depender de horarios o establecimientos físicos. En segundo lugar, el anonimato percibido facilita que el consumo se realice en privado, sin necesidad de recurrir a otras personas buscando apoyo y exponer dificultades emocionales. Por último, la asequibilidad hace referencia a tener disponible una elevada cantidad de contenido gratuito, lo cual reduce las barreras económicas para acceder a este. Estos factores pueden facilitar que el consumo se vuelva problemático, al convertirse en una respuesta habitual para obtener gratificación inmediata o alivio temporal ante dificultades, en lugar de desarrollar alternativas como mejorar la comunicación interpersonal, aplicar resolución de problemas o buscar apoyo social o profesional (Morales-Cevallos et al., 2026).

En conclusión, el acceso limitado a una apropiada educación sexual que permita interpretar críticamente la pornografía y recurrir a esta como herramienta de gestión emocional, añadiendo la amplia disponibilidad, facilita que el patrón de consumo se vuelva problemático, perjudicial y difícil de controlar.

Referencias

de Alarcón, R., de la Iglesia, J. I., Casado, N. M., & Montejo, A. L. (2019). Online Porn Addiction: What We Know and What We Don't—A Systematic Review. *Journal of Clinical Medicine*, 8(1), 91. https://doi.org/10.3390/jcm8010091

Freitas, L., & Carvalho, J. (2026). Pornography Literacy and Sexually Explicit Digital Materials in Sexuality Education: A Scoping Review. *International Journal of Sexual Health*, 1–21. https://doi.org/10.1080/19317611.2026.2735850

García, A. G., & Pollán, A. C. (2024). Evaluación de la formación en educación sexual integral y consumo de pornografía en estudiantes de universidad de España. *Revista Andina de Educación*, 7(2), 007212. https://doi.org/10.32719/26312816.2024.7.2.12

Huțul, T., Karner-Huțuleac, A., Petroiu, A., Chiricheș, F., Huțul, A., Drăgan, M., & Ciobanu, A. M. (2026). From Pornography to Somatic Symptoms. A Moderated Mediation Model Involving Moral Disapproval of Pornography and Difficulties in Emotion Regulation.

International Journal Of Sexual Health, 38(3), 1204-1222. https://doi.org/10.1080/19317611.2026.2646620

Morales-Cevallos M.B., López-Barranco G., Oleas D., Leon-Rojas J.E., Anastou D. and Rodas J.A. (2026). Perceived loneliness, problematic pornography use, and psychological distress in Ecuadorian university students: a correlational path analysis. *Frontiers In Psychology*, 17, 1950267. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1950267

Pathmendra, P., Raggatt, M., Lim, M. S., Marino, J. L., & Skinner, S. R. (2023). Exposure to Pornography and Adolescent Sexual Behavior: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e43116. https://doi.org/10.2196/43116

Vescan, M., Flack, M., & Caudwell, K. M. (2024). Loneliness and problematic pornography Use: What is the role of emotion regulation and interaction with content Creators? *Addictive Behaviors Reports*, 19, 100550. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100550