

## LA PORNOGRAFÍA, UN MISIL CONTRA LA SALUD Y LA FAMILIA

**José Antonio Méndez** escribe en la revista *La Misión* un reportaje que titula “*La pornografía te atrapa igual que una droga*”. Apoya su tesis en el libro “*Pornografía. Comprender y afrontar el problema*”, del psicoterapeuta y experto en adicciones, el doctor Peter C. Kleponis. Recuerdo algunos párrafos de su trabajo

### **Consecuencias del consumo de porno:**

*“El consumo de imágenes pornográficas, incluso de forma esporádica, puede causar severos problemas de salud. La causa última está en la dopamina. Al ver porno, el cerebro libera de forma muy rápida grandes cantidades de este neurotransmisor, conocido como hormona de la felicidad, que es el mismo que se genera en dosis más moderadas cuando dormimos... y en grandísimas cantidades en los estados de vigilia. Así, aunque la persona haga un esfuerzo por no ver pornografía, para obtener los niveles de dopamina a los que está acostumbrado, su cerebro le induce la necesidad física de mantenerse más tiempo despierto a costa de las horas de sueño. Y esa falta de sueño es un misil en la línea de flotación de la salud: baja las defensas, altera la percepción sensorial, provoca irritabilidad y mal humor, incide en los procesos como la digestión o la hidratación... Además, la pornografía tiene terribles efectos para la sociedad y para la familia. Según la Academia Americana de Abogados matrimonialistas, con datos del 2010, el porno interviene en el 58% de los divorcios, multiplica un 318% las infidelidades y tiene estrecha relación con el incremento de agresiones y delitos sexuales”.*

### **Testimonio de un ex-adicto anónimo al porno:**

*“Lo normal es que el porno te amargue la vida, porque te afecta en tus relaciones y poco a poco te quita la alegría y la libertad... Como es gratis, infinito y puedes verlo en cualquier sitio o a cualquier hora, llega a obsesionarte: yo salía del trabajo pensando en lo que iba a buscar al llegar a casa. Te quita tiempo para dormir, ir con amigos o hacer cosas constructivas. Te encierra en ti mismo, te va volviendo egoísta. Te mete en una doble vida que te rompe por dentro. Y aunque crees que controlas, llega a ser ingobernable: aunque lo niegues, sabes que no puedes dejarlo. Eso produce frustración, baja autoestima... Maltratas una parte íntima de ti, que es preciosa. Te sientes mal, porque cosificas a las personas y tratas a las de tu entorno como objetos. Y te llena de remordimientos porque sabes que colaboras en un negocio turbio...”*

*Para derrotar el porno y a la lujuria tienes que buscar ayuda. No te puedes engañar: en solitario no puede nadie... Un día que ya no podía más, y aunque yo no era muy creyente, pedí a Dios que me ayudara. Hoy sé que Él me llevó hasta Sexólicos Anónimos. Otra gente va a otros sitios, porque lo importante es pedir ayuda: esto no tiene que ver con ser creyente... He descubierto una nueva forma de vida más libre, realista y feliz. Ya no tengo que esconderme. He ganado”.*

### **Enseñanza del Catecismo de la Iglesia Católica:**

*“La pornografía consiste en sacar de la intimidad de los protagonistas actos sexuales, reales o simulados, para exhibirlos ante terceras personas de manera deliberada. Ofende la castidad porque desnaturaliza la finalidad del acto sexual. Atenta gravemente a la dignidad de quienes se dedican a ella (actores, comerciantes, público), pues cada uno viene a ser para otro objeto de un placer rudimentario y de una ganancia ilícita. Introduce a unos y a otros en la ilusión de un mundo ficticio. Es una falta grave. Las autoridades civiles deben impedir la producción y la distribución de material pornográfico” (nº 2354).*