



FACULTAD DE ESTUDIOS GENERALES LETRAS

¿PUEDE LA PORNOGRAFÍA CONDICIONAR LA SATISFACCIÓN SEXUAL EN LA
ADULTEZ TEMPRANA?

Monografía que como parte del curso Investigación Académica
presenta el alumno(a):

ARTURO ANTONIO GUARDALES ARAUJO
20232773

MAYELI SARA OROSCO ESCOBAR
MANUEL ALEJANDRO PACHECHO AUQUIS

LIMA, 2024

Resumen

En un mundo saturado de estímulos sexualizados y en donde cada vez se va reconociendo la importancia del placer en el ser humano como sujeto sexuado, el consumo de pornografía se ha convertido en una práctica común que podría afectar la satisfacción sexual. Por ello, el presente estudio busca profundizar la influencia que tiene la pornografía en la satisfacción sexual de las personas en la adultez temprana. Con esta finalidad, se ha empleado la revisión exhaustiva de fuentes bibliográficas especializadas sobre las características de la adultez temprana, el tránsito histórico de la pornografía y las consecuencias que pueda tener, especialmente, en la satisfacción sexual. De este modo, se concluyó que el consumo de pornografía tiene un impacto ambivalente en la satisfacción sexual. Por un lado, puede enriquecer la vida sexual al aumentar el deseo, incentivar la autoexploración y ayudar a reducir la presión generada por tabúes. Por otro lado, al afectar la autoestima sexual mediante la comparación social, crear expectativas distorsionadas a través los guiones sexuales y fomentar tanto la desensibilización sexual como actitudes a favor de la sociosexualidad, el consumo de pornografía impacta negativamente en la satisfacción sexual.

Palabras claves: Pornografía, satisfacción sexual, adultez temprana.

Tabla de Contenidos

Introducción.....	2
El Consumo de Pornografía en la Adulthood Temprana.....	4
Una Etapa con Grandes Responsabilidades: La Adulthood Temprana.....	4
Pornografía: La Droga del Siglo XXI.....	7
Consecuencias del Consumo de Pornografía.....	9
Relación entre el Consumo de Pornografía y la Satisfacción Sexual en la Adulthood Temprana	12
Sexualidad en la Adulthood Temprana.....	12
Factores Determinantes en la Satisfacción Sexual en la Adulthood Temprana.....	14
Impacto del Consumo de Pornografía en la Satisfacción Sexual en la Adulthood Temprana	17
Conclusiones.....	21
Referencias.....	23

Introducción

Bajo la idea consuelo de explorar la sexualidad, muchos adolescentes consumen pornografía. Esta práctica podría, por un lado, incrementar su motivación a iniciar su vida sexual y, por otro, traer consecuencias en este campo. Por ejemplo, cuando uno de ellos llegue al momento de intimidad real, puede que se encuentre con una discrepancia entre sus expectativas y su experiencia: el cuerpo de su pareja sexual no es como imaginaba o, peor aún, su pareja no acepta hacer lo que solicita. En consecuencia, llega a presuponer que las relaciones sexuales no eran tan placenteras como la pornografía sugería, arrastrando esta idea incluso a etapas posteriores, como la adultez temprana. Frente a ello, surge la siguiente reflexión: será que, por naturaleza, las relaciones sexuales no generan tanto placer, o es que la pornografía ha condicionado las expectativas de la persona al punto de hacer que lo cotidiano no resulte excitante.

Diversos estudios señalan que el consumo de pornografía puede traer consigo una disminución en la satisfacción sexual (Nolin et al., 2024; Czajeczny et al., 2023; Wright et al., 2021). La explicación de esta disminución se podría encontrar al aplicar la teoría de la comparación social propuesta por Festinger (1954). Esta postula que los adultos tienden a generar expectativas sobre el comportamiento sexual basándose en la pornografía, expectativas que en su propia práctica sexual no llegan a cumplirse y terminan cayendo en la insatisfacción (Muusses et al., 2015). Por un lado, los consumidores comparan el entusiasmo, la habilidad y el cuerpo de los actores pornográficos con los de su pareja; estas comparaciones ascendentes producen una sensación de estar sexualmente insatisfechos (Doran y Price, 2014). Por el otro lado, también tienden a compararse a sí mismos. El ejemplo más claro en el caso de los varones es comparar el tamaño del pene, mientras que, en las mujeres, es la forma o el color de la vulva (Hustad et al., 2022). Así, estas comparaciones, según Peter y Valkenburg (2016), terminan repercutiendo negativamente en la autoestima sexual y el autoconcepto del consumidor.

Además, la pornografía no solo establece lineamientos de una imagen corporal, sino también roles de género. De acuerdo con Mestre et al. (2023), es muy común que en las escenas pornográficas se aprecie a un varón dominante y a una mujer sumisa que debe obedecer todo tipo de deseo. En consecuencia, los consumidores intentan replicar estas actitudes en su cotidianidad, sin embargo, pueden recibir rechazo por parte de sus parejas (Merlyn et al., 2020). Tras este rechazo y los preceptos de la comparación social, los consumidores perciben sus encuentros sexuales con sus parejas como inferiores y, por lo tanto, acaban prefiriendo la excitación sexual que la pornografía les proporciona (Brown, 2016; Sun et al., 2014). Dicha preferencia provoca una desensibilización a los estímulos sexuales, esto quiere decir que los individuos poco a poco se acostumbran al material sexual y van necesitando cada vez contenido más explícito para alcanzar el mismo nivel de excitación,

como la pornografía “*hardcore*” (Wright et al., 2017; Dhage, 2020). Esta búsqueda de estímulos intensos también ha asociado el consumo de pornografía con una mayor disposición a relacionarse con diversas parejas sexuales de una sola ocasión y sin ningún tipo de compromiso (Braithwaite et al., 2014).

Tras ello, resulta sorprendente que más de 140 millones de personas consuman pornografía diariamente desconociendo el impacto que pueda tener en sus vidas (Martínez, 2023). Más aún, niños desde los 8 años se suman a esta exposición, sin considerar que el disfrute de la pornografía podría conllevar a sacrificar la satisfacción de su propia vida sexual en un futuro (Torrado, 2021). Por lo tanto, profundizar de qué manera el consumo de pornografía impacta en la satisfacción sexual en la adultez permitirá comprender los riesgos asociados y desarrollar estrategias que promuevan una sexualidad sana y responsable desde edades tempranas.

En ese sentido, el objetivo del presente estudio será analizar la influencia del consumo de pornografía en la satisfacción sexual en la adultez temprana. Para ello, la investigación estará organizada en dos capítulos. En el primero se abordará el consumo de la pornografía en la adultez temprana. Se comenzará describiendo esta etapa, luego se definirá la pornografía y se presentarán sus consecuencias. En el segundo capítulo se discutirá el vínculo entre el consumo de pornografía y la satisfacción sexual en la adultez temprana. Se iniciará describiendo cómo se manifiesta la sexualidad en la adultez temprana, luego se abordará qué factores afectan a la satisfacción sexual y finalmente cómo la pornografía lo hace. La metodología de esta investigación consistirá en la revisión exhaustiva de fuentes bibliográficas especializadas, lo que permitirá recopilar y analizar estudios previos que examinen los efectos de la pornografía en la adultez temprana.

No obstante, se debe considerar que, si bien la investigación expone información no centrada, la proporción de estudios sobre las consecuencias positivas de la pornografía es menor comparada a los que exponen consecuencias negativas. Esto se debe al gran potencial adictivo de estos contenidos, los tabúes que persisten en torno a la sexualidad y la falta de educación sexual en algunos contextos. Así pues, la presente monografía tiene como alcance contribuir al conocimiento sobre el impacto del consumo de pornografía en la satisfacción sexual en la adultez temprana, aportando una perspectiva amplia sobre los riesgos y posibles beneficios de su uso moderado. Asimismo, se sugiere realizar investigaciones que impliquen trabajo de campo para confirmar la hipótesis planteada y enriquecer el análisis teórico con datos empíricos.

El Consumo de Pornografía en la Adulthood Temprana

“Una vez consigas pareja dejarás de lado la pornografía”. Frases como esta reflejan la idea de que la pornografía se consume solo en ausencia de una pareja sexual. Además, según preceptos socioculturales, se espera que los adultos demuestren madurez, dejando atrás hábitos como el consumo de pornografía y buscando estabilidad en relaciones románticas. Así, aunque la pornografía sea denominada contenido “para adultos”, no se espera que los adultos la consuman. No obstante, la realidad es más compleja. Según el informe de la plataforma pornográfica más conocida, Porn Hub (2023), más del 50% de su audiencia es adulta, y muchos recurren a la pornografía aun teniendo pareja, motivados por el placer inmediato que ofrece (Wright et al., 2021; Brown et al., 2016). Inclusive, estudios sugieren que la pornografía podría influir negativamente en la vida sexual adulta (Gogolin et al., 2024; Noel et al., 2023). En ese sentido, el objetivo de este capítulo será analizar el consumo de pornografía en la adulthood temprana. Primero, se describirá esta etapa, caracterizada por grandes responsabilidades y la consolidación de la identidad sexual. En segundo lugar, se explorará el papel de la pornografía en la sociedad contemporánea y, finalmente, se expondrán las consecuencias de su consumo.

Una Etapa con Grandes Responsabilidades: La Adulthood Temprana

Es común esperar que una persona adulta demuestre madurez, pero no es tan común saber cuándo se convierte en adulto. Frente a ello, Papalia et al. (2012) proponen distintas definiciones de lo que es ser adulto. Por ejemplo, se tiene la definición legal, la cual se restringe a la edad. En la mayoría de las naciones, cuando la persona cumple los 18 años, adquiere la potestad de votar, casarse, solicitar tarjetas de crédito o firmar contratos, básicamente, se da inicio a lo que se conoce como ciudadanía. También se encuentran las definiciones sociológicas y las psicológicas. La primera considera que una persona es adulta cuando tiene la capacidad de valerse por sí mismo, teniendo como indicadores el hecho de que esté casado, haya formado su familia o que viva de manera independiente. En tanto, la definición psicológica está arraigada a la consolidación de la propia identidad, el desarrollo de autonomía y autocontrol, indicadores internos que permitan asumir responsabilidades mayores como las presentadas en la definición sociológica.

Comprendiendo esta diversidad, Arnett (2006) plantea tres criterios que definen a la adulthood: la asunción de responsabilidades mayores, la capacidad de tomar decisiones libremente y la búsqueda de estabilidad financiera. Cabe destacar que en la actualidad y especialmente en los países industrializados, determinar cuáles son las responsabilidades mayores se ha complejizado. En el pasado, el tránsito de un varón a la adulthood implicaba conseguir un trabajo, mientras que, para la mujer era el matrimonio. Hoy en día, con el auge de la educación y la igualdad de derechos, la edad de matrimonio o la de construcción de una familia se va retrasando, pues ya no son el único camino a la adulthood (González, 2024). Esta

etapa, a diferencia de otras, no tiene un camino determinado, es dinámica. Por ejemplo, la persona puede estar estudiando, viviendo con sus padres, conviviendo con su pareja o trabajando para mantenerse, y así su situación puede ir cambiando frecuentemente (Arnett, 2000).

En ese sentido, de acuerdo con Papalia et al. (2012), la adultez temprana comprende de los 18 a los 40 años e implica la transición de la adolescencia a la vida adulta. Esta etapa inicia con la adultez emergente, que ocurre de los 18 hasta los 29 años (Arnett, 2000). Dentro de este rango de edad, las personas pueden explorar nuevas oportunidades en los ámbitos educativo, laboral y relacional. Es este dinamismo el que convierte a la adultez emergente en un periodo impredecible, pero sumamente clave para la definición de una identidad. Es aquí también en donde se genera una sensación de ambigüedad, pues los roles propios de la adultez no se asumen completamente, debido a que aún se va asimilando el abandono de la impulsividad característica de la adolescencia (Arnett, 2006).

En cuanto a las características físicas, los adultos emergentes alcanzan su máximo rendimiento de fuerza, resistencia y de salud en general. Sin embargo, ello varía dependiendo de aspectos genéticos, como también del estilo de vida. Por ejemplo, de acuerdo con Abarca et al. (2021), desarrollar algún tipo de cáncer o alguna adicción, como también un mejor sistema inmunológico, puede estar determinado por la genética de nuestros padres. Es más, resulta muy probable que, conforme avance el tiempo, las nuevas generaciones padezcan enfermedades en mayor frecuencia debido al inadecuado uso de los dispositivos electrónicos y la mala alimentación (Mendoza et al., 2021; Chacón, 2009; Oliver Wyman, 2023).

Respecto al estilo de vida, factores como la alimentación, el ejercicio, la salud mental y el consumo de drogas juegan un papel importante en la condición física de los adultos. Al mantener una dieta saludable, las cifras de obesidad o de trastornos alimentarios como la anorexia o la bulimia no son tan alarmantes (Lemieux, 2024). Sumado a ello, el que los adultos emergentes estén físicamente activos contribuye, más allá de mantener un peso o una figura deseable, a fortalecer el corazón, los pulmones, los músculos, reducir el riesgo de padecer enfermedades como la osteoporosis, hasta incluso aliviar el estrés y la ansiedad (Medrano et al., 2020). Adicionalmente, el dicho de “ya eres mayor para tomar” refleja que, en esta etapa, la exposición al consumo de drogas es muy común. Es más, según la Organización de las Naciones Unidas (2024), la mayor proporción de muertes por consumo de alcohol pertenece a las personas en adultez temprana.

Lo anterior se puede explicar al tener en cuenta que, a nivel cognitivo, en la adultez emergente el cerebro continúa desarrollándose, especialmente, la corteza prefrontal que se encarga de la toma de decisiones y la regulación de emociones (Steinberg, 2005). Bajo la misma línea, en esta etapa se comienza a desenvolver el pensamiento reflexivo y post-formal. El primero se refiere a la capacidad de evaluar lo que uno cree y sabe basándose en

evidencias, con el fin de emitir juicios y tomar decisiones más acertadas (Yaacob, 2021). Por ejemplo, al elegir entre diferentes oportunidades laborales o una carrera profesional. En cambio, el pensamiento post-formal consiste en una forma de razonamiento flexible y adaptativo, sin enfocarse en lo estrictamente lógico (Contreras et al., 2023). Por ejemplo, en lugar de que el adulto emergente se sienta abrumado por la cantidad de responsabilidades que enfrenta, tiende a adoptar una perspectiva más positiva, enfocándose en los beneficios que puede obtener tras cumplirlas.

Adicionalmente, Warner Schaie (2005) propuso un modelo de desarrollo cognoscitivo basándose en el uso del intelecto en sociedad. Una de sus siete etapas se vincula con el rango de edad de la adultez emergente: la etapa de logro. Esta va desde los 19 hasta los 31 años y aquí el conocimiento se adquiere, más allá del propio aprendizaje, con el objetivo de cumplir metas, ya sea alcanzar la formación profesional o la construcción de una familia.

Para cumplir dichas metas, un aspecto a tomar en cuenta es la inteligencia emocional. Esta se refiere a la capacidad de identificar, comprender y orientar nuestras propias emociones frente a diversas situaciones (Walker et al., 2021). Estudios reflejan que desarrollar una inteligencia emocional alta en la adultez temprana está asociada con mejores salarios y puestos de trabajo (Lopes et al., 2006), además de relaciones mucho más felices (Salovey y Grewal, 2005). Otro aspecto que acompaña la maduración cognoscitiva en la adultez temprana es el razonamiento moral. En esta etapa, los juicios morales tienden a volverse más complejos, ya que los valores del hogar pueden entrar en conflicto con los de la universidad, o porque se asume la responsabilidad de otros, como en la crianza de un hijo. Son experiencias como estas las que impulsan a los adultos a reevaluar sus juicios sobre lo correcto. De este modo, según la teoría de Kohlberg (1981), el razonamiento moral pasa de ser moldeado por el conocimiento teórico a serlo por las experiencias personales. Por ejemplo, la pena de muerte se continúa debatiendo en algunas naciones, no obstante, para las personas que han pertenecido al servicio militar o presentan estrés postraumático de una guerra, la respuesta es clara.

Si bien, en la adultez emergente, el físico está en su punto álgido y el desarrollo cognitivo aún en proceso, pasados los 29 años se llega a la adultez temprana plena, en donde se dan ciertos cambios (Papalia et al., 2012). Por ejemplo, las personas comienzan a asumir sus roles con mayor responsabilidad, lo que les permite acceder a posiciones laborales más elevadas o formar una familia (Arnett, 2006). En cuanto al rendimiento físico, este comienza a declinar, no obstante, con un estilo de vida saludable podría llegar a mantenerse. Cognitivamente, el pensamiento se vuelve más pragmático y se enfoca en la experiencia. Es más, mientras la inteligencia cristalizada, asociada a la acumulación de información, aumenta; la fluida, asociada a la creatividad, puede disminuir (Schaie, 2005). Finalmente, con una inteligencia emocional y un razonamiento moral ya moldeados por la experiencia, la relación

de pareja y el significado de familia tienden a cobrar mayor importancia. Esto se daría porque, a diferencia de la adultez emergente, en la adultez temprana plena la estabilidad es más valorada que la exploración (Papalia et al., 2012).

En ese sentido, la adultez temprana incluye tanto la adultez emergente (18-29 años) como la adultez temprana plena (29-40 años). Aunque esta etapa se caracteriza por la adquisición de autonomía e independencia, estos mismos aspectos son los que abren la posibilidad de enfrentar diversos riesgos, tales como el consumo de sustancias psicoactivas, dificultades financieras, relaciones inestables y exponerse a contenidos de entretenimiento sexualizado (pornografía).

Pornografía: La Droga del Siglo XXI

La pornografía, al ser un tema que genera controversia, suele evitarse en la discusión pública debido a su estrecha relación con la obscenidad. Sin embargo, es paradójico que su presencia sea cada vez más evidente. Incluso, puede ser complicado distinguir con claridad qué se considera pornografía y qué no (Varnet y Cartes, 2021). Más aún en una sociedad donde la sexualización se ha convertido en el camino más fácil hacia la fama. En ese sentido, a continuación, se explorará la definición de la pornografía, su construcción a lo largo de la historia y su evolución en el mundo actual.

Los inicios de la pornografía se remontan a la antigüedad, incluso antes de que fuera denominado con dicho término. Ejemplos como las Venus de Hohle Fels, estatuillas utilizadas para simbolizar la fertilidad, que datan de hace 35 000 años, podrían ser consideradas sin ninguna duda como pornografía (Grisalvo, 2019). Asimismo, en civilizaciones como Sumeria y Babilonia, existían deidades para representar la lujuria. Incluso, se promovía la prostitución sagrada, que consistía en pagar a una autoridad eclesiástica para mantener relaciones sexuales como rito de fertilidad (Eko, 2016). A su vez, las representaciones eróticas no solo se daban en Oriente, sino también en el mundo grecorromano con los frescos de Pompeya (Fischer, 2022).

Como se aprecia, en estos contextos la sexualidad no era percibida con la connotación obscena que años después adquiriría, sino como una manifestación espiritual (Eko, 2016). Es con la llegada de la Edad Media cuando el judeocristianismo tomó el poder político e impuso su moral. Se comenzó así a asociar las representaciones sexuales con el pecado, lo cual motivó su censura, la clandestinidad y las persecuciones (Varnet y Cartes, 2021).

No fue hasta el siglo XIX cuando el término pornografía, proveniente del griego, “porné” traducido como prostituta y “graphos” como escritura, se introdujo al idioma francés y adoptó su connotación moderna y peyorativa. Ello debido a que la moral judeocristiana se expandió en la era victoriana europea y, en consecuencia, la represión sexual se intensificó aún más y ya no solo el material sexual fue satanizado, las relaciones sexuales en sí mismas fueron vinculadas con la impureza e indecencia (Eko, 2016).

Ya en el siglo XX, en Estados Unidos se llevó a cabo la revolución sexual de los 60's, con lo que se logró flexibilizar las actitudes hacia temas sobre la sexualidad, entonces, el material obsceno comenzó a despenalizarse gradualmente (Varnet y Cartes, 2021). Es más, con los avances tecnológicos, se inventó el cine, el VHS y el DVD, medios por los cuales la pornografía comenzó a adquirir mayor popularidad (Bakker y Taalas, 2007).

En el siglo XXI se dio inicio a la era del Internet y con ello el consumo de pornografía se disparó, mientras que la censura se hacía cada vez más complicada (Ballester et al., 2020). Actualmente, con tan solo un clic se puede tener acceso a infinidad de contenido pornográfico e incluso en diferentes formatos. Así, de acuerdo con Nolin et al. (2024), la pornografía se puede consumir a través de diferentes medios: en formato de audio, donde se narran historias eróticas; en material escrito, como novelas eróticas; y las más conocidas, en formatos visuales, como imágenes en revistas o cómics, y videos, que podían encontrarse en el cine o actualmente en plataformas de streaming. Asimismo, Peña (2012) clasifica la pornografía según su contenido e intensidad. En primer lugar, la pornografía *softcore*, que consiste en exponer el cuerpo parcialmente, al no presentar primeros planos de los genitales e incluso los muestra totalmente difuminados. Como ejemplo están la pornografía asiática y algunos *hentai*, término utilizado para referirse al contenido pornográfico que utiliza personajes irreales. En segundo lugar, la pornografía *mediumcore*. Esta se refiere a la exposición del cuerpo desnudo sin ningún tipo de difuminación, por lo que los genitales son enfocados en primer plano. No obstante, no se muestran prácticas sexuales totalmente explícitas. Un claro ejemplo son las revistas de *Playboy*. Por último, la pornografía *hardcore*, que alude a la exposición del cuerpo de las personas, enfocando especialmente el coito. Cualquier acto sexual imaginado puede encajar en este tipo de pornografía, por lo que presenta subgéneros. Se encuentran divisiones según la edad, como la categoría de "jovencitas" o actrices maduras denominadas "*milfs*"; según la orientación sexual, como el porno gay; según los diferentes fetiches, como las infidelidades; hasta incluso el porno *ultrahardcore* que implica la interacción con animales, fluidos corporales y violaciones.

Dada la diversidad de géneros de pornografía, es posible deducir que estos contenidos poseen una gran producción detrás. Por ello, Peña (2012) señala que la pornografía pertenece a una gran industria que impulsa la economía global. Esta industria, al ser una empresa, también cumple lineamientos legales y sanitarios. Por ejemplo, según León (2024), los actores y actrices firman contratos detallados antes de participar en las escenas sexuales. Además, para garantizar la salud de los involucrados, estos son sometidos a pruebas médicas para la detección de alguna infección de transmisión sexual. Es más, la industria mantiene una estricta prohibición sobre contenido ilegal, como la pornografía infantil o la representación de actos delictivos (Peña, 2012). No obstante, la fácil accesibilidad a internet y las redes sociales dan cabida a que cualquier persona o institución desconocida suba contenido, situación que

aún está cambiando (García, 2020). Es aquí en donde se genera una división entre pornografía legal e ilegal.

Ante esta situación, los investigadores han centrado su interés en la pornografía y se han puesto de acuerdo en definirla como: cualquier tipo de material que represente actos sexuales de manera explícita, pero con el objetivo de generar excitación (Azar, 2013; Ballester et al., 2020; Peña, 2012). Es esta excitación la que hace que la pornografía sea potencialmente adictiva, ya que activa el sistema dopaminérgico (Hervías et al., 2020; Cervigón et al., 2019; Velasco y Gil, 2016). Por ejemplo, cuando una persona consume pornografía, el cerebro libera dopamina y este neurotransmisor se encarga de transmitir la sensación de placer y gratificación al cerebro. No obstante, a medida que el estímulo se repite, el cerebro desarrolla tolerancia y comienza a requerir estímulos más intensos para experimentar el mismo nivel de placer, fomentando así un ciclo difícil de interrumpir (Love et al., 2015).

Por todo ello, la pornografía se ha convertido en la droga del siglo XXI (Azar, 2013). Su acceso gratuito, su contenido ilimitado y su capacidad de generar adicción han hecho que su consumo sea prácticamente omnipresente. A su vez, la pornografía también ha pasado a ser una de las principales fuentes de educación sexual (Wright et al., 2021). Sin embargo, al transmitir concepciones distorsionadas sobre las relaciones sexuales, evaluar sus repercusiones resulta fundamental.

Consecuencias del Consumo de Pornografía

Si bien el consumo de pornografía se ampara en derechos fundamentales como la libertad, la privacidad y el placer, tanto la industria como los usuarios a menudo desestiman las implicaciones éticas de convertir esta práctica en un hábito (Peña, 2012). Detrás de esta búsqueda de placer se ignoran las consecuencias que afectan no solo al individuo, sino también al bienestar de otros. Por lo tanto, en la presente sección se abordará qué consecuencias están asociadas al consumo de pornografía.

En primer lugar, se tienen a las consecuencias físicas. El estudio realizado por Jacobs et al. (2021) revela que el consumo de pornografía está relacionado con la desensibilización sexual, un fenómeno en el que el usuario se vuelve menos sensible a cualquier tipo de estimulación sexual. Esto ocurre debido a la tolerancia física generada por la exposición constante a contenido pornográfico. Como resultado, la desensibilización se manifiesta en disfunción eréctil, es decir, en la incapacidad para mantener una prolongada erección durante las relaciones sexuales. En otras palabras, se crean diferencias significativas entre la experiencia visual proporcionada por la pornografía y la práctica sexual real, lo que dificulta la respuesta eréctil. Bajo la misma línea, el consumo de pornografía provocaría alteraciones en la libido. Las personas experimentan fluctuaciones en su deseo sexual a medida que pasa el

tiempo. En sus primeros contactos este deseo puede aumentar, mientras que con el tiempo puede disminuir (Dwulit y Rzymiski, 2019).

Cabe destacar que la mayoría de las veces el consumo de pornografía se encuentra acompañado por la actividad masturbatoria (Triviño y Salvador, 2019). En ese sentido, la falta de higiene puede aumentar el riesgo de infecciones, ya que la ausencia de limpieza en los genitales, las manos o en algunos juguetes sexuales puede facilitar la entrada de bacterias y otros patógenos al interior del cuerpo (Cárdenas et al., 2021). Esta situación se agrava por el hecho de que sumar la masturbación al consumo de pornografía refuerza aún más la adicción, por lo que el tiempo dedicado a la pantalla podría ser prolongado. Como resultado, la visualización de pornografía en el móvil puede llevar a desarrollar malas posturas, causando molestias musculares y esqueléticas (Hidalgo, 2019).

No obstante, el vínculo entre masturbación y consumo de pornografía también ha mostrado beneficios en la salud física. En el caso de los hombres, la masturbación puede estar asociada con la reducción del riesgo de cáncer de próstata. Esto debido a que la eyaculación ayuda a liberar fluidos prostáticos, lo que puede disminuir la acumulación de sustancias potencialmente cancerígenas en la glándula (Lozano et al., 2023; Rider et al., 2016). Por el lado de las mujeres, la masturbación, al provocar pequeñas dilataciones, podría contribuir a aliviar los cólicos menstruales e incluso a regular su ciclo (Womanizer y Lunette, 2020).

En segundo lugar, el consumo de pornografía también presenta consecuencias psicológicas. Uno de los efectos más comunes es la disminución de la autoestima sexual, puesto que los usuarios comparan su propio rendimiento, habilidad sexual y/o características físicas con los actores pornográficos (Gogolin et al., 2024). Por ejemplo, tanto varones como mujeres pueden sentir presión por no cumplir con estándares estéticos específicos, como la forma, el color o el tamaño de sus genitales. Es más, tanta es la insatisfacción corporal, que la sexóloga Cecilia Ce comentó en una entrevista que las consultas para procedimientos quirúrgicos estéticos, como las bioplastias de vulvas, han aumentado (Urbana Play FM, 2021).

Asimismo, consumir material sexual explícito puede generar sentimientos de vergüenza y culpabilidad (Redondo, 2023; Velasco y Gil, 2017). Esto debido a que en sociedades donde el sexo sigue siendo un tema tabú y la educación sexual es carente, hablar abiertamente sobre pornografía y masturbación puede ser aún más complicado. Entonces, aunque las personas posean el derecho a la autoexploración y a experimentar placer, las normas morales pueden percibirlos como prácticas indecentes, generando así conflictos internos. Este sentimiento de culpa, junto con la baja autoestima derivada de las comparaciones, puede a su vez dificultar la conciliación del sueño. Como resultado, es posible experimentar fatiga durante el día, lo que afectaría el desempeño en las responsabilidades, y,

más allá de las repercusiones físicas, la falta de descanso puede tener un impacto grave en la salud mental.

En tercer lugar, como consecuencias sociales, la pornografía puede influir en las relaciones interpersonales y en la forma en la que se concibe la sexualidad. De acuerdo con Wright et al. (2021), la exposición a la pornografía puede conllevar al desarrollo de expectativas poco realistas sobre las relaciones sexuales que perjudiquen la intimidad y conexión emocional de las parejas. Como los encuentros sexuales en la vida real no suelen ser tan intensos como los que el consumidor está acostumbrado en la pornografía, tener intimidad con su pareja no le genera tanta satisfacción. Al mismo tiempo, la pareja puede sentirse presionada por cumplir con estos estándares idealizados, generando así más tensiones en la relación.

Adicionalmente, la normalización de la pornografía puede contribuir a la objetivación de las personas y promover la erotización de la violencia. Especialmente, contribuiría a la cosificación de las mujeres, pues establece dinámicas de género al mostrar un varón dominante y una mujer que obedece cualquier tipo de deseo (De Miguel, 2021). En otras palabras, la pornografía transmite la concepción de la mujer como un simple objeto sexual, despojándola totalmente de su humanidad. Por último, aunque aún se encuentra en debate, se ha considerado que una de las consecuencias sociales más graves de la pornografía es su potencial para incitar a la violación (Prada, 2010).

En conclusión, la adultez temprana se presenta como una etapa crucial de exploración y transición en la vida de las personas, que abarca desde los 18 hasta los 40 años. Durante este periodo, se redefine el concepto de adultez, que no se limita al mero cambio de edad, sino que implica una serie de responsabilidades, decisiones y la búsqueda de estabilidad financiera. Asimismo, el dinamismo de esta etapa revela que no hay un único camino para llegar a ser adulto. Es más, a medida que los individuos navegan entre la adultez emergente y la plena, enfrentan no solo oportunidades de crecimiento, sino también riesgos significativos como el consumo excesivo de pornografía.

La nominada droga del siglo XXI no solo ha generado debates éticos y morales, sino que ha comenzado a influir en la manera en que las personas perciben y experimentan la sexualidad. Las consecuencias de su consumo son múltiples, afectando tanto la salud física y psicológica de los individuos, como sus relaciones interpersonales. Por ende, es importante analizar el impacto del consumo de pornografía en la adultez temprana. Así, el próximo capítulo abordará de manera más específica la relación entre el consumo de pornografía y la satisfacción sexual en la adultez temprana.

Relación entre el Consumo de Pornografía y la Satisfacción Sexual en la Adulthood Temprana

El interés por comprender la sexualidad muchas veces radica en la necesidad de prevenir sus riesgos, tales como el embarazo adolescente, la coerción sexual o la adquisición de alguna ITS. No obstante, esto puede opacar la naturaleza del ser humano como un ser sexuado (Coli, 2023). Así, en vez de reconocer la importancia del placer, este termina siendo desplazado por las consecuencias negativas de una mala gestión de la vida sexual (Trejo y Díaz, 2017).

En los adultos, la satisfacción sexual es esencial para su bienestar personal y relacional (Santos et al., 2019). En ese sentido, se han investigado factores que influyen en esta satisfacción, siendo el consumo de pornografía uno de los más relevantes. Este capítulo analizará la relación entre pornografía y satisfacción sexual, considerando tanto los aspectos negativos, como la creación de expectativas irreales, como los positivos, donde la pornografía puede servir como herramienta de exploración. Se abordará primero la sexualidad en la adultez temprana y luego los factores que afectan a la satisfacción sexual.

Sexualidad en la Adulthood Temprana

La sexualidad es definida por la Organización Mundial de la Salud (2006) como un aspecto central del ser humano que abarca no solo las relaciones sexuales, sino también las identidades y roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. En la adultez temprana, comprendida entre los 18 y 40 años, la sexualidad desempeña un papel fundamental, ya que en esta se consolida la identidad sexual y se comienza a establecer relaciones de pareja más estables (Lefkowitz y Gillen, 2006).

Dado que en la adultez emergente el físico está en su máximo punto y se tienen mayores libertades, la actividad sexual encuentra su punto más álgido. Por ello, Lefkowitz y Guillen (2006) expresan que en la adultez casi todos ya han tenido relaciones sexuales e incluso es la etapa en donde se llega a tener mayor cantidad de parejas sexuales. Es más, Mosher et al. (2005) señalan que los adultos estadounidenses han practicado una serie de actos sexuales, siendo los más comunes el sexo vaginal (97.5%) y el sexo oral (89%); mientras que, el sexo anal (37%) y las relaciones con parejas del mismo sexo (8.5%) son menos frecuentes. Las cifras van en aumento, ya que muchos de los adultos tempranos se encuentran en la universidad, lugar que da apertura a tratar temas de la vida sexual y a ser menos prejuiciosos. No obstante, aún se mantiene la concepción de que el varón tenga mayor permisividad sexual en comparación con las mujeres (Mestre y Potenza, 2023).

Frente a esta mayor actividad sexual, el riesgo de adquisición de infecciones de transmisión sexual (ITS) y embarazos no planeados ha de ser tomado en cuenta. De acuerdo con Papalia et al. (2012), las tasas más altas de ITS se presentan en la adultez emergente, especialmente, en las sociedades afroamericana y latina. Es más, según la Organización

Mundial de la Salud (2024a), se calcula que más de un millón de personas adquieren una ITS por día, beneficiosamente estas se pueden curar. No obstante, cifras como las 311 000 muertes anuales por cáncer de cuello uterino provocadas por el virus del papiloma humano o las muertes prenatales a causa de la transmisión de una ITS de la madre al hijo reflejan la gravedad que el nulo o inadecuado uso de los métodos anticonceptivos pueda tener para la salud sexual y reproductiva.

En referencia a los embarazos no planeados, a nivel mundial, las cifras desde 1990 cada vez han disminuido como resultado del aumento de la educación y el mayor acceso a anticonceptivos (Guttmacher, 2020). Esto debido a los cambios en las expectativas socioculturales que influyen significativamente en las decisiones tomadas sobre la sexualidad. Por ejemplo, las familias recalcan a sus miembros jóvenes retrasar el matrimonio o la paternidad, con tal de priorizar el desarrollo profesional, más aún cuando en la sociedad contemporánea el valor de una persona se encuentra ligado a cuanto produce (Foucault, 1998). Inclusive, según Franco (2021), son los mismos adultos de la generación Z, quienes rechazan la paternidad, pues prefieren viajar, vivir solo con sus parejas y tener mascotas como lo más similar a los hijos.

Lo anterior refleja la exploración, característica de la adultez emergente, la cual también se hace presente con la búsqueda de diferentes tipos de relaciones amorosas. En esta etapa, el amor toma un papel significativo para la construcción de relaciones sólidas. De acuerdo con la teoría triangular del amor propuesta por Sternberg (1986), el amor se compone de intimidad, pasión y compromiso. Estos elementos particularmente afloran en la adultez temprana (Papalia et al., 2012), manifestándose en distintos tipos de relaciones, tanto en parejas heterosexuales como homosexuales. De acuerdo con Papalia et al. (2012), ambos tipos de relaciones pueden alcanzar el mismo nivel de satisfacción y duración, a pesar de que estas últimas enfrentan mayores retos en la sociedad. Esto debido a que la mantención de una relación depende más de cualidades como la repartición equitativa de tareas domésticas y una atmósfera positiva para resolver conflictos, que de la orientación sexual. Es más, según García et al. (2017), hay indicios de que las relaciones homosexuales tienden a ser más estables que las heterosexuales porque los desafíos que enfrentan los empujan a estar más unidos.

Asimismo, las relaciones implican no solo la monogamia, sino también la no monogamia consensuada. Según Conley et al. (2018), en algunas culturas, la monogamia se percibe como una elección que fortalece la conexión emocional y mejora la satisfacción a largo plazo. Sin embargo, para otras personas, la monogamia puede parecer una opción aburrida que limita la libertad sexual. Así, estas personas optan por elegir alguna opción que les ofrece la no monogamia consensuada. Por ejemplo, el poliamor, que consiste en tener múltiples relaciones amorosas al mismo tiempo con el permiso y conocimiento de los

involucrados; el *swinging*, que consiste en el intercambio de parejas sexuales y las relaciones abiertas, además de que, a diferencia del poliamor, no implica vínculos emocionales profundos; y las relaciones abiertas, en la que las parejas, bajo consentimiento, pueden tener relaciones sexuales y emocionales fuera de la relación principal. Como resultado de esta variedad, algunas personas en relaciones no monógamas consensuadas han reportado niveles más altos de satisfacción sexual en comparación a quienes se encuentran en relaciones monógamas (Conley et al., 2018).

Asimismo, como en la adultez temprana no hay un camino único, los estilos de vida en pareja difieren: algunos eligen casarse, otros optan solo por la convivencia o simplemente mantener su soltería. No obstante, con el paso del tiempo, especialmente al llegar a la adultez temprana plena, las expectativas socioculturales cambian y suelen exigir la formación de una familia, lo cual incluye casarse y tener hijos (Papalia et al., 2012). Aunque la exploración aún es posible, en este punto se espera demostrar mayor estabilidad en las relaciones y compromiso con la familia. De este modo, la paternidad llega a convertirse en una experiencia de desarrollo significativo, pues tener hijos añade nuevas responsabilidades y sobre todo demanda de tiempo. Sin embargo, también se puede presentar el desafío de la infertilidad, ya que 1 de cada 6 personas padece este problema en algún momento de sus vidas (Organización Panamericana de la Salud, 2023).

En referencia al matrimonio, muchas parejas experimentan cambios significativos. Por ejemplo, las parejas casadas suelen reportar una mayor satisfacción emocional en su vida sexual en comparación con las personas solteras (England et al., 2000). Además, aquellos que disfrutan de su matrimonio tienden a ser más felices que los solteros, sin embargo, quienes no se sienten satisfechos en su relación pueden experimentar niveles de infelicidad superiores al de los solteros e incluso al de los divorciados (Myers, 2000).

A menudo, el éxito del matrimonio se asocia con el aumento de los bienes económicos en el hogar, pero no garantiza riqueza o felicidad (England et al., 2000). La satisfacción marital depende de factores como la comunicación constructiva, la empatía entre los cónyuges y la satisfacción sexual. No obstante, en la adultez temprana, las responsabilidades familiares y laborales pueden reducir el tiempo y la energía dedicados a la vida sexual, lo que genera tensiones en la relación y se convierte en un factor asociado al aumento de los divorcios en algunas parejas (Papalia et al., 2012).

Factores Determinantes en la Satisfacción Sexual en la Adultez Temprana

Continuando el enfoque de Sternberg (1986), las relaciones sexuales se destacan como un pilar fundamental dentro de la intimidad. Esto significa que la satisfacción sexual, definida como el nivel de bienestar y placer experimentado durante la actividad sexual (Fallis et al., 2016), tiene un impacto significativo en la satisfacción de las relaciones amorosas en la adultez temprana. En ese sentido, resulta esencial identificar qué factores son determinantes

en la satisfacción sexual, ya que ello puede marcar diferencia en la calidad y estabilidad de una relación de pareja.

En primer lugar, se encuentran los factores físicos. Es decir, la satisfacción sexual depende en gran medida de la salud física, ya que el cómo se encuentre el funcionamiento del cuerpo influirá directamente en la experiencia sexual. Por ejemplo, mantener un sistema cardiovascular saludable, permite tener un mejor flujo sanguíneo hacia las zonas implicadas en la excitación, lo cual facilita respuestas como la erección (Jacobs et al., 2021). Además, las relaciones íntimas requieren de esfuerzo físico, particularmente cuando son prolongadas o intensas, por lo que estar en buena condición física podría garantizar la satisfacción sexual de la pareja (Lozano et al., 2022).

Fisiológicamente, las hormonas también desempeñan un papel crucial en la satisfacción sexual. En el caso de las mujeres, existe un vínculo entre la frecuencia sexual y su ciclo menstrual. Esto se debe a que, durante la fase folicular, los altos niveles de estrógeno aumentan su deseo sexual, alcanzando su punto máximo en la ovulación (Wilcox, 2004). Incluso durante el embarazo, especialmente en el segundo trimestre de gestación, existen indicios de un mayor apetito sexual a causa de que el flujo sanguíneo aumenta y de esta manera todos los órganos, incluidos los genitales, incrementan su sensibilidad. Este aumento en el apetito sexual también se ve impulsado por la reducción de las náuseas y la necesidad de seguridad que proporciona la intimidad sexual (Fernández et al., 2024). Por el lado de los varones, los niveles bajos de testosterona, asociados a una mala dieta o el estrés crónico, pueden disminuir el deseo sexual y afectar la satisfacción sexual (Travison et al., 2006). Asimismo, en ambos casos, el dolor físico, como el dolor de espalda y las tensiones musculares irrumpen la comodidad durante el acto sexual, lo que no permite que la experiencia sea plenamente placentera (Flegge et al., 2022).

En segundo lugar, los aspectos psicológicos cumplen un rol fundamental en la satisfacción sexual. Por ejemplo, tener una buena autoestima sexual permite que el individuo se sienta cómodo con su cuerpo durante los encuentros íntimos. Es más, la autoestima permite que la persona explore sus deseos y preferencias sin inseguridades, lo que apertura los caminos para el placer (Gogolin et al., 2024). Todo lo contrario sucede con las personas que sienten insatisfacción corporal, pues les incomoda la desnudez, prefieren tener sexo con la luz apagada e incluso pueden llegar a evitarlo (Noel et al., 2023).

Pese a que las relaciones sexuales permiten liberar tensiones, la presencia elevada de estrés y ansiedad puede afectar negativamente la experiencia, disminuyendo desde un inicio el deseo sexual y limitando el rendimiento físico. Por el lado de los varones, el estrés puede conllevar a problemas de disfunción eréctil (Jacobs et al., 2021), mientras que, por el lado de las mujeres, puede afectar la lubricación natural y, por ende, generar dolor durante la penetración (Rosenbaum, 2010). A su vez, la ansiedad puede evocar en la mente

pensamientos intrusivos como preocupaciones laborales que dificulten la conexión durante el acto sexual (Gogolin et al., 2024).

Asimismo, de acuerdo con Jirjahn y Ottenbacher (2022), la personalidad de cada individuo influye en la satisfacción sexual. Por ejemplo, las personas extrovertidas suelen estar más abiertas a nuevas experiencias y comunican mejor sus deseos, lo que fortalece la conexión y el placer en pareja. En cambio, quienes son introvertidos pueden presentar mayores niveles de ansiedad, lo que limita la expresión de necesidades y, en consecuencia, la satisfacción sexual disminuye con el tiempo. A su vez, valores como la amabilidad llevan a algunos a priorizar el bienestar de su pareja, y cuando ambos en la relación comparten esta actitud, la conexión y satisfacción tienden a mejorar considerablemente.

En tercer lugar, el vínculo emocional y los aspectos relacionales también condicionan la calidad de la experiencia sexual. Al centrarse en las relaciones de pareja, la comunicación es crucial, ya que, como se mencionó anteriormente, la capacidad de expresar deseos, necesidades, límites y resolver conflictos sexuales impacta directamente la calidad de la experiencia (Øverup et al., 2024). Igualmente, la frecuencia de las relaciones sexuales influye, pues en esta etapa de la vida, con mayores responsabilidades, encontrar un equilibrio en la vida sexual puede resultar retador (Lefkowitz y Gillen, 2006). A su vez, estos factores están ligados a la duración de la relación. A medida que la pareja comparte más tiempo, la comunicación y el entendimiento mutuo pueden mejorar, no obstante, la rutina también podría reducir la novedad en la intimidad (Øverup, 2024).

En cuarto lugar, se tienen a los factores socioculturales. De acuerdo con De la Garza (2008), aunque el papel fisiológico es esencial, pues el cuerpo está diseñado para sentir placer, la satisfacción sexual solo se experimenta cuando el cerebro vincula la información sensorial con las normas y creencias. Por ejemplo, en algunas sociedades, especialmente aquellas con valores conservadores o religiosos, el sexo es asociado con el pecado o la inmoralidad, lo cual puede desatar sentimientos de culpa y vergüenza durante los encuentros sexuales (Varnet y Cartes, 2021). Tanta puede ser la influencia de las normas sociales que en algunas comunidades se practica la mutilación genital femenina con el objetivo de restringir la libertad sexual en las mujeres (Organización Mundial de la Salud, 2024b). Este conjunto de prácticas y valores influye en cómo las personas deciden vivir su sexualidad y cómo en estos casos incluso se llega a afectar la satisfacción sexual.

Por último, el entorno y las circunstancias en las que se desarrolla la relación sexual también afectan la satisfacción. Comúnmente, un espacio privado y cómodo contribuye a que la experiencia sea placentera, sin tener preocupación por lo que pueda suceder fuera del momento (Bedree et al., 2019). Asimismo, acompañar el ambiente con la iluminación o la música de preferencia puede potenciar la intimidad. Es por esta razón que algunos de los hoteles, conocidos por ser lugares de alta actividad sexual, ofrecen habitaciones adaptadas

para crear una atmósfera sensual, con elementos como espejos, tántricos, iluminación ajustable, o incluso accesorios que favorecen el erotismo (Reisel, 2007).

Además, influye si la relación íntima fue planeada. La falta de tiempo o la carga de responsabilidades diarias pueden reducir el espacio dedicado a la vida sexual, afectando la satisfacción. Que uno de los integrantes se sorprenda a la pareja con un momento especial que propicie la intimidad puede renovar la conexión, aumentar el deseo y, en última instancia, mejorar la satisfacción sexual al permitir un respiro de las rutinas (Mark y Lasslo, 2018). Es aquí también donde la búsqueda de nuevas experiencias, como explorar entornos distintos, incorporar juegos de rol o, incluso, utilizar la pornografía, puede aportar novedad y emoción a la relación. Si bien la pornografía puede ofrecer un estímulo adicional, también puede distorsionar las expectativas sexuales y reducir el deseo de conexiones reales, afectando la satisfacción y la intimidad en pareja (Wright et al., 2021; Mestre y Potenza, 2023).

Impacto del Consumo de Pornografía en la Satisfacción Sexual en la Adulthood Temprana

Al reconocer la importancia de la satisfacción sexual en la adultez temprana, comprender cómo el consumo de pornografía puede afectarla resulta esencial. Aunque a menudo se asocia la pornografía con efectos negativos, estos pueden variar según la frecuencia y el contexto de su consumo. Por ello, seguidamente se abordará el impacto negativo y positivo de la pornografía en la satisfacción sexual.

Una de las teorías clave para entender los efectos negativos de la pornografía es la teoría de la comparación social (Festinger, 1954). De acuerdo con Muusses et al. (2015), los consumidores frecuentes tienden a comparar sus experiencias sexuales con lo que ven en la pornografía. En estos contenidos, los actores tienen cuerpos idealizados y un rendimiento sexual elevado, elementos que no representan la realidad. Los consumidores, al no encajar con estos estándares, pueden experimentar baja autoestima sexual (Kvalem et al., 2014; Gillespie, 2019). Es más, muchas veces se desconoce que los actores y actrices de la industria pornográfica se someten a cirugías estéticas, como alargamiento de pene o implantes para los senos (Dubinskaya et al., 2022). Así, como la única referencia que tiene el usuario es su propio cuerpo y el cuerpo de las pantallas, el consumidor puede sentirse inferior y desarrollar inseguridades que condicionen su satisfacción sexual (Gogolin et al., 2024).

Lo anterior se refleja en diferentes investigaciones. Un estudio realizado por Gewirtz et al. (2024) profundizó la asociación entre consumo de pornografía y la comparación de la imagen corporal en varones heterosexuales y de minorías sexuales en Israel. En total participaron 726 varones con una edad promedio de 32.5 años. Los hallazgos revelaron que el uso problemático de la pornografía estuvo asociado con mayores índices de comparación social en donde la imagen corporal se percibió negativamente. El estudio concluyó que el consumo excesivo de pornografía disminuye la autoestima, reduce el desempeño y, en consecuencia, la satisfacción sexual.

Asimismo, en la investigación de Johnson et al. (2019) centrada en analizar el papel de la pornografía en las experiencias sexuales, participaron 706 mujeres estadounidenses de entre 18 y 29 años. Los resultados indicaron que un tercio de ellas usaba pornografía para masturbarse y que quienes la consumían con mayor frecuencia reportaron menor satisfacción sexual durante el sexo debido a inseguridades sobre su apariencia.

Otra teoría relevante es la de los guiones sexuales (Gagnon y Simon, 2017), que sugiere que la pornografía no solo presenta situaciones intensas, sino que también modela conductas y expectativas sobre cómo deberían ser las relaciones sexuales (Braithwaite et al., 2014). Esto puede conllevar a que los usuarios interioricen dichos guiones y esperen que sus relaciones se desenvuelvan de la misma manera. Por ejemplo, en la pornografía *hardcore*, es común ver escenas donde el varón es rudo con la mujer, puede ahorcarla o darle nalgadas y ella expresa placer por estos comportamientos (Merlyn et al., 2020; Mestre y Potenza, 2023). Incluso, los títulos de los videos enfatizan la coerción, con frases como: "*dumb slut gets fucked*" o "*Daughter swallows Dad's cum*" (Vera et al., 2021). El problema surge cuando estos comportamientos se trasladan a la vida real. Por ejemplo, en el estudio de Engel et al. (2019), en donde participaron 1194 adultos, el 59% de los varones y el 18 % de las mujeres reportaron presentar fantasías coercitivas. Es más, según el estudio de Merlyn et al. (2020), universitarios han jalado el cabello, asfixiado o dado cachetadas sin el consentimiento de la pareja. Como en algunos casos la pareja mostró rechazo, las expectativas de los consumidores de pornografía no se cumplieron y ello terminó afectando su satisfacción sexual.

Además, la pornografía puede transmitir que ciertas prácticas de riesgo generan placer. Así, en un estudio longitudinal, Wright (2021) reveló que los adultos emergentes que consumieron pornografía tuvieron relaciones sexuales sin preservativo con mayor frecuencia. No obstante, también menciona que algunas personas pueden no aceptar tener relaciones sin protección, lo que confronta las expectativas del consumidor y afecta su satisfacción sexual. A su vez, Ballester et al. (2014) advierte que escenas que muestran orgías o prácticas sin el uso de preservativo se han relacionado con un mayor riesgo de adquisición de ITS, situación que afectaría la satisfacción sexual de por vida.

Otra repercusión es la elevación de los niveles de excitación. Como se abordó anteriormente, el consumo frecuente de pornografía desensibiliza al espectador, dificultando su respuesta a estímulos sexuales normales y generando progresivamente la necesidad de estímulos más intensos (Mestre et al., 2023). Por ello, Wright et al. (2021) señalan que, como la cotidianidad no suele ofrecer tal intensidad, los consumidores adultos prefieren optar por masturbación solitaria viendo pornografía en lugar de tener sexo con sus parejas, lo que reduce la satisfacción sexual y relacional. Asimismo, las esposas que perciben que sus parejas masculinas consumen pornografía en solitario tienden a presentar celos e

incomodidad, repercutiendo así en su propia satisfacción sexual (Ruffing et al., 2022; Wright y Tokunaga, 2017).

Frente a la búsqueda de estímulos intensos, la pornografía también se ha relacionado con la sociosexualidad. Por ejemplo, se ha encontrado que el consumo de pornografía incita a participar en sexo sin compromiso y se asocia con un mayor número de parejas sexuales (Braithwaite et al., 2014; Harkness et al., 2015). De este modo, en la adultez temprana plena, donde la estabilidad prima, las actitudes sociosexuales amenazan las relaciones monógamas. De hecho, Mestre y Potenza (2023) señalan que algunos consumidores de pornografía desarrollan fantasías sexuales como los tríos, lo que fomenta la infidelidad.

En cuanto a los aspectos positivos, el consumo de pornografía puede facilitar la exploración y el autoconocimiento sexual (Czajeczny et al., 2023). De acuerdo con Mckee (2007), la pornografía puede tener un efecto educativo al ayudar a los usuarios a descubrir sus preferencias sexuales. Es más, Petersen y Hyde (2010) sostienen que observar diferentes prácticas puede mejorar la capacidad de expresar necesidades y deseos en las relaciones, fortaleciendo así la comunicación entre las parejas, aspectos clave para la satisfacción sexual.

Además, para algunos individuos, la pornografía representa un medio de validación, ya que en ella pueden reconocer que no son los únicos con gustos poco convencionales. De este modo, pueden sentir menos presión por lo que se considera normal y comenzar a mostrar mayor apertura hacia diversas preferencias sexuales, fomentando, en esencia, la seguridad en la expresión de su sexualidad (Rissel et al., 2016; French y Hamilton, 2017).

Bajo la misma línea, la pornografía también puede estimular el interés en enriquecer la vida sexual de la pareja. Por ejemplo, algunas parejas que consumen pornografía de manera consensuada encuentran en ella una herramienta para explorar e introducir variedad en sus relaciones íntimas. Esto incrementa la satisfacción sexual mutua y sobre todo fortalece el vínculo emocional (Poulsen et al., 2012; Bõthe et al., 2021). En ese sentido, la pornografía puede ser un recurso que, al ser consumido con moderación y en consenso, fomenta la creatividad y la intimidad en las relaciones.

En conclusión, en la adultez temprana, la identidad sexual se consolida a medida que las relaciones de pareja tienden a estabilizarse. Específicamente, en la emergente, la actividad sexual alcanza su punto álgido debido a la exploración de relaciones amorosas monógamas y no monógamas, así como entre personas de diversas orientaciones sexuales. Esto impulsa la reflexión sobre el ejercicio de la sexualidad, incluyendo la prevención de ITS y embarazos no planeados. Además, al avanzar hacia la adultez temprana plena, las expectativas socioculturales suelen orientarse hacia la paternidad y el matrimonio, donde la infertilidad o encontrar un equilibrio para la vida sexual podría resultar retador.

A lo largo de la adultez temprana, la satisfacción sexual es esencial y depende de factores físicos, psicológicos, relacionales, socioculturales y ambientales, además del

consumo de pornografía. El uso de estos contenidos puede enriquecer la vida sexual al descubrir preferencias, definir límites e incrementar el deseo. Sin embargo, también puede distorsionar la concepción de la sexualidad mediante comparaciones sociales y la interiorización de guiones sexuales, lo cual a su vez provoca desensibilización y fomenta actitudes hacia la sociosexualidad. Aunque el impacto de la pornografía depende de su uso, sus efectos negativos suelen predominar debido a su potencial adictivo.

Conclusiones

- Diversos estudios señalan que el consumo de pornografía tiene un impacto ambivalente en la satisfacción sexual. Por un lado, puede enriquecer la vida sexual al aumentar la libido, fomentar la autoexploración y reducir la vergüenza asociada a los tabúes. Por otro lado, puede influir en la autoestima sexual a través de la comparación social y generar expectativas distorsionadas mediante los guiones sexuales, lo que fomenta la desensibilización sexual y actitudes a favor de la sociosexualidad.
- La adultez temprana, que abarca de los 18 a los 40 años, incluye dos periodos críticos: la adultez emergente (18 - 29 años) y la adultez temprana plena (29 – 40 años). La primera se caracteriza por un máximo rendimiento físico y la exploración de los ámbitos educativo, laboral y relacional. En la segunda, en cambio, se prioriza la estabilidad, por lo cual la consolidación de la madurez cognitiva, la inteligencia emocional y el razonamiento moral se vuelven indispensables.
- La concepción de la pornografía ha cambiado a lo largo de la historia. Comenzó como una manifestación espiritual de la fertilidad, pero con la expansión del judeocristianismo pasó a asociarse a la obscenidad. Si bien, en su tránsito, obtuvo respaldo por el derecho al placer, a la libertad de expresión y a la privacidad, actualmente, con lo sexualizadas que están las culturas, distinguir qué se considera pornografía y qué no resulta complicado.
- Debido a los avances tecnológicos, la pornografía se ha convertido en la “droga del siglo XXI”. Hoy, aspectos como su acceso gratuito, contenido ilimitado y su disponibilidad en diferentes formatos hacen que su consumo sea adictivo. En consecuencia, tiene repercusiones que van desde efectos físicos, como disfunciones eréctiles, hasta efectos psicosociales, como la distorsión de la sexualidad y la erotización de la violencia en las relaciones sexuales.
- En la adultez temprana, el desarrollo de la sexualidad implica la exploración de diversas relaciones amorosas, prácticas sexuales y la consolidación de la identidad sexual, procesos que a su vez están marcados por valores socioculturales. Entre estos, se destaca la prioridad del desarrollo profesional durante la adultez emergente y la expectativa de matrimonio o paternidad en la adultez temprana plena.
- Los factores que afectan la satisfacción sexual van desde lo físico, como la variación en los niveles hormonales que pueden incrementar el deseo sexual, hasta factores socioculturales, como la mutilación genital, que busca restringirla.
- El consumo de pornografía tiene un impacto significativo en la satisfacción sexual en la adultez temprana, puede potenciarla como también disminuirla. Ello depende de la

frecuencia y el para qué sea usado, pero, debido al potencial adictivo de la pornografía, sus efectos negativos predominan.

- Una limitación para señalar es que esta investigación no contempla las diferencias culturales en las que se concibe y se desarrolla la sexualidad. En ese sentido, se recomienda ampliar este campo de investigación para identificar si el impacto de la pornografía resulta ser el mismo en diferentes contextos culturales. Por último, el alcance de esta monografía ha sido ofrecer una base para futuras investigaciones sobre los efectos tanto negativos como positivos de la pornografía en la satisfacción sexual.

Referencias

- Abarca, H. H., Trubnykova, M., & Del Carmen Castro Mujica, M. (2021). Management of genetic diseases: Present and future. *Revista De La Facultad De Medicina Humana*, 21(2), 399–416. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v21i2.3626>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2006). The psychology of emerging adulthood: what is known, and what remains to be known? In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 303–330). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-013>
- Azar, M. (2013). La industria del porno. Cine, tecnología y sexualidad. *Apuntes De Investigación Del CECYP*, 23(2), 123–144. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4901829>
- Bakker, P., & Taalas, S. (2007). The Irresistible rise of Porn: The untold story of a global industry. *Observatorio (OBS*)*, 1(1), 99–118. <https://doi.org/10.15847/obsobs11200761>
- Ballester, L., Facal, T., & Rosón, C. (2020). *Pornografía y educación afectivosexual* [ResearchGate]. OCTAEDRO Editorial. https://www.researchgate.net/publication/347355532_Pornografia_y_Educacion_Afectivosexual
- Ballester, L., Orte, C., & Pozo, R. (2014). Estudio de la nueva pornografía y relación sexual en jóvenes. *Anduli*, 13(1), 165–178. <https://doi.org/10.12795/anduli.2014.i13.10>
- Bedree, H., Moller-Mullen, M., Rose, E., & Flanders, C. E. (2019). Sexual Well-Being among College Students: A Qualitative study. *Sexuality & Culture*, 24(1), 140–156. <https://doi.org/10.1007/s12119-019-09631-5>
- Böthe, B., Tóth-Király, I., Bella, N., Potenza, M. N., Demetrovics, Z., & Orosz, G. (2020). Why do people watch pornography? The motivational basis of pornography use. *Psychology of Addictive Behaviors*, 35(2), 172–186. <https://doi.org/10.1037/adb0000603>
- Braithwaite, S. R., Coulson, G., Keddington, K., & Fincham, F. D. (2014). The Influence of Pornography on Sexual Scripts and Hooking Up Among Emerging Adults in College. *Archives Of Sexual Behavior*, 44(1), 111–123. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0351-x>

- Brown, C. C., Carroll, J. S., Yorgason, J. B., Busby, D. M., Willoughby, B. J., & Larson, J. H. (2016). A Common-Fate Analysis of Pornography Acceptance, Use, and Sexual Satisfaction Among Heterosexual Married Couples. *Archives Of Sexual Behavior*, 46(2), 575-584. <https://doi.org/10.1007/s10508-016-0732-4>
- Cárdenas, A. B., Zamora, A. R., Yunga, A. X., & Salazar, G. L. (2021). Prevención, atención y control de las enfermedades de transmisión sexual. *Dominio De Las Ciencias*, 7(4), 195–216. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8384049>
- Carrasco, V., Castro, J., Gil, B., Giménez, C., & Ballester, R. (2019). Adicción a la pornografía: interferencia atencional y gravedad del consumo. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 225–234. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349861666022/349861666022.pdf>
- Chacón, M. (2009). Cáncer: Reflexiones acerca de Incidencia, Prevención, Tratamientos y Mitos. *Cuadernos De La Facultad De Humanidades Y Ciencias Sociales - Universidad Nacional De Jujuy*, (37), 181–193. <https://www.redalyc.org/pdf/185/18516803007.pdf>
- Coli, D. (2023). *Consumo adictivo de pornografía en estudiantes del Colegio Cervantes, ubicado en la ciudad de Quito, periodo 2022-2023*. [Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Universidad Central del Ecuador]. <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/e8aa3361-31da-4839-9161-bc4047ea3cda/content>
- Conley, T. D., Piemonte, J. L., Gusakova, S., & Rubin, J. D. (2018). Sexual satisfaction among individuals in monogamous and consensually non-monogamous relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(4), 509–531. <https://doi.org/10.1177/0265407517743078>
- Contreras, A., Suárez, J. C., Caprara, M., Pozo, P., Gómez, I., & Cabras, E. (2023). Psychometric properties of the Spanish version of the complex postformal thought questionnaire: developmental pattern and significance and its relationship with cognitive and personality measures. *Collabra Psychology*, 9(1), 1–23. <https://doi.org/10.1525/collabra.67993>
- Czajeczny, D., Aurast, Z., Godlewska, K., & Mojs, E. (2023). Sex Differences in Sexual Satisfaction and Psychological Symptoms in Young Adult Pornography Users. *Sexuality & Culture*, 27(4), 1442-1455. <https://doi.org/10.1007/s12119-023-10072-4>
- De La Garza, F. (2008). The evolution of sexual pleasure. *Journal of Psychology & Human Sexuality*, 18(2), 107–124. https://doi.org/10.1300/j056v18n02_04

- De Miguel, A. (2021). Sobre la pornografía y la educación sexual: ¿puede «el sexo» legitimar la humillación y la violencia? *Gaceta Sanitaria*, 35(4), 379–382. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.01.001>
- Dhage, P. (2020). *Dopamine trap: Sexuality and Pornography in the 21st Century* (3rd ed.). Notion Press.
- Doran, K., & Price, J. (2014). Pornography and Marriage. *Journal Of Family and Economic Issues*, 35(4), 489–498. <https://doi.org/10.1007/s10834-014-9391-6>
- Dubinskaya, A., Dallas, K., Eilber, K., Scott, V., & Anger, J. (2022). 40 Female genitalia in Pornography: the source of labiaplasty trends? *The Journal of Sexual Medicine*, 19(1), 21–22. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2022.01.051>
- Dwulit, A. D., & Rzymiski, P. (2019). The Potential Associations of Pornography Use with Sexual Dysfunctions: An Integrative Literature Review of Observational Studies. *Journal of Clinical Medicine*, 8(7), 914. <https://doi.org/10.3390/jcm8070914>
- Eko, L. (2016). The regulation of Sex-Themed Visual Imagery. In *Palgrave Macmillan US eBooks*. <https://doi.org/10.1057/9781137550989>
- Engel, J., Kessler, A., Veit, M., Sinke, C., Heitland, I., Kneer, J., Hartmann, U., & Kruger, T. H. C. (2019). Hypersexual behavior in a large online sample: Individual characteristics and signs of coercive sexual behavior. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 213–222. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.16>
- England, P., Waite, L. J., & Gallagher, M. (2000). The Case for Marriage: Why Married People Are Happier, Healthier, and Better off Financially. *Contemporary Sociology a Journal of Reviews*, 30(6), 564–565. <https://doi.org/10.2307/3088984>
- Fallis, E. E., Rehman, U. S., Woody, E. Z., & Purdon, C. (2016). The longitudinal association of relationship satisfaction and sexual satisfaction in long-term relationships. *Journal of Family Psychology*, 30(7), 822–831. <https://doi.org/10.1037/fam0000205>
- Fernández, F. J., Batugg, C., Ruger, A., Riesco, F. J., Palomo, R., Gómez, J., Díaz, L. R., Vázquez, M. D., Fagundo, J., & Vázquez, J. M. (2024). Influence of Pregnancy on sexual desire in Pregnant women and their partners: Systematic review. *Public Health Reviews*, 44(1), 1–11. <https://doi.org/10.3389/phrs.2023.1606308>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fischer, A. (2022). ¿Cómo eran los murales eróticos de Pompeya y qué significan? National Geographic En Español. <https://www.ngenespanol.com/el-mundo/como-eran-los-murales-eroticos-en-pompeya/>

- Flegge, L. G., Barr, A., & Craner, J. R. (2022). Sexual Functioning Among Adults with Chronic Pain: Prevalence and Association with Pain-Related Outcomes. *Pain Medicine*, 24(2), 197–206. <https://doi.org/10.1093/pm/pnac117>
- Foucault, M. (1988). El sujeto y el poder. *Revista Mexicana De Sociología*, 50(3), 3–20. <https://perio.unlp.edu.ar/catedras/wp-content/uploads/sites/96/2020/03/T-FOUCAULT-El-sujeto-y-el-poder.pdf>
- Franco, P. (2020). ¿Por qué la Generación Z no quiere tener hijos? Esto piensan de la paternidad. La Verdad. <https://laverdadnoticias.com/estiloyvida/Por-que-la-Generacion-Z-no-quiere-tener-hijos-Esto-piensan-de-la-paternidad-20210816-0027.html>
- Gagnon, J. H., & Simon, W. (2017). Sexual conduct. In *Routledge eBooks* (2nd Edition). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9781315129242>
- García, F. E., Escobar, C. G., Hein, H., Hernández, Á., Torres, P., Valdebenito, R., & Vera, C. (2017). Relaciones de pareja homosexual y heterosexual: un estudio comparativo. *Actualidades En Psicología*, 31(122), 31-44. <https://doi.org/10.15517/ap.v31i122.23346>
- García, J. (2020). *Pornhub ya no permite que todos los usuarios suban videos y restringe las descargas de contenido*. Xataka. <https://www.xataka.com/servicios/pornhub-no-permite-que-todos-usuarios-suban-videos-restringe-descargas-contenido>
- Gewirtz, A., Bøthe, B., & Spivak-Lavi, Z. (2024). The associations of pornography use and body image among heterosexual and sexual minority men. *Archives of Sexual Behavior*, 53(9), 3379–3392. <https://doi.org/10.1007/s10508-024-02887-5>
- Gillespie, A. L. (2019). *Impacts of pornography acceptance and use on self-esteem, sexual satisfaction, and overall relationship satisfaction* [Master of Science Thesis, Purdue University]. <https://doi.org/10.25394/pgs.11343824.v1>
- Gogolin, T., Norris, E., Murch, H., & Volk, F. (2024). The Effect of Male Body Dissatisfaction on Sexual and Relationship Satisfaction in the Presence of Pornography Use and Depression. *The Journal of Men S Studies*, 32(3), 450-475. <https://doi.org/10.1177/10608265241236478>
- González, C. (2024). Formar una familia no es una prioridad para los jóvenes: el 80 % prefiere viajar. *El Debate*. https://www.eldebate.com/familia/20240109/formar-familia-no-prioridad-jovenes-80-prefiere-viajar_165502.html
- Grisalvo, P. (2019). *Venus de Hohle Fels* [Slide show]. SlideShare. <https://es.slideshare.net/slideshow/venus-de-hohle-fels-165128785/165128785>

- Guttmacher. (2020). *Nuevas Estimaciones Muestran una Disminución de Embarazos No Planeados a Nivel Mundial*. Guttmacher Institute. <https://www.guttmacher.org/es/news-release/2020/nuevas-estimaciones-muestran-una-disminucion-de-embarazos-no-planeados-nivel#:~:text=A%20nivel%20mundial%2C%20desde%201990,de%2015%20a%2049%20a%C3%B1os>.
- Harkness, E. L., Mullan, B., & Blaszczyński, A. (2015). Association between Pornography use and Sexual Risk Behaviors in Adult Consumers: A Systematic review. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 18(2), 59–71. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0343>
- Hervías, F., López, C., & Marchena, E. (2020). Adicción a la pornografía en Internet: análisis de un caso clínico. *Behavioral Psychology*, 28(1), 161–180. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/09.Hervias_28-1.pdf
- Hidalgo, B. G., Mayacela, Á., Hidalgo, D. P., & Hidalgo, I. M. (2019). El uso de dispositivos electrónicos móviles y su impacto en el incremento de afecciones en los estudiantes universitarios. *SATHIRI*, 14(2), 258–270. <https://doi.org/10.32645/13906925.906>
- Hustad, I. B., Malmqvist, K., Ivanova, E., Rück, C., & Enander, J. (2022). Does Size Matter? Genital Self-Image, Genital Size, Pornography Use and Openness Toward Cosmetic Genital Surgery in 3503 Swedish Men and Women. *The Journal of Sexual Medicine*, 19(9), 1378-1386. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2022.06.006>
- Jacobs, T., Geysemans, B., Van Hal, G., Glazemakers, I., Fog-Poulsen, K., Vermandel, A., De Wachter, S., & De Win, G. (2021). Associations between online pornography consumption and sexual dysfunction in young men: multivariate analysis based on an international Web-Based survey. *JMIR Public Health and Surveillance*, 7(10), 1-20. <https://doi.org/10.2196/32542>
- Jirjahn, U., & Ottenbacher, M. (2022). Big Five personality traits and sex. *Journal of Population Economics*, 36(2), 549–580. <https://doi.org/10.1007/s00148-022-00893-2>
- Johnson, J. A., Ezzell, M. B., Bridges, A. J., & Sun, C. F. (2019). Pornography and Heterosexual Women's Intimate Experiences with a Partner. *Journal of Women S Health*, 28(9), 1254–1265. <https://doi.org/10.1089/jwh.2018.7006>
- Kohlberg, L. (1981). *The Philosophy of Moral Development: Moral stages and the idea of justice*. Harpercollins.
- Kvalem, I., Træen, B., Lewin, B., & Štulhofer, A. (2014). Self-perceived effects of Internet pornography use, genital appearance satisfaction, and sexual self-esteem among young

- Scandinavian adults. *Cyberpsychology Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 8(4). <https://doi.org/10.5817/cp2014-4-4>
- Lefkowitz, E. S., & Gillen, M. M. (2006). "Sex is just a normal part of life": sexuality in emerging adulthood. In *American Psychological Association eBooks* (pp. 235–255). <https://doi.org/10.1037/11381-010>
- Lemieux, S. (2024). S'attaquer aux défis de l'adhésion aux principes de la saine alimentation. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, 49(8), 1115–1120. <https://doi.org/10.1139/apnm-2023-0564>
- León, T. (2023). Industria porno legal y consentimiento. *Alegatos*, 116(1), 157–181. <https://alegatos.azc.uam.mx/index.php/ra/article/view/1747>
- Lopes, P. N., Grewal, D., Pepper, J. K., & Salovey, P. (2006). Evidence that emotional intelligence is related to job performance and affect and attitudes at work. *Psicothema*, 18 Suppl, 132–138. https://www.researchgate.net/publication/6509291_Evidence_that_emotional_intelligence_is_related_to_job_performance_and_affect_and_attitudes_at_work
- Love, T., Laier, C., Brand, M., Hatch, L., & Hajela, R. (2015). Neuroscience of Internet Pornography Addiction: A Review and update. *Behavioral Sciences*, 5(3), 388–433. <https://doi.org/10.3390/bs5030388>
- Lozano, J. M., Alacid, F., López, P. A., & Muyor, J. M. (2022). What are the physical demands of sexual intercourse? A Systematic review of the literature. *Archives of Sexual Behavior*, 51(3), 1397–1417. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02246-8>
- Lozano, M., Olmedo, R., Barrios, R., Jiménez, A., Vázquez, F., Castillo, H., Rodríguez, M., & Jiménez, J. J. (2023). Ejaculation frequency and prostate Cancer: CAPLIFE study. *The World Journal of Men S Health*, 41(3), 724–733. <https://doi.org/10.5534/wjmh.220216>
- Mark, K. P., & Lasslo, J. A. (2018). Maintaining Sexual Desire in Long-Term Relationships: A Systematic Review and Conceptual Model. *The Journal of Sex Research*, 55(4–5), 563–581. <https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1437592>
- Martínez, M. (2023). *Salmones, Hormonas y Pantallas*. Editorial Planeta. https://proassetspdlcom.cdnstatics2.com/usuaris/libros_contenido/arxiu/53/52143_Salmoneshormonas.pdf
- Medrano, M., Ortega, R., & Benítez, J. (2020). Physical Fitness, Exercise Self-Efficacy, and Quality of Life in Adulthood: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6343. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176343>

- Mendoza, E., De León, E., Moreira, P., & Ortiz, M. (2021). Generación Z. Afectaciones a la Salud asociado al uso de la Tecnología. *Revista Varianza*, 18(18), 35–49. <https://ojs.umsa.bo/ojs/index.php/revistavarianza/article/view/421>
- Merlyn, M., Jayo, L., Ortiz, D., & Moreta, R. (2020). Consumo de pornografía y su impacto en actitudes y conductas en estudiantes universitarios ecuatorianos. *Psicodebate*, 20(2), 50–76. <https://doi.org/10.18682/pd.v20i2.1871>
- Mestre, G., & Potenza, M. N. (2023). Pornography use, problematic pornography use, and potential impacts on partners and relationships. *Current Addiction Reports*, 10(2), 219–229. <https://doi.org/10.1007/s40429-023-00468-5>
- Mestre, G., Villena, A., & Chiclana, C. (2023). Pornography Use and Violence: A Systematic Review of the Last 20 Years. *Trauma Violence & Abuse*, 25(2), 1088–1112. <https://doi.org/10.1177/15248380231173619>
- Mosher, W. D., Chandra, A., & Jones, J. (2005). Sexual behavior and selected health measures: men and women 15–44 years of age, United States, 2002. *Advance Data*, (362), 1–55. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16250464/>
- Muusses, L. D., Kerkhof, P., & Finkenauer, C. (2015). Internet pornography and relationship quality: A longitudinal study of within and between partner effects of adjustment, sexual satisfaction and sexually explicit internet material among newly-weds. *Computers In Human Behavior*, 45(1), 77–84. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.077>
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56–67. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.56>
- Noel, J. K., Jacob, S., Swanberg, J. E., & Rosenthal, S. R. (2023). Pornography: A Concealed Behavior with Serious Consequences. *Rhode Island Medical Journal*, 106(3), 29–34. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36989095/>
- Nolin, M., Böthe, B., Villeneuve, E., & Vaillancourt-Morel, M. (2024). Associations Between Pornography Use Through Different Media and Sexual and Relationship Satisfaction Among Cohabiting Couples. *Archives Of Sexual Behavior*, 53(1), 3405–3417. <https://doi.org/10.1007/s10508-024-02899-1>
- Oliver Wyman. (2023). *El bienestar emocional de la generación Z se resiente: el 50% recibe ayuda para enfrentar problemas de salud mental.* <https://www.oliverwyman.es/es/media-center/2023/aug/el-bienestar-emocional-de-la-generacion-z-se-resiente--el-50--re.html>

- Organización de las Naciones Unidas. (2024). *Tres millones de personas mueren al año por consumo de alcohol y drogas*. Noticias ONU. <https://news.un.org/es/story/2024/06/1530801>
- Organización Mundial de la Salud. (2006). *Salud Sexual*. OMS. https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab_2
- Organización Mundial de la Salud. (2024a). *Infecciones de transmisión sexual (ITS)*. OMS. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis))
- Organización Mundial de la Salud. (2024b). *Mutilación genital femenina*. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/female-genital-mutilation>
- Organización Panamericana de la Salud. (2023). *La OMS alerta de que una de cada seis personas padece infertilidad*. OMS. <https://www.paho.org/es/noticias/4-4-2023-oms-alerta-que-cada-seis-personas-padece-infertilidad>
- Øverup, C. S., Hald, G. M., & Pavan, S. (2024). Sociodemographic Predictors of Sexual Communication and Sexual Communication as a Predictor of Sexual, Relationship, and Life Satisfaction in Denmark, Finland, France, Norway, Sweden, and the UK. *Sexuality & Culture*, 28(1), 2338-2697. <https://doi.org/10.1007/s12119-024-10249-5>
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano* (12th ed.). Mc Graw Hill Education. <https://psicologoseducativosgeneracion20172021.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>
- Peña, E. (2012). La pornografía y la globalización del sexo. *El Cotidiano*, (174), 47–57. <https://www.redalyc.org/pdf/325/32523137006.pdf>
- Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2016). Adolescents and Pornography: A Review of 20 Years of Research. *The Journal of Sex Research*, 53(4-5), 509-531. <https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1143441>
- Petersen, J. L., & Hyde, J. S. (2010). A meta-analytic review of research on gender differences in sexuality, 1993–2007. *Psychological Bulletin*, 136(1), 21–38. <https://doi.org/10.1037/a0017504>
- Porn Hub. (2023). *2023 year in review*. Pornhub Insights. <https://www.pornhub.com/insights/2023-year-in-review>
- Positive and negative effects of pornography as attributed by consumers. (2007). *Australian Journal of Communication*, 34(1), 87–104.

- https://www.researchgate.net/publication/27473829_Positive_and_Negative_Effects_of_Pornography_as_Attributed_by_Consumers
- Poulsen, F. O., Busby, D. M., & Galovan, A. M. (2012). Pornography Use: Who Uses It and How It Is Associated with Couple Outcomes. *The Journal of Sex Research*, 50(1), 72–83. <https://doi.org/10.1080/00224499.2011.648027>
- Prada, N. (2010). ¿Qué decimos las feministas sobre la pornografía? Los orígenes de un debate. *Educación Sexual*, 5(1), 7–26. <https://salutsexual.sidastudi.org/es/registro/a53b7fb363d4d9880163ed82db5a0068#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20feminista%20ha%20cruzado,el%20car%C3%A1cter%20de%20un%20debate>
- Redondo, D. (2023). *Abordaje cognitivo conductual del consumo adictivo de pornografía - Estrategia de prevención primaria, secundaria y terciaria en hombres que asisten al Instituto WEM* [Tesis de maestría en Psicología Clínica y de la Salud, Universidad de Costa Rica]. <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/89243/Abordaje%20cognitivo%20conductual%20del%20consumo%20de%20pornograf%C3%ADa.pdf?sequence=1>
- Reisel, M. (2008). Japanese Love Hotels: a cultural History. *Social Science Japan Journal*, 11(1), 162–164. <https://doi.org/10.1093/ssjj/jyn027>
- Rider, J. R., Wilson, K. M., Sinnott, J. A., Kelly, R. S., Mucci, L. A., & Giovannucci, E. L. (2016). Ejaculation Frequency and Risk of Prostate Cancer: Updated Results with an Additional Decade of Follow-up. *European Urology*, 70(6), 974–982. <https://doi.org/10.1016/j.eururo.2016.03.027>
- Rissel, C., Richters, J., De Visser, R. O., McKee, A., Yeung, A., & Caruana, T. (2016). A profile of pornography users in Australia: Findings from the second Australian Study of Health and Relationships. *The Journal of Sex Research*, 54(2), 227–240. <https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1191597>
- Rosenbaum, T. Y. (2010). Musculoskeletal pain and sexual function in women. *The Journal of Sexual Medicine*, 7(2), 645–653. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2009.01490.x>
- Ruffing, E. G., Brody, L. R., & Sandage, S. J. (2022). Distress and Satisfaction in Women Who Perceive that Their Male Partners Use Pornography: The Roles of Attitude, Religious Commitment and Conservative Religiosity. *The Journal of Sex Research*, 61(1), 21–36. <https://doi.org/10.1080/00224499.2022.2137097>

- Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6), 281–285. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00381.x>
- Santos, M. J., Almeida, C., Figueiredo, A., Castro, J., Cardoso, F., Raimundo, F., & Sousa, M. D. C. (2019). Sexualidade e Saúde: estudo de comportamentos sexuais e de vigilância da saúde em jovens adultos. *Motricidade*, 15(4), 2-7. <https://doi.org/10.6063/motricidade.19867>
- Schaie, K. W. (2005). *Developmental influences on adult intelligence* [Oxford Academic]. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195156737.001.0001>
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>
- Sternberg, R. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. https://pzacad.pitzer.edu/~dmoore/psych199/1986_sternberg_trianglelove.pdf
- Sun, C., Bridges, A., Johnson, J. A., & Ezzell, M. B. (2014). Pornography and the Male Sexual Script: An Analysis of Consumption and Sexual Relations. *Archives Of Sexual Behavior*, 45(4), 983-994. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0391-2>
- Torrado, E. (2021). *Sexualidad y consumo de pornografía en adolescentes y jóvenes de 16 a 29 años* (Informe final). Universidad de la Laguna <https://doi.org/10.25145/b.SexAdolesct.2021>
- Travison, T. G., Morley, J. E., Araujo, A. B., O'Donnell, A. B., & McKinlay, J. B. (2006). The Relationship between Libido and Testosterone Levels in Aging Men. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 91(7), 2509–2513. <https://doi.org/10.1210/jc.2005-2508>
- Trejo, F., & Díaz, R. (2017). Elaboración de una definición integral del placer sexual. *Psicología Iberoamericana*, 25(2), 8-16. <https://psicologiaiberoamericana.iberomx/index.php/psicologia/article/view/101/866>
- Triviño, M., & Salvador, J. (2019). La pornografía y su incidencia en el desarrollo psicosexual de adolescentes. *Revista Digital Uniandes Episteme*, 6(2), 246–260. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8298026>
- Urbana Play 104.3 FM. (2021). *Consumo de pornografía: Mitos y consecuencias* | Lic. Cecilia Ce en #Perros2021 [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=CUMzCAEScQA>
- Varnet, T., & Cartes, R. (2021). Tránsito histórico de la pornografía. *Civilizar*, 21(41), 81–92. <https://doi.org/10.22518/jour.cesh/2021.2a07>

- Velasco, A., & Gil, V. (2017). La adicción a la pornografía: causas y consecuencias. *Drugs and Addictive Behavior*, 2(1), 122–130. <https://doi.org/10.21501/24631779.2265>
- Vera, F., McGlynn, C., Kureshi, I., & Butterby, K. (2021). Sexual violence as a sexual script in mainstream online pornography. *The British Journal of Criminology*, 61(5), 1243–1260. <https://doi.org/10.1093/bjc/azab035>
- Walker, S. A., Double, K. S., Kunst, H., Zhang, M., & MacCann, C. (2021). Emotional intelligence and attachment in adulthood: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 184(1), 111-174. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111174>
- Wilcox, A. (2004). On the frequency of intercourse around ovulation: evidence for biological influences. *Human Reproduction*, 19(7), 1539–1543. <https://doi.org/10.1093/humrep/deh305>
- Womanizer & Lunette. (2022). *Menstrubation: can masturbation help with menstruation pain?* Menstrubation. <https://menstrubation.com/>
- Wright, P. J. (2021). Pornography Consumption and Condomless Sex among Emerging U.S. Adults: Results from Six Nationally Representative Surveys. *Health Communication*, 37(14), 1740-1747. <https://doi.org/10.1080/10410236.2021.1917745>
- Wright, P. J., & Tokunaga, R. S. (2017). Women's perceptions of their male partners' pornography consumption and relational, sexual, self, and body satisfaction: toward a theoretical model. *Annals of the International Communication Association*, 42(1), 55–73. <https://doi.org/10.1080/23808985.2017.1412802>
- Wright, P. J., Paul, B., Herbenick, D., & Tokunaga, R. S. (2021). Pornography and Sexual Dissatisfaction: The Role of Pornographic Arousal, Upward Pornographic Comparisons, and Preference for Pornographic Masturbation. *Human Communication Research*, 47(2), 192-214. <https://doi.org/10.1093/hcr/hqab001>
- Wright, P. J., Steffen, N. J., & Sun, C. (2017). Is the Relationship Between Pornography Consumption Frequency and Lower Sexual Satisfaction Curvilinear? Results From England and Germany. *The Journal of Sex Research*, 56(1), 9-15. <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1347912>
- Yaacob, A., Mohd, R. M., Hussain, R. M. R., & Ismail, S. N. (2021). Empowering Learners' Reflective Thinking through Collaborative Reflective Learning. *International Journal of Instruction*, 14(1), 709–726. <https://doi.org/10.29333/iji.2021.14143a>