

## Capítulo 6

### A expansão da pornografia e o seu efeito nos relacionamentos amorosos

*“A castidade é a mais anormal das perversões sexuais” (Aldous Huxley)*

Otávio Gonçalves  
Thiago de Almeida

Quando falamos em pornografia, muitos de nós imaginamos que ela é um elemento novo que surgiu até há pouco tempo atrás. Mas, na realidade, a pornografia já existe há muito mais tempo que a internet, o cinema e até mesmo a fotografia. Pode até ser estranho pensar que a pornografia tenha surgido antes mesmo dessas tecnologias, já que no mundo contemporâneo, são por meio dessas tecnologias que a pornografia é difundida abertamente, mas sim, se você ainda tem dúvidas quanto a isso, saiba que a pornografia vai além de fotos ou vídeos, e a história nos mostra que a tecnologia apenas facilitou a distribuição de material pornográfico, coisa que já existe há muito tempo.

Apesar disso, é fato que convivemos com a pornografia na nossa sociedade. A maioria das pessoas já viu, pelo menos uma vez na vida, algum filme ou foto pornográfica. Mas o que isso causa na nossa vida, mais especificamente nos nossos relacionamentos amorosos? A pornografia ajuda ou atrapalha?



Primeiramente, pornografia nada mais é do que a representação de elementos sexuais de forma explícita que pode ocorrer através de fotos e vídeos, mas não se limita apenas a isso. Essa representação de elementos sexuais pode acontecer até mesmo através de textos, estátuas, peças teatrais ou contos passados oralmente. Muito mais do que pensamos, não é?

Mas por qual motivo nós temos esse tipo de representação na nossa sociedade? Para podermos responder essa pergunta precisamos entender uma teoria desenvolvida por um psicólogo norte-americano chamado de Abraham Maslow.

De acordo Maslow (1943), todos os seres humanos têm necessidades, desde as mais básicas como comer e dormir, até as a mais complexas como reconhecimento e confiança. A partir desse pressuposto, ele elaborou uma hierarquia dessas necessidades em forma de pirâmide, onde as necessidades mais básicas ficam na base, e as mais complexas ficam no topo. Para o ser humano poder alcançar o topo da pirâmide, ou seja, as necessidades de autorrealização, é necessário que ele supra todos os outros níveis anteriores da hierarquia. Dessa forma, é preciso que as necessidades básicas sejam supridas primeiro, para poder suprir as de um nível mais alto e assim por diante, até chegar ao topo.

Nesta teoria de Maslow, as necessidades básicas são interpretadas como tudo aquilo que é primordial ao ser humano, e neste degrau da pirâmide estão incluídas as necessidades de comer, dormir, respirar e também fazer sexo. Sim, ter relações sexuais é uma necessidade tão básica quanto comer ou dormir. Desta maneira, o sexo é um desejo primordial, inato da condição humana, o que quer dizer que nós instintivamente sempre procuramos por, além do sexo propriamente dito, as representações sexuais e a masturbação, como forma de satisfazer essa necessidade básica que temos.

Agora que sabemos disso, é fácil compreender o porquê a pornografia é tão presente em nossa sociedade contemporânea. Mas a

## *Capítulo 6 - A expansão da pornografia e o seu efeito nos relacionamentos amorosos*

pornografia tal como conhecemos hoje é algo relativamente novo, as suas raízes estão em antigos objetos encontrados por arqueólogos, estudados não somente por estes, mas também por historiadores e antropólogos. Para podermos entender então o papel que a pornografia tem na nossa sociedade devemos entender como a expressão pornográfica ocorreu em diferentes épocas e locais até se tornar da forma que a conhecemos hoje.

### ***A pornografia ao longo da história***

Foi em oito de agosto de 1908, que o arqueólogo Josef Szombathy encontrou uma estatueta de barro, com cerca de 11 centímetros de altura representando o corpo de uma mulher, que posteriormente ficaria conhecida como Vênus de Willendorf. A estatueta encontrada por Josef representava uma mulher com um padrão de beleza diferente do que cultuamos em nossa sociedade contemporânea; ela tinha peitos e quadris enormes e uma barriga bem protuberante. A parte mais interessante vem agora; em 1990, os pesquisadores concluíram que a estatueta tem entre 22.000 a 24.000 anos de idade. Além dessa estatueta, várias outras foram encontradas, sendo que uma delas tem cerca de 300.000 mil anos de idade. E embora todas elas tenham os mesmos aspectos, representando mulheres nuas com formas fartas, alguns antropólogos afirmam que elas não tinham um caráter pornográfico, mas alguma relação religiosa, representando a fertilidade e servindo como amuletos. As formas das mulheres representadas não eram assim simplesmente por serem, pois de acordo com pesquisadores, as mulheres mais rechonchudas conseguiam suportar melhor o frio, além de ter mais energia armazenada para longas viagens, ou seja, estavam mais aptas a sobreviverem e gerarem descendentes, o que sempre era valorizado pelo homem primitivo.

Contudo, é importante ressaltar que, mesmo estas estatuetas não possuindo o mesmo cunho sexual que a pornografia atual tem, elas nos mostram muito sobre como eram as primeiras representações do corpo humano, o que é importante para podermos entender como elas evoluíram.



Vinte mil anos depois na antiga Grécia, a necessidade humana de buscar as representações sexuais continuou firme e forte. Há mais de dois mil anos, os habitantes de Atenas já dividam a cidade com inúmeras esculturas de nudez, as quais também estavam relacionadas com religião, sendo que muitas delas representavam os integrantes do panteão grego. Algumas dessas esculturas podem ser vistas até hoje, e outras são muito conhecidas como, por exemplo, a Vênus de Milo. Mas estas representações vão muito além dessas obras de arte: apesar das estatuas representarem os seus deuses, elas não se limitavam a esta concepção, já que buscavam representar o ideal de beleza que os gregos tanto cultuavam. Esse ideal de beleza ao contrário das formas salientes da Vênus de Willendorf, era marcado por curvas acentuadas nas mulheres e músculos nos homens, muito mais parecido com o ideal de beleza cultuado atualmente.

Já em Pompéia – a cidade romana que foi dizimada por um vulcão e foi soterrada pelas cinzas no ano de 79 D.C., sendo redescoberta somente em 1748 – temos exemplos claros de como a sexualidade era representada. Se você pensa que hoje a sexualidade está muito explícita, você nem imagina o que os arqueólogos encontraram nas escavações em Pompéia. Os pesquisadores encontraram a cidade praticamente intocada pelo tempo, os muros da cidade preservaram perfeitamente. Os afrescos, que nada mais são do que pinturas que ficavam espalhadas por todos os muros públicos da cidade estavam bem conservados. Estes afrescos, representações públicas da arte da época, continham cenas de sexo explícito muito parecido com a pornografia que existe hoje, as pinturas representavam cenas de nudez e sexo, tanto em relações heterossexuais, como de relações homossexuais e bissexuais, o que demonstra que o povo daquela cidade era muito mais liberal do que os padrões atuais. Mas essa liberdade toda não durou muito tempo.

Foi na Idade Média, com a ascensão da Igreja Católica, que o sexo passou a ser visto como um pecado que deveria ser evitado a todo o custo. O sexo era um pecado tão grave que só era perdoado quando tinha o único objetivo de procriação. Essa ideia fez com que a população encarasse o sexo como algo sujo e errado, fazendo com que as



## *Capítulo 6 - A expansão da pornografia e o seu efeito nos relacionamentos amorosos*

representações sexuais explícitas desaparecessem por este período da história. A masturbação também era encarada da mesma forma, um pecado. O mais interessante é que essa ideia de que o sexo, a masturbação e a pornografia são coisas ruins perdura até os dias de hoje. Por mais que não tenhamos mais a ideia de pecado tão forte quanto ele já foi, não falamos tão abertamente sobre masturbação ou sexo quanto já foi falado em Pompéia, por exemplo.

Na própria Bíblia há relatos sobre como o sexo era encarado pelos cristãos há mais de dois mil anos, como por exemplo, na estória de Sodoma e Gomorra, as duas cidades destruídas pela ira de Deus por causa de seus moradores, que desrespeitavam seus mandamentos. Estas duas cidades citadas na bíblia são um belo exemplo de libertinagem; o povo das duas cidades era constituído basicamente de hedonistas. A população dessas cidades mantinha relações homossexuais abertamente, além de outras práticas consideradas como pecaminosas que envolviam a fartura e a abundância, mas não especificamente o sexo.

E de acordo com a narração bíblica, não contente com as práticas, Deus enviou anjos para resgatar a família de Ló, sobrinho de Abraão que morava na cidade e então a dizimou completamente com fogo e enxofre descidos do céu. Essa estória não deve ser tomada como factual, devido a não terem sido encontradas nenhuma evidência significativa da existência dessas duas cidades, contudo, a Bíblia ainda sim nos serve para compreender como era encarado o sexo para o povo cristão da época. Esse modo de encarar o sexo perseverou firme na Igreja católica, o que fez com que ela também abominasse a abundância de sexo e a homossexualidade.

Mas, não demorou muito para que a Igreja católica começasse a perder poder político. O início do declínio do monopólio católico na Idade Moderna fez com que a situação começasse a mudar e embora as igrejas protestantes que surgiram nessa época continuassem firmes nos dogmas em relação à sexualidade, a sociedade passou a ter uma maior liberdade sexual, sendo que as representações sexuais se tornaram novamente mais comuns. Isso fez com que vários artistas se sentissem li-



vres para se expressarem; Rousseau e Voltaire, por exemplo, são nomes conhecidos mundialmente por produzirem textos da área da filosofia, mas também escreveram pornografia, fato que muitas pessoas desconhecem.

Essa liberdade em todas as formas de expressão social seguiu de forma crescente até chegarmos à sociedade contemporânea. E o ser humano, que sempre gostou de pornografia usou a tecnologia ao seu favor. E não poderia ser diferente; as fotos pornográficas surgiram logo após a invenção da fotografia, o que não foi nem um pouco diferente dos filmes pornográficos. Se a fotografia e a cinematografia ajudaram muito a pornografia, a internet foi muito mais além. Hoje, com a expansão das ferramentas de comunicação, qualquer pessoa com acesso à internet está “a dois cliques de distância” de uma infinidade de vídeos pornográficos. Se alguém procurar, não vai levar mais do que alguns segundos para encontrar um website com conteúdo pornográfico, e se não procurar, provavelmente esse tipo de conteúdo vai chegar de outra forma, seja por e-mail de algum amigo, ou por aplicativos de mensagens por celular. Dessa forma, a pornografia se tornou algo completamente diferente do que já foi um dia e a facilidade em encontrar material pornográfico acarreta em mudanças nas nossas vidas, não só a pessoal como a profissional.

### ***A história da pornografia no contexto brasileiro***

Com a produção de conteúdo pornográfico a partir da fotografia e máquinas de impressão, a pornografia ganhou um empurrão, chegando ao Brasil com força total antes mesmo de 1900. Era comum encontrar nas bancas de jornal do Rio de Janeiro revistas com conteúdo pornográfico; havia desde estórias picantes, até fotos de modelos nuas e demais ilustrações pornográficas.

Contudo, muitas dessas publicações eram importadas e com a popularidade crescente que foi alcançada por esses *romances para homens*, como eram chamados na época, as editoras brasileiras viram uma oportunidade de mercado e decidiram investir nessa área. Nesse momento



## Capítulo 6 - A expansão da pornografia e o seu efeito nos relacionamentos amorosos

a importação desse material se tornou dispensável, já que as editoras brasileiras passaram a contar com seus próprios autores, sendo muito deles anônimos: a indústria pornográfica brasileira deu seus primeiros passos. E se você pensa que eles representavam o sexo de uma maneira mais suave do que hoje, está muito enganado; muitos dos livros que fizeram sucesso não tratavam unicamente do sexo, mas entre seus temas havia adultério, incestos, casas de prostituição e até mesmo padres que abandonaram o celibato.

Vale lembrar que nessa época, o mercado pornográfico estava apenas começando e todo esse ar de novidade causou muito alvoroço entre os homens. Imagine cerca de um século atrás, onde não se era tão comum encontrar esse tipo de material e até mesmo o uso de minissaias era novidade. O clima na sociedade fazia com que qualquer expressão pornográfica causasse uma excitação muito maior do que causaria hoje.

Além das revistas com conteúdos pornográficos, as representações cinematográficas também chegaram aqui, mas os filmes que circulavam na época eram todos estrangeiros, sendo fabricados majoritariamente na França, Estados Unidos e uma parcela deles na Argentina.

Foi somente na década de 70, do século passado, que o Brasil começou a produzir seus próprios filmes com conteúdo sexual. Nessa década, o país teve seu mercado marcado por um gênero chamado de pornochanchada. Esse gênero de pornografia é classificado como *softcore*, ou seja, que não continha cenas de sexo explícito tal como os filmes estrangeiros da época, que eram classificados como *hardcore*. O que permitia com que fossem apresentados nos cinemas espalhados pelo país, coisa que não era permitida com os filmes estrangeiros, já que havia uma forte censura por parte do regime militar.

A pornochanchada surgiu em São Paulo e, esse gênero apesar de ter insinuações de sexo, não continha cenas de penetração, era marcado também por haver sempre uma história de fundo, sendo o sexo em si um dos elementos do filme, mas não necessariamente o principal. Este gênero serve perfeitamente como exemplo para entendermos a relação



entre o contexto sociocultural e a pornografia. Nesta época, com o regime militar em vigência, representações pornográficas mais pesadas eram censuradas, e sem esse tipo de material, o que restavam eram as porno-chanchadas, o que fez que esse gênero alcançasse uma enorme popularidade na década de 70, atraindo milhões de espectadores ao cinema.

E foi exatamente na década de 1980, com o fim do regime militar e o surgimento do videocassete no Brasil, que ocorrem duas mudanças importantes no contexto sociocultural da época:

- Com o fim da ditadura em 1985, houve o fim da censura contra filmes com cenas de sexo explícito;
- O surgimento do videocassete fez com que o ato de ir ao cinema e assistir a um filme com conteúdo pornográfico ficasse ultrapassado, já que a partir de então as pessoas poderiam consumir esse material em suas próprias casas.

Assim, sem a censura, logo começou a distribuição de filmes de pornografia *hardcore*, que ao contrário do *softcore*, não contém apenas insinuações de sexo, mas sim cenas de sexo explícito, ou seja, com penetração evidenciada. Essa distribuição aconteceu principalmente pelo VHS e, a facilidade para a aquisição desses videotapes, permitia a qualquer pessoa comprar um filme pornográfico para assistir em casa. Dessa maneira, foi apenas questão de tempo para que o costume de enfrentar uma fila de cinema para assistir um filme de porno-chanchada, que de sexo mesmo continha pouco, começasse a desaparecer.

As produções de filmes de pornografia *hardcore* ainda eram majoritariamente importadas nessa época, o que fez com que os produtores de porno-chanchada enfrentassem uma crise financeira. Essa crise não acabou, o que fez com que os produtores do gênero deixassem de produzir os filmes desse estilo.

E assim como aconteceu com as revistas pornográficas importadas, os filmes de pornografia estrangeiros logo começaram a dividir





## *Capítulo 6 - A expansão da pornografia e o seu efeito nos relacionamentos amorosos*

espaço com as produtoras brasileiras, sendo que uma das mais bem-sucedidas atualmente iniciou suas atividades em 1996.

Hoje, contamos com duas grandes produtoras de filmes pornográficos aqui no Brasil, sendo elas a Sexy (21 anos no mercado) e a Brasileirinhas (19 anos no mercado). Ambas passaram muito tempo ganhando dinheiro através de filmes e revistas, estes que eram vendidos nas bancas de jornal e alugados na locadora de VHS. Mas, a tecnologia pode ser usada de várias formas, e com a expansão da internet e alta taxa de pirataria, as duas empresas precisaram mudar suas estratégias de marketing para continuarem ativas. Mas afinal, como funciona este mercado?

### ***Como funciona a indústria pornográfica***

Antigamente, a indústria pornográfica se resumia na produção e distribuição de filmes a partir do VHS, e, posteriormente, a partir do DVD. Mas a ascensão da internet mudou muito este mercado: hoje existem milhões de sites que distribuem gratuitamente pornografia, sendo uma grande parcela destes, sites que agem na ilegalidade, pirateando o conteúdo das produtoras. E a outra grande parcela dos sites distribui pornografia caseira, feita em casa por amadores, o que também compete diretamente com as produtoras comerciais de filmes pornográficos.

Esse fato fez com que grande parte dos consumidores desse tipo de material encarasse a pornografia como algo gratuito. A facilidade de encontrar material na internet de forma gratuita faz com que muitos deixem de pagar por esse tipo de conteúdo, afinal, por que alguém pagaria por algo que pode ser obtido de forma gratuita? O mesmo problema que é enfrentado pela indústria musical também assola a indústria pornográfica.

Os números chegam até a assustar, mas atualmente existe por volta de 4,2 milhões de sites com conteúdo pornográfico na rede, o que representa 12% do total. E apesar da grande quantidade de pirataria, somente nos Estados Unidos essa indústria fatura anualmente



cerca de 13 bilhões de dólares. Embora ainda seja um ramo muito lucrativo atualmente, a indústria pornográfica já foi um mercado muito mais atraente, mas que hoje vem perdendo espaço para a internet, como já foi dito.

Aqui no Brasil não é diferente: apesar de termos a Sexy e a Brasileirinhas no ramo, segundo uma pesquisa realizada pela Symantec sobre o consumo de pornografia mundial, nós brasileiros estamos em primeiro lugar no ranking de países que mais acessam pornografia, sendo que 55% dos internautas visitam páginas com conteúdo pornográfico. Para tentar competir com a internet, as empresas brasileiras de pornografia decidiram usar a mesma técnica: apostaram na plataforma web e hoje, cerca de 80% do lucro vem da venda de filmes pela internet.

Essa mudança no mercado fez com que a Sexy e a Brasileirinhas continuassem na ativa, e muito bem, diga-se de passagem. Assim como no século passado onde os consumidores preferiam assistir os filmes pornográficos no formato VHS em casa do que assistir no cinema, a distribuição dos filmes das produtoras pela internet fez com que elas continuassem no mercado devido à praticidade e também pela privacidade, que é outro fator muito importante.

Apesar de competir com a pornografia gratuita na internet e a pirataria, é um mercado que ainda proporciona um rendimento altíssimo. Quem mais ganha nessa área, tirando os empresários, são as atrizes. Nos Estados Unidos, enquanto os homens ganham entre 100 a 400 dólares por cena, as mulheres podem lucrar até 3.000 dólares por cena e, dependendo do quanto uma atriz trabalha, não é raro que algumas delas se tornem tão ricas, que se aposentam ainda jovens. Mas o que determinou o sucesso que essa indústria detém hoje? E por que nós nos interessamos tanto pela pornografia?

### ***Por que a pornografia é tão atraente? A filogênese explica!***

Os objetivos intrínsecos que estão cravados em todos os organismos vivos são divididos em dois: sobreviver e reproduzir. Básica-



## *Capítulo 6 - A expansão da pornografia e o seu efeito nos relacionamentos amorosos*

mente, nós buscamos nos desenvolvermos bem, para atingir a maturidade sexual com saúde e assim podermos nos reproduzir. Isso faz parte da nossa filogênese, ou seja, está no nosso DNA, na nossa natureza.

Para Darwin (2004), no livro “A origem das espécies”, ele explica que para determinado organismo sobreviver e poder se reproduzir, ele precisa se adaptar ao seu ambiente, só assim ele vai poder passar seus genes adiante e continuar a espécie. Quando um organismo não consegue se adaptar, o seu destino é a extinção. Essa capacidade do organismo em se adaptar ao ambiente se refere aos seguintes fatores:

- **Alimento:** se o organismo só come um determinado alimento, e no seu ambiente existe uma falta desse alimento, ele vai ter que competir com os membros de sua própria espécie e/ou membros de outras espécies que também comem esse alimento. Assim, apenas a espécie e/ou o indivíduo mais apto irá conseguir se alimentar e, conseqüentemente, sobreviver.
- **Predadores naturais:** imagine que existem dois representantes de uma determinada espécie, devido às mutações genéticas um deles consegue correr mais rápido que o outro. Nessa hipótese, os predadores naturais dessa espécie conseguem comer os mais lentos, enquanto os mais rápidos conseguem fugir e se esconder. Ou seja, apenas os rápidos vão se reproduzir, e conseqüentemente passar seus genes para adiante, incluindo os genes que determinam sua velocidade.
- **Ambiente físico:** agora imagine uma espécie adaptada para sobreviver em um lugar quente, e devido a mudanças climáticas este ambiente passa a ser frio. Isso faz com que sobrevivam apenas os organismos que conseguem suportar o frio, talvez por terem mais pelos ou uma maior capacidade de armazenar gordura no corpo. Isso faz com que estes sobreviventes sejam os únicos a passarem seus genes adiante, em outras palavras, todos os descendentes desses indivíduos provavelmente terão a mesma capacidade de suportar o frio.



Agora devemos imaginar a seleção natural atuando na nossa própria espécie. Imagine os humanos pré-históricos, eles se adaptaram para conseguir armazenar energia em forma de gordura no organismo, isso nos proporcionou uma camada de proteção natural contra o frio, e a capacidade de aguentar um tempo sem nos alimentar, caso necessário. Agora imagine que ao longo das mutações genéticas que ocorrem naturalmente a cada geração, nasçam dois humanos. Um deles, quando atingir a puberdade, vai ter uma vontade gritante de fazer sexo e, o outro, quando atingir a puberdade, não vai ter vontade alguma de fazer sexo. Aquele que tem muito desejo por sexo, provavelmente, vai ter muitas relações sexuais e, conseqüentemente, terá muitos filhos, sendo que estes filhos compartilham o desejo por sexo igual ao do pai. Enquanto aquele que não tem muito desejo por sexo, pode chegar a não ter qualquer relação sexual, acabará morrendo sem nunca ter filhos e sem passar a sua genética adiante. Em outras palavras, os humanos que não tinham desejo por sexo não se reproduziam, ou não se reproduziam com a mesma frequência que os outros. Só os humanos que tinham interesse por sexo é que passavam os genes adiante, dessa forma, nós somos descendentes destes seres humanos, e compartilhamos a mesma vontade por sexo que eles tinham. É por esse motivo que a esmagadora maioria de nós adora sexo e suas representações; está no nosso DNA.

Esse fato foi confirmado em uma pesquisa proposta Simon Louis Lajeunesse, da Universidade de Montreal, Canadá. A proposta do estudo era de entender e comparar o comportamento dos homens que consumiam material pornográfico. E para realizar essa pesquisa, os pesquisadores precisavam de duas amostras: uma com homens que já consumiram pornografia e a outra amostra de homens que nunca tivessem tido contato qualquer tipo de material pornográfico. Só que o problema surgiu exatamente nesta parte da pesquisa: os pesquisadores não conseguiram encontrar nenhum homem na faixa dos vinte anos que não tivesse em nenhum momento da vida consumido pornografia. É de certa forma um fato cômico, mas isso nos mostra o quanto essas representações estão presentes na sociedade contemporânea, fazendo com que a pornografia atinja praticamente a todos os homens.



## *Capítulo 6 - A expansão da pornografia e o seu efeito nos relacionamentos amorosos*

Mas, intrigantemente, nós não estamos tão adaptados para o mundo atual. Em eras passadas, precisávamos caçar para podermos nos alimentar. A falta de alimento era algo comum, então o que a evolução fez? Ela fez com que nosso cérebro aprendesse a amar comidas calóricas. Dessa forma, quando nos deparássemos com um alimento com alto valor calórico, nós iríamos comê-lo todo, fazendo com que nosso corpo armazenasse a energia em forma de gordura para que pudéssemos sobreviver caso houvesse falta de comida. No mundo moderno, a escassez de alimento é um problema praticamente inexistente em grande parte do mundo, mas esse mecanismo ainda existe no nosso DNA. É por esse motivo que amamos comer comidas super calóricas e a obesidade é um problema sério da sociedade contemporânea.

A pornografia funciona exatamente da mesma forma. Nosso cérebro está programado para gostar de se alimentar e de se reproduzir. Sendo assim, nosso cérebro evoluiu para que amássemos fazer sexo do mesmo jeito que evoluiu para amar comidas calóricas. O seu cérebro não sabe quando você vai ter outra oportunidade de passar seus genes adiante, então ele faz com que você sinta muita vontade por sexo, para não desperdiçar a oportunidade quando ela aparecer.

Agora vem um fato interessante: nosso cérebro não sabe a diferença do sexo real para quando você se masturba vendo algum filme pornográfico. Ou seja, toda vez que você se masturba vendo algum filme pornográfico na internet, o seu cérebro interpreta como uma parceira nova, fazendo com que ele pense ter mantido uma relação sexual. Dessa forma, nós temos contato com muito mais “parceiros” em uma sessão de masturbação com pornografia do que nossos antepassados tinham em toda a sua vida.

Para explicar o motivo de a pornografia ser tão atraente, há um mecanismo chamado de efeito Coolidge (WILSON; KUEHN; BEACH, 1963) que nos mostra como funciona nossa excitação sexual em relação aos nossos parceiros. Para a biologia e para a psicologia, o efeito Coolidge descreve o seguinte fenômeno, que foi encontrado em todos os mamíferos que foram testados; os machos só apresentam um de-



sempenho sexual contínuo enquanto são introduzidas novas parceiras. Quando o macho só tinha uma parceira para manter relações sexuais, o seu desempenho sexual começava a abaixar, o que era revertido imediatamente na presença de uma nova parceira.

Em termos biológicos, o cérebro funciona da seguinte maneira: a quantidade de dopamina liberada pelo cérebro vai baixando os níveis que são liberados no sexo com um parceiro repetido, mas aumenta drasticamente com a apresentação de um parceiro novo. Isso explica claramente o motivo da pornografia ser tão atraente para nós humanos; nosso cérebro acredita que estamos praticando sexo com um parceiro novo, toda a vez que nos masturbamos, enquanto consumimos material pornográfico.

Um fato interessante sobre os consumidores de pornografia é que, nós nos acostumamos em imaginar que apenas homens procuram esse tipo de conteúdo, mas esse é um pensamento errado. Na nossa sociedade mulheres são ensinadas desde cedo a se comportarem como “boas moças” e encararem o sexo de uma maneira diferente do que é ensinado aos meninos, isso faz com que algumas delas demonstrem ser contra a pornografia, mas de acordo com algumas pesquisas recentes, algumas mulheres estão começando a consumir material pornográfico e se você acha que elas são poucas, está muitíssimo enganado, pois não se tratam de uma parcela ínfima; um a cada três adultos que consomem material pornográfico na internet é do sexo feminino, um número muito maior do que costumamos imaginar. Provavelmente por essa ideia difundida em nossa sociedade, de que mulher não deve gostar de sexo tanto quanto os homens, elas se sintam menos confortáveis em admitir abertamente que consomem ou gostam de pornografia.

### ***Algumas mentiras que os filmes pornográficos nos contam***

Enquanto alguns homens imaginam a vida de um ator pornô um verdadeiro paraíso, afinal, eles recebem dinheiro para transar com lindas mulheres, às vezes, mais de uma vez por semana, muitos nem imaginam como são os ossos do ofício desses profissionais e o tanto de prepara-



## *Capítulo 6 - A expansão da pornografia e o seu efeito nos relacionamentos amorosos*

ção e de dedicação que precisam para tal. Muitos deles, para poder ter uma ereção em meio a muitas luzes e pessoas os observando, fato que não é considerado agradável por boa parte de nós. Ademais, precisam fazer uso de substâncias que induzam a ereção.

As apresentações dos filmes pornográficos são por vezes, perfeitas demais, os atores têm um pênis muito maior do que a média e corpos esculpidos por musculação, dieta e procedimentos estéticos, o que sugere, no mínimo, uma triagem dos atores do elenco do filme. Além disso, os atores levam incontáveis horas para ejacular e, quando o fazem, liberam uma quantidade extraordinária de esperma. Já as mulheres dos filmes pornográficos sempre costumam ser belas, saradas e magras. Sempre têm seios rijos e glúteos fartos. Esse padrão pode mudar de acordo com a demanda do público-alvo, sendo que alguns homens preferem mulheres não tão magras, por exemplo, mas tudo é feito para parecer perfeito aos olhos do consumidor, levando sempre em consideração o gosto ou fetiche do público-alvo.

É por essa representação sexual, de certa forma perfeita, que os filmes pornográficos atraem tanto as pessoas. Além de ser fácil e prático encontrar esse material na internet, e de forma gratuita, um filme pornográfico mostra exatamente o que o indivíduo procura, satisfazendo algumas vezes, desejos que ele não poderá satisfazer e nem mesmo contar para sua parceira ou parceiro.

Outro aspecto dos filmes pornográficos são os seus roteiros, ou mais precisamente a falta deles. Todo o mundo que já assistiu alguns deles sabe que os filmes pornográficos apresentam nada ou quase nada de enredo e, mesmo os que apresentam, mostram ser um enredo pobre e pouquíssimo articulado. Há que se evidenciar também que, as pessoas, geralmente, assistem a um filme para descobrir o que irá acontecer, mas essa regra não se aplica à pornografia, já que quando alguém procura um filme pornográfico, essa pessoa sabe exatamente o que irá encontrar, ou seja, a prática do sexo explícito. Imagine a seguinte cena, um entregador de pizza chega à casa de duas jovens garotas, no auge de seus dezoito anos e, antes mesmos delas abrirem a pizza, sequer conversarem por



mais que cinco minutos e os atores já estão a ter relações sexuais. O entregador de pizza pode até ser substituído por mecânico, eletricista, bombeiro ou um executivo, sem maiores complicações, posto que para os filmes pornográficos, isso pouco importa: o final permanecerá muito parecido.

Mas apesar de existir sim essa possibilidade de alguém ter vontade de transar com um estranho, o quanto esse pobre roteiro condiz com a realidade? Não é algo tão comum assim para falar a verdade. Dessa forma, o filme pornográfico passa a ser uma coisa muito mecânica. Mas, se não fosse isso o que as pessoas buscam, não faria tanto sucesso como faz. O fato é que as pessoas que buscam por pornografia, em sua grande maioria, não buscam diálogos bem elaborados ou tramas complexas. Assim como já foi dito antes, elas buscam satisfazer sua necessidade biológica por sexo ou por pornografia mesmo, como veremos mais adiante, o que importa é que quando existe enrolação elas simplesmente pulam logo para a parte mais quente, ao invés de esperar ou tentar encontrar alguma lógica no enredo e as produtoras já perceberam isso.

Mas na vida real não funciona dessa forma. Conseguir um parceiro para manter relações sexuais, mesmo que seja algo casual, não costuma ser tão simples. Contanto que você não acredite em tudo ao que assiste, principalmente no caso dos filmes pornográficos, não vai encontrar grandes problemas. A verdadeira dificuldade aparece quando a pessoa passa a pensar que sexo é mecânico igual aos filmes e, apesar de não haver estudos comprovando fatos sobre isso, há uma grande especulação acerca do fato de a pornografia melhorar ou agravar a prática do estupro. De um lado, existe um grupo que diz que a pornografia incita a misoginia, ou seja, estimula a discriminação à mulher, já que o filme pornográfico as trata como um objeto de prazer e nada mais. E, do outro lado, existe um grupo com pensamento completamente oposto, defendendo que os filmes pornográficos desestimulam o estupro quando dão aos possíveis estupradores uma alternativa de suprir suas necessidades ao invés de estuprar alguma mulher. É com certeza um assunto muito polêmico que não será resolvido tão cedo, mas existem muitas outras questões como, por exemplo, se a pornografia pode re-





almente influenciar o comportamento social das pessoas, o que outros tipos de pornografia podem fazer?

### ***A pornografia ilegal e as parafilias***

Fora da legalidade e vivendo no *underground*, existe um mundo de pornografia que nos incita a perguntar até onde vai nosso desejo por sexo e suas representações. Há uma rede que distribui de forma gratuita e comercial filmes pornográficos com conteúdo ilegal. Em meio a esse mercado, existem cerca de 100 mil sites distribuindo pornografia infantil, o que gera anualmente mais de 300 milhões de dólares. Esse número pode variar de acordo com a pesquisa, já que, por ser uma atividade dinâmica e ilegal são infinitas vezes mais difícil de calcular em números exatos.

Existem vários tipos de vídeos pornográficos ilegais, todos relacionados com fetiches específicos, sendo que estes fetiches específicos são conhecidos na Psicologia como parafilias. As parafilias como veremos mais adiante, podem ser apenas uma parte da condição humana, já que todos nós podemos ter algum tipo de fetiche e este não atrapalhar nos nossos relacionamentos. Contudo, existem as parafilias classificadas como perversões, ou seja, determinados desejos e práticas sexuais que podem causar prejuízo à saúde ou segurança de terceiros ou até mesmo à própria pessoa. Existem inúmeros tipos de parafilias, sendo algumas delas:

- *Pedofilia* – Como já foi citado, existe um mercado ilegal de vídeos pornográficos envolvendo crianças.
- *Rape* – São vídeos pornográficos que contém cenas de estupros reais, muitas vezes envolvendo muita agressão física.
- *Crush* – Existe um certo tipo de fetiche onde o prazer está em ver a parceira esmagar algum objeto com os pés, as vezes calçados e as vezes não, podendo variar de acordo com o estilo. Os objetos esmagados podem ser muitos, desde pequenas frutas até

animais vivos, que são pisoteados até a morte, este último exemplo são os vídeos crush ilegais.

- *Gore Porn* – Este tipo de pornografia ilegal além de conter estrupos reais, termina com a morte da vítima.
- *Necrofilia* – São vídeos que, como o próprio nome já sugere, contém cenas de sexo com pessoas mortas.
- *Frotteurismo* – É uma parafilia onde o prazer é obtido na fricção dos órgãos genitais no corpo de uma pessoa completamente vestida, e é ilegal quando acontece sem o consentimento de ambas as partes.

Por motivos óbvios, esses tipos de fetiches podem causar grandes problemas não somente às pessoas que tem essas dificuldades como também se estendem, na maioria das vezes e com uma magnitude superior, às pessoas ao seu redor. O frotteurismo, por exemplo, já fez algumas notícias na capital paulista, pois infelizmente se tornou muito comum ver casos desse nos metrô e nos ônibus, lugares com alta concentração de pessoas, nos quais costuma ocorrer com uma maior frequência essa prática. Popularmente conhecido como “encoxada”, algumas vezes, os que sofrem dessa dificuldade chegam até a ejacular nas mulheres dentro do ônibus. No Japão, o número de casos estava crescendo tanto que foi preciso separar vagões do metrô somente para mulheres, para tentar evitar essa prática difícil de controlar.

O problema é gritante, já que existem até sites específicos que compartilham vídeos de homens “encoxando” mulheres em locais públicos, na sua extensa maioria, sem o consentimento delas. Até mesmo em sites famosos de compartilhamento de vídeos há exemplos dessa prática.

Mas essa variedade imensa de pornografia é um fenômeno que já é explicado pela psicologia. Mais à frente, no tópico seguinte, discutiremos sobre isso.



### ***Os efeitos positivos da pornografia nos relacionamentos amorosos***

A pornografia pode sim trazer benefícios para o casal, mas quais são eles?

Albert Bandura foi um psicólogo canadense que formulou o conceito de aprendizagem social (BANDURA, 1977). Este conceito foi fundado na hipótese de que nós seres humanos podemos adquirir novos comportamentos somente pelo fato de observar o comportamento de terceiros. Ele confirmou sua hipótese no experimento que ele realizou com três grupos de crianças. Cada grupo via um vídeo onde um adulto agredia um boneco e o final do vídeo era diferente para cada um dos grupos. Em um dos vídeos, o adulto era recompensado no final, em outro ele era punido e, no último, ele não sofria nenhuma consequência.

Após cada grupo ver um tipo do vídeo, cada grupo de crianças foi colocada em uma sala com um boneco. O que se percebeu então foi que o grupo de crianças que viu o adulto ser recompensado no final repetiram com maior frequência as agressões em relação aos outros dois grupos, que viram o adulto ser punido ou não sofrer nenhuma consequência. Por extensão a esse exemplo, os vídeos pornográficos também podem ser considerados vídeos educativos. Quando o indivíduo vê as encenações dos filmes pornográficos, ele pode vir a aprender algum comportamento novo, talvez uma posição sexual nova, um jeito diferente ou uma entonação qualquer, o que leva a aumentar o seu repertório comportamental. Isso é bom, já que quando o indivíduo pode trazer novidades para a relação e acaba apimentando essa, por assim dizer.

Além do fato de a pornografia ajudar na aquisição de novos comportamentos que podem apimentar a relação, assistir filmes pornográficos também diminui os níveis de estresse, segundo uma pesquisa realizada pela universidade norte-americana Carnegie Mellon. O que leva ao casal um clima mais agradável, não só na convivência diária, mas também nos momentos de intimidade (CRESSWELL et al., 2013).



De acordo com um estudo da Universidade Federal da Paraíba intitulado: “Atitudes de estudantes universitários frente ao consumo de materiais pornográficos” (GUERRA; ANDRADE; DIAS, 2004), os participantes da amostra quando perguntados se consomem material pornográfico com intuito de obter informações reais sobre sexualidade, 55,8% dos homens e 72,4% das mulheres responderam que sim. E se eles utilizam a pornografia para ter mais fantasias sexuais, 50% dos homens disseram que sim contra 41,4% das mulheres.

Sendo assim, a pornografia pode contribuir para aumentar o nível de excitação do casal, fazendo com que ambos sintam mais desejo sexual. Dessa forma, desde que o material pornográfico seja algo que os dois parceiros querem consumir e não somente um deles, a pornografia pode sim contribuir para uma melhor atividade sexual.

### ***Quando a pornografia passa a afetar a vida do casal***

Apesar dos efeitos positivos que a pornografia pode trazer para o relacionamento amoroso, ela causa vários efeitos negativos também. Em um estudo realizado pela universidade de Denver nos Estados Unidos intitulado “Viewing sexually-explicit materials alone or together: associations with relationship quality” (Assistir material contendo sexo explícito sozinho ou com o parceiro: Associações com a qualidade da relação) observou-se resultados interessantes. A partir de uma amostra de 1291 pessoas comprometidas, sendo que 45% delas consumiam material pornográfico junto com os parceiros, e 77% dos homens e 32% das mulheres admitiram aos pesquisadores que também consumiam esse material quando estavam sozinhos, esta pesquisa revelou que as pessoas que não costumavam consumir material pornográfico eram mais felizes no relacionamento, mais comprometidas, se comunicavam melhor com seus parceiros e estavam mais satisfeitas sexualmente (MADDOX; RHOADES; MARKMAN, 2011).

Um dos maiores problemas que a pornografia causa a quem a consome é a dependência. Sim, pornografia vicia, tanto quanto e as vezes até mais que muitas drogas ilícitas, só que ao invés da depen-



*Capítulo 6 - A expansão da pornografia e o seu efeito nos relacionamentos amorosos*

dência química, este vício é chamado de dependência psicológica. A dependência psicológica é caracterizada basicamente pela necessidade de emitir determinado comportamento para poder viver bem e se sentir confortável, e outra das suas características, é que seu tratamento é lento e difícil.

Praticamente há pouquíssimo tempo, há trinta anos, para o indivíduo poder consumir algum tipo de material pornográfico, ele deveria encarar a vergonha e entrar em uma daquelas alas reservadas das locadoras, onde ficavam armazenados os filmes pornográficos, ou então, ir a alguma banca de jornal comprar uma revista, o que também poderia causar desconforto ao indivíduo. Hoje, a expansão da internet faz com que qualquer um possa procurar o que quiser, sem medo de alguém descobrir suas fantasias.

Segundo Skinner (1938), sempre que algum comportamento que emitimos é recompensado de certa forma, nós temos uma probabilidade maior em emití-lo novamente. Com a pornografia, que geralmente vem acompanhada da masturbação para satisfazer a necessidade por sexo, acontece exatamente isso; quando o indivíduo se masturba, ele sente prazer, isso é interpretado como uma recompensa para o cérebro, o que fará que o comportamento de se masturbar e consumir material pornográfico tenha maiores chances de ser emitido posteriormente. Sem contar que somente a pornografia, mesmo sem a masturbação, já é considerada como uma recompensa para o indivíduo.

Contudo, sentir vontade de se masturbar e/ou consumir material pornográfico não caracteriza em vício, é algo normal. O problema está quando isto se torna uma dependência, e o que caracteriza a dependência psicológica é a incapacidade de controlar a frequência do seu comportamento. Assim, a dependência pornográfica vem se tornando uma doença que cresce mais a cada dia, devido à facilidade em encontrar esse tipo de material.

Hoje em dia, além de se encontrar aos montes websites que distribuem conteúdo pornográfico, é muito comum os grupos de redes



sociais de celular compartilhareм esse tipo material, sendo um comportamento social que é reforçado muitas vezes pela reação positiva do grupo. Para os dependentes em pornografia, é muito difícil ficar sem consumir esse conteúdo e não se masturbarem, além de que, a dependência de pornografia é uma doença que incapacita os indivíduos dependentes de conseguirem gerenciar suas próprias atividades sexuais, demonstrando um comportamento obsessivo de consumo de conteúdo pornográfico que pode acarretar o fato do indivíduo preferir assistir a pornografia a realizar o ato sexual com seu parceiro. Em outras palavras, o consumidor de pornografia, ao procurar cada vez mais um prazer erótico desvinculado do (a) seu (sua) parceiro (a), pode torná-lo dispensável para a atividade sexual.

Outro problema que a pornografia pode causar é o fato de ela criar expectativas altas em relação ao sexo e o parceiro. Em outras palavras, no material pornográfico tudo costuma ser muito perfeito, ainda que tente parecer o mais natural possível. O indivíduo que cria dependência a pornografia pode vir a acreditar que é comum um homem ter relações sexuais que duram uma hora interrompida sem demonstrar cansaço algum, ou acreditar que sua parceira adore, por exemplo, sexo anal, o que pode não ser verdade e caso não seja esse o caso com o parceiro, o indivíduo com altas expectativas pode se decepcionar e acreditar que o sexo real não é tão excitante quanto no material de conteúdo pornográfico.

Pode ser que o indivíduo infeliz por não demonstrar o mesmo vigor que os atores têm nos filmes, chegue a utilizar algum medicamento por conta própria, a fim de produzir, favorecer ou melhorar uma ereção. Este medicamento por sua vez, pode ser nocivo à saúde do indivíduo, mas caso proporcione o efeito desejado, vai fazer com que essa atitude de consumir o medicamento aconteça novamente.

Assim como outras dependências, o tratamento para o consumo exagerado de pornografia é muito difícil, sendo um processo demorado que exige uma força de vontade extraordinária por parte do dependente, além de um acompanhamento próximo de agentes envolvidos no tratamento, que podem ser membros da família ou amigos.



## *Capítulo 6 - A expansão da pornografia e o seu efeito nos relacionamentos amorosos*

A dependência causa outros efeitos indesejáveis também. Um dos princípios básicos da psicologia comportamental, segundo Skinner (1938) é que, quando um organismo recebe um estímulo com uma frequência alta, este estímulo pode deixar de eliciar (causar) as mesmas respostas, ou a mesma magnitude de resposta que causava no começo. Em outras palavras, quando o indivíduo passa a consumir muito material pornográfico, esse material pode deixar de eliciar prazer e excitação com a mesma magnitude que eliciava no começo, este processo é chamado de habituação na psicologia comportamental. Quando isso acontece, o indivíduo precisa de uma dose maior e diferenciada para obter as mesmas sensações de antes, assim como acontece com um usuário de álcool ou drogas. Por exemplo, um alcoólatra que ganha resistência com o tempo e precisa de uma dose maior de bebida para conseguir se embriagar. No caso do dependente em pornografia, cenas mais comuns como o sexo entre um homem e uma mulher (no caso do indivíduo ser heterossexual) deixam de causar a mesma excitação anterior, então o indivíduo procura por outro tipo de pornografia e, se ele continuar vendo com frequência esse tipo de material, esse novo tipo de pornografia também vai passar pelo mesmo fenômeno e, cedo ou tarde, ele estará precisando consumir algum tipo de material pornográfico pesado ou até mesmo ilegal para poder se satisfazer.

É válido também lembrar que, ter um fetiche especial não torna automaticamente ninguém doente. Na verdade, fetiches são comuns e, dificilmente atrapalham o relacionamento. E, muito pelo contrário, os fetiches podem até ajudar a apimentar as relações. O fetiche só é nocivo, quando o indivíduo se torna impossibilitado em obter prazer sexual, sem o seu objeto de desejo. Se esse não for o caso, os fetiches servem para desencadear o prazer sexual e apimentar a relação sexual. Contudo, a dependência em pornografia geralmente leva ao quadro psicopatológico; o indivíduo pode se tornar tão dependente da pornografia que não busca manter relações sexuais com o parceiro, somente o ato de se masturbar e de consumir material pornográfico o satisfaz e, quando o indivíduo ainda consegue manter relações sexuais, este só consegue sentir prazer caso o parceiro satisfaça seu fetiche, caso contrário não sentirá prazer algum.



Outro efeito colateral da dependência em pornografia é a impotência sexual, que é explicada da mesma forma que a aquisição de novos fetiches; o indivíduo dependente precisa de material cada vez mais pesado para poder se excitar, assim, o parceiro nu não é um estímulo com intensidade suficiente nem para causar prazer e nem para causar a excitação. Então, o que isso causa no relacionamento? Muitas vezes, o dependente não sabe do seu problema e, quando sabe, sente dificuldades de contá-lo para alguém. O parceiro, na maioria das vezes, acredita que seu cônjuge tem apenas a mania de consumir material pornográfico, ou se acha que existe uma obsessão, não a classifica como dependência ou doença. Isso faz com que o parceiro se sintam mal quando não consegue satisfazer sexualmente o cônjuge e, por sua vez, este sente-se mal por não sentir e nem proporcionar prazer no parceiro também.

Sabendo que muitas vezes nem o dependente nem o seu cônjuge conseguem identificar o problema, foi elaborado um pequeno teste que pode auxiliar tanto o próprio dependente verificar se tem problemas com a pornografia ou não, quanto o parceiro identificar se seu cônjuge tem algum grau de dependência pornográfica.

Para cada questionamento responda sim ou não:

- Você ou seu (sua) parceiro (a) procura pornografia mais que três vezes por semana?
- Você ou seu (sua) parceiro (a) já deixou de participar de alguma atividade social para consumir material pornográfico?
- A pornografia comum (aquela que não envolve nenhum tipo de parafilia) já não excita você ou seu (sua) parceiro (a) da mesma forma que costumava excitar?
- Você ou seu (sua) parceiro (a) gasta mais tempo do que gostaria(m) consumindo material pornográfico?
- Você ou seu (sua) parceiro (a) já deixou de ter relação sexual com o (a) parceiro seu (sua) (a) devido à falta de interesse?





*Capítulo 6 - A expansão da pornografia e o seu efeito nos relacionamentos amorosos*

- Quando você ou seu (sua) parceiro (a) precisa deixar de consumir material pornográfico sente-se irritado (a)?
- Você ou seu (sua) parceiro (a) já sentiu dificuldades em ter uma ereção, ou excitação, durante o relacionamento sexual com o (a) parceiro (a)?
- Você ou seu (sua) parceiro (a) tem dificuldade em contar sobre os fetiches que tem?
- Você ou seu (sua) parceiro (a) sente que a produtividade está caindo?
- Você ou seu (sua) parceiro (a) procura material pornográfico mesmo quando está no trabalho?
- Você ou seu (sua) parceiro (a) costuma esconder seus hábitos de parceiras e/ou pessoas próximas?

Se respondeu *sim* para três ou mais dessas perguntas, você ou seu (sua) parceiro (a) pode ter algum problema com a pornografia. Primeiramente, se você é o dependente, não se sinta mal por isso, saiba que você tem um problema, mas que existe tratamento para ele. Saiba também que a aceitação do problema é a parte mais importante. Assim que você puder encarar o fato que tem algum grau de dependência a pornografia, fica mais fácil pedir ajuda. É sim um tema delicado e é normal sentir receio em pedir ajuda ou até mesmo contar para alguém, mas é importante lembrar que no tratamento para a dependência a pornografia a ajuda das pessoas próximas é imprescindível para a cura. Então, vale a pena pensar sobre dividir seu problema com seu parceiro ou amigos, e é claro, procurar ajuda profissional.

Agora se você está do outro lado do problema e, é o seu (sua) parceiro (a) que tem dependência em pornografia, é imprescindível que você consiga compreender que seu (sua) parceiro (a) tem uma doença que precisa de tratamento, contudo, você deve usar de muita



cautela ao tocar no assunto. Seu (sua) companheiro (a) não vai se sentir bem dependendo de como você for abordar o tema, o que pode fazer com que seu (sua) parceiro (a) procure se esquivar do assunto na próxima vez.

É importante lembrar que, muitas vezes, é extremamente vergonhoso para o dependente em pornografia admitir seu problema e, mais embaraçoso ainda, falar sobre que tipo de material pornográfico costuma consumir, já que é comum para o dependente consumir algum tipo incomum de material. Sendo assim, evite a todo custo expor seu companheiro, o primeiro passo para a cura é a aceitação do problema por parte do dependente, se isso não acontecer, qualquer ajuda de fora que você buscar não vai resultar em nada.

Então, o que você pode fazer é unicamente tentar conversar amigavelmente sobre o tema e *nunca* agindo de forma rude ou tentando persuadir o (a) parceiro (a) a aceitar ou mesmo aderir espontaneamente ao tratamento. Seu papel é unicamente de tentar fazer com que seu (sua) parceiro (a) compreenda o que se passa, que possa aceitar sua condição *momentânea* e que desperte nele a vontade por tratamento, agindo sempre de forma sutil e amigável.

Não é um caminho fácil e, muitas vezes, quem mais sofre com a situação é o (a) parceiro (a) do dependente. Dessa forma é interessante lembrar que seu (sua) companheiro (a) passa por dificuldades passageiras, e mesmo que as ações dele possam machucar você e/ou o relacionamento em si, é devido a estas dificuldades que ele está enfrentando. Se você vela pelo bem-estar tanto do (a) seu (sua) parceiro (a), quanto da sua relação, é importante saber a importância do seu papel na recuperação e, saber que, se você ajudar seu (sua) parceiro (a) a entender o problema, você fez praticamente tudo o que pode ser feito, o que vai restar a você é dar apoio a ele (a) e auxiliar no tratamento.

Mas afinal, como funciona o tratamento para os dependentes em pornografia?



### ***O tratamento para os dependentes em pornografia***

Por mais difícil que seja em aceitar o quadro, é importante lembrar sempre que existe tratamento, e todos os efeitos colaterais tais como a impotência, podem ser revertidos com ajuda profissional e, principalmente, força de vontade por parte dos afetados por essa condição. Para compreendermos como funciona o tratamento, devemos compreender primeiramente como funciona a dependência pornográfica. Na Psicologia, a dependência pornográfica é uma doença classificada como compulsão, e o que são as compulsões?

Basicamente, as compulsões se caracterizam por uma pressão interna no indivíduo que, por vezes, faz com que ele sinta um desejo muito forte em realizar uma determinada ação, que quando é realizada acaba gerando prazer em um primeiro momento, mas que depois acaba causando sentimento de culpa e/ou mal-estar.

Imagine a seguinte situação: o indivíduo está se sentindo triste e acaba, por exemplo, consumindo algum tipo de material pornográfico na internet e se masturbando. Já foi explicado, neste capítulo, que nosso cérebro funciona com um sistema de recompensas, sendo assim, quando esse indivíduo hipotético se sentir triste, o que provavelmente ele irá fazer? Exato, procurar material pornográfico e se masturbar, já que anteriormente isso o fez sentir bem. Essa sensação de bem-estar é causada no cérebro pelo neurotransmissor conhecido como dopamina, que é liberado durante situações agradáveis, estimulando o indivíduo a procurar novamente essa situação posteriormente.

O problema da compulsão ocorre quando, o indivíduo passa a repetir esse comportamento repetitivamente e, em demasia, a masturbação. Isso faz com que a dopamina se “esgote” e, sendo ela o neurotransmissor que causa prazer, a sua falta leva o indivíduo a se sentir mal e triste. E isso, por sua vez, acaba fazendo com que o indivíduo busque novamente se sentir bem, ou seja, fazendo com que ele procure mais pornografia e masturbação. É dessa maneira que se caracteriza a compulsão, um ciclo vicioso.



Há certos fatores biológicos que podem causar esse quadro. Na sociedade contemporânea, é muito comum nós não nos alimentarmos bem, dado o fato da vida ser mais dinâmica e agitada, muitas vezes não podemos dar tanta atenção a nossa alimentação.

Isso pode vir a causar um déficit em algumas substâncias necessárias para o bom funcionamento do organismo. Uma dessas substâncias que podem vir a faltar, que é de extrema importância para nossa saúde, é conhecida como triptofano. Essa substância no Sistema Nervoso Central é uma das responsáveis pela produção de serotonina, que é um dos principais neurotransmissores do cérebro. O déficit em serotonina causa vários incômodos, entre eles está a depressão.

A serotonina por ser imprescindível para o bom funcionamento do nosso organismo, é produzida naturalmente pelo nosso corpo, desde que exista triptofano, pois ele é a matéria prima da serotonina. Ao consumir alimentos que tem triptofano, o corpo sintetiza a serotonina no intestino e no cérebro e, ao contrário do que o senso comum imagina, o intestino produz essa substância neurotransmissora mais do que o cérebro, sendo 90% de toda serotonina produzida no intestino.

Sabendo do papel importante que a serotonina tem, os alimentos que contém triptofano são considerados antidepressivos naturais já que esses alimentos atuam fornecendo matéria prima da serotonina ao organismo. Os principais são:

- Lentilha;
- Ervilha;
- Alfarroba (que também é uma alternativa ao cacau, pois tem sabor parecido ao chocolate);
- Cacau;
- Arroz integral;



## *Capítulo 6 - A expansão da pornografia e o seu efeito nos relacionamentos amorosos*

- Aveia;
- Mel
- Damasco

Esses alimentos que ajudam a regular os níveis de triptofano e, conseqüentemente, os níveis de serotonina, são de grande importância no tratamento das compulsões. Dado o fato que, o indivíduo sente-se impelido a realizar a ação compulsiva sempre que se sentir mal de alguma forma, para que assim possa se sentir bem. Quando o indivíduo tem um déficit nos níveis de serotonina, ele acaba por se sentir triste e pode chegar a apresentar um quadro ‘depressivo’, como já foi citado e isso o leva a reforçar cada vez mais sua compulsão. Assim, ao manter a serotonina em um nível saudável, o indivíduo passa a ter um maior controle sobre si mesmo. O que faz com que ele não sinta uma vontade tão forte em realizar o comportamento da compulsão.

Contudo é importante lembrar que o déficit em triptofano e serotonina não são as únicas causas de depressão/compulsão, cada caso é um diferente dos outros, precisando ser estudado e tratado da forma mais eficaz. O tratamento das compulsões tem no seu início uma das maiores dificuldades: a fase inicial é fazer o indivíduo que sofre pela compulsão compreender que o que ele sente é uma doença, que afeta não só ele, mas muitas outras pessoas e que existe tratamento. A maioria desses indivíduos tem certas dificuldades em enxergar e admitir o seu problema, por isso, a fase de aceitação por parte do indivíduo é uma das fases mais delicadas.

Se o indivíduo aceitar sua condição e procurar tratamento, já foram andados 50% dos passos deste caminho em busca do equilíbrio e do bem-estar. A terapia comportamental aliada à farmacologia atualmente é considerada uma das melhores opções no tratamento. O terapeuta comportamental vai atuar identificando quais são as situações que levam o indivíduo a realizar determinado ato compulsivo. Então, pode criar meios para que o paciente evite essas situações para que se sinta menos impelido a realizá-las.



Na compulsão por pornografia, o tratamento inclui a utilização de filtros de conteúdo, que vão impedir que o paciente acesse sites de pornografia. Mas é importante que o indivíduo se comprometa com o tratamento, procurando evitar consumir qualquer tipo de pornografia: filmes, fotos, textos e qualquer outro tipo de conteúdo pornográfico.

O tratamento farmacológico vai auxiliar na estabilização dos níveis de serotonina, causando bem-estar no indivíduo, o que faz com que o indivíduo não se sinta necessitado em procurar por bem-estar através da pornografia.

### ***Sobre sexting, vingança e produções caseiras***

Uma forma de expressão inexistente até pouco tempo atrás, mas que hoje faz parte do nosso dia a dia é o comportamento de tirar foto de si mesmo, geralmente através de celulares ou webcams. Essa expressão é conhecida como *selfie*. A tecnologia foi determinante no sucesso dessa expressão, e assim como as *selfies*, uma outra modalidade parecida, chamada de *sexting*. Mas o que é isso?

O sexting (Sex + texting = sexo + ato de mandar sms) nada mais é do que tirar uma foto nua ou seminua de si, ou até mesmo praticando alguma atividade sexual e enviá-la através de sms ou por alguma rede social no smartphone, o que é mais comum.

Essa modalidade surgiu há cerca de seis anos e, assim como as outras novidades tecnológicas, os maiores adeptos dessa expressão são os jovens. Levando em consideração que boa parte desses jovens ainda são adolescentes, o sexting muitas vezes se torna um problema também familiar.

Uma das características principais do sexting é a facilidade na sua propagação. A tecnologia torna tudo muito fácil, e deve-se lembrar de que não existem garantias de que sua foto não vai espalhar pela rede, até mesmo o caráter da pessoa que você enviou a foto é indiferente, já que tudo que é digital é passível de roubo virtual. Isso fez com que vá-



## Capítulo 6 - A expansão da pornografia e o seu efeito nos relacionamentos amorosos

rias fotos de adolescentes caíssem na rede, causando constrangimento tanto para a família quanto para a vítima.

Apesar do problema da pedofilia, envolvendo adolescentes, o sexting, como também o armazenamento de fotos sensuais pode causar problemas, além dos anônimos que diariamente caem na rede, vários artistas nacionais e internacionais passaram pelo mesmo problema.

Muitas das vezes, quem recebe a foto não tem intenção de espalhá-la, mas existe um tipo de pornografia bizarro conhecido como *revenge porn* (do inglês, pornografia vingativa). Esse tipo de pornografia retrata nada mais do que ex-parceiros frustrados, infelizes ou com raiva devido ao término do relacionamento, que decidem divulgar na internet as fotos do antigo cônjuge como forma de vingança, daí vem o nome *revenge porn*.

Mas antes que você diga que nunca irá mandar uma foto sensual sequer para seu (sua) parceiro (a) e nem fazer nada do tipo com medo de cair na rede, existem alguns fatos interessantes sobre o assunto. Você já pensou em gravar algum vídeo pornográfico com seu (sua) parceiro (a)? Saiba que uma pesquisa publicada no *The Journal of Sex Research* mostrou que as atrizes de filmes pornográficos apresentavam as seguintes características em relação a outras mulheres que não eram atrizes pornográficas (ADAMS et al., 2012):

- Maior autoestima;
- Maior satisfação com o próprio corpo;
- Níveis mais altos de espiritualidade;
- Maior satisfação sexual;
- Melhor qualidade de vida

Essas características podem estar relacionadas a vários motivos, pode ser devido a vida que levam ou pelo fato de fazerem muito sexo, a



pesquisa infelizmente não determinou o motivo. Ainda assim, gravar alguma aventura com o parceiro pode ser algo interessante para a relação, mas existem coisas que devem ser lembradas sempre. Seja o seu parceiro um ficante, namorado, noivo ou cônjuge, o correto seria ele nunca passar o vídeo adiante, respeitando você. Mas infelizmente o mundo em que vivemos não é perfeito, existem problemas, e nem sempre podemos confiar cegamente nas pessoas – muito menos na tecnologia! Mas se acaso você quiser mesmo gravar um vídeo íntimo com seu parceiro, certifique-se de proteger bem seus arquivos, assim uma forma de esquentar o relacionamento não vira dor de cabeça.

### ***Considerações finais***

Do nosso desejo intrínseco por sexo até as suas representações artísticas, que tem suas raízes na pré-história e perduram até os dias de hoje, mostrando que nós humanos adoramos o sexo e a pornografia. Não só gostamos, a pornografia está e sempre esteve presente em todas as sociedades humanas, de uma forma mais liberal como na Antiga Roma ou mais censurada, como a Idade Média ou na ditadura militar brasileira.

Ao mostrar o quanto a tecnologia influencia a pornografia e nossos comportamentos sexuais, como o sexting, por exemplo, nos deparamos com muitas dificuldades e problemas que são tão novos quanto essas próprias tecnologias e nós ainda estamos no caminho para compreendê-los.

Sendo então algo que não pode simplesmente ser eliminado, a pornografia não deve ser combatida, nosso papel é procurar entender como funciona a relação do ser humano com a quantidade exorbitante de conteúdo pornográfico na rede, entender como reagimos a isso e o quanto pode ser prejudicial para nossa saúde e relacionamentos.

As pesquisas nos mostram que pornografia em excesso faz tão mal ao nosso organismo, e é tão viciante quanto qualquer outra droga. A pornografia em excesso, além de viciar, causa impotência sexual, o que afeta diretamente nos relacionamentos.





## *Capítulo 6 - A expansão da pornografia e o seu efeito nos relacionamentos amorosos*

O objeto deste texto não é somente alertar sobre estes efeitos, muito menos esgotar o assunto, mas ajudar os leitores a identificarem se tem algum tipo de problemas com a pornografia. E caso exista algum problema, auxiliar para que o processo do tratamento seja mais fácil.

Apesar de já termos certo conhecimento, muitas do que sabemos é fundamentado em estudos emprestados de outras áreas da psicologia. E por ser um fenômeno novo, o tema ainda não foi totalmente trabalhado, e está aberto para pesquisas futuras. Não devemos descartar os problemas ou fingir que estes não existem, também devemos evitar mais ainda fugir da tecnologia somente pelo fato dela trazer alguns problemas junto com os benefícios. A tecnologia move o mundo, e quando novos problemas surgem, devemos criar novas ferramentas para lidar com isso, usando criatividade acima de tudo, pois se fugíssemos cada vez que surgisse um problema, é muito provável que ainda estivéssemos vivendo nas cavernas, cultuando simples pedaços de pedra com formas femininas fartas.

### ***Referências***

BANDURA, A. **Social learning theory**, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977.

CRESWELL, J. D. et al. The effect of a primary sexual reward manipulation on cortisol responses to psychosocial stress in men. **Psychosomatic medicine**, v. 75, n. 4, p. 397-403, 2013.

DARWIN, C. **A origem das espécies**. São Paulo: Martin Claret, 2004.

GUERRA, V. M.; ANDRADE, F. C. B.; DIAS, M. R. Atitudes de estudantes universitários frente ao consumo de materiais pornográficos. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 9, n. 2, Aug. 2004. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-294X2004000200008&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2004000200008&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 15 de julho de 2014. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2004000200008>.



MADDOX, A. M.; RHOADES, G. K.; MARKMAN, H. J. Viewing sexually-explicit materials alone or together: associations with relationship quality. **Archives of Sexual Behavior**, v. 40, n. 2, p. 441-448, apr. 2011.

MASLOW, A. H. A theory of human motivation. **Psychological Review**, 1943.

SKINNER, B. F. **The behavior of organisms**. New York: Appleton-Century, 1938.

WILSON, J.; KUEHN, R.; BEACH, F. A. Modifications in the sexual behavior of male rats produced by changing the stimulus female. **Journal of Comparative and Physiological Psychology**, v. 56, p. 636 644, 1963.

