

¿Podría la pornografía tener un impacto sobre la salud sexual masculina?

Could pornography have an impact on male sexual health?

Sebastián Arcila-Pérez¹  <https://orcid.org/0009-0007-9736-6461>

Walter D. Cardona-Maya^{1*}  <https://orcid.org/0000-0003-0062-6444>

¹ Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia.

*Autor para la correspondencia: wdario.cardona@udea.edu.co

RESUMEN

El presente artículo de opinión intenta dilucidar la posible relación entre la pornografía y la salud sexual masculina. Al analizar la literatura científica, se observa que el consumo de pornografía cada día es más fácil y común, por lo tanto, discutir los posibles efectos tanto negativos como positivos que pueden estar asociados con el consumo de pornografía es importante. La exposición frecuente a la pornografía es posible que genere expectativas irreales sobre el cuerpo, el desempeño sexual y las dinámicas de pareja, lo que en muchos casos disminuiría la satisfacción sexual durante las interacciones reales de pareja. Sin embargo, el consumo moderado de pornografía podría tener aplicaciones terapéuticas, facilitar la comunicación sexual y solucionar alteraciones específicas. Por lo tanto, es necesario realizar más investigaciones que permitan evaluar esta interacción, pero con enfoques multidisciplinarios, para que permitan comprender el impacto y promover una educación sexual integral basada en evidencia científica.

Palabras clave: pornografía, salud sexual masculina, internet, fertilidad, masculinidad.

ABSTRACT

The current opinion article attempts to elucidate the possible relationship between pornography and male sexual health. When analyzing the scientific literature, it is observed that pornography consumption is becoming easier and more common every day; therefore, discussing the possible negative and positive effects that may be associated with the consumption of pornography is important. Frequent exposure to pornography may generate unrealistic expectations about the body, sexual performance, and couple dynamics, which in many cases would diminish sexual satisfaction during actual couple interactions. However, moderate consumption of pornography could have therapeutic applications, facilitating sexual communication and solving specific disorders. Therefore, it is necessary to carry out more research to evaluate this interaction, but with multidisciplinary approaches, to understand the impact and promote comprehensive sexual education based on scientific evidence.

Key words: pornography, male sexual health, internet, fertility, masculinity.

Recibido: 29/03/2025.

Aceptado: 22/06/2025.

La salud sexual masculina es definida como un estado de bienestar físico, psicológico y emocional en relación con la sexualidad masculina. Aborda temas desde la función eréctil, la eyaculación, la libido, la fertilidad, hasta la prevención de las enfermedades de transmisión sexual. La pornografía podría moldear la comprensión y la experiencia de la sexualidad. Por lo tanto, el presente artículo de opinión intenta dilucidar la posible relación entre la pornografía y la salud sexual masculina.

Si bien los dispositivos móviles y los computadores han generado múltiples ventajas en la vida diaria, también permiten que cada día sea más fácil y común desde edades más tempranas acceder a la pornografía, elemento que influye en la construcción de la sexualidad desde la juventud.⁽¹⁾ Existen investigaciones que permiten reflexionar sobre cómo la pornografía podría afectar la salud sexual masculina, tanto en el plano físico como en el emocional y relacional.^(1,2) La mayoría de estos trabajos se basan en encuestas, debido a que la investigación experimental estaría sobrepasando los límites éticos.⁽³⁾

El consumo de pornografía es un tema controversial: ver pornografía puede ser un fenómeno saludable si es ocasional y no afecta la vida personal ni social, pero puede volverse patológico si se ve en exceso y perjudica el funcionamiento individual.⁽⁴⁾ Se han identificado algunos temas relacionados con la adicción a la pornografía que podrían afectar la salud sexual, incluyendo el aumento de comportamientos sexuales de riesgo, el aumento de las disfunciones sexuales, menor satisfacción sexual, además de alteración del bienestar mental y del funcionamiento psicosocial.^(4,5)



La pornografía, definida como un subtipo de material sexualmente explícito producido con la intención de excitar sexualmente al espectador,⁽⁶⁾ generalmente muestra una versión distorsionada de las relaciones sexuales, debido a que se exageran y se proyectan figuras corporales lejos de la realidad promedio, lo que hace que se perciban las relaciones sexuales como algo solo físico y casual, sin aspectos emocionales y relacionales.^(1,7)

Por lo tanto, la exposición constante a la pornografía genera expectativas irreales sobre el propio cuerpo, el desempeño sexual y las dinámicas de pareja, desencadena menor satisfacción sexual en las relaciones sexuales reales, toda vez que se refuerza la impresión de que la sexualidad en pareja es menos llamativa que lo expuesto en la pornografía.⁽⁸⁾ Incluso, mientras más temprano se da el consumo de pornografía en hombres, menor es el disfrute del sexo en pareja.⁽²⁾

Cuando una persona ve pornografía se liberan altas concentraciones de dopamina —un neurotransmisor relacionado con el placer y la recompensa—, sirviendo de información proeréctil en los núcleos hipotalámicos, los cuales desempeñan un papel fundamental tanto en la regulación del comportamiento sexual como en las erecciones, al actuar como centro de integración para el cerebro y la información periférica.⁽²⁾ Pero, con su uso frecuente, podría convertirse en una actividad que se refuerza a sí misma, por la activación de los sistemas de estrés cerebral que disminuyen la sensibilidad a la recompensa, lo que lleva a inducir tolerancia,⁽⁹⁾ y generar la necesidad de contenidos cada vez más extremos o diferentes para obtener la misma sensación de placer.⁽²⁾

Esto, como otros tipos de adicción, compromete la vía mesolímbica de la dopamina, que tiene su origen en el área tegmental ventral, y se proyecta hacia el núcleo accumbens formando el circuito de recompensa,⁽⁹⁾ lo cual, a su vez, desencadena un ciclo de consumo problemático que afectaría la respuesta sexual en la vida real. Incluso, se ha reportado que el patrón de consumo de pornografía podría estar relacionado con disfunciones sexuales como la disminución del deseo, dificultades para alcanzar la erección, problemas para experimentar orgasmos en situaciones reales o incluso comportamientos aberrantes, como el uso de drogas, el consumo de comida en exceso y las apuestas, entre otras.^(2,9)

Este tema cobra importancia debido a que el acceso a la pornografía se ha convertido en un problema particularmente relevante para los adolescentes, por la facilidad con que pueden encontrar este tipo de contenido en internet, de manera anónima y gratuita. El 68,4 % de los adolescentes en los Estados Unidos han estado expuestos a pornografía en línea;⁽¹⁾ este acceso sin restricciones puede influir negativamente en el desarrollo cognitivo y emocional de los menores, fomentar expectativas poco realistas sobre las relaciones sexuales, aumentar la probabilidad de comportamientos problemáticos, debido a que dentro de los efectos se pueden presentar reacciones, como aumentar las conductas sexuales de riesgo (no usar preservativos). Además, tener múltiples parejas sexuales, cometer agresiones sexuales e incluso desdibujar el papel de la mujer en las relaciones de pareja, visualizándolas solo como objetos sexuales. Todo lo anterior destaca que el uso incontrolado de la pornografía puede llevar a problemas laborales y sociales.^(1,7)

La pornografía acentúa estereotipos de género, prácticas sexuales agresivas y dinámicas de poder desiguales, representación reforzada por conductas nocivas que perpetúan



desigualdades en las relaciones de pareja.⁽¹⁾ Además, en este ámbito, la pornografía podría tener un impacto negativo, generando expectativas poco realistas sobre la apariencia, el rendimiento y los gustos sexuales.⁽⁸⁾

Sin embargo, el impacto de la pornografía no es necesariamente negativo, algunas investigaciones⁽⁸⁾ han señalado que el consumo ocasional y consensuado puede servir como herramienta educativa o de exploración sexual, especialmente en un contexto donde la educación sexual formal es generalmente insuficiente.⁽¹⁾ También ayuda con la confianza sexual, permitiendo explorar actos sexuales que de otra manera no se hubieran explorado, lo cual puede ser útil en la identidad de género y orientación sexual.⁽¹⁾

Entre las parejas, se mencionan varios efectos positivos, al fortalecer conexiones y mantener una vida sexual activa.⁽⁸⁾ No obstante, la clave radica en la moderación y en el manejo consciente del contenido, entendiendo que la pornografía no representa una realidad universal. No es fácil definir el límite entre lo adecuado (uso controlado y positivo) y lo perjudicial (nocivo) al consumir pornografía; es una línea muy delgada que al pasarla no se logra retornar al lugar inicial, con repercusiones serias sobre la salud en general y específicamente sobre la salud sexual.

A pesar de los riesgos asociados, la pornografía puede ser útil en ciertos contextos terapéuticos. A la hora de hablar de beneficios no se pueden obviar aspectos clave como patrones de consumo, tipo de contenido y características individuales.⁽¹⁰⁾ El consumo conjunto de pornografía puede ser un catalizador para abrir el diálogo sobre las preferencias, las fantasías y las preocupaciones sexuales; mejora así la comunicación y la conexión emocional entre los miembros de la pareja. Incluso, se ha sugerido que, cuando se utiliza de manera consensuada y responsable, la pornografía puede ayudar a parejas que experimentan problemas sexuales como bajo deseo sexual, disfunción eréctil o dificultades para alcanzar un orgasmo.⁽¹⁰⁾

En asuntos de fertilidad, los estudios muestran que el material pornográfico es usado generalmente para ayudar a los hombres a generar muestras de semen,⁽⁶⁾ pero además puede tener un impacto en la mejoría de esas muestras cuando se usan, por ejemplo, cascos de realidad virtual con contenido erótico, donde se ha demostrado un aumento de los espermatozoides móviles en la eyaculación.⁽¹¹⁾ Esto es indicativo de que, si se ha demostrado su funcionalidad al momento de recolectar muestras de semen, también podría ser particularmente relevante para aquellas parejas que enfrentan estrés relacionado con la infertilidad, permitiendo abordar el acto sexual con mejores erecciones y eyaculaciones que finalmente ayuden a solucionar problemas de infertilidad.

En pacientes jóvenes que estén atravesando por algún fenómeno neoplásico y que requieran agentes gonadotóxicos para su tratamiento, es cada vez más común ofrecer el almacenamiento de espermatozoides, que puede ser obtenido por métodos quirúrgicos o por masturbación; esta última opción considerada la menos invasiva. Si bien no hay estudios contundentes frente a la necesidad de usar pornografía para lograr la toma de estas muestras, algunos de estos sí señalan la preferencia de los pacientes por usar este tipo de contenidos pornográficos al momento de recolectar sus muestras.⁽¹²⁾

Una investigación sobre la masturbación y el uso de pornografía en hombres con disminución de la libido, destaca que esta combinación puede cumplir diferentes



funciones y no estar directamente relacionada con la falta de deseo sexual, como el alivio del estrés, la búsqueda de una experiencia erótica individual o la compensación de la insatisfacción sexual en la pareja.

Aproximadamente el 70 % de los hombres que se masturbaban al menos una vez a la semana utilizaban pornografía con la misma frecuencia, lo que sugiere que el uso de pornografía no solo facilita la excitación sexual en ausencia de una pareja, sino que también puede reforzar la autonomía del placer sexual, y promover una mayor exploración de la propia sexualidad sin necesidad de interacción con otra persona.⁽¹³⁾

Por lo tanto, utilizar la pornografía puede ser positivo; sin embargo, es importante que su uso sea guiado y, en algunos casos, supervisado por terapeutas especializados para evitar efectos adversos, como dependencia o conflictos con la pareja. Este enfoque controlado puede transformar la pornografía en una herramienta que, lejos de ser problemática, enriquezca la relación de manera saludable y respetuosa.⁽¹⁰⁾

En conclusión, el impacto de la pornografía en la salud sexual masculina es un asunto controvertido, su consumo excesivo puede generar adicción y causar problemas de autoestima, de relacionamiento e incluso problemas fisiológicos, como disfunción eréctil y dificultad para llegar a un orgasmo. Pero su consumo también podría mejorar la confianza en los individuos, las relaciones de pareja y tener repercusión en la salud sexual y reproductiva.

La clave radica en una educación sexual integral que abarque este tipo de escenarios, para que los jóvenes y los adultos puedan valerse de la pornografía de manera responsable. Hasta el personal de la salud puede jugar un papel muy importante en la educación y en los tratamientos, con el propósito de hacer más investigaciones sobre el tema que permitan brindar un panorama más amplio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Jhe GB, Addison J, Lin J, et al. Pornography use among adolescents and the role of primary care. *Fam Med Community Health*. 2023;11(1):e001776. DOI: 10.1136/fmch-2022-001776.
2. Rowland DL, Cooper SE. Pornography and Sexual Dysfunction: Is There Any Relationship? *Curr Sex Health Rep*. 2024;16:19-34. DOI: 10.1007/s11930-023-00380-Z.
3. Peter J, Valkenburg PM. Adolescents and Pornography: A Review of 20 Years of Research. *J Sex Res*. 2016;53(4-5):509-31. DOI: 10.1080/00224499.2016.1143441.
4. Hakkim S, Parsa AD, Arafat SMY, et al. Pornography—Is it good for sexual health? A systematic review. *J Psychosexual Health*. 2022;4(2):111-22. DOI: 10.1177/26318318221088949.



5. Kirby M. Pornography and its impact on the sexual health of men. *Trend Urol Mens Heal*. 2021;12(2):6-10. DOI: 10.1002/tre.791.
6. Watson MA, Smith RD. Positive porn: Educational, medical, and clinical uses. *Am J Sex Educ* [Internet]. 2012 [citado 12/09/2024];7(2):122-45. Disponible en: <https://eric.ed.gov/?id=EJ969763>
7. Roman García O, Bacigalupe A, Vaamonde García C. Relación de la pornografía mainstream con la salud sexual y reproductiva de los/las adolescentes. Una revisión de alcance. *Rev Esp Salud Pública* [Internet]. 2021 [citado 12/09/2024];95:e202108102. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272021000100182&script=sci_abstract
8. Huntington C, Markman H, Rhoades G. Watching Pornography Alone or Together: Longitudinal Associations With Romantic Relationship Quality. *J Sex Marital Ther*. 2021;47(2):130-46. DOI: 10.1080/0092623X.2020.1835760.
9. De Sousa A, Lodha P. Neurobiology of Pornography Addiction—A clinical review. *Telangana J Psychiatry*. 2017;3(2):66-70. DOI: 10.18231/2455-8559.2017.0016.
10. Arsyad T, Kasai A. Reviewing the potential benefits of porn videos in the context of sexual health. *Liberosis* [Internet]. 2024 [citado 12/09/2024];4(2):11-20. Disponible en: <https://ejournal.warunayama.org/index.php/liberosis/article/view/4486>
11. Rosenkjaer D, Pacey A, Montgomerie R, et al. Effects of virtual reality erotica on ejaculate quality of sperm donors: a balanced and randomized controlled cross-over within-subjects trial. *Reprod Biol Endocrinol*. 2022;20(1):149. DOI: 10.1186/s12958-022-01021-1.
12. Crawshaw MA, Glaser AW, Pacey AA. The use of pornographic materials by adolescent male cancer patients when banking sperm in the UK: legal and ethical dilemmas. *Hum Fertil (Camb)*. 2007;10(3):159-63. DOI: 10.1080/14647270701418922.
13. Carvalheira A, Træen B, Stulhofer A. Masturbation and Pornography Use among Coupled Heterosexual Men with Decreased Sexual Desire: How Many Roles of Masturbation? *J Sex Marital Ther*. 2015;41(6):626-35. DOI: 10.1080/0092623X.2014.958790.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en relación con el artículo presentado.



Revisores: Silvio Faustino Soler-Cárdenas y Yalenis Velazco-Fajardo.

CÓMO CITAR EL ARTÍCULO

Arcila-Pérez S, Cardona-Maya WD. ¿Podría la pornografía tener un impacto sobre la salud sexual masculina?. Rev Méd Electrón [Internet]. 2025 [citado: fecha de acceso];47:e6511. Disponible en:
<http://www.revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/6511/6317>

