

existe carência de pesquisas mais aprofundadas sobre o tema na comunidade científica.

Psiquiatra e professor da Universidade Federal do Paraná (UFPR), Thiago Henrique Roza destaca que a pornografia pode, realmente, causar dependência — termo correto para empregar quando estiver correlacionado ao consumo em excesso. “Essa é a expressão que usamos, mais tecnicamente, porque vício remonta, de certa forma, uma questão de fracasso moral. Sabemos que é uma doença, com um processo patológico, por isso chamamos de dependência”, explica. E o uso problemático, segundo Thiago, nasce com o prazer e a gratificação sexual desse momento em que o indivíduo e as telas se conectam, especialmente se houver excesso e compulsão.

## Momento de alerta

Os sinais dessa química nada positiva são criteriosos e envolvem: longas horas; consumo diário; grande quantidade assistida; e, principalmente, quando é identificado sofrimento psíquico. Assim, quando todos esses elementos são encontrados, é possível dizer que há, sim, dependência. Contudo, ainda é fundamental avaliar o que surge à medida que os indivíduos mergulham profundamente nesse mar.

Ansiedade, depressão e baixa autoestima estão entre as complicações presentes. Mas, na visão do psiquiatra, existe outro fenômeno considerado tão ou mais importante do que esses. “Tem gente que consome bastante e não apresenta nenhum prejuízo. Mas tem pessoas que consomem de forma regular ao longo do tempo e desenvolvem uma série de danos e prejuízos. Um deles, mais clássico, é a questão das disfunções sexuais”, afirma.

Talvez esse seja um dos fatores mais preocupantes, na visão de Thiago. Isso porque, hoje, quando o assunto são disfunções sexuais (principalmente erétil), boa parte dos homens que apresentam esse quadro associam o problema com o uso excessivo de pornografia.

**“Tem gente que consome bastante e não apresenta nenhum prejuízo. Mas tem pessoas que consomem de forma regular ao longo do tempo e desenvolvem uma série de danos e prejuízos. Um deles, mais clássico, é a questão das disfunções sexuais”**

**Thiago Henrique Roza,**  
psiquiatra e professor da  
Universidade Federal  
do Paraná (UFPR)

“Alguns chegam a ter ideias suicidas em consequência do agravamento do caso, quando enfrentam impotência”, descreve o psiquiatra, que ainda elenca a procrastinação, a baixa libido e outras questões relacionadas à saúde mental ou à produtividade como possíveis consequências associadas ao uso problemático de pornografia.

## Entre altos e baixos

A casa solitária na adolescência era um convite à descoberta. Foi aos 14 anos que Vinicius Santos (nome fictício), 35, teve o primeiro contato com a pornografia. No início, era um ganho instantâneo de prazer e felicidade. Sempre que os pais, religiosos, ausentavam-se, aproveitava a oportunidade para mergulhar nos conteúdos adultos. Mas, à época, era limitado pela internet discada, o que impossibilitava o consumo em excesso.

Já aos 16 anos de idade, com o universo digital em alta velocidade, começou a assistir, praticamente, de forma diária. “Nessa período, também ganhei meu próprio laptop; então, não era incomum ficar com a porta trancada consumindo pornografia por algumas horas em determinados dias”, lembra. Até a fase adulta, achava que aquilo era comum, como fazer natação ou ler muitos livros.

“Nunca tinha visto isso como problema. Inclusive, nessa época, fazia piada dos amigos que não consumiam, e sempre falava do roteiro dos filmes adultos com amigos próximos”, conta. Contudo, com o passar do tempo, notou que a mente e o corpo estavam mudando, sobretudo quando as relações afetivas nasciam. “Percebi que estava com baixa libido com mulheres no mundo real. Coisa que não sentia com atrizes pornográficas”, acrescenta.

Com isso, nas primeiras experiências amorosas, constatou que a animação e a excitação em momento íntimos com mulheres não eram equivalente ao que eu sentia com o material sexualmente explícito. Assim, Vinicius descobriu problemas sexuais, como disfunção erétil e ejaculação precoce — em alguns momentos

## CATEGORIAS MAIS ASSISTIDAS

**De acordo com o relatório do Pornhub Insights, a preferência do público brasileiro é diversa. Confira as mais populares:**

- Brazilian
- Anal
- Transgênero
- Negras
- Lésbicas

específicos, também veio a impotência. Cada vez mais perdido nesse mundo, sentia vergonha de si mesmo.

Procurava por respostas na internet, mas não conseguia identificar a real causa de não conseguir sucesso em outras relações. “Além da tradicional ansiedade de performance que pensava ter, eu me deparei com vídeos no YouTube e algumas matérias de jornal que apontavam para o potencial papel da pornografia nas disfunções sexuais que eu me deparava de tempos em tempos”, comenta.

Quando compreendeu que essa era a real motivação de todas as frustrações amorosas, motivou-se e entrou em períodos de abstinência que perduraram por meses. Recuperou a vida sexual de forma plena, tendo mais prazer com namoradas que “marcaram muito”, descreve ele. No entanto, ao término de cada romance, recaía na pornografia. Era, para Vinicius, uma fuga contra os sentimentos negativos que surgiam.

“Nesses ciclos, notava que os problemas sexuais do passado voltavam, às vezes, até com mais força, o que me angustiava profundamente, a ponto de ficar sem procurar por relacionamentos amorosos”, recorda. Diante de tantas dificuldades, buscou tratamento psicológico para que os prejuízos levados pela pornografia fossem mitigados. Graças a esse suporte, hoje, sente que melhorou quanto ao consumo compulsivo. Mas, reforça: “É um processo de altos e baixos”.