

Para a psicóloga, esse contexto contribui para que muitos jovens, especialmente os que estão em situação de vulnerabilidade social, sejam expostos à exploração sexual, como no caso de abordagens por adultos nas redes sociais, que solicitam fotos ou vídeos íntimos em troca de dinheiro.

Em um ecossistema mais aprofundado, a pornografia reforça, ainda, padrões rígidos de corpos e comportamentos, intensificando a pressão estética sobre as mulheres e as expectativas de desempenho sobre os homens. “Esses conteúdos frequentemente distorcem a percepção sobre o sexo e as relações, levando os jovens a reproduzirem as cenas consumidas em vez de explorarem de forma saudável o prazer e a intimidade”, detalha a psicóloga.

Isso, de certa forma, transforma o encontro sexual em uma performance e contribui para a objetificação dos corpos, sobretudo o feminino. Essa despersonalização compromete a construção de vínculos afetivos baseados no respeito mútuo e reduz a empatia, pois o consumo excessivo pode levar à dessensibilização emocional. Como resultado, as relações se tornam mais superficiais, assim como o risco de aumento da demanda por serviços sexuais e outras formas de exploração.

## Rostos desconhecidos

Com relação ao perfil daqueles que consomem pornografia em excesso, Thiago Roza aponta o público masculino como o grupo mais comum. “Existem estudos nos Estados Unidos que mostram taxas superiores a 90% de homens que consumiram conteúdo adulto ao longo de toda a vida”, complementa. Quanto às categorias mais assistidas entre os dois públicos, os estilos diferem. As mulheres, por um lado, optam por relatos e contos eróticos, que utilizam muito mais a imaginação.

“Para elas (sexo feminino), não vemos os mesmos ‘prejuízos’ que enxergamos para os homens. Por isso, são perfis diferentes. O consumo, na média, é muito mais comum no sexo masculino”, argumenta o psiquiatra. Além disso, é importante ressaltar que o smartphone, nos dias atuais, é uma das principais formas tecnológicas de consumo de material pornográfico.

As redes sociais, na visão do especialista, facilitaram tanto a produção quanto a divulgação de pornografia. “Muitas plataformas, atores e atrizes que vendem esses conteúdos adultos obtêm muito dinheiro. E as pessoas conseguiram também muito mais facilidade de acesso. Sem falar de que várias redes sociais, como o Instagram e o X (antigo Twitter), acabaram virando pontos de comercialização e divulgação do trabalho desses vendedores.”

E nessa selva digital, não são somente os conteúdos explícitos. As redes sociais, como o Instagram, que são baseadas em imagens, fornecem material

**“A pornografia acaba funcionando como uma espécie de ‘pedagogia’ da sexualidade. Em vez de receberem orientações educativas, os jovens aprendem sobre sexo por meio de roteiros ficcionais, que frequentemente transmitem noções distorcidas sobre consentimento, prazer e intimidade”**

**Bárbara Espíndola,**  
doutoranda em psicologia clínica e cultura  
pela Universidade de Brasília (UnB)

sexualmente estimulante. Modelos seminuas, homens e mulheres apenas com roupas íntimas, tendem a incitar aqueles que costumam assistir a conteúdo adulto ou prejudicar o avanço no tratamento com relação ao consumo excessivo. Cunhado de soft porn, esse estímulo pornográfico costuma aparecer em menor intensidade, analisa Thiago.

“Nesse sentido, as redes sociais estão repletas desse tipo de material que nosso cérebro não consegue diferenciar entre uma pessoa completamente nua e uma com roupas provocantes”, destaca o psiquiatra. Assim, os usuários deixam de consumir

conteúdo adulto em plataformas e migram para o soft porn, substituindo o uso “clássico” por um outro lado dessa camada tão obscura, que é o uso problemático da pornografia.

## O lado oculto do prazer

“A pornografia acabou com a minha mente.” Essa é a descrição concisa do que a dependência fez com Juliana Silva (nome fictício), 19 anos. A primeira vez que assistiu a um vídeo pornográfico mal tinha deixado de ser criança. Na verdade, ainda era. Não sabia o que todas aquelas imagens coreografadas significavam, mas ela estava lá, diante de um universo que não precisava conhecer. “Meus primos e amigos começaram a ver. Fiquei curiosa para descobrir”, relata.

Tudo, quase sempre, começa assim: na brincadeira; na influência de terceiros; no inocente interesse. Porém, os dias passavam. A plateia de conhecidos descobrindo sobre sexualidade ganhou apenas um par de olhos. Juliana estava sozinha, sem companhia e imersa em uma prisão que, até hoje, tem dificuldades de sair. “Comecei nova, mas percebi que era um problema, realmente, quando aumentei as horas em que assistia. Várias vezes, fiquei um dia inteiro consumindo pornografia”, confessa Juliana.

Os impactos negativos não demoraram muito a se manifestar. Angústia, isolamento e vergonha. Mais do que isso, a pornografia era uma fuga. Um caminho no qual ela conhecia todas as curvas e relevos. Era fácil voltar, difícil mesmo era escapar. “Não conseguia comer direito e tive que começar a usar remédio para tratamento contra ansiedade. Até para dormir ficou difícil”, lembra. Primeiro, buscou ajuda na internet, fazendo pesquisas e tentando entrar em grupos de mulheres com problemas relacionados à pornografia. Entretanto, como a temática carece de suporte no universo feminino, resolveu enfiar-se em comunidades masculinas — o que também não deu muito certo.

À medida que demorava para sair disso, mais Juliana ficava presa. No meio do caminho, entrou em um relacionamento amoroso. Mas, de novo, não obteve sucesso. A dependência continuava lá, desmoronando todas as boas moradas afetivas que ela lutava tanto para erguer. “Não conseguia ter sentimentos por ele. Só havia prazer e desejo quando assistia pornografia.”

Durante todo o namoro, o parceiro de Juliana não tinha conhecimento de seu problema, já que, para ela, era motivo de enorme constrangimento. Agora, prestes a adentrar na casa dos 20 anos, o máximo de distância que obteve longe da pornografia foi de apenas um mês. “Tratamento, psicólogo e psiquiatra. Estou fazendo tudo o que posso para sair disso”, revela a jovem, que, embora não tenha vencido o consumo compulsivo, quebra um tabu ao falar sobre pornografia entre as mulheres.