

El documento *Efectos de la pornografía sobre el matrimonio y esperanza para las parejas casadas* fue desarrollado como recurso y aprobado por el obispo Richard J. Malone, presidente del Comité sobre Laicado, Matrimonio, Vida Familiar y Juventud de la Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos (USCCB). Su publicación ha sido autorizada por el abajo firmante.

Mons. J. Brian Bransfield
Secretario general, USCCB

Sam Meier, MA, LPC, trabaja para la My House Initiative en la Arquidiócesis de Kansas City en Kansas.
Beth Meier, MA, enseña religión en los grados 7 y 8.

Continúa desde el interior

9 Véase en el sitio web de For Your Marriage una lista de programas de enriquecimiento y apoyo matrimonial: www.foryourmarriage.org/marriage-resources/marriage-help-and-support/encouragement/ y www.foryourmarriage.org/marriage-resources/marriage-help-and-support/support/.

10 La prueba SAST (Sexual Addiction Screening Test) está disponible en www.recoveryzone.com/tests/sex-addiction/SAST/index.php; la prueba ISST (Internet Sex Screening Test) está disponible en peterkleponis.com/SelfTestForInternetPornographyAddiction.

Edición digital, diciembre de 2016

Copyright © 2016, United States Conference of Catholic Bishops, Washington, DC. Todos los derechos reservados.

Para ver la declaración completa de la USCCB sobre la pornografía, *Crea en mí un corazón puro*, y recursos adicionales, visite www.usccb.org/cleanheart.

Visítenos en www.USCCB.org.

EFFECTOS DE LA PORNOGRAFÍA SOBRE EL MATRIMONIO Y ESPERANZA PARA LAS PAREJAS CASADAS

SERIE CORAZÓN PURO

Por Sam y Beth Meier

Comité sobre Laicado, Matrimonio, Vida Familiar y Juventud
Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos

La perspectiva de Sam: Una semana antes del matrimonio

Una semana antes de nuestra boda, entré en una tienda de conveniencia diciéndome que era la última vez que usaría pornografía. Había estado usando pornografía desde la secundaria, pero pensaba que después de casarme ya no la “necesitaría”. Después de todo, mi novia Beth era hermosa, inteligente, atlética, preocupada por su fe, y era mi mejor amiga.

Lamentablemente, los primeros años de nuestro matrimonio estuvieron llenos de angustia, soledad y confianza rota debido a que yo usaba pornografía. Buscamos ayuda de múltiples consejeros y sacerdotes, pero a principios de los años 2000 no había mucha gente que supiera cómo ayudarnos. Por la gracia de Dios encontramos uno de los mejores centros de consejería en los Estados Unidos para las personas que luchan con el uso de pornografía. Recibimos varios años de consejería matrimonial, asistimos a muchos grupos de apoyo y reconstruimos la confianza y la intimidad en nuestro matrimonio. Por primera vez en mi vida, encontré esperanza, curación y sobriedad, y nuestro matrimonio comenzó a sanar.

Ahora soy un consejero matrimonial que se especializa en tratar la adicción a la pornografía. He conocido a muchos buenos católicos, tanto individuos como parejas, que están liberándose de la pornografía. En este artículo, Beth y yo compartiremos ideas prácticas y recursos que nos han ayudado a nosotros y otras parejas a curarnos del uso de pornografía y tener matrimonios florecientes.

Muchas buenas personas luchan

Una de las mayores mentiras que Satanás ha llevado a creer a muchas parejas católicas es que están solas en sus luchas con la pornografía. La gente puede sorprenderse al saber que muchos buenos católicos y cristianos están luchando con este problema. Una encuesta de Barna sobre el uso de pornografía en los Estados Unidos indicó que el 37% de varones cristianos y el 7% de mujeres cristianas usaban pornografía varias veces a la semana o más, y el 64% de varones cristianos y el 15% de mujeres cristianas usaban pornografía una vez al mes o más.¹ De hecho, como pareja, hemos conocido a muchos buenos hombres, mujeres, maestros, clérigos, ministros de jóvenes y otros que han luchado con la pornografía.

La ciencia cerebral de la pornografía

Es importante que la gente entienda que la pornografía afecta el cerebro, ya sea que se use esporádicamente o varias veces a la semana. Como dicen los obispos en *Crea en mí un corazón puro*, “Ver pornografía, por lo general en combinación con masturbación, afecta directamente las vías de recompensa del cerebro, y se ha observado que tiene un

efecto similar en el cerebro que la cocaína en una persona con adicción a las drogas o el alcohol en una persona con adicción al alcohol” (p. 17). La pornografía nunca es inofensiva.

La pornografía disminuye la satisfacción sexual y aumenta la infidelidad

Un mito común sobre la pornografía es que mejora la intimidad marital. Esto no es verdad. Por el contrario, las investigaciones indican que la exposición a la pornografía disminuye la satisfacción sexual en las relaciones tanto en los hombres como en las mujeres.² Numerosos médicos han informado de que la pornografía aumenta las tasas de disfunción eréctil, incluso en hombres jóvenes en sus veintes y treintas.³ Las investigaciones indican que los hombres casados que usan pornografía son más propensos a tener relaciones extramaritales, se sienten menos atraídos por sus esposas y están menos interesados en la intimidad sexual con sus esposas.⁴ Las investigaciones indican también que las mujeres que usan pornografía son más negativas respecto a sus cuerpos y tienen menos sexo en su matrimonio.⁵

En su ministerio de consejería, Sam ha trabajado con parejas que veían pornografía juntos en algún momento de su matrimonio, pero después de un tiempo las esposas se sintieron utilizadas y explotadas. Descubrir la fuerte conexión de la industria pornográfica con la trata de personas y la violencia contra las mujeres⁶ fue un importante punto de inflexión para estas parejas en su camino de curación, porque les mostró el impacto de gran alcance de la pornografía.

Otros impactos de la pornografía sobre el matrimonio

La pornografía puede impactar en los matrimonios con efectos financieros, confianza rota y riesgos de separación y divorcio. Hemos conocido a muchas parejas que lidiaban con la pérdida de empleo porque un cónyuge usaba pornografía en el trabajo. Lamentablemente, hemos conocido a muchas parejas que no protegían a sus hijos de la pornografía, a veces debido a luchas o engaño en su matrimonio sobre la pornografía. La pornografía rompe la confianza y aumenta el riesgo de separación y divorcio. Durante una conferencia nacional de abogados de divorcio, poco más de la mitad de los abogados indicaron que la pornografía en la Internet había desempeñado un papel importante en los divorcios que habían manejado durante el último año.⁷

Apoyo y traición conyugal

Estar casado con alguien que lucha con la pornografía tiene un costo espiritual, emocional, físico y psicológico. Es importante que los cónyuges sepan que ellos no

Usar o crear pornografía dentro del matrimonio siempre es malo y nunca puede justificarse.
—*Crea en mí un corazón puro*, p. 19



son la razón por la que su esposo o su esposa busca pornografía, contrariamente a lo que se les pueda decir; es imposible que los cónyuges compitan con la fantasía. Los cónyuges pueden sufrir de síntomas de trastorno de estrés postraumático cuando descubren la adicción a la pornografía de su cónyuge y pueden sentir una tremenda sensación de traición.⁸ En los casos de adicción a la pornografía, cuando el comportamiento de un cónyuge altera seriamente la vida de la familia, el otro cónyuge suele ser el que principalmente cuida de los niños, las finanzas y el mantenimiento de la casa, y el que sostiene la percepción de que las cosas están bien ante la familia y los amigos.

Esperanza para las parejas casadas

¡Pero hay esperanza! Aunque liberarse de la pornografía puede ser difícil y lleva tiempo, es posible. El Señor quiere curar matrimonios que han sido dañados por el uso de pornografía de un cónyuge o de ambos cónyuges.

Desarrollar límites

Establecer límites claros puede ayudar a la gente a evitar el uso de pornografía. Varios límites comunes son evitar dispositivos de Internet no monitorizados, búsquedas de imágenes, anuncios de lencería, teléfonos inteligentes en el baño, estantes de revistas, ir a habitaciones de hotel solo, acostarse después del cónyuge y mentir u ocultar información al cónyuge. Muchas parejas han encontrado útil utilizar software de rendición de cuentas y de filtrado en teléfonos inteligentes, tabletas, computadoras, etc. El software de filtrado bloquea la mayor parte de la pornografía en la Internet, y el software de rendición de cuentas puede enviar por correo electrónico informes semanales de actividades en la Internet a personas de confianza.

Construir rendición de cuentas

Hablando de rendición de cuentas, este uno de los factores más importantes para que las personas hagan progresos significativos en liberarse de la pornografía. En el caso de los hombres, rendir

cuentas ante otros hombres de confianza suele hacerles un favor, pues la mayoría de hombres católicos necesitan aliento y trabajo en equipo para evitar la pornografía.

Las mujeres también se benefician de los grupos de rendición de cuentas de mujeres que se esfuerzan por alcanzar la pureza. En un

A los cónyuges: La Iglesia los acompaña con amor y ternura mientras se enfrentan a este pecado y sus efectos sobre su matrimonio y vida familiar. —*Crea en mí un corazón puro*, p. 24

primer momento se puede necesitar mucho valor para rendir cuentas ante otras personas, pero esta es una de las maneras más eficaces de liberarse de la pornografía.

Intimidad saludable

El posible que las esposas ni siquiera se den cuenta de que durante el momento más íntimo con su esposo, este pueda estar lidiando con pensamientos y fantasías sobre la pornografía. Uno de nuestros consejeros recomendó que mantengamos encendida una pequeña luz o velas en la habitación y hacer contacto visual mientras hacíamos el amor. Nuestro consejero también nos animó a afirmarnos mutuamente y conversar mientras hacíamos el amor. Estas recomendaciones nos ayudaron a conectarnos y unirnos profundamente. También hemos desarrollado una mayor intimidad emocional y espiritual en nuestro matrimonio practicando con frecuencia la afirmación mutua, la escucha mutua, la oración juntos y la conexión emocional mutua.

Recursos católicos positivos sobre el sexo y el matrimonio

Varios años después de comenzar nuestro camino hacia la curación de nuestro matrimonio, encontramos otra gran ayuda: la enseñanza de san Juan Pablo II sobre la teología del cuerpo, que presenta de manera convincente el plan de Dios para el sexo y el matrimonio. En lugar de una lista negativa de reglas, aprendimos en los recursos de la teología del cuerpo que el sexo en el matrimonio está destinado a ser sagrado, santo, ¡e incluso una renovación de nuestros votos matrimoniales!

Es difícil describir cuán transformadores fueron estos conceptos positivos de la teología del cuerpo para nuestra vida, y cuánta más alegría y cercanía trajeron a nuestro matrimonio. El concepto de que el sexo está destinado a ser una renovación de nuestros votos matrimoniales nos ha ayudado a ver la intimidad sexual como algo hermoso y sagrado en nuestro matrimonio. Comenzábamos diciendo una breve oración antes de hacer el amor, agradeciendo a Dios por nuestro matrimonio y pidiéndole su ayuda para amarnos y respetarnos. Los recursos de la teología del cuerpo ayudaron a Sam a comprender que lo opuesto al amor es usar a otra persona, lo cual lo ha ayudado a ser más desinteresado y respetuoso en nuestra relación.

Orar juntos

Hemos encontrado muy útil decir juntos una breve oración cada día pidiendo a Dios que bendiga nuestro matrimonio y nuestra familia. Recientemente empezamos a decir una década del Rosario con nuestros hijos a la hora de dormir junto con las intenciones de oración. Cada uno de nosotros procura leer las lecturas diarias de la Misa

junto con otras lecturas espirituales cada día. También nos hemos beneficiado de la confesión frecuente, de ir a Misa como familia, de la adoración eucarística, de escuchar la radio católica y música cristiana, de tener directores espirituales y de estar conectados con grupos de hombres y mujeres católicos.

Honestidad y confianza

En su trabajo como consejero con parejas casadas, Sam ha escuchado decir a muchas esposas que las mentiras y engaños de su esposo sobre el uso de pornografía son tan dolorosos, si no más dolorosos, como el uso de pornografía en sí. Se trata de cuestiones delicadas, pero la apertura y la honestidad entre los cónyuges es importante para la verdadera curación, especialmente si ha habido adicción a la pornografía. Puede ser muy útil para las parejas recibir apoyo de consejeros y sacerdotes para desarrollar honestidad y confianza en sus matrimonios.

Consejería y apoyo a parejas

Las parejas casadas que se están curando de la pornografía necesitan a menudo consejería matrimonial para reconstruir la confianza y la comunicación en sus matrimonios. Además, los programas de enriquecimiento matrimonial o fines de semana para cónyuges que están atravesando dificultades en sus matrimonios pueden ser de gran ayuda para que los cónyuges aprendan a confiar de nuevo el uno en el otro y crecer en el amor auténtico.⁹

Libertad de la adicción a la pornografía

Hay diversas pruebas en línea para la adicción a la pornografía, como la Prueba de detección de adicción sexual (SAST) y la Prueba de detección de sexo en Internet (ISST).¹⁰ Tres importantes estrategias para liberarse de la adicción a la pornografía son asistir a grupos de doce pasos, buscar consejería profesional y recibir consejería matrimonial. Las personas que consiguen la sobriedad a largo plazo de la adicción a la pornografía suelen asistir a reuniones semanales de doce pasos, llamar a su padrino y otros miembros del grupo todos los días, y trabajar diligentemente con recursos de recuperación de doce pasos. La consejería profesional es muy importante para tratar las heridas subyacentes de la pornografía y curar los matrimonios.

Apoyo conyugal

Para los cónyuges que se están curando de los efectos de la adicción a la pornografía de su esposo o esposa, la consejería profesional y los grupos de apoyo a cónyuges son increíblemente útiles. Tener un consejero seguro y comprensivo con quien hablar puede dar claridad y apoyo durante los momentos difíciles. Los grupos de apoyo a cónyuges no son un lugar para que uno se queje de su

matrimonio, sino un lugar seguro para aprender a superar momentos difíciles con gracia, fortaleza y toma de decisiones saludables.

Conclusión

Esperamos que estos recursos den ánimo y esperanza a otras parejas como nosotros que han experimentado los efectos dañinos de la pornografía. Muchas buenas parejas católicas están luchando con la pornografía, y oremos para que busquen ayuda, ¡y algún día compartan sus historias de esperanza y curación! Esperamos que estos conceptos y recursos ayuden a las parejas no sólo a sobrevivir en su matrimonio, sino a experimentar más alegría, felicidad duradera y verdadera intimidad. Para obtener más recursos, y leer el texto completo de *Crea en mí un corazón puro*, visite www.usccb.org/cleanheart.

En Cristo nuestra esperanza,
Sam y Beth Meier

- 1 Encuesta de adicción a la pornografía (2014) de Provenmen.org, realizada por el Barna Group. Los resultados de la encuesta se encuentran en www.provenmen.org/2014pomnsurvey.
- 2 Mary Eberstadt y Mary Anne Layden, *The Social Costs of Pornography: A Statement of Findings and Recommendations* (Witherspoon Institute: 2010), 38; y Ana J. Bridges, “Pornography’s Effects on Interpersonal Relationships”, en *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers*, ed. James R. Stoner, Jr. y Donna M. Hughes (Witherspoon Institute: 2010), 89-110.
- 3 Hay múltiples artículos seculares sobre “Disfunción sexual inducida por la pornografía” y “Disfunción eréctil inducida por la pornografía” en PsychologyToday.com. Véanse también Gary Wilson, *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction* (UK: Commonwealth, 2014), 27-36; y Belinda Luscombe, “Porn and the Threat to Virility”, *TIME Magazine* (11 de abril de 2016).
- 4 Eberstadt y Layden, *The Social Costs of Pornography*; y Paul J. Wright et al., “More than a dalliance? Pornography consumption and extramarital sex attitudes among married U.S. adults”, *Psychology of Popular Media Culture* 3.2 (2014): 97-109.
- 5 J. Albright, “Sex in America online: An exploration of sex, marital status, and sexual identity in Internet sex seeking and its impacts”, *Journal of Sex Research* 45 (2008): 175-186.
- 6 Véanse Noel J. Bouché, “Exploited: Sex Trafficking, Porn Culture, and the Call to a Lifestyle of Justice” (pureHOPE: 2009); Ana J. Bridges, et al., “Aggression and sexual behavior in best-selling pornography videos: A content analysis update”, *Violence Against Women* 16 (octubre 2010): 1065-1085; y la investigación compilada por el National Center on Sexual Exploitation, www.EndSexualExploitation.org.
- 7 Jonathan Dedmon, “Is the Internet bad for your marriage? Online affairs, pornographic sites playing greater role in divorces”, Press Release (2003) re: Informe de la American Academy of Matrimonial Lawyers; y Pamela Paul, “The Porn Factor”, *TIME Magazine* (19 de enero de 2004).
- 8 Debra Laaser, *Shattered Vows: Hope and Healing for Women Who Have Been Sexually Betrayed* (Grand Rapids: Zondervan, 2008); y Peter J. Kleponis, *Integrity Restored: Helping Catholic Families Win the Battle Against Pornography* (Steubenville, Ohio: Emmaus Road Publishing, 2014), 102-110.