

Quarta-Feira, 24 de Junho de 2026

Efeitos do excesso de pornografia na mente e no corpo

ANDRÉA LADISLAU

Andréa Ladislau

Tratar o tema da pornografia sempre é muito delicado, pois ainda é cercado de muitos mitos e mal entendidos. Embora o consumo de pornografia seja comum, isso não significa que seja inofensivo.

O impacto varia de pessoa para pessoa e o uso compulsivo pode se tornar problemático, afetando áreas importantes da vida. Porém, precisamos desmistificar algumas das ideias mais comuns sobre o assunto e trazer um olhar mais realista, embasado na saúde mental e comportamental.

A pornografia em excesso é um estímulo ao pensamento a se comportar e ejacular daquela forma, através desse hábito repetitivo, ritualístico e viciado de se ter prazer. O consumo excessivo pode criar expectativas irreais sobre o sexo e a intimidade, impactando negativamente os relacionamentos reais.

Estudos mostram inclusive que, isso pode levar à uma insatisfação com o parceiro e até a problemas mais íntimos, já que quem se masturba muito ou vive pela pornografia, tem a tendência a conhecer-se bem, em detrimento de zero conhecimento ou proximidade com o corpo do (a) parceiro (a). O contato com o outro fica prejudicado, pois mexe com a autoestima, já que o estímulo não se dá pelo corpo ou pela boca do outro, mas sim pelo visual, pelo que se ouve ou vê nos materiais pornográficos.

Temos que entender que, em demasia, a pornografia deixa de ser somente um entretenimento, sem nenhum efeito na saúde mental e passa a ter sim, um impacto significativo no equilíbrio emocional, especialmente quando consumida em excesso.

Pode aumentar a ansiedade, a depressão, a baixa autoestima, a diminuição da ocitocina e o aumento na produção da dopamina, levando até ao isolamento social. Além disso, esse hábito raramente mostra uma visão realista e saudável do sexo e pode distorcer a compreensão sobre consentimento, respeito e conexão emocional, especialmente para os mais jovens que ainda estão formando suas ideias sobre sexualidade.

Quando tratamos de assuntos relacionados ao sexo, as pessoas, muitas vezes, evitam falar para não se expor. Isso é muito compreensível por vivermos em uma sociedade que entende a masturbação, por exemplo, como algo errado. E não é. Ela é saudável e ajuda na descoberta e intimidade do corpo.

A grande questão é que, quando hábitos sexuais ou de relaxamento e prazer, são excessivos e substituem outros cuidados do indivíduo, a coisa se torna desregulada. Como é o caso da pornografia que, em muitos casos, tem um pano de fundo traumático.

Por isso é tão importante entender cada caso e auxiliar o dependente pornográfico a buscar a cura, através da revisitação de seu passado, objetivando o olhar para feridas que precisam ser tratadas e curadas, quebrando ciclos disfuncionais, buscando novas formas de enfrentamento e maneiras de se relacionar.

Portanto, o maior mito em relação à pornografia é acreditar que não tem como amenizar o excesso, por já ter se constituído um hábito. Não é uma verdade. É possível reduzir ou até parar o consumo de pornografia, especialmente com o apoio do profissional adequado. Através da terapia contínua e da utilização de ferramentas e estratégias de autocontrole pode-se restabelecer um uso adequado ou evitar completamente a busca pelo prazer através do excesso de materiais pornográficos. Instituído o contato corporal afetuoso.

Ou seja, reconhecer que se tem um problema e buscar o tratamento é fundamental para se estabelecer uma forma mais saudável, a longo prazo, de desenvolver saúde emocional para consigo e com suas relações, sem adoecimentos.

Andréa Ladislau *é psicanalista*