

**Rafael Ballester, Jesús Castro,
M.^a Dolores Gil y Cristina Giménez**

Adicción al cibersexo: teoría, evaluación y tratamiento

Alianza Editorial

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.



© Rafael Ballester Arnal, Jesús Castro Calvo, M.^a Dolores Gil Llarío y Cristina Giménez García, 2020

© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 2020

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15; 28027 Madrid

ISBN: 978-84-1362-045-9

Depósito legal: M. 18.613-2020

Printed in Spain

SI QUIERE RECIBIR INFORMACIÓN PERIÓDICA SOBRE LAS NOVEDADES DE ALIANZA EDITORIAL,
ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A LA DIRECCIÓN:

alianzaeditorial@anaya.es

*Dedicado a todas aquellas personas para las que la sexualidad
ha dejado de ser algo de lo que disfrutar y se ha convertido en
una trampa llena de sufrimientos.*

Índice

A modo de presentación	13
1. Introducción al cibersexo: contexto, concepto y tipos de actividad sexual <i>online</i>	17
1. Introducción al cibersexo	17
2. El cibersexo en su contexto: generalización del acceso a Internet y a las TIC ...	18
3. Delimitación conceptual del cibersexo y otros términos afines	21
4. Tipos de Actividad Sexual <i>Online</i> (ASO)	23
4.1. ASO que no buscan incrementar la excitación sexual	25
4.1.1. Búsqueda de información sobre sexo en Internet	26
4.1.2. Adquisición de productos sexuales <i>online</i>	27
4.1.3. Contacto con trabajadores/as sexuales	29
4.1.4. Empleo de aplicaciones móviles o páginas web de citas	31
4.2. ASO en solitario que incrementan la excitación sexual	32
4.2.1. Descarga y visionado de pornografía	33
4.3. ASO en pareja que incrementan la excitación sexual	38
4.3.1. Reproducción de fantasías sexuales a través de chat o cámara web ...	38
4.3.1. <i>Sexting</i>	41
2. Cuantificación del consumo de cibersexo: moduladores y prevalencia	45
1. Introducción al estudio cuantitativo del consumo de cibersexo	45
2. Moduladores del consumo de cibersexo	46
2.1. Características sociodemográficas que condicionan el consumo de cibersexo	46
2.1.1. Género	47
2.1.2. Edad	51

2.1.3. Orientación sexual	54
2.1.4. Otros aspectos sociodemográficos	57
2.2. Aspectos macro/cronosistémicos que modulan el consumo de cibersexo ..	57
2.2.1. Contexto tecnológico	58
2.2.2. Contexto social	59
3. Prevalencia de consumo de cibersexo	62
3.1. Consumo de cibersexo a nivel global	62
3.2. Consumo de cibersexo en España	69
3. Impacto del consumo de cibersexo sobre el desarrollo psicosexual	75
1. Consecuencias del consumo de cibersexo: posicionamientos e implicaciones ..	75
2. Aspectos positivos asociados al consumo de cibersexo	85
2.1. Forma rápida y eficaz de alcanzar el placer sexual	85
2.2. Incremento de la experiencia y de los conocimientos sobre sexualidad....	86
2.3. Forma segura de explorar las preferencias sexuales	88
2.4. Coadyuvante en terapia de parejas o terapia sexual	89
3. Aspectos negativos asociados al consumo de cibersexo	92
3.1. Incremento del riesgo de victimización sexual	92
3.2. Riesgos derivados de ASO concretas: el caso del <i>sexting</i>	95
3.3. Impacto del cibersexo sobre la formación de actitudes y creencias	96
3.4. Impacto del cibersexo sobre la conducta sexual <i>offline</i>	97
3.5. Incremento de la probabilidad de cometer una agresión sexual	98
3.6. Empeoramiento del autoconcepto y la imagen corporal.....	102
4. Adicción al cibersexo: descripción y características del cuadro clínico	105
1. Perfiles de consumo de cibersexo	105
1.1. Consumo recreativo	107
1.2. Consumo de riesgo	108
1.3. Adicción al cibersexo	109
1.4. Validez de los perfiles de consumo	114
2. Signos, síntomas y criterios diagnósticos de la adicción al cibersexo	117
2.1. Propuesta de criterios de Carnes (1992) y Goodman (1992)	118
2.2. Adicción al cibersexo en el DSM: trastorno por hipersexualidad	121
2.3. Adicción al cibersexo en la CIE: trastorno por comportamiento sexual compulsivo	125
3. Factores de riesgo en el desarrollo de la adicción al cibersexo	127
3.1. Características del sexo <i>online</i> que aumentan su capacidad adictiva	127
3.2. Motivaciones hacia el consumo de cibersexo	130
3.3. Características y disposiciones personales	132
4. Modelos explicativos del desarrollo y el mantenimiento de la adicción al ciber- sexo	135
4.1. Modelos conductuales: el ciclo de la adicción	135
4.2. Modelos cognitivos: I-PACE	137
4.3. Modelos sexuales: <i>Sexhavior Cycle</i>	141
5. Evaluación de la adicción al cibersexo	145
1. Introducción a la evaluación de la adicción al cibersexo: desafíos y limitaciones ...	145

2.	Principios básicos en la evaluación de la adicción al cibersexo	149
2.1.	Contexto de la evaluación: acceso a asistencia psicológica y presentaciones clínicas	149
2.2.	Orientaciones iniciales en la evaluación de la adicción al cibersexo	154
3.	Objetivos y áreas de la evaluación	155
3.1.	Comportamiento sexual <i>online</i>	158
3.1.1.	Evaluación de aspectos formales para el diagnóstico de adicción al cibersexo	159
3.1.2.	Presencia y severidad del cuadro clínico (comparadas con grupos normativos)	162
3.1.3.	Consecuencias de la adicción al cibersexo	163
3.2.	Comportamiento sexual <i>offline</i>	164
3.3.	Predisponentes, precipitantes y mantenedores	167
3.3.1.	Evaluación del control de impulsos sexuales	167
3.3.2.	Evaluación de otras disposiciones individuales	169
3.4.	Comorbilidad psicopatológica	171
3.5.	Curso de la terapia y confianza en el proceso terapéutico	173
3.5.1.	Monitorización del comportamiento sexual durante el transcurso de la terapia	174
3.5.2.	Expectativas hacia la terapia y confianza en el tratamiento	175
3.5.3.	Indicadores objetivos y subjetivos de eficacia terapéutica	176
6.	El tratamiento de la adicción al cibersexo: aspectos generales	177
1.	Algunas consideraciones previas	177
2.	Principios generales en el tratamiento de la adicción al cibersexo	179
2.1.	El objetivo del tratamiento	179
2.2.	<i>Taylorred interventions</i> : la necesidad de ajustar los programas a la diversidad de perfiles	180
2.3.	El apego y la dificultad de establecer vínculos afectivos: vergüenza, regulación emocional y establecimiento de límites sexuales	181
2.4.	La importancia de considerar en el tratamiento el impacto del cibersexo en la relación de pareja y la familia	184
2.5.	La comorbilidad con un trastorno parafilico	190
2.6.	Utilidades y riesgos de las intervenciones <i>online</i> para el tratamiento	193
7.	Programas de intervención psicológica para la adicción al cibersexo	197
1.	Tratamientos basados en el modelo de «doce pasos» de Alcohólicos Anónimos ...	198
1.1.	Adictos Sexuales Anónimos (SAA)	201
1.2.	Adictos al Sexo y al Amor Anónimos (S.L.A.A.)	204
1.3.	Sexólicos Anónimos (SA)	206
1.4.	Compulsivos Sexuales Anónimos (CSA)	206
2.	Intervenciones para los adictos al cibersexo o al sexo «basadas en la fe»	207
3.	Programas y aproximaciones terapéuticas cognitivo-conductuales	208
3.1.	El programa pionero de Carnes (1992, 1994, 2000, 2001) para la adicción al sexo	209
3.2.	La propuesta de Delmonico, Griffin y Carnes (2002) para la adicción al cibersexo	216

3.3. Programa de Penix Sbraga y O'Donohue (2003) para adictos al sexo	228
3.4. El manual de Skinner (2005) para la adicción a la pornografía	231
3.5. El programa de Edwards, Delmonico y Griffin (2011) para la adicción al cibersexo	232
3.6. El programa de Becker (2015) para la adicción al sexo	236
3.7. Programa de Weiss (2015, 2016) para la adicción al sexo	239
4. Terapias humanistas: la entrevista motivacional	248
5. Terapia centrada en el apego	250
6. Nuevos desarrollos terapéuticos y terapias de tercera generación	251
6.1. Terapia de aceptación y compromiso	252
6.2. Terapia cognitiva analítica	254
6.3. Terapia basada en <i>mindfulness</i>	255
8. Principales aproximaciones farmacológicas al tratamiento de la adicción al cibersexo	257
1. Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS)	258
2. Otros antidepresivos o estabilizadores del estado de ánimo	260
3. Tratamiento con antagonistas opioides	261
4. Tratamiento con antiandrógenos	261
5. Tratamientos farmacológicos para la hipersexualidad en la población de agresores sexuales	262
9. Programas de intervención psicológica para la adicción al cibersexo en España	265
1. El programa pionero de Ballester (2006) para la adicción al cibersexo	267
2. El programa ADISEX de Ballester-Arnal <i>et al.</i> (2019)	274
10. La eficacia de las alternativas terapéuticas para la adicción al cibersexo ...	285
1. La eficacia de los programas de doce pasos	286
2. La evidencia empírica acerca de la eficacia de los programas cognitivo-comportamentales	287
3. Eficacia de la entrevista motivacional, terapia basada en el apego y terapias psicológicas de tercera generación	292
4. La eficacia de los tratamientos farmacológicos	293
11. Prevención de la adicción al cibersexo	297
1. Prevención: la gran olvidada de la psicología	297
2. Un problema derivado de tres realidades no problemáticas en sí mismas	298
3. La pornografía: ¿saludable o peligrosa?	299
4. La prevención del acceso al cibersexo	303
5. Actuar sobre el mensaje: la calidad de los contenidos pornográficos	306
6. El verdadero antídoto: la educación afectivo-sexual	307
7. Intervención preventiva sobre los factores predisponentes de la adicción al cibersexo	311
Referencias bibliográficas	317

A modo de presentación

Internet ha cambiado nuestras vidas en muchos sentidos. Nos ha abierto las puertas de un mundo completamente nuevo, a distinta velocidad, con diferentes reglas, un mundo que nos ofrece muchas nuevas oportunidades, la mayoría positivas pero también algunas que no lo son tanto. Las tecnologías de la información y la comunicación han influido en cómo compramos, cómo viajamos, qué hacemos con nuestro tiempo libre, han influido en mil ámbitos y evidentemente también en cómo nos relacionamos. Y la sexualidad no podía quedar al margen. A ese uso de Internet con fines sexuales lo denominamos «cibersexo».

El cibersexo incluye una gran cantidad de actividades. Internet nos permite encontrar información sexual de una manera fácil, conocer a personas con gustos sexuales similares a los nuestros, con problemas como los que tenemos nosotros, darnos cuenta de que lo que nos sucede no es tan extraño, explorar nuestra sexualidad de una manera saludable, conocer nuestras preferencias y nuestros límites, comprar juguetes sexuales, excitarnos, encontrar nuevas ideas que podemos incorporar a nuestras relaciones de pareja y otras muchas aportaciones que pueden ser muy positivas para nuestro desarrollo como seres humanos. Pero también tiene su lado negativo. Nos ofrece un fácil acceso —quizás demasiado fácil si hablamos de menores de edad— a todo tipo de material pornográfico, que no siempre ofrece unos modelos saludables, que tiende a cosificar el cuerpo de las mujeres, y en general de sus protagonistas, y, a dar una idea muy distorsionada de cómo suele ser la sexualidad en la reali-

dad, de cómo suelen ser los cuerpos, los genitales y las interacciones sexuales, un sexo sacado de contexto y desde luego desprovisto de cualquier tipo de afecto. Este divorcio entre la ficción que nos presenta la pornografía *online* y la realidad no sería tan preocupante si las personas tuvieran la protección que ofrece una buena educación sexual y si, al enfrentarse a esa pornografía, el individuo pudiera interpretarla en el marco que le ha dado esa educación de lo que constituye una sexualidad saludable. Pero tristemente la educación sexual en nuestra sociedad brilla por su ausencia, o al menos por su escasez.

Lo mismo sucede con la interacción sexual a través de chats, cámaras web u otros medios que permite Internet. En principio, puede ser positivo que una persona pueda relacionarse con otra a través de la red. Pero si el medio que Internet ofrece hace que fácilmente se pueda falsear la identidad verdadera de la otra persona, si facilita la aparición de chantajes a través de la red, o de acosos sexuales, si deja en la más absoluta vulnerabilidad la intimidad de los que participan en ella, si sume en el aislamiento a personas que solo son capaces de relacionarse por este medio, si potencia el desarrollo de ciertas parafilias, si el uso del cibersexo se convierte en algo compulsivo que el individuo es incapaz de dejar de hacer, un comportamiento que genera malestar y consecuencias negativas en la pareja, la familia o el trabajo y que se mantiene a pesar de ese impacto, entonces el cibersexo se puede convertir en un grave problema y el individuo se queda literalmente «atrapado en la red».

La entidad nosológica de la adicción al cibersexo todavía no está cerrada, e incluso hay autores que niegan su existencia como trastorno, que consideren que esta nueva adicción conductual es un nuevo invento para poner una vez más puertas al campo y censurar la libertad sexual de las personas. Pero, como sucede con otras tantas adicciones, nada limita más la libertad que estar atado y obligado a realizar una conducta. Cualquiera que haya conocido personal o profesionalmente a alguien con adicción al cibersexo sabe de sus efectos devastadores en quien sufre este problema y en su entorno, sabe que la adicción al cibersexo es mucho más que conectarse esporádicamente a la red con fines sexuales y masturbarse con cierta frecuencia mientras se hace. El cibersexo tiene un gran poder que no deberíamos subestimar: el que le confieren las propiedades de Internet (accesibilidad, bajo coste, comodidad, interacción, etc.) y el que se deriva del carácter de reforzador primario que posee el placer sexual.

Aunque la literatura científica sobre la adicción al cibersexo se ha ido incrementando en las últimas tres décadas, todavía falta mucho por conocer sobre la psicopatología de este trastorno. Y en el ámbito terapéutico, se han desarrollado pocos programas de tratamiento y casi ninguno está respaldado por la evidencia empírica. Nuestro equipo Salusex de la Universitat Jaume I de Castellón y la Universitat de València ha desarrollado la primera plataforma (ADISEX) que existe en el ámbito hispano para la evaluación y el tratamiento de la adicción al cibersexo, que presentaremos en una próxima publi-

cación. Por el momento, en este libro ofrecemos toda la evidencia científica con la que contamos para comprender, tratar y prevenir este nuevo fenómeno que cada vez afecta a más personas. Hemos utilizado un estilo que permite que esta obra sea útil al profesional que tiene en su consulta a personas con esta adicción, pero también al público lego interesado en este problema.

A lo largo de la obra abordamos el cibersexo como fenómeno social, como comportamiento frecuente entre la población general, pero también y fundamentalmente como trastorno, con el debate acerca de su entidad psicopatológica, los principales síntomas y criterios diagnósticos, su evaluación y abordaje terapéutico y su prevención.

Los autores de la presente obra, escrita entre Castellón, Peñíscola, Viena, Roma y Valencia, la más extensa y comprehensiva publicada hasta el momento en nuestra lengua, esperamos que todo lo que recogemos en ella sea de utilidad para un público amplio, pero también para las personas que están formándose como psicólogos clínicos y para el profesional que no siempre encuentra herramientas o recursos útiles para el tratamiento de un problema que se presenta cada vez más frecuentemente en nuestras consultas. Nosotros queremos agradecer a todas las personas que han participado en nuestras investigaciones sobre el tema desde el año 2006, y muy especialmente a nuestros pacientes, todo lo que nos han permitido aprender de ellos. Por eso, este libro se lo dedicamos a esas personas con las que estamos en deuda y a todas aquellas cuyas vidas podamos ayudar a reencauzar en el futuro.

Rafael Ballester Arnal
Valencia, a 15 de febrero de 2020

1. Introducción al cibersexo: contexto, concepto y tipos de actividad sexual *online*

1. Introducción al cibersexo

Tal y como trataremos en profundidad a lo largo de esta obra, la adicción al cibersexo forma parte de lo que se conoce como «adicciones tecnológicas»: es decir, todo un espectro de comportamientos mediados por distintos elementos tecnológicos y que tienen potencial para llegar a ser excesivos y problemáticos (Baggio *et al.*, 2018). Estos problemas, que además de la adicción al cibersexo incluyen también la adicción a Internet (en general), los videojuegos, las redes sociales o los teléfonos inteligentes (*smartphones*), encuentran en Internet el sustrato que hace posible su aparición; dicho de otra forma: nadie desarrollaría una adicción al cibersexo si en su entorno no dispusiera de un dispositivo que, conectado a Internet, permitiera el acceso a los múltiples contenidos y actividades sexuales disponibles *online*. Así, el acceso a Internet y a las tecnologías que facilitan la interacción con estos contenidos se ha considerado condición indispensable en el desarrollo de estos cuadros clínicos desde la mayoría de los modelos etiológicos propuestos (por ejemplo, desde el «modelo triple A», del que hablaremos posteriormente con más detalle) (Cooper y Griffin-Shelley, 2002), así como un predictor importante del grado de severidad del comportamiento (Griffiths, 2012).

Además, los síntomas que caracterizan las distintas adicciones tecnológicas están interconectados (Baggio *et al.*, 2018), formando lo que propuestas recientes como la teoría de redes de trastornos mentales (o *network theory*)

denominan «redes de síntomas» (Borsboom, 2017). Según esta propuesta, la adicción al cibersexo constituiría un cuadro clínico con entidad independiente, pero íntimamente conectado con el resto del espectro de adicciones tecnológicas a través de procesos transdiagnósticos (como la regulación emocional y la falta de control de impulsos) (Castro-Calvo, Giménez-García, Gil-Llario y Ballester-Arnal, 2018) y del canal del que se valen para su manifestación (Internet). Esto explicaría fenómenos curiosos documentados en la bibliografía, como que cuando circunstancias internas o externas impiden la realización de un comportamiento adictivo concreto (p.e., el uso de videojuegos) algunos pacientes busquen en la propia red otros comportamientos a través de los cuales manejar su abstinencia (como el visionado compulsivo de vídeos sobre el videojuego en plataformas como YouTube o el acceso a contenido sexual explícito donde los actores y actrices, caracterizados como personajes del videojuego, mantienen relaciones sexuales) (Castro-Calvo, Ballester-Arnal, Potenza, King y Billieux, 2018).

Ante este complejo panorama, conocer los contextos tecnológicos en los que el cibersexo —y otras condiciones clínicas afines— se desarrolla se dibuja esencial a la hora de entender cómo y por qué su consumo puede convertirse en adictivo. Asimismo, la delimitación conceptual de qué entendemos por cibersexo (y otros términos semánticamente relacionados, como el de actividad sexual *online*) ayuda a disponer de una imagen más nítida del fenómeno y de los comportamientos que implica, así como de los aspectos que quedan fuera de nuestro objeto de estudio. Por último, conocer qué hacen las personas cuando se conectan a Internet con objetivos sexuales, cómo lo hacen y con qué frecuencia (es decir, una aproximación al «fenotipado digital de la conducta sexual *online*») (Jain, Powers, Hawkins y Brownstein, 2015) permite entender la extensión y diversas manifestaciones —o caras— del sexo en Internet.

2. El cibersexo en su contexto: generalización del acceso a Internet y a las TIC

Hasta hace no muchos años, el término «Tecnologías de la Información y la Comunicación» (TIC) venía precedido por la palabra «Nuevas» (NTIC), destacando así que las TIC resultaban fruto de desarrollos contemporáneos y que, por tanto, su acceso quedaba limitado a un pequeño número de personas (Ríos y Cebrián, 2000). En la actualidad, este término ha perdido su palabra precedente, dando buena cuenta de que estas tecnologías no resultan ya novedosas ni inaccesibles; al contrario, pertenecen al ámbito de nuestra cotidianeidad, y resulta difícil imaginar el hecho de pasar un día completo sin emplear algún tipo de TIC. Indiscutiblemente, las TIC han revolucionado múltiples ámbitos de nuestro día a día, configurando aspectos tan diversos como la forma: a) de acceder, analizar, juzgar y asimilar información (es decir, cómo aprendemos)

(Livingstone, 2004); b) de orientarnos en el tiempo y el espacio (Line, Jain y Lyons, 2011); c) de expresar nuestras inquietudes ciudadanas y relacionarnos con el poder (Bimber, 2000; Little, 2015); d) de comunicarnos con las personas de nuestro entorno (Paulus, Warren y Lester, 2016), o e) de pasar nuestro tiempo libre (López, Rojas y García, 2015). Y, por supuesto, la sexualidad no ha quedado fuera de su área de influencia (Wéry y Billieux, 2017). El impacto de las TIC es tan notable que incluso es capaz de modular capacidades cognitivas, como en el caso de los videojuegos: así, un metaanálisis reciente demuestra que el uso de videojuegos (tanto el casual como el intencionado a través de intervenciones estructuradas) mejoraría habilidades cognitivas básicas como la atención, la cognición espacial y la capacidad perceptiva (Bediou *et al.*, 2018). Estos resultados vienen a confirmar lo que distintos estudios precedentes han propuesto: Internet y las TIC están modulando nuestro desarrollo de tal modo que su impacto sobre nuestras capacidades cognitivas se traduce incluso en cambios a nivel macroscópico en estructuras cerebrales (para una revisión, Loh y Kanai, 2016). El estudio de la neurociencia del consumo de cibersexo todavía no ha llegado a este nivel de desarrollo, pero son ya varias las publicaciones que sostienen que el cerebro de los adictos al cibersexo presenta ciertas diferencias respecto al de las personas sin esta problemática (si bien parece que estas diferencias explicarían algunas de las causas de la aparición de esta condición clínica, no tanto sus consecuencias) (Voon *et al.*, 2014).

El hecho de que las TIC tengan un impacto tan notable en todos los ámbitos antes enumerados (y en muchos otros que trasciende el objetivo de esta obra enumerar) es el resultado de la interacción entre dos factores: el acceso cada vez más generalizado a Internet y su uso indiscriminado en las múltiples actividades diarias. Según un informe reciente de la International Telecommunication Union (ITU), el número de usuarios de Internet se ha triplicado durante los últimos trece años: en el año 2005 se estimaba que alrededor de 1.024 millones de personas empleaban Internet, mientras que en la actualidad esta cifra se sitúa ya en torno a los 3.896 millones (International Telecommunication Union, 2018b). Esto supone que el 51,2% de la población mundial es usuaria de Internet, superando por primera vez desde que se dispone de registros la barrera del 50% de usuarios globales. Gran parte de este porcentaje se corresponde con usuarios de países desarrollados; de modo que, si excluimos a usuarios en países empobrecidos, esta cifra aumentaría hasta el 80,9%. Retomando el razonamiento con el que se iniciaba este capítulo, esto supondría que casi el 81% de la población en los países desarrollados estaría, cuando menos, en disposición de desarrollar una adicción tecnológica, entre las que destaca por supuesto la adicción al cibersexo.

Disponer de acceso a Internet es requisito para el desarrollo de estos problemas, pero no solo eso: cuanto mayor es el nivel de acceso (es decir, la presencia de las TIC en distintos ámbitos y a través de múltiples canales), mayor es también el riesgo de desarrollar alguno de estos cuadros clínicos. Así, no es

igual el riesgo de desarrollar una adicción al cibersexo cuando el único punto de acceso a Internet se encuentra en una biblioteca pública que cuando una persona dispone de una conexión desde un ordenador de sobremesa, un dispositivo portátil o bien desde su *smartphone*. Desde una perspectiva epidemiológica, resulta también interesante conocer el nivel de acceso a las TIC en distintos países, ya que permite entender cómo la prevalencia de distintas adicciones tecnológicas (y, más en concreto, de la adicción al cibersexo) puede ser mayor en aquellos países con una mejor infraestructura TIC (Griffiths, 2012). En este sentido, el ITU elabora un *ranking* de desarrollo tecnológico en el que clasifica los países en función del nivel de acceso a Internet y las TIC (ITU, 2018a). El primer puesto lo ocuparía Islandia, seguida muy de cerca en el *ranking* por otros países miembros de la Unión Europea (considerada el área geográfica donde la integración de las TIC en la vida diaria de sus habitantes sería mayor). Centrándonos ahora en el contexto que nos ocupa, España se situaría en el puesto 27 de los 176 países que integran la lista, por delante de países como Italia o Portugal. Eso nos sitúa entre los países con mayor presencia de las TIC, lo que, de acuerdo con la teoría que propone la existencia de una correlación positiva entre accesibilidad TIC y riesgo de desarrollar adicciones tecnológicas, nos colocaría en una posición de vulnerabilidad a la hora de desarrollar una adicción al cibersexo.

El análisis por estratos del nivel de acceso a las TIC permite entender también por qué, dentro de un mismo contexto tecnológico y cultural, ciertos subgrupos (principalmente, los jóvenes) presentan un riesgo mayor de desarrollar una adicción al cibersexo. Según la agencia Eurostat (2019), el uso de las TIC decrecería exponencialmente conforme aumenta la edad, sobre todo a partir de los 35 años —fenómeno conocido como «brecha digital»—. La explicación reside en la familiaridad con el uso de las TIC: las personas mayores de 35 años han entrado en contacto con las TIC de forma tardía (en torno a los 15-20 años entre los más jóvenes y sobre los 30-40 años en las personas de mediana edad), de modo que la adquisición de destrezas en este ámbito resulta más limitada. Estas personas estarían menos habituadas a emplear Internet para actividades del día a día (por ejemplo, comprar una entrada de cine o hacer la compra) y preferirían recurrir a los canales con los que estarían más familiarizadas. Al contrario, la generación de los jóvenes menores de 35 años habría nacido y crecido en contacto con los dispositivos que se emplean para navegar por Internet, de modo que las TIC resultan un entorno natural en el que gestionar tareas académicas o laborales, relacionarse con iguales o invertir tiempo de ocio. De ahí que a los primeros se los haya considerado «inmigrantes digitales» mientras que para los usuarios más jóvenes se ha acuñado el término «nativos digitales» (Székely y Nagy, 2011). Entre ambos grupos se aprecian diferencias en cuanto al uso que hacen de las TIC (por ejemplo, frecuencia y tipo de actividades *online*), así como en las destrezas para su manejo. Concretamente, a estos últimos se les atribuye mayor habilidad a la hora

de gestionar información a través de múltiples canales de forma paralela (*multitasking*), atender a contenidos audiovisuales, conectar e hipervincular información, formar redes de trabajo (*networking*) y emplear los recursos que ofrece Internet con múltiples finalidades (Prensky, 2001). Teniendo esto en cuenta, es sencillo entender que los más jóvenes sean precisamente los mayores consumidores de cibersexo (Castro-Calvo, Gil-Julíà, Enrique-Nebot, Cervigón-Carrasco y Ballester-Arnal, 2019; Daneback, Cooper y Månsson, 2005), que la probabilidad de mostrar síntomas de consumo adictivo decaiga a medida que aumenta la edad (Grubbs, Kraus y Perry, 2019) y que la edad media en torno a la que las personas requieren ayuda terapéutica para estos problemas se sitúe en los 30 años (Cooper, Delmonico y Burg, 2000). Este último dato resulta especialmente interesante cuando se compara con la búsqueda de ayuda terapéutica para un cuadro clínico afín (tanto que muchos los consideran manifestaciones diversas de una patología común): la adicción al sexo. En los casos en los que la adicción al sexo se manifiesta mediante conductas *offline*, los síntomas aparecen más tardíamente (en torno a los 40 años) que cuando el problema se manifiesta a través de comportamientos *online* (Kafka, 2014). Esto parece sugerir que el nivel de acceso a las TIC y a Internet modula la aparición del cuadro clínico, por supuesto teniendo en cuenta también otros factores individuales de los que hablaremos posteriormente y que también influirían sobre su inicio y mantenimiento.

3. Delimitación conceptual del cibersexo y otros términos afines

Se han propuesto múltiples formas de definir el objeto de estudio que se aborda en el presente libro, así como otros tantos términos para denominarlo —algunos de ellos equivalentes, otros con ciertos matices semánticos y conceptuales—. La diferencia entre ellos reside principalmente en su grado de concreción, así como en los tipos de actividades sexuales *online* que abarcarían. Algunos autores hablan, en términos generales, del «estudio de la pornografía» para referirse a cualquiera de los contenidos y las actividades que circulan por la red y que la gente emplea para excitarse y lograr la gratificación sexual (Simon, Daneback y Ševčíková, 2015). De hecho, existen incluso publicaciones científicas que emplearían esta terminología como delimitador de su contenido (por ejemplo, la revista *Porn Studies*, publicada por la prestigiosa editorial Routledge). Sin embargo, el empleo de esta terminología como delimitador de nuestro objeto de estudio plantea problemas. Uno de ellos se relaciona con sus connotaciones: con cierta frecuencia, el término «pornografía» se emplearía con connotaciones negativas (Mattebo, Tydén, Häggström-Nordin, Nilsson y Larsson, 2018), presumiblemente por el rechazo que genera la forma en la que transcurren los encuentros sexuales representados —actrices

realizando prácticas sexuales degradantes, asumiendo un rol de sumisión, escenas centradas en el placer masculino, etc.—. Esto explicaría que, durante los últimos 40 años, el porcentaje de personas que se oponen a la pornografía (y que incluso son favorables a su prohibición) se haya mantenido relativamente estable en torno al 43% en mujeres y al 23% en hombres (datos provenientes de EE.UU., Lykke y Cohen, 2015). Asimismo, la idea cada vez más generalizada de que la pornografía es una de las causas que explican el incremento de las agresiones sexuales, expresada frecuentemente en periódicos incluso de tirada nacional (Pérez-Oliva, 2019), ha contribuido a que durante los últimos años el rechazo hacia la pornografía haya incluso aumentado. Más tarde, al hablar de las consecuencias del consumo de cibersexo, retomaremos el debate acerca de hasta qué punto estas afirmaciones son o no infundadas; por el momento, sirvan estos ejemplos para ilustrar que el término «pornografía» comporta una carga semántica negativa que tiende a producir reactividad y un sesgo hacia resultados negativos de investigación. Un buen ejemplo de este sesgo negativista lo representa el informe *EU Kids Online* (Livingstone, Haddon, Görzig y Ólafsson, 2011), una encuesta sobre hábitos *online* realizada a 25.142 chicos y chicas de entre 9 y 16 años en 25 países de la Unión Europea. Este informe sostiene que el acceso a pornografía, independientemente de que sea voluntario o involuntario, de su finalidad o de sus características, constituye un riesgo en el desarrollo psicosexual de los niños y los adolescentes. Así, los estudios desarrollados desde este marco teórico y conceptual tenderían a obviar el potencial de algunas herramientas TIC para el desarrollo sexual (como su uso como instrumento de educación sexual) (Döring, 2009). Para evitar el sesgo manteniendo una semántica equivalente, algunos autores han adoptado un término alternativo: el de «Material Sexual Explícito» (SEM por su forma original en inglés —*Sexual Explicit Material*—) (por ejemplo, Anisimowicz y O'Sullivan, 2017; Weber *et al.*, 2018). Este término evita el sesgo negativo, pero no otros problemas asociados a la visión limitada del ámbito de estudio que nos ocupa (Kohut *et al.*, 2019).

El segundo problema se relacionaría con su definición: no existe un consenso acerca de lo que se entiende por pornografía o SEM. Algunos autores lo definen de forma generalista como cualquier material cuyo propósito sea excitar sexualmente (Carroll *et al.*, 2008), sin especificar el medio a través del cual se busca esta excitación (vídeo, audio, foto, etc.) o el contenido. Otros acotan más la definición, entendiendo por pornografía «la representación de genitales y/o conductas sexuales a través de imágenes para aumentar la excitación sexual» (Morgan, 2011, p. 520). El problema de esta última definición es que algunos de los contenidos que circulan en la actualidad en la red son eróticos (es decir, no exponen imágenes sexuales explícitas de genitales o conductas sexuales), lo que desdibuja los límites de lo que considerar o no pornografía. Posiblemente, la definición menos ambigua sea la de Peter y Valkenburg (2016), que consideran pornografía «aquellas imágenes y vídeos producidos

profesionalmente o por los propios usuarios, en o para Internet, cuyo objetivo es aumentar la activación sexual del espectador» (p. 510). Estos investigadores no contemplarían la pornografía a través de medios más tradicionales (como revistas, DVD, etc.).

El último problema que comporta el uso de esta terminología estaría relacionado con su nivel de concreción: muchas de las actividades sexuales que se realizan en Internet no están orientadas al incremento de la excitación sexual (por ejemplo, la búsqueda de información sobre sexo) o, si lo están, nada tienen que ver con el visionado de pornografía *per se* (como el uso de chats sexuales). Estas actividades sexuales quedan fuera del objeto de estudio de la pornografía o del SEM, cuando en realidad representan un porcentaje importante de la actividad sexual *online* de los usuarios de cibersexo (Döring, Daneback, Shaughnessy, Grov y Byers, 2017). Así, en este libro se ha optado por usar el término «pornografía» únicamente para describir una forma concreta de comportamiento sexual *online*, y no como descriptor general de nuestro objeto de estudio.

En su lugar, un término que ha ganado fuerza y que en la actualidad es uno de los empleados con mayor frecuencia es el de «cibersexo». Este término se comenzó a emplear hace más de dos décadas, en las primeras publicaciones sobre sexo en Internet (Delmonico, 1997). Si bien en determinadas investigaciones este término se ha empleado para describir un tipo de comportamiento sexual muy concreto (el empleo de Internet para interactuar sexualmente con otros usuarios a través de chat o *webcam*) (Daneback *et al.*, 2005), en realidad abarcaría mucho más. Así, Cooper y Griffin-Shelley (2002) lo definieron como «el uso de Internet (texto, audio, vídeo, etc.) para cualquier actividad relacionada con la sexualidad». La ventaja con respecto a los términos precedentes reside en que, bajo el paraguas de cibersexo, cabe cualquier actividad que se realice *online* y tenga algún tipo de relación con la sexualidad, implique o no la búsqueda de excitación sexual. Por otro lado, el uso de este término, resultante de la unión entre el medio donde ocurre el comportamiento (ciber-) y su motivación (sexo), evita emitir juicios acerca de su valencia. A este término se le suma otro que en esta obra emplearemos con frecuencia: el de «Actividades Sexuales *Online*» (ASO). Si hablar de cibersexo hace referencia al uso de Internet con objetivos sexuales, el término ASO englobaría el gran abanico de comportamientos y de actividades sexuales concretas disponibles en la red.

4. Tipos de Actividad Sexual *Online* (ASO)

En una investigación pionera, Shaughnessy, Byers y Walsh (2011) analizaron cuáles eran las ASO más frecuentes. En concreto, estas investigadoras identificaron nueve tipos distintos de ASO: 1) lectura de textos eróticos; 2) visita a páginas web de citas; 3) búsqueda de contenidos sexuales educativos; 4) bús-

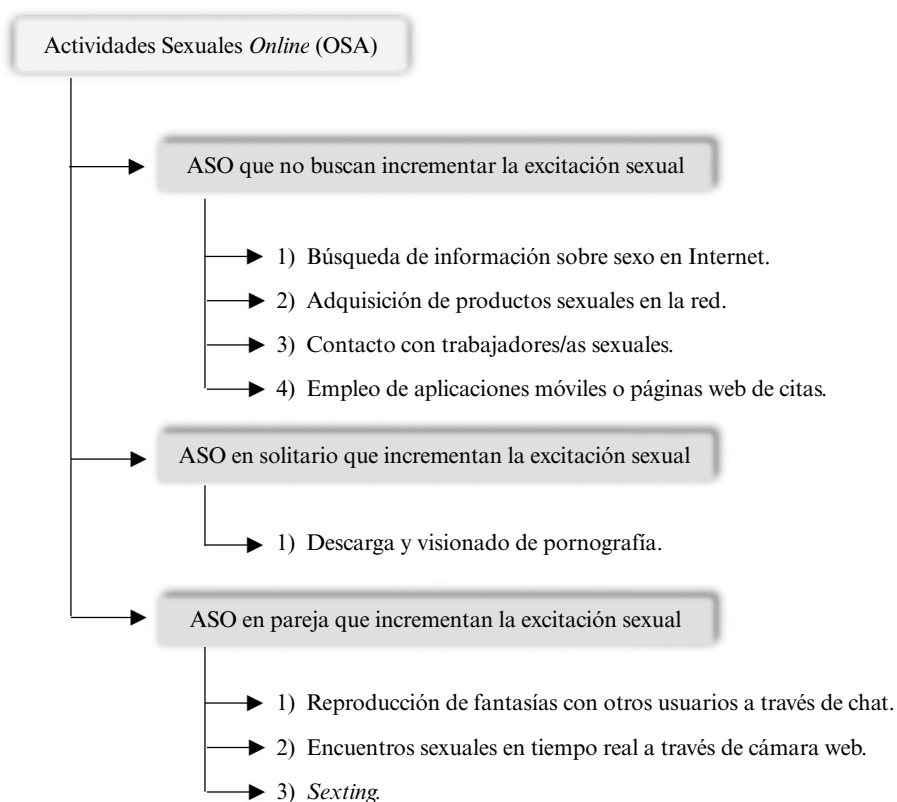
queda de vídeos/fotos sexualmente explícitos; 5) masturbación durante el uso de pornografía; 6) masturbación mediante el contacto con otros usuarios a través de *webcam*; 7) establecimiento de relaciones románticas *online*; 8) autoestimulación mientras se reproduce una fantasía sexual mediante texto (chat); y 9) mantenimiento de conversaciones sexuales a través de chat pero no acompañadas de masturbación concurrente. Analizando la naturaleza de cada una de estas ASO, concluyeron que se podían agrupar en tres categorías en función de dos aspectos: si implicaban o no activación sexual subjetiva —es decir, *arousal* sexual— y si su realización requería contacto con otros usuarios *online*. A partir de estos criterios, propusieron tres grandes categorías: a) ASO que no buscan el incremento de la excitación sexual; b) ASO en solitario que sí buscan la excitación; y c) ASO en pareja que sí buscan la excitación. Esta distinción ha tenido un enorme impacto a la hora de clasificar los distintos tipos de ASO, si bien no estaba exenta de limitaciones: aunque resultaba intuitiva, carecía de aval empírico sólido. Asimismo, dividía conductas como la búsqueda y el visionado de pornografía en función de si se acompañaban o no de masturbación, lo que suponía dar entidad independiente a un mismo comportamiento sexual *online* en función de si se acompañaba o no de la autogratificación. En cualquier caso, suponía una buena aproximación inicial a los aspectos comunes entre las distintas formas en las que el cibersexo se manifiesta.

En investigaciones posteriores, la validez de esta primera clasificación (guiada a partir del análisis cualitativo de las distintas ASO) se ha confirmado empíricamente mediante metodología factorial. En concreto, Wéry y Billieux (2016) analizaron 12 tipos distintos de ASO en 434 hombres belgas de entre 18 y 72 años, es decir, una muestra representativa de hombres en distintas etapas del ciclo vital. Muchas de las ASO incluidas en este estudio coinciden con las propuestas por Shaughnessy *et al.* (2011), pero también se incluían otras como: 1) búsqueda de consejo y asesoramiento sexual *online*; 2) visionado de *shows* eróticos en directo (que en ocasiones permiten incluso interactuar con los protagonistas del *show* para realizar peticiones personalizadas a cambio del pago de ciertas sumas de dinero); 3) compra de artículos sexuales; y 4) búsqueda y contacto con trabajadores/as sexuales *online*. Después de analizar estos comportamientos sexuales mediante análisis factorial, emergieron nuevamente las tres categorías propuestas por Shaughnessy *et al.* (2011). En concreto, estas tres categorías explicaban aproximadamente el 60% de la varianza de los comportamientos sexuales incluidos en el estudio.

A partir de las clasificaciones de Shaughnessy *et al.* (2011) y de Wéry y Billieux (2016), así como de las aportaciones de otras investigaciones precedentes (Cooper, Månsson, Daneback, Tikkanen y Ross, 2003; Cooper, Morahan-Martin, Mathy y Maheu, 2002; Goodson, McCormick y Evans, 2001), hemos elaborado una clasificación integradora de los distintos tipos de ASO (figura 1). Esta clasificación no pretende ser una guía exhaustiva del amplio abanico de actividades en la red relacionadas con la sexualidad; más bien, se

limita a enumerar las ASO que, por su frecuencia o su impacto, resultan de mayor interés. En ella se incluyen ASO que no habían sido contempladas en los estudios clásicos sobre cibersexo pero de relevancia en el contexto actual (por ejemplo, el *sexting*); por el contrario, omite otras ASO que hoy día resultarían prácticamente anecdóticas o quedarían fuera de nuestro objeto de estudio (por ejemplo, la lectura de textos eróticos *online*, incluida en muchos estudios pero que, de acuerdo con nuestro criterio, pertenece más al ámbito de los gustos literarios que de los sexuales).

Figura 1 Clasificación de las principales Actividades Sexuales *Online* (ASO)



Fuente: Elaboración propia.

4.1 ASO que no buscan incrementar la excitación sexual

En esta categoría se agrupan comportamientos *online* relacionados con la sexualidad pero que no se realizarían con el objetivo de incrementar la excitación y alcanzar la gratificación sexual. Entre ellos destacarían principalmente