

1. INTRODUCCIÓN. LA RED DE REDES.

Quizá hayamos encontrado, en nuestra evolución, las soluciones a los problemas que nuestra existencia nos ha ido planteando. De este modo, podemos desplazarnos a miles de kilómetros de distancia, podemos comunicarnos con gente que no está presente a través de cualquier sistema y hasta incluso poder verles mediante una pequeña caja de cristal,... Si desde luego todo eso pudiéramos anunciarlo sesenta años atrás nos tomarían por locos. Pero así somos, y en nuestra capacidad evolutiva hemos logrado salvar casi todas las barreras, y las que quedan por caer seguramente terminarán por ceder, aunque nosotros no podamos verlo. Uno de estos sueños; la red de redes, vino a satisfacer la necesidad de una época en la que el recelo y el espionaje entre las dos potencias mundiales estaba al orden del día. Desde aquel prototipo de red, infinitamente más lento de lo que hoy conocemos, han pasado ya casi 50 años. Hoy en día, esa red de redes tiene un nombre, y sus posibilidades son infinitas. Es lo que conocemos como *internet*.

La red ya está en todos los hogares. Desde que hace no mucho el gobierno diera luz verde a lo que conocemos como tarifa plana; el incremento de usuarios que se han decidido, quizá por necesidad o quizá por cumplir el dicho de renovarse o morir, a introducir internet en sus hogares se ha disparado. Tampoco los requisitos son demasiados, simplemente con tener un ordenador y un módem que conectar a la línea telefónica estaremos en la red; salvando la velocidad de conexión que nos pueda otorgar nuestro proveedor, procesador y módem. Eso sí, quizá la desinformación, o el simple hecho de pensar en internet como un juguete ha permitido el acceso a jóvenes a un mundo en el que no hay restricciones ni censura. Un mundo demasiado grande como para no tener un control sobre él.

Igual que los jóvenes, los no tanto han encontrado en la red la solución a uno de los mayores problemas existentes en la sociedad: La comunicación cara a cara. Esa falta de comunicación, o esa dificultad que muchos encontramos a la hora de entablar relaciones por diversos motivos que no vienen al caso (por ahora), nos lleva a descubrir la primera piedra del problema a plantear. Quizá en cada solución que hemos ido planteando a nuestros problemas nos encontramos con otros a los que dar arreglo se hace aún más complicado. Así como los vehículos que usamos para desplazarnos originan contaminación, la red ha originado una pérdida de otros valores en muchas personas; entre ellos los de la comunicación interpersonal, a los que mucha gente ha sustituido por un submundo en el que se puede comprar desde el ordenador, charlar, mantener una amistad y hasta relaciones sexuales en detrimento de la pura habilidad social cara a cara.

Este mundo que la red encierra ha generado una nueva patología que llevada a casos extremos puede repercutir en la salud de la persona. Es lo que se ha llamado ciberadicción o simplemente adicción a internet. Esta nueva patología ha generado la preocupación del mundo de la psicología, indicando a ésta como un serio peligro cuando aún la personalidad no está formada o la persona aún está aprendiendo a interactuar con el mundo, pudiendo éste a llegar a ser sustituido por el virtual, al ser más fácil. Esta facilidad radica muchas veces en que la red te da la oportunidad de ser quién no eres, interpretar un papel distinto al que te corresponde en la realidad, o simplemente perder cualquier tipo de inhibición. Con estos argumentos, podemos llegar a pensar lo que internet nos puede ofrecer, e incluso lo que podemos llegar a ser en ese mundo virtual. Demasiado tentador para una personalidad que no esté lo suficientemente desarrollada o para la persona a la que le cuesta relacionarse en el mundo real.

Pero quizá estemos abordando el lado más oscuro de la red. También poseemos en ella el espectro más amplio de recogida de información, servicios y entretenimiento. Un mercado, en definitiva, que quizá sea capaz de regir nuestras economías a medio o largo plazo. Las compañías publicitarias han encontrado una gran fuente en este soporte, invirtiendo grandes cantidades de dinero en materias de marketing y sponsoring, lo que nos lleva realmente al tema que en cuestión queremos tratar en esta introducción. Uno de los mercados que más dinero puede mover, y que no ha podido expandirse todo lo necesario por la falta de soporte ha sido el sexo. Denostado por cuestiones políticas y morales en su tiempo, ha encontrado en internet el acomodo perfecto

para su expansión y explotación. Así, podemos comprar o descargar fotos y películas pornográficas sin necesidad de comprar otro periódico para esconderlo entre sus páginas, ni colocarnos una gafas de sol al entrar en cualquier videoclub y esperar a que no haya nadie en el mostrador. Un mercado al que el anonimato favorece. De hecho la mayoría de páginas que podemos encontrar en la red están relacionadas o tienen enlaces o banners con páginas relacionadas con estos contenidos. Y son estos contenidos, por su fuerte componente adictivo para muchas personas, los que han conseguido enganchar a muchos usuarios e incluso ha generado en una patología derivada de la adicción a internet: la adicción al cibersexo; como ejemplo más claro donde se puede ejercer una relación sexual a través del ordenador y para lo que hay muchas páginas dedicadas a ello.

A partir de aquí intentaremos clarificar el concepto de adicción, así como una breve reseña sobre lo que se ha estudiado sobre la adicción a internet, además de todos y cada uno de los medios existentes para acceder a los contenidos de índole erótico-sexual sobre los que vamos a centrar nuestra investigación, así como sus posibles repercusiones sobre el sujeto.

• LA ADICCIÓN A INTERNET. EL USUARIO ADICTO. SÍNTOMAS Y TERAPIAS. MITOS Y VERDADES.

Partiendo de una de las definiciones del diccionario que nos presenta al vocablo adicción como *sumisión del individuo a un producto o conducta de la que no es capaz de desinhibirse*, podemos inferir que este tipo de adicción es capaz de producir, al igual que la adicción a las drogas o al alcohol, problemas en las principales categorías de la vida diaria como pueden ser la familia, el trabajo, las relaciones sociales o la escuela. Veamos algunas de sus características:

- Podemos ver como los adictos a internet intentan cubrir cualquier evidencia de sus hábitos para poder seguir manteniendo su conducta, al igual que cualquier otro tipo de adicto a las drogas o el alcohol. Podemos llegar a encontrarnos casos en los que incluso mienten acerca de bajas laborales (simular enfermedad para permanecer en casa conectado) o llegando a mentir a familiares cercanos con multitud de excusas vagas.

- Otra similitud con las adicciones distintas al caso que nos ocupa es la de la adicción – exposición. Con este término nos referimos al hecho de que el ciberadicto pasa cada vez más y más tiempo pegado a la pantalla del ordenador, igual que un alcohólico bebe más de lo que quiere o puede recordar. Este proceso se vuelve a veces inconsciente, del modo que el usuario adicto a la red, pasa periodos de tiempo conectado de forma casi inconsciente (¡ cómo pasa el tiempo!, ¡ no me di ni cuenta!).

- Reseñamos también que internet no es una sustancia que pueda ser ingerida por el cuerpo, lo que supone una excusa para el ciberadicto el cual no reconoce o no quiere admitir su enganche a la red. Según ellos, internet no es más que una parte de una máquina; un objeto al que, según ellos, uno no puede engancharse por su simple naturaleza de cosa. Por suerte, las investigaciones de los últimos veinte años han reseñado que el término adicción puede darse más allá de una sustancia, o de algo físico. Así, tenemos los claros ejemplos de la ludopatía (al juego), ingesta compulsiva o adicción a la televisión (un gran hermano de 365 días... imagínense). Aquí, el componente adictivo sería el hecho y lo que sienten al hacerlo. Así es como funciona en un ciberadicto.

- Eso sí, tenemos que romper una lanza a favor de la red... No todos los usuarios son ciberadictos. Diariamente, millones de personas desde su casa, desde el trabajo, cibercafés, la escuela, la universidad, etc... mandan e-mails (emilios, como se les conoce en España), buscan información académica, ideas para los negocios, programan viajes, se mantienen al día de las últimas noticias, ganan dinero pirateando software y un montón de utilidades más. Este tipo de personas no pasan las noches enteras en salas de chat o matando dragones en juegos on-line contra bárbaros y Amazonas de la Argentina o del meeting point de al lado. Esta gente cumple con sus tareas, sacan la basura por la noche, cumplen con sus relaciones interpersonales y llevan una vida relativamente normal. El problema radica en el momento en que se pierde el control...

2.1 El ciberadicto. Consecuencias.

Cuando una persona deja de controlar su vida, pasa horas y horas conectado a la red y se olvida de todo lo demás. Deja de hacer cosas importantes para su vida profesional de cara a la realidad, deja de comunicarse con sus semejantes, esposa, marido, hijos, amistades, compañeros de trabajo y familia. Deja de hacer deporte, salir al aire libre y seguir desarrollando habilidades sociales e interpersonales, deja de cuidarse físicamente en cuanto a comidas, horas de sueño y vigilia etc. Deja la lectura de libros para solo leer publicaciones en la red. Abandona los hábitos de lectura.

En general todo esto implica perder amigos, arruinarse por no trabajar y no acudir a reuniones importantes con facturas telefónicas fuertes (ahora menos por la tarifa plana y otras cuotas de conexión) y pérdida de la oportunidad de ganarse la vida. Matrimonios rotos, familias desunidas, dejar de estudiar, dejar de hablar y comunicarse, abandonarse físicamente e incluso enfermar.

Enfermedades de tipo psíquico y físico. Las físicas tienes que ver con desnutrición, falta de vitaminas, problemas de espalda, calambres en las manos, pérdida de visión, problemas en las cervicales y problemas posturales, así como todas las asociadas con las psíquicas, que son entre muchas ansiedad, obsesión, pérdida de contacto con la realidad, pérdida de la identidad y compulsión por la mentira. Mentira en cuanto a horas de acceso y en cuanto y a obligaciones cumplidas tanto de cara a si mismo como de cara a los demás. Agresividad y frustración por la falta de atención y cumplimiento de las necesidades sociales y falta de contacto con la realidad exterior a internet. Se experimentan síndromes de abstinencia asociados con ansiedad y falta de satisfacción, así como sintomática de culpabilidad. Ocurren verdaderos dramas de niños que se meten en líos, de personas que rompen sus matrimonios, de familias que quedan desunidas, de profesionales que abandonan sus trabajos... y de personas que pierden el contacto con la realidad y se crean problemas de identidad.

Los síntomas

Tener una sensación de bienestar o de euforia mientras se esta en el ordenador.

Incapacidad para parar la actividad.

Robar cada vez más tiempo para el ordenador.

Descuidar a la familia y a los amigos.

Sentirse vacío, deprimido, irritable cuando no se esta al ordenador.

Mentir al jefe y a la familia acerca de sus actividades.

Síndrome de túnel carpal.

Ojos secos.

Dolores de cabeza.

Dolores de espalda.

Comer irregularmente por ejemplo saltarse comidas.

Falta de atención en la higiene personal.

Perturbaciones en el sueño, cambios de rutina en el sueño.

(sacado de F-NET; página personal de Fernando del Río; psicólogo clínico del centro Françoise Doltó de Palencia. VER ANEXO II)

Esta es la adicción a internet, un estado alterado de la consciencia que termina por invadir la vida de las personas que no la saben controlar. Luego, entre sus variantes, están los ciberenamoramientos o el cibersexo que provocan soluciones emocionales que no son más que virtuales y producen frustración e insatisfacción.

2.2. Algunas investigaciones sobre el Trastorno por adicción a la red (IAD)

Dra. Kimberly S. Young (1996).

La aparición de un nuevo trastorno mental(Young, 1996). Con este título publica los resultados de un estudio cuya conclusión es la existencia de un trastorno por dependencia de Internet similar al juego patológico.

La autora parte de la existencia de la dependencia a los ordenadores y la dependencia a los videojuegos, además de aceptar en un rango de igualdad (con las clásicas) todo tipo de dependencias.

Adapta los criterios del juego patológico a términos relacionados con Internet, sin introducir ninguna otra modificación, de modo que si se cumplían los criterios positivos en cuanto a su numero se aceptaba un diagnostico de dependencia a Internet. El experimento consistió en reclutar los sujetos de su muestra poniendo anuncios en los grupos de noticias de Usenet y en los campus de universidades y otros centros de enseñanza.

- El grupo experimental (adictos a Internet) estuvo formado por 157 varones y 239 mujeres.
- La edad media para los varones fue de 29 años y 43 para las mujeres con un nivel académico de 15, 5 años de escolarización.
- El 42% de la muestra estaba formado por desempleados (amas de casa, discapacitados, jubilados o estudiantes).
- El grupo de control estaba formado por 64 varones y 36 mujeres con una edad media de 25 años para los varones y 28 para las mujeres y su nivel educacional de 14 años.
- El tiempo invertido en Internet por los sujetos del grupo experimental fue 38,5 horas/semana. Para obtener estas cifras se resto el tiempo de conexión que tenía una justificación laboral o académica.

Los recursos mas utilizados por los sujetos de este grupo fueron los chats y MUD's, en tanto que el grupo de control utilizó mayoritariamente la Web y el e-mail.

La mayor parte de sujetos del grupo experimental reconoció tener problemas moderados o severos en las áreas familiar, laboral, académica y de la salud secundarios a su uso de la Red (la autora no especifica como se realizó la valoración de estos problemas). La autora señala que un porcentaje importante de sujetos que se consideraba completamente atrapado por la Red, no tenía ninguna intención de disminuir o eliminar esta conducta. Otro grupo importante de sujetos había realizado diversos intentos por reducir sus tiempos de conexión sin resultados positivos, viéndose obligados a tomar decisiones drásticas cuando las consecuencias de esta conducta se volvían insostenibles (deshacerse de sus módems, cancelar sus cuentas de acceso o incluso dismantelar toda la instalación informática). Cuando esta circunstancia se producía aparecía un intenso deseo parecido al de otras adicciones.

Viktor Brenner (1997).

Como primer paso a la definición y aceptación del IAD o entidades afines se plantea la necesidad de conocer los hábitos reales de utilización de la Red de la comunidad cibernauta (su trabajo no se limita a la población estadounidense). Diseñó un cuestionario en el que además de los datos de filiación, incluía 32 ítems relacionados con cuestiones extraídas de los criterios de abuso de sustancias del DSM-IV, reformuladas en dirección a las dificultades para organizar el tiempo adecuadamente. Además se añadieron cuatro ítems orientados a valorar la posibilidad de respuestas al azar.

- El formulario obtuvo 408 accesos desde 25 países que supusieron 185 cuestionarios válidos.
- La edad media fue de 32 años ($sd=10.5$), el nivel académico medio de 15 años de escolarización ($sd=2,6$), permaneciendo conectados un promedio de 21 horas semanales ($sd=14$). Cabe destacar que un 17% de la muestra reconoció permanecer conectado 40 o más horas semanalmente.
- El 32% de sujetos eran solteros, el 20% casados y el 38% divorciados.
- La antigüedad media en Internet fue de 24 meses ($sd=22.0$) con un 24% de sujetos que tenían menos de 6 meses de antigüedad y un 11% con mas de 5 años.

El autor incide en que esto estudios representan a un subgrupo de navegantes compuesto por personas interesados en conocer el impacto de Internet en la sociedad. Por el contrario subdimensiona a aquellos grupos que buscan la relación interpersonal directa y que suelen ser usuarios de chats u otros recursos interactivos, por otra parte estos sujetos –considera– son los más propensos a presentar problemas de alcance clínico.

El tiempo habitual de conexión por semana se sitúa alrededor de las 20 horas y eventualmente algo más. Prácticamente el 50% de la muestra reconoce alguna incidencia en su trabajo, pero menos del 10% han tenido problemas de relevancia con sus jefes o tutores académicos.

Respecto a las conductas de riesgo cabe destacar que casi el 40% de los sujetos han dado algún paso encaminado a conocer en el mundo real a alguien que solo conocían en la red, sin embargo muy pocas de estas acciones han cristalizado en conductas de riesgo (P.Ej. nuevas parejas sexuales), resultando la mayoría de relaciones establecidas de carácter laboral o escolar.

Considera que hay un subgrupo de usuarios a quienes la Red les ha producido una serie de problemas no objetivables en la mayor parte de la muestra.

El autor considera que antes de aceptar el concepto de Adicción a Internet debe investigarse exhaustivamente su realidad y deben solventarse problemas metodológicos importantes derivados del hecho de obtener la información de voluntarios de la Red que representan solo a subgrupos muy específicos, iniciados en estos temas y con un elevado consumo secundario a sus intereses generales.

Instituto Federal Suizo de Tecnología (1996).

Egger y Rauterberg realizan un estudio similar al de Viktor Brenner. Se basó en un cuestionario instalado en una pagina Web, durante cuatro semanas. Se recogieron 450 cuestionarios considerados válidos, con origen, –la mayor parte– en Suiza. El grupo estuvo compuesto por un 84% de varones, con una media de edad de 30 años y con una formación de nivel secundario en un 55% de los casos.

Nuevamente los autores reconocen el sesgo que supone esta forma de recoger la información puesto que los sujetos interesados en las actividades de mayor potencial adictivo (Chats y juegos en red) no necesariamente invierten cantidades de tiempo importantes en la navegación por la WWW.

Este trabajo cuenta con la particularidad de que se realizaron comparaciones entre un grupo experimental compuesto por adictos a Internet y un grupo de control formado por sujetos cuya conducta en la Red se

consideraba normativa. Cabe destacar que la asignación a uno u otro grupo se realizó basándose en la respuesta dada por los participantes a la pregunta ¿Se considera Vd. Un adicto a Internet?. *Este procedimiento supone que no existe un concepto de dependencia objetivo que sirva de guía, puesto que cada sujeto interpreta el termino adicto desde su propia perspectiva. Esta claro que en este grupo se concentrara un elevado número de usuarios de alta frecuencia si bien ello no debe necesariamente igualarse con la situación de dependencia.*

En cuanto a los hallazgos derivados de este trabajo podemos señalar:

Los sujetos adictos a Internet conocieron mas gente mediante contactos en la Red y se sintieron significativamente influidos (en negativo) en su trabajo, finanzas o entorno social.

- Los sujetos adictos a Internet mostraron una tendencia al alza en el uso de Internet durante el último año y utilizaron significativamente mas los servicios de IRC (5,7 hrs/sem; 0,5 hrs/sem)y WWW (8,6 hrs/sem; 4,77 hrs/sem).
- Los sujetos del grupo de adictos sintieron mas necesidad de conectarse, tendieron más a anticipar su próxima conexión, se sintieron más ansiosos cuando se inhibía su posibilidad de conexión, experimentaron sentimientos de culpa o preocupación cuando permanecían conectados durante períodos prolongados y se sorprendían a si mismos con pensamientos acerca de lo que estaría sucediendo en la Red cuando se hallaban fuera de ella.
- Se observó también una tendencia significativa a invertir más tiempo del originalmente planeado, así como una mayor frecuencia de las mentiras respecto al tiempo invertido, intentos espontáneos de restringir el uso, perdida de la noción del tiempo durante las conexiones y quejas de los compañeros acerca del tiempo que se permanecía conectado.
- Por último cabe destacar que el grupo de adictos dedicaba mas horas a su ordenador durante su tiempo libre que el grupo de controles.

No se registraron diferencias significativas en cuanto a la antigüedad en la Red, en cuanto al numero de personas con quienes se establece comunicación o en cuanto al uso de los servicios de Internet (excepto IRC y WWW).

El estudio de Malta.

En este trabajo se intenta ofrecer una descripción acerca de las características del usuario maltés, con especial énfasis en las necesidades que se satisfacen en la conexión. Se intenta responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué necesidades se satisfacen conectando a Internet?
- ¿Se diferencian los sexos en el uso de Internet?
- ¿Influye Internet en las relaciones interpersonales?

Este trabajo parte de una muestra de 388 sujetos, recogiendo los cuestionarios entre Noviembre de 1966 y Marzo de 1997. El 80,7% fueron varones y el 19,3% mujeres. El 34,8% tenía una edad comprendida entre los 19 y 25 años y el 21,1% entre 13 y 18. El 65,7% fueron solteros y el 32,2% casados. El 44,1% estaba constituido por sujetos activos laboralmente y el 38,7% lo constituían estudiantes y sujetos en otras situaciones. El 33% poseía estudios universitarios, el 28,4% estudios secundarios y el 27,1% estudios primarios.

En general estos resultados coinciden a grandes rasgos con los de otros estudios similares; usuario varón, soltero, con un nivel de instrucción elevado.

Cabe destacar que el 93% de los sujetos tenía una antigüedad en la Red de un año o inferior, lo que probablemente guarde relación con una baja penetración de estos recursos en el país de origen en 1996–1997 (en este mismo período en nuestro país el 81,4% de los navegantes tenía una antigüedad de dos años o menor).

Los recursos mas utilizados son la WWW y el correo electrónico, que constituyen lo que podríamos denominar como recursos universales (utilizados regularmente por el 98,5% de los sujetos y 97,2% respectivamente).

La frecuencia de conexión es diaria para el 27% de los sujetos y el 78% se conecta por lo menos 4 veces por semana.

El tiempo de conexión semanal oscila entre las 3–15 horas (62,6%) apareciendo un grupo constituido por el 6,2% de los sujetos que se conecta durante mas de 40 horas semanales.

La mayor parte de sujetos conectaron desde sus propios domicilios (92%), el 29,4% lo hizo desde su trabajo, el 8,8% desde centros académicos y el 1,8% desde cybercafes (nótese que puede darse el caso de que un sujeto conecte desde mas de un lugar, por lo que la suma de porcentajes es superior a 100).

Conclusiones:

En cuanto a las motivaciones para usar Internet se obtuvo una lista de seis motivos básicos de ellos los tres más importantes fueron:

- **Escape:** Incluye huir de los sentimientos de soledad, evitar sensación de tedio de la vida cotidiana y mantenerse en contacto con más gente evitando el aburrimiento.
- **Búsqueda de información:**
- **Interacción social:** Incluye relacionarse con amigos, conocer nueva gente e intercambiar información.

Las diferencias ligadas al sexo, parecen apuntar mas hacia los contenidos que se utilizan en Internet que a las habilidades para el manejo de la Red. Contrariamente a la creencia popular, Internet no afecta negativamente a las relaciones sociales, incluso parecen darse con relativa frecuencia elementos positivos como son el establecimiento de nuevas relaciones o hacer posible el mantenimiento de relaciones a distancia. Se contempla la posibilidad de dependencia de Internet como un riesgo remoto.

Otros trabajos:

Kathleen Scherer (1997) encontró que los sujetos clasificados como dependientes conectaban una media de 11 hrs/semana. En este estudio se aceptaron como dependientes a aquellos sujetos que puntuaron en 3 o más de los 10 ítems de la escala de dependencia, por lo que se puede esperar un elevado numero de falsos positivos en relación al trabajo de Brenner.

Morahan–Martin y Schumaker (1997) establecieron la cifra de 8,5 hrs/semana como promedio del grupo de usuarios patológicos. Estos sujetos eran usuarios especialmente importantes de FTP y de los juegos interactivos. Curiosamente estos sujetos no usaban de un modo especialmente importante los chats.

Keith Anderson (1997) en un estudio en base a 1000 estudiantes de múltiples universidades en todo el mundo estableció el uso medio de Internet en 9,5 hrs/semana. Este estudio constato que la FTP, juegos interactivos y chat se hallaban incrementados respecto a los sujetos no abusadores.

2.3 La labor del psicólogo. Terapia.

Internet es una gran herramienta en nuestras vidas, una enorme e infinita herramienta que si sabemos controlarla y darle salida oportuna y responsable se convertiría en nuestra aliada, o de lo contrario en nuestro enemigo, y la verdad, sería una pena.

2.3.1. ¿Cómo se resuelve la adicción a internet?

Primero y principal, como cualquier adicción, es reconociéndolo. Ser consciente de ello es el primer paso. El siguiente, pedir ayuda. Estos serían los dos pasos principales a través de los cuales, incluso, se podría decir que ya producen un cierto alejamiento de la red. La toma de consciencia y el acto de humildad de petición de ayuda son quizás los dos pasos principales en el inicio de la "desintoxicación" de la red. Cuando ésta adquiere una dimensión vital en la vida de la persona.

La terapia que se emplea es la de introducir en la vida de la persona eventos de otro tipo que se conviertan en motivaciones paralelas a la red. Es importante el aire libre, el ejercicio físico, el deporte. Si incluso se requiere, salir un tiempo fuera del "entorno internet" con vistas a desensibilizar la relación que hay entre el "lugar" en que se produce la adicción. De esa manera en "el retorno" puede haber otro punto de partida diferente en el momento de volver a entrar a internet. Es también aconsejable la relación con personas a su vez adictas y formar grupos de autoayuda en los que se hable del tema. De esta manera y al hablar sobre las catástrofes ocurridas en las vidas de otras personas uno tome mayor consciencia todavía de lo importante que es vivir la vida disfrutando de lo que se nos ofrece y no padeciéndolo.

Actividades tales como la lectura de libros, salidas profesionales, estudios interesantes, deporte, aire libre y naturaleza, relación con personas en el mismo trance y si es necesario psicoterapia de la personalidad y exploración de otras variables motivacionales para introducir en la vida de la persona adicta a internet, son las claves psicoterapéuticas para reconducir a la persona a un manejo útil y responsable de esta magnífica y grandiosa, aunque a su vez peligrosa herramienta de vida.

2.3. Mitos y verdades.

- **Muchos de los adictos a internet sufren significativos problemas emocionales y psiquiátricos antes de que se engancharan.** VERDADERO: Según los últimos estudios un 54% de los adictos a internet presentan un cuadro de depresión. Otro 34% sufre de ansiedad y el resto sufren una baja auto-estima crónica. Muchos de éstos, confirman que ya estaban bajo tratamiento, lo que conlleva a pensar que este tipo de adicción aumentó o intensificó sus problemas.
- **Muchos de los adictos a internet son alcohólicos rehabilitados u otros ex adictos.** VERDADERO: Un 52% admitieron estar siguiendo programas de rehabilitación para alcoholismo o drogodependencia. Al pensar que la red no es tan grave como el alcohol o las drogas, optaron por la opción de la red.
- **Hay una similitud entre los que buscan mujeres y hombres en la red.** FALSO. Las mujeres suelen buscar mayormente amistades, romances o reflejan quejas acerca de sus maridos. Los hombres, por el contrario, son seducidos por el poder, el estatus y la dominancia que pueden encontrar en la red.
- **Muchos adictos a la red adoptan una identidad distinta.** VERDADERO: La idea de llegar a ser alguien diferente, atrae a muchas personas en la red. De esta forma, aquellos que lo desean, adoptan una personalidad distinta, que comienza con un cambio de identidad y que por lo general se adecua a lo que sea aceptable por el resto o temible (los nicks de los chats, tales como Pepe25cm; lo dicen todo).
- **Sólo los introvertidos quedan enganchados en el mundo interactivo de la red.** FALSO. Cerca del 80% de los adictos a internet son principalmente atrapados por los chats y demás contenidos de la red, pero no tienen por qué ser tímidos.

(extraído del libro de Kimberly Young, *Caught in the net*)

3. El sexo en la red. Valores culturales.

En un pasaje de sus ensayos; Wallace Stevens, célebre escritor, comenta los modos literarios de su época en materia de erotismo: "*Demócrito se arrancó los ojos porque no podía ver a una mujer sin pensar en ella como mujer*"; y añade: "*Si hubiera leído algunas de nuestras novelas, se habría descuartizado*". ¿Cuál habría sido el castigo que se habría impuesto Demócrito si hubiese podido echar un vistazo a la abrumadora oferta erótica que libremente propone Internet?. La profusión de la pornografía en Internet ha sido objeto de muchos comentarios alarmados, sobre todo cuando se dismantelaron algunas redes internacionales de paidófilos que operaban a través de la Web. Sin embargo, pese a la cantidad de denuncias contra la influencia nefasta de la pornografía en los usuarios, sobre todo si son niños y adolescentes, el consumo cibernético de productos pornográficos crece y sin que nadie pueda evitarlo triunfa.

¿Qué hay detrás de esta eclosión de la pornografía? Por una parte, simple sexo traspuesto a las nuevas condiciones tecnológicas. Si, como afirmaba el protagonista de *La naranja mecánica*, el in y el out son los pulsos vitales del mundo, contemplar ese latido de la época por todos los medios tecnológicos y con todo detalle tiene que resultar apasionante. Hay también un evidente refloreCIMIENTO del onanismo, sin las antiguas moralinas, aunque no por ello menos sintomático. ¿Pero se justifica la pornografía cibernética como mera expresión de una repentina ola de voyeurismo y onanismo colectivos?. La razón no puede ser tan trivial. Lo más probable es que éstos sean los signos de la implantación del individualismo y su cultura de la soledad, y en otro sentido, el indicio de cierto marasmo de los nuevos valores sexuales.

El consumo de pornografía, sea ésta real o tan sólo un producto de la imaginación, se relaciona con el estilo de nuestra educación sentimental. Sabido es que el sexo, en cualquiera de sus innumerables variantes, es ante todo el campo en que un individuo ensaya sus propias pulsiones y lo que está claro es que el sexo es para nosotros menos dramático y mucho más infantil. En un sentido, las relaciones sexuales (igual que las referencias a ellas) son un juego de niños, lo cual ha hecho que resulten para nosotros bastante menos tortuosas que para nuestros antepasados y al mismo tiempo explica que las alusiones a la sexualidad sean tanto más cotidianas. Allí está, desritualizada y desprogramada, una sexualidad expuesta en todo momento y por todas partes. Orden y desorden. En esto no sólo ha influido la liberación iniciada en los años sesenta sino además el allanamiento de las diferencias entre hombres y mujeres en favor del modelo del individualismo, la paulatina y progresiva disolución de cualquier forma de represión en favor de la libertad de goce y tantos otros factores que han terminado por disolver las viejas resistencias en bien de un nuevo orden (y desorden) amoroso.

El efecto de estos cambios es notorio. Una película emblemática del erotismo de los años sesenta, como fue *Malicia*, en la que se ve a Laura Antonelli atormentando involuntariamente con sus encantos a un viudo y sus dos hijos varones adolescentes, parece hoy en día ridícula. Nadie va en semejante estado de lubricidad y ninguna mujer es tan inconscientemente histérica. ¿Acaso somos menos voluptuosos o las mujeres menos seductoras y más indiferentes que antes?, en absoluto. Ha cambiado nuestra erótica como efecto de un nuevo orden amoroso. Ahora bien, el auge del sexo solitario, el voyeurismo y el fetichismo actualmente potenciados por la tecnología, puede que no sea signo de una moral colectiva acechada por la depravación, pero sí es un indicio de que una parte de la revolución sexual está definitivamente acabada y de que nos queda planteada una tarea mucho más urgente: el diseño de una nueva educación sentimental, un nuevo modelo de vínculo amoroso, de familia y de placer, para un siglo que no parece estar dotado de valores.

4. EL CIBERSEXO. LA ÚLTIMA POSTURA.

Como ya habremos indicado más arriba, esta conducta se caracteriza por la contemplación de personas desnudas y/o animales como fuente para la excitación sexual. Generalmente la masturbación/excitación se asocia a este acto de contemplación ante la pantalla del ordenador. Al igual que ocurre con el Voyerismo o el Exhibicionismo, esta conducta tiene igualmente un carácter compulsivo. Una matización fundamental a tener en cuenta es que, el abuso de utilización de pornografía en Internet y la dependencia a dicho soporte no implica, en ocasiones, el ser adicto, ya que la red en muchos casos es un medio y no un fin.

Freud, por su parte, señala que debería considerarse una variante del Voyerismo, pero en modalidad auditiva, (sea el caso) las prácticas consistentes en la excitación a través de la escucha de cintas magnetofónicas o conversaciones telefónicas en las que una mujer describe las sensaciones que obtiene durante la masturbación o durante la realización del acto sexual. Esta desviación sexual normalmente comienza en la adolescencia, y aunque en ocasiones tiene un carácter pasajero, con frecuencia tiene un curso crónico. Su inicio se asocia a la excitación obtenida después de haber observado "imágenes". Posteriormente el sujeto asocia la masturbación o la excitación sexual a ese tipo de estímulos. En referencia a esto, el DSM -III-R hace una pequeña diferenciación entre el Voyerismo y la pornografía en cualquiera de sus soportes, la diferencia está en el sujeto observado.

4.1. Un caso particular: la gran manzana.

Podemos afirmar según las últimas investigaciones que este fenómeno está muy extendido allende los mares, como demuestra este escrito de un periodista norteamericano de Nueva York. Según él *unos 200.000 internautas norteamericanos son adictos al sexo cibernético, a las direcciones pornográficas en la red, a los chats XXX y a otros materiales sexuales que encuentran durante las muchas horas que se pasan enganchados a las 8000 direcciones que hay en internet que ofrecen sexo. "Este es un problema psicológico que comienza a aparecer y que muy pocos reconocen por ahora. Pero en el futuro inmediato pero en el futuro inmediato puede convertirse en uno de nuestros mayores retos", dice un estudio realizado por un grupo de psicólogos de las universidades norteamericanas de Stanford y Duquesne. Los investigadores estiman que unos 20 millones de internautas estadounidenses visitan direcciones pornográficas en la Red cada mes. En el estudio, además, clasificaron como "adictos compulsivos al cibersexo" a aquellos usuarios de internet que pasan más de 11 horas a la semana en estas direcciones sexuales y volvían una y otra vez a ellas.*

Unos 13.500 internautas respondieron a una encuesta de 10 preguntas sobre sus actitudes sobre el sexo, las relaciones con las mujeres y hombres y sus ideas sobre la familia, el divorcio e internet. según Al Cooper, uno de los autores del análisis, las personas que reconocían visitar con frecuencia los portales pornográficos tenían más problemas para relacionarse con individuos de otro sexo que los internautas que usaban ocasionalmente estas direcciones o que aquellos que no las visitaban jamás.

El estudio también demostró que los adictos al sexo cibernético eran más proclives a la violencia, a atacar a personas que no complacían sus deseos sexuales, a terminar divorciados y a tener problemas de violencia doméstica. Además, la mayoría de las personas estudiadas no reconocía su dependencia y aseguraba que podía dejar de visitar los portales o de participar en los chats sexuales durante semanas, sin por ello tener ningún tipo de problema. Debemos preocuparnos por estas personas por que están comenzando a desarrollar problemas mentales que pueden ser muy graves" asegura Al Cooper, el director del centro de Sexualidad de San José, en California, dependiente de la Universidad de Stanford. (<http://www.el-mundo.es/navegante/2000/03/02/adiccion.html>).

Como podemos ver, es un problema creciente que comenzó allí precisamente, pero que parece estar arraigándose en nuestro país y que pronto comenzará a ser un problema.

5. A MODO DE CONCLUSIÓN

Tras visitar unas cuantas páginas, quizá nos lleve a preguntar acerca de la veracidad de los datos. Algunos

según parece respaldados bajo el apoyo empírico y otros quizá sujetos a la capacidad humana de la exageración parece como si quisieran llevarnos al mismo punto. Si hay personas que incluso no quieren que se sepa la hora a la que sacan la basura,... ¿ hay gente dispuesta a confesar su adicción al sexo en la red?. Hemos podido comprobar que tanto el poder adictivo de internet como su correspondiente trastorno son una realidad más que estudiada, más nos resulta imposible determinar, con los datos en la mano, una cuantificación de lo que el sexo supone para mucha gente en la red. Sólo sabemos que existe, y que parece que en Sudamérica y Estados Unidos también es algo más que un problema creciente. Las modalidades del cibersexo llegan a ser un complemento que les mejora la masturbación y no tiene por qué ser considerado (para los que lo practican) un acto de infidelidad, sino más bien una aventura sin compromisos. Nuestro trabajo de investigación, una vez vista la superficie del tema a investigar y haber intentado ahondar en sus entresijos, se antoja complicado pero quizá sirva para pulir nuestros errores metodológicos y tener la experiencia del contacto con un trastorno no contemplado en nuestro itinerario de psicopatología. A partir de aquí, que la suerte nos acompañe...

ANEXO I (distintas formas de acceso al sexo en la red)

1. ACCESO AL SEXO EN LA RED

Hemos creído conveniente adjuntar este anexo acerca de las distintas formas por las que se puede acceder al sexo en internet. Sin duda, un trabajo extenso de algunas horas sentado frente al ordenador y vigilando la puerta del dormitorio (es difícil que alguien se crea la excusa de que es un trabajo para la facultad).

LINKS, BANNERS, POPUPS, (malditas ventanitas)

Todo aquel usuario de internet nocturno, siempre se habrá encontrado que, al encontrar una página donde poder descargar su música preferida, o cualquier tipo de chorrada, se le han aparecido miles de ventanitas que tapan la que nosotros hace unos segundos intentábamos de leer. Si no tienes un programa que se encargue de eliminar dichas ventanitas estaremos ante un serio problema. Algunas de estas simpáticas ventanas no se conforman con abrirse, sino que además se ejecutan a pantalla completa y te colocan, para vergüenza tuya si alguien entra de repente, con la lapidaria sentencia: (MILES DE FOTOS PORNO XXX, FAMOSAS, LESBICAS, ASIATICAS, ZOOFILIA, TODO GRATIS). Y, para colmo, te ponen en letra pequeña haz clic aquí -. Pues bien, eso es un POPUP. Un LINK sería algo así como un enlace que puedes encontrarte en las páginas web, y donde al hacer clic entras en esa página. Un banner es la dichosa ventana alargada sobre la que también puedes hacer clic y enlaza con la página. Todos son métodos de publicidad, y el principal reclamo para lograr el acceso a las páginas con contenido pornográfico. Pero, también hay otras formas de acceso, y una vez dentro de ellas algunas trampas. Veamos algunas(si quieres comprobar lo que te decimos entra en www.cracks.am o www.paismp3.com . Encontrarás ejemplos de banners, popups y links referidos al sexo).

CHATS

Esta es una de las formas más sencillas de entrar, y la más común. Tan fácil como buscar en uno de los miles de portales que ofrecen estos servicios. En los chats solo hay que cumplimentar tu nick (abreviatura de nickname; nombre con el que te das a conocer en la sala), y elegir la sala que prefieras. Las hay de todos gustos y colores, e incluso los hay especializados en diversos temas. Repasemos algunas de las direcciones:

<http://www.ya.com/chat>

Este servidor conectará con inforchat; una de las grandes del país. En ella podremos encontrar canales como #amor, #deligue, #corazones_rotos, #cibersexo,... Por lo general cada uno tiene sus regiones y edades, de forma que puedes buscar #amigos_+18_andalucia. Este servidor es realmente bueno, y con la ventaja de que no pueden entrar en tu ordenador tan fácilmente como en el servicio IRC.

IRC (Internet Relay Chat)

Mundialmente conocido, es un programa que se encarga de conectarte a un servidor y chatear. Así, podemos conectar de la misma forma que antes, pero con una variedad infinita de canales, así como enmascarar nuestra IP (la dirección y llave de nuestro ordenador), protegernos de diversos ataques mientras chateamos e intercambiar archivos con la persona con la que hablamos. A este servicio podemos acceder bajándonos el programa (Mirc), desde una página web que tenga dicho acceso al IRC (terra, eresmas,) o la forma más cómoda: bajarnos un script. Un Script sería un programa albergado en nuestro escritorio como otro cualquiera que usa el mirc para acceder a la red de redes del chat, pero simplificándonos el acceso y lectura. El mismo script nos enmascara la IP y nos lo pone en bandeja para disfrutar, compartir archivos con la persona que chateas e incluso hacer algunas bromillas.

En el chat nos encontramos con el primer truco publicitario que nos permitirá el acceso al sexo. Son los llamados *bots*, o botijos. Un bot es un nick tras el que se esconde un robot; automatizado para dar siempre la respuesta. Veamos un ejemplo:

- (ZoCoTrOcO): Hola
- (María18): Hola, ahora mismo no puedo hablar contigo, pero si quieres puedes verme desnuda mientras chateamos en www.lasmasguarras.com. Y además, es gratis!!!.

Esto sería el mecanismo de acción de un bot, ofreciéndote un enlace a una página donde seguramente nos espera una de las grandes trampas de la red

DIALERS

El dialer (o marcador) es un programa que te hace marcar un número de conexión distinto al que tú posees, cambiándote tu tarifa plana por un 906 en el que harán su agosto mientras tu surfeas cómodamente por las páginas (que, generalmente, son de contenido explícito). Podemos ver ejemplos de dialer en las páginas de www.sexyamor.com o www.elgranpolvo2.com por citar dos páginas que, además de ser de nuestra tierra, disponen de este servicio de dialer. Para evitarlo (puesto que algunos se instalan automáticamente en nuestro ordenador), tened siempre vuestro windows configurado para que pregunte siempre antes de realizar una acción de descarga.

CREDIT CARD

Cronológicamente se le puede considerar anterior al dialer. Consiste en dar nuestro número de tarjeta de crédito para que cobren de ahí nuestro servicio. Lamento no poder una dirección a modo de ejemplo, pero muchas páginas americanas lo hacen así.

KEY NUMBERS

Los números llave son aquellos que el dueño de la página proporciona a aquel que ya ha realizado un pago. Como la descarga de archivos como exclusividad en una página web es algo prohibido (¿?), y sobre todo si es material ilegal, estos lo que hacen es cobrar una cuota mensual a cambio de la clave de acceso con la que poder entrar a su página y disfrutar de todo el contenido. Sin embargo es algo poco rentable, ya que un número de contraseña se puede dar a los amigos, e incluso se puede descifrar. En fin, cada uno que se mire hacia dentro.

PAGINAS PERSONALES

Son páginas en las que nos podemos encontrar todo lo que hemos citado un poco más arriba. Hay miles de servidores que te ceden espacio para que cuelgues tu página personal (algunos gratis y otros pagando), y he

ahí un nido bastante jugoso para hacer negocio. Son miles las páginas de los/las que dicen ser estrellas del porno y te ofrecen su galería de fotos y videos, siempre a cambio de un número de crédito o si descargas su programa GRATUITO de acceso (o sea, un dialer que es gratis de bajar, para luego meterte el palo al ejecutarlo). El contenido siempre será de lo más variado, por lo que habrá que estar siempre al tanto. Siempre nos encontraremos con extensiones del tipo www.annita18.com , www.lapagina.de/silvia18 .

(direcciones reales recopiladas durante el proceso de elaboración del trabajo, y que el autor de este informe no se responsabiliza del uso que hagáis de ellas : P)

ANEXO II (direcciones recopiladas y bibliografía empleada).

Escritos sobre adicción a internet y sexo

<http://www.psicologialatina.com>

<http://www.isabelsalama.com/El%20cibersexo.htm>

<http://www.trainermed.com.ar/z7adicc.htm> (MUY INTERESANTE)

<http://www.sysop.com.mx/lecturasparacompartir/sexualidad/cibersexo.html>

http://www.juarezonline.com/articulos/articulos.php?articulos_id=63

<http://www.diariomedico.es/enlared/not160600a.html>

<http://geocities.com/HotSprings/6416/toledo.htm> (MUY INTERESANTE, II congreso psicología e internet de Toledo)

Gabinete de orientación psicológica F-NET

http://212.73.32.210/hosting/000b4/sigmund_freud/adiccion_a_internet.htm

http://www.navegalia.com/personal/sigmund_freud

Sitio web de Kimberly Young

<http://www.netaddiction.com>

Un ejemplo del interés que está suscitando el sexo en internet

<http://www.terra.com.pe/sexalud/consultas/autotest/autotest3.shtml>

Artículo de Nueva York (varias páginas hacen referencia a él)

<http://www.el-mundo.es/navegante/2000/03/02/adiccion.html> (artículo de N.Y)

BIBLIOGRAFIA

- 2000 Young, Kimberly. *Caught in the net: how to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery*. Ed. John Willey and sons.

Universidad de Málaga

Licenciatura de psicología

Curso 2001 – 2002

Sexo en la red

Una aproximación al problema de la adicción a internet y al sexo a través de este medio de comunicación