

Pílula “Vício em pornografia não é o que estão te contando”
Roteiristas: Pedro

TRECHOS DE REDES SOCIAIS

[Influenciador 1] “Pornografia é tão viciante quanto a cocaína. Problema é o seguinte: a pornografia é de graça, cocaína tem que pagar”.

[Influenciador 2] “Eu há muito tempo fui viciado em pornografia, fui viciado maconha e ultimamente estava viciado em Venvanse”.

[Influenciador 3] “Pornografia, além de destruir relacionamentos, ela também está cometendo crime. Sabe o nome desse crime? Misoginia”.

PEDRO: Se as declarações que você acabou de ouvir pareceram um pouco exageradas, é porque dá para dizer que elas são mesmo.

CAROLINA BONOMI

Com esses relatos, a gente vai vendo que tem uma produção aí de uma economia moral que vai organizar o diagnóstico. Então, psicólogos, psiquiatras, coaches, terapeutas alternativos, grupos de autoajuda bastante, né, vão legitimar essa parte da compulsão sexual como uma doença crônica e tratável.

PEDRO: Você escutou agora a voz da cientista social Carolina Bonomi, que é doutora pela Unicamp e também faz divulgação científica. Ela estava estudando as transformações no trabalho sexual com a chegada da plataformização, justamente para o doutorado dela. E algo que ela encontrou em uma rede social chamou a atenção.

CAROLINA BONOMI

Na verdade, a gente estava naquele momento tenso da pandemia. E a primeira vez que eu vi uma menção de que trabalhadoras sexuais seriam a droga do vício em pornografia.

PEDRO: A Carol logo descobriu que tem todo um ecossistema de grupos e perfis discutindo o tal do vício em pornografia: alguns mais conservadores, em um esquema mais moralista, religioso mesmo. Outros mais alternativos, uma pegada mais pés descalços e barba por fazer, com mais ligação a estilo de vida e alimentação saudável... Mas todos eles tinham pelo menos uma coisinha em comum.

CAROLINA BONOMI

Aí a gente tem várias pessoas que vão começando a falar sobre o vício em pornografia nessa chave de masculinidades, que coloca essa ideia do vício em pornografia e começam a vender cursos. Então, tem desde grupos reflexivos de masculinidades até coaches.

PEDRO: Essa pílula aqui nasceu do episódio “Machosfera: mercadores da masculinidade”, que saiu em junho de 2026. Durante aquela apuração, o tal “vício em pornografia” era tema frequente nos grupos e perfis de redes sociais que a gente estava acompanhando.

PEDRO: E tem um motivo pra eu colocar esse “tal” na frente, mas não pense que eu estou fazendo pouco caso, ou debochando de quem sofre com isso. Mas é que, pelo que a gente foi descobrindo, vício em pornografia não é bem isso que estão te contando.

PEDRO: Para começar, talvez a gente nem devesse chamar esse problema de “vício”, mas esse termo, carregado do jeito que é, ajuda a colocar uma carga que é bastante útil para vender.

CAROLINA BONOMI

E aí esses coaches aí começam também fazer essas super formações, que a gente não sabe exatamente onde, o quê, que é neuroplasticidade, neuro alguma coisa para criar essa autoridade científica E vendendo cursos para curar o vício em pornografia dessas pessoas, né? E aí os cursos são vários: tem grupos reflexivos, tem grupos online, tem até retiros espirituais, que aí mistura energia quântica, sexualidade quântica e aí tem um monte de denominações, né?

PEDRO: Meu nome é Pedro Belo e está começando mais uma pílula do Ciência Suja, o podcast que mostra que, em crimes contra a ciência, as vítimas somos todos nós.

TV SENADO :

[Letícia Balducci no Senado] A sociedade americana de neuropsicologia disse que a pornografia foi comparada ao “crack visual”. Ela é comparada a uma droga, ela mexe com nossos circuitos neuronais, neurais. E o que fazer? Simples. Uma reformulação de ensinamentos sobre sexo e sexualidade o ensino da autoproteção.

PEDRO: Eu não sei pra vocês, mas para mim escalou muito rápido esse raciocínio aí. Esse áudio que você escutou é da Letícia Amaral Balducci, identificada ali como especialista em sexualidade humana. Ela está em uma audiência sobre vício em pornografia, da Comissão de Assuntos Sociais do Senado, em julho de 2023. Logo depois dessa fala da Letícia, entra a senadora Damares Alves elogiando a apresentação, que teria sido muito bem embasada em informações científicas.

PEDRO: Mas vamo lá: eu não encontrei nenhum artigo ou declaração da sociedade americana de neuropsicologia que compare pornografia com o crack. Isso não quer dizer que essa declaração não exista, e nem que isso estaria certo mesmo se tivesse em um pedaço de papel ou num site de internet.

LUCAS NAUFAL

Se a gente for pensar num paralelo com o uso de substâncias, tem aí uma química operando, né? Por exemplo, cocaína, álcool.

PEDRO: Para entender isso um pouco melhor, eu conversei com o Lucas Naufal Macedo, psiquiatra e coordenador do Ambulatório de Impulso Sexual Excessivo do Instituto de Psiquiatria da USP.

LUCAS NAUFAL

E essas substâncias geram uma alteração cerebral, geram todo o impacto biológico que faz o corpo ou precisar daquela substância ou se sentir de alguma forma adito por mecanismos neurológicos também. Já a pornografia não é algo que entra no nosso corpo e que gera alterações biológicas como, por exemplo, uma substância.

PEDRO: Por isso que comparar pornografia com droga é um exagero. Desinformação científica mesmo. Além disso, usar o termo “vício” para o uso problemático de pornografia também não está correto. Não existe vício em pornografia nem no DSM-5, que é o manual diagnóstico de transtornos mentais da Associação Americana de Psiquiatria; e nem na CID-11, que é a Classificação Internacional de Doenças da Organização Mundial da Saúde, a OMS.

PEDRO: Mas ok, o uso desse termo acaba sendo admitido dentro dos consultórios por facilitar a comunicação com os pacientes, como o próprio Lucas me disse.

LUCAS NAUFAL

Mas a gente entende, resumidamente, que o uso problemático da pornografia está dentro da compulsão sexual. Então, tratar mais dessa forma, inclusive, esse é o nome mais utilizado atualmente, que é o uso problemático da pornografia.

PEDRO: A gente já fala mais sobre isso, mas vamos voltar um pouco pra personagem que abriu esse bloco, a Letícia Balducci. Ela é bacharel em administração e graduanda em psicologia. Hoje, em 2026, é dona do perfil “especialistaX”, que tem mais de 142 mil seguidores. Lá, ela se apresenta como cristã, que ama Deus, e posta principalmente vídeos respondendo supostos comentários da comunidade. E eu não vou entrar muito no conteúdo dos vídeos, mas tem mensagens que eu acho que são importantes para o público. Em um dos vídeos, por exemplo, ela explica o que é consentimento para homens que parecem não saber o que é esse conceito.

PEDRO: Mas o produto que a Letícia vende no famigerado “link na bio” é um protocolo de 21 dias de prevenção de recaída e “neuroplasticidade aplicada”. Esse protocolo, ou desafio, como ela chama, ainda promete no final devolver a “sensibilidade real, ereção firme e foco mental.”

PEDRO: E o perfil da Letícia é só um dos muitos que vendem soluções como essas. Se você já se deparou por aí com aquele slogan “mais foco, menos ansiedade”, talvez já tenha sido impactado por um desses vendedores de protocolo. Mas eu vou destacar aqui um vídeo de um outro perfil, que, pela estética e pelo conteúdo, parece habitar outro canto do espectro político ideológico. Nele, o Fabio Manzoli Marques, que oferece uma consultoria de masculinidade saudável, cita alguns estudos sobre uso de

pornografia.

VÍDEO DO INSTAGRAM

Tem um outro estudo que traz que o uso de forma pesada acarreta numa menor massa cinzenta cerebral e reduz também a atividade do córtex pré-frontal, que é a região responsável pelos nossos impulsos, tomada de decisões e julgamento.

PEDRO: Pois é, essa informação, que é bastante utilizada por esses perfis, parece ter saído de um estudo de 2014 publicado no JAMA, o periódico da Associação de Medicina dos Estados Unidos. Ele contou com 64 participantes. Só que a pesquisa não determina se as diferenças cerebrais nos que declararam que consumiam mais ou menos pornografia são a causa ou um efeito de assistir mais ou menos pornografia. E podem ter outros fatores envolvidos aí no meio também.

PEDRO: Mas como eu disse, esse tipo de declaração é usada a torto e a direito por esses perfis, que também adoram publicar aquelas imagens de cérebros iluminados em uma ou outra região, como “prova” dos efeitos da pornografia.

PEDRO: Mais recentemente, na esteira da discussão do patrocínio da plataforma de conteúdo adulto Fatal Fans ao time do Corinthians, um novo tipo de “estudo” apareceu associando consumo de pornografia ao aumento de casos de violência sexual. E a Carol Bonomi foi lá no perfil dela pra destrinchar essa alegação:

VÍDEO DA CAROLINA BONOMI NO INSTAGRAM

Uma pesquisa entrevistou três homens condenados por crimes sexuais. Três. Os relatos deles estão sendo usados para dizer que o acesso à pornografia pode transformar alguém em abusador. Mas será que esses três homens presos nos explicam o que causa a violência sexual contra crianças e adolescentes?

PEDRO: Ora, como a gente viu no episódio da machosfera, a violência sexual tem raízes bem mais antigas que a pornografia. A pesquisa é da ONG ChildFund Brasil, e ela parece está sendo usada aqui para criar uma espécie de pânico moral, curiosamente em ano eleitoral, para falar de violência sexual contra menores. E claro, tem uma discussão mais do que válida sobre a exposição de uma marca de conteúdo adulto para crianças, já que o futebol é extremamente popular, e a gente vai falar disso mais para o final. Mas eu vou retomar a conversa com a Carol aqui para tentar explicar essa tendência de equiparar consumo de pornografia com comportamentos criminosos, o que, aliás, é uma tradição antiga da psiquiatria.

CAROLINA BONOMI

Aí a gente tem um grande grande nome que é o Kraft-Ebbing, que ele faz o primeiro livro, que chama Psychopathia Sexualis. Ali vai consolidar as categorias de perversão, que vai incluir a homossexualidade, e a influência dos tribunais e psiquiatria forense. Então, sabe essas séries que a gente vê, sobre Criminal Minds e etc, tal, tal, tal? É exatamente baseado nesse estudo, e esse estudo é de 1886. E aí usava os aspectos da sexualidade para você enquadrar criminosos.

PEDRO: O psiquiatra alemão Richard Von Kraft-Ebbing foi pioneiro nos estudos sobre fetiches, por exemplo, mas também considerava que homossexualidade era uma anomalia, e que qualquer prática sexual sem fins reprodutivos era perversão. Aí fica difícil, né?

PEDRO: Para ter uma ideia do estrago que isso fez, o BDSM, que é um conjunto de práticas sexuais baseadas em controle, restrição, jogos de poder — tudo isso com consentimento, é claro — só saiu do manual de transtornos psiquiátricos na última edição, em 2013.

PEDRO: Nos anos 1970 nos Estados Unidos, a ideia de adicção e vício em sexo foi meio que importada dos grupos de Alcoólicos Anônimos. Foi meio que uma adaptação da técnica dos 12 passos do AA para lidar com o que eles consideravam “inabilidades sexuais”. Ou seja, masturbação frequente e sexo casual impessoal. Isso, somado com a influência religiosa, talvez ajude a explicar porque esse mercado é tão centrado em testemunhos, como aqueles que abriram o episódio.

PEDRO: Mas enfim, essa ideia chegou também no Brasil, ganhou muita força com o mercado de livros de autoajuda, e hoje parece ter evoluído pra esse novo Pokemon que são os protocolos e cursos contra o vício em pornografia. Mas o que que diferencia uma pessoa com uma sexualidade saudável do “viciado em pornografia que precisa se tratar”? Vamos voltar para o Lucas Naufal, do ambulatório de impulsos sexuais excessivos da USP.

LUCAS NAUFAL

Então, no *core* dos sintomas da compulsão sexual, não é nem, por exemplo, a intensidade ou a frequência do uso, seja da pornografia, de qualquer comportamento que a gente utiliza para o diagnóstico. Mas, sim, a dificuldade de controle. Então eu tenho a dificuldade de controlar o meu comportamento. Eu tenho dificuldade de controlar o meu acesso à pornografia. Eu acesso a pornografia mesmo apesar das consequências negativas. Então eu estou aqui trabalhando e eu preciso e eu entro na pornografia e fico um tempo lá. Começa a atrapalhar meu relacionamento conjugal. Eu começo a ter problemas na minha sexualidade por conta do uso frequente.

PEDRO: Então o limiar entre o saudável e a compulsão, vamos dizer assim, vai variar de pessoa para pessoa. Até porque o uso problemático de pornografia pode não estar ligado diretamente ao desejo sexual, e sim a algo muito mais profundo.

LUCAS NAUFAL

Acham que, por exemplo, quem tem compulsão sexual, uso problemático de pornografia, é uma pessoa tarada, tem uma libido gigantesca, que não consegue dar conta dessa libido. Quando, na verdade, existe uma inquietação, seja ela uma comorbidade, como uma ansiedade, uma depressão, uma sensação que a pessoa não consegue nomear. E o comportamento sexual é uma ferramenta para alívio daquela

tensão.

PEDRO: Pois é, essa noção é central pra entender como esse comportamento compulsivo com o sexo e a pornografia pode ser tratado. Às vezes, cuidar de um quadro de depressão ou de ansiedade vai aliviar também a compulsão sexual e o uso problemático de pornografia. Mas tem outra coisa: e não vai pensando que é praticar abstinência total e nem retenção seminal, aquela bizarrice que a gente falou no episódio da machosfera, ok?

LUCAS NAUFAL

Primeiro, terapia. Terapia ajuda a gente a organizar a sexualidade, os comportamentos, entender como que aquela sexualização foi feita, se tem histórico de abuso sexual na infância, como é que foram as primeiras experiências sexuais, como que aqueles comportamentos entraram na vida da pessoa, que sentido faz aquilo? Estabelecendo técnicas de controle, de regulação emocional. Então a terapia tem todo esse papel de desmistificar e trabalhar, inclusive, a própria moralidade relacionado à sexualidade.

PEDRO: Aqui a gente entra num assunto bastante delicado. Entender o início da sexualização de cada um ajuda a compreender comportamentos compulsivos ou problemáticos. E é claro que a exposição infantil à pornografia é um problema imenso, e não é novo. É meio óbvio também que o consumo problemático de pornografia acaba sendo também uma das facetas do uso altamente problemático que a gente tem feito das telas, da internet e das redes.

PEDRO: O pior é que a gente já está convivendo com a internet há pelo menos umas três décadas, e a maior parte delas sem leis que de fato protegessem crianças por ali. Isso é tão absurdo que revolta e mobiliza todos os lados da arena política. Tanto que eu vou colocar aqui uma fala da Senadora Damares Alves, ex-ministra do Bolsonaro, naquela mesma audiência do Senado que a gente citou no início do episódio.

TV SENADO

[Damares] E as nossas plataformas não têm, por mais que elas falem que têm condições de fazer filtro, não têm, não consegue. Como é que eu vou ensinar uma mãe...

PEDRO: Assim como a Damares, a gente também acredita que o ambiente virtual criado pelas plataformas precisa ser regulado para proteger crianças e adolescentes. Mas discutir o início da sexualização vai além disso.

PEDRO: Até pouco tempo atrás, era normalizado um pai levar um filho até um prostíbulo no início da puberdade para que ele perdesse a virgindade, por exemplo. Aliás, em alguns grupos ainda é, tá?

PEDRO: Será que uma criança que passa por isso tem ou teve plena consciência do que tava acontecendo? Será que esse tipo de iniciação não gera ideias erradas sobre o que é o sexo ou o consentimento? Antes de sair culpando a pornografia pelo

comportamento sexual violento, será que a gente não devia tá olhando também para as violências que o patriarcado nunca deixou de cometer?

CAROLINA BONOMI

Eles vão disseminando isso, vão fazendo vários grupos, né, e redes e como comunidades, e aí tem esses mais drásticos que começam a perseguir trabalhadoras sexuais, acusando de estarem acabando com a vida das outras pessoas, acabando com famílias.

PEDRO: O tal do vício em pornografia é mais uma das hashtags da machosfera, que finge que está contando novas verdades sobre a masculinidade, mas que, no fim, só propaga o ódio de sempre contra as mulheres. Para para pensar: será que a moça que produz conteúdo adulto é realmente culpada pelos seus problemas? Que tal fazer terapia, e terapia de verdade, com gente especialista mesmo no assunto?

CAROLINA BONOMI

Como uma interlocutora de pesquisa fala assim: "Eu nunca vi alguém vendendo a geladeira para comprar pornô, né?"

PEDRO: A gente tentou contato com os perfis Especialista X e Masculinidade saudável no instagram. Mas até o fechamento deste episódio a gente não recebeu resposta.

PEDRO: Se você tem queixas sobre uso problemático de pornografia ou outros comportamentos compulsivos, procure um psicólogo, psiquiatra ou profissional de saúde da sua confiança. Se você está em São Paulo, o atendimento do Ambulatório de Impulso Sexual Excessivo da USP é gratuito, pelo SUS. É só acessar a página deles no instagram, que é o arroba a-i-s-e-p ponto i-p-q. Ou escreva para eles no e-mail ise.ipq.hc@gmail.com. Você também encontra os contatos no site ipqhc.org.br.

CRÉDITOS

PEDRO/THEO: Antes de ir para os créditos, eu queria contar uma novidade muito legal: o Ciência Suja vai lançar um livro, sobre colonialismo e racismo científico, com base na nossa quarta temporada! Quer dizer, a gente vai lançar se conseguir bater uma meta de financiamento coletivo, né. Então que tal participar do financiamento coletivo? Fazendo isso você já garante seu exemplar, e pode até pegar outras recompensas, dependendo do valor. Entra lá no site da Catarse e procura pelo "Ciência Colonizadora", que vai ser o nome do livro, e dá uma olhada nas opções de apoio! Ou coloca aí no navegador: www.catarse.com.br/acienciacolonzadora

PEDRO: Esse episódio foi produzido, escrito e apresentado por mim, Pedro Belo. A edição do roteiro ficou com o Theo Ruprecht, com os pitacos de sempre do resto do grupo.

PEDRO: A edição de áudio, mixagem e finalização ficou com o Caio Santos, da Griô Podcasts.

PEDRO: Neste episódio, nós usamos trechos de vídeos da TV Senado e do Morning Show da Jovem Pan no YouTube, e de vídeos dos perfis Masculinidade Saudável, Gustavo Tubarão e Eliezer Netto no Instagram.

PEDRO: O Ciência Suja conta com o apoio do Instituto Serrapilheira, que apoia a ciência e a comunicação científica no Brasil.