



DALE
UNA
VUELTA

DOPAMINA

Información sobre la influencia de la
pornografía

ARTÍCULOS PUBLICADOS EN
LA WEB ENTRE 2016 Y 2021

ÍNDICE

Un proyecto necesario	6
1. Adicción y cerebro	7
Cerebros de plástico	8
TDAH y consumo de pornografía	10
Las fases de la adicción	13
El súper estímulo	15
Las neuronas del placer	17
¿Y un poquito de porno?	19
PMO, una cárcel dentro de ti	20
Somos lo que vemos	22
Cerebro y pornografía	23
¿Por qué es tan fácil quedar «atrapado»?	25
2. Datos y estudios	26
Videojuegos, sexismo y porno	27
Claves para frenar los efectos negativos	30
Muchas variables, un perfil	31
Cuando el producto es un niño	32
Un camino hacia la insatisfacción	34
Thank you, Gary	36
Sexualidad y pornografía en jóvenes españoles	37
El apego seguro genera relaciones sanas	38
El extremo no está tan lejos	40
Hola, soy adicta al porno	42
Querer no es poder	44
Los 10 TED Talks que no te puedes perder	46
La culpa tóxica, estrés soledad y aburrimiento influyen en la adicción	49
Las emociones y sus mensajes	51
Legisla que algo queda	53
Mens sana in corpore sano	55
Salud mental y pornografía	56
Amigos con derecho	58
Pornografía infantil, la mayor de las agresiones	60
Pandemia y consumo de pornografía	62
Los millennials y el sexo, la gran paradoja	65
Aburrimiento e hipersexualidad	68
Resistiré	70
El mejor cuerpo, el tuyo	72

Y, de repente, mi cuerpo dice no	75
Comprender y afrontar el problema	77
Informe sobre la «nueva pornografía»	80
Una encuesta con 5.000 respuestas	82
Las estadísticas sobre pornografía más recientes	83
Los 5 mejores vídeos de pornografía	84
El niño que sabía demasiado	85
3. La mujer, víctima	86
Derechos humanos y pornografía, una injusta realidad	87
8M, salud sexual y dignidad	89
25N: Trata, prostitución y pornografía	91
«La pornografía normaliza la violación», Robert Jensen	94
Salones empoderados	97
Un verano sin manadas	99
Prostitución y pornografía, de la mano	101
El desafío de la trata infantil	103
1030 razones	105
Feminismo y pornografía	107
Los derechos sexuales y la mujer	108
Violencia y pornografía, amigos íntimos	110
Pornografía y mujer, peor imposible	113
El porno no es cosa de dos	114
La agresividad en la pornografía	115
4. El negocio	116
Callar no es una opción	117
Blue Monday: Colorea tu vida	119
¡Luces, cámara... sobredosis!	122
Apple, Amazon, Facebook, Google... MindGeek	124
El rey de la innovación permanente	125
La industria del porno en España	127
La cara B de una peli porno	131
¿La industria de la felicidad?	132
El hombre más exitoso en la industria del porno habla alto y claro	133
Escúpelo: Una nueva voz que escuchar	135
Hot Girls Wanted: La otra cara de la moneda	136
Muñeco, te amo	137
El dinero es sexy	139
5. Prevención	140
Algo se está moviendo	141

La trampa del sexo digital	143
Lo que la verdad esconde	144
Implicaciones clínicas en adolescentes	145
Mi recuerdo de ese día está nublado	147
¿Y tú qué miras?	149
El atractivo de los «términos relacionados»	151
Todo queda en familia	154
“No se me va de la cabeza”, dice mi hijo	156
Los beneficios del deporte	158
ETS y etc	159
La soledad, un detonante silencioso	161
La triple P. Perfeccionismo, pérdida de control y pornografía	162
¿Sería efectivo regular la pornografía?	164
¿Un poco de porno me hace daño?	166
El reto de las 15 preguntas	168
Europa protegerá a los menores en su nueva ley audiovisual	170
«Houston, tenemos un problema». Los síntomas (I)	171
«Houston, tenemos un problema». Los síntomas (II)	172
Construye tu muro, defiende lo tuyo	173
¿Mi hijo? Imposible: 5 factores de riesgo	175
7 consejos para prevenir el consumo de pornografía	176
“Cada vez hay más problemas derivados de la pornografía”	177
6. Recuperación y salida	181
10 excusas para ver porno	182
Soledad y pornografía: un círculo vicioso	183
Atención plena, una técnica de relajación	185
¿Cómo evitar el atracón?	187
Craving, el poder de los estímulos	190
Aceptarse, primer paso	192
8 vídeos para dejar la pornografía	193
El aislamiento, tu oportunidad	195
El descanso emocional	197
Estrategias para vencer	199
Tu mejor regalo por Navidad	201
5 claves para dejar el porno	203
Las mejores web sobre pornografía	205
La compañía, una gran receta	206
Las 10 mejores frases sobre pornografía: No todo es silencio	207
7. Testimonios	208
Bravo, Billie	209
“Nosotras”, un nuevo proyecto para mujeres	211

“Después del placer llega el bajón”	213
“Vivía como un zombie”	215
Mil motivos, ¿alguna razón?	216
“Así crecí en la industria de la pornografía”	217
“Las heridas abiertas”	219
“Al final quieres más, solo más”	221
“Decidí poner solución y busqué ayuda”	223
«Perdí mi trabajo, mi casa, mi coche y casi a mi mujer»	225
El caso Ted Bundy: la fatal adicción	227
«Tardé diez años en darme cuenta de que tenía un problema»	229
«Empecé a estar más y más deprimida cada día por su conducta»	231
«Sientes que estás solo, y te das asco»	232
Miguel, diez años. Una historia personal	233
8. Sexualidad	234
El placer es nuestro	235
Una metáfora de la sexualidad	237
El sexo en serio y en series	239
Cariño, ¿vemos un poco de porno juntos?	241
¿Y qué pasa con la pornografía gay?	242
¿Y tú, qué esperas?	245
Información sexual y big data	246
Las mil caras del sexo	248
4 mitos sobre el sexo que vende el porno	249
STOP PORN, START SEX: 5 razones para existir	250
Cuerpos (y cuernos) perfectos	251
¿Qué hace un chico como tú en una web como esta?	252
Erotismo y porno: grandes diferencias	254
Porno vs Sexo	256
9. Redes sociales e internet	257
Cremas digitales: pónstela, pónsela	258
‘Vista gorda’ al porno	260
Las claves de la economía de la atención	262
¿Cuánta pornografía se ve en el mundo?	265
OnlyFans, ¿el nuevo porno?	267
Ciberacoso en el jardín de mi casa	270
«Irresistible», manual para ingenuos	272
Lo que pasa en modo incógnito, no se queda en modo incógnito	274
Entre likes y selfies	276
Tinder: ¿está secuestrando mi cerebro?	278
Sexting y la obsesión por la transparencia	280
Reggaetón, ¿sólo música?	281

8 consejos sobre el uso de Instagram en los adolescentes	283
El sexting y el fin de la inocencia	284
Preparar a nuestros hijos para el mundo digital	285
10. Educación sexual	287
Cuéntame más... y mejor	288
Intervenir, advertir, educar	289
Sex desEducation	292
La adolescencia, etapa reina	294
¿Puede ser educativa la pornografía?	296
La hora del profesor	298
Educación sexual y familia	300
Padres, ¡hablen con sus hijos!	302
El verano, las hormonas y los hijos	304
Una educación sexual urgente	305

Un proyecto necesario

Hace seis años empezamos un proyecto llamado DALE UNA VUELTA. Nuestra idea era hablar, hablar y hablar sobre la influencia de la pornografía en el consumidor y en su entorno más cercano, pareja y familia. También, cómo no, en la gran perjudicada en esta industria, la mujer.

Desde distintos ámbitos, como se puede ver en el índice, ofrecemos una visión amplia del mundo de la pornografía, de la sexualidad, de la adicción y de las redes sociales, de la industria del sexo. También incluimos testimonios, entrevistas, y algunos datos y estudios.

Seis años de trabajo aportando información y recursos en nuestro blog, siempre con la vista puesta en ofrecer ayuda a quien lo desee –miles de personas nos han escrito, mostrando su sufrimiento-, y aportando pequeñas herramientas para salir de una espiral de consumo que, aunque nadie diga nada, está causando estragos en tantas personas.

No es un libro, es más bien una guía, una herramienta. Empieza por donde quieras y termina donde prefieras. Saborea lo que te guste y recomienda lo que sea útil. Lo más importante, al final, es darle una vuelta, reflexionar, decidir con datos, con libertad.

Este proyecto nació de manera voluntaria y continúa –a nuestro pesar- de manera voluntaria. Horas dedicadas a un problema que necesita el esfuerzo de todos, particulares y de la sociedad en su conjunto. Gracias a todos los voluntarios, colaboradores, que estáis haciendo posible esta iniciativa. Y no te olvides, amigo y amiga, de leer nuestra sencilla contraportada. 😊

Equipo de DALE UNA VUELTA

1. Adicción y cerebro



Cerebros de plástico

Octubre 2020

Quizás tengas claro que la pornografía te influye psicológicamente. Incluso, es posible que hayas percibido alteraciones en tus pensamientos, sentimientos y conductas tras consumir porno. Pero ¿sabías que también influye en tu cerebro? Hay investigaciones que indican alteraciones neurobiológicas asociadas al consumo de pornografía (Villena et al., 2020). Es decir, se han observado cambios en el funcionamiento y en la propia reconfiguración del cerebro.

En varios estudios también se ha encontrado que el cerebro de las personas que consumen dosis altas de pornografía están menos conectados. Incluso presentan una reducción de tamaño en ciertas estructuras cerebrales (Love et al., 2015). No obstante, con estos estudios no se ha comprobado si es el consumo de pornografía es la causa principal de estas alteraciones o si son las propias alteraciones las que conducen al uso problemático de pornografía. Lo que sí se sabe es que existe una correlación entre el consumo y dichos cambios cerebrales.

Entonces, se mantiene la pregunta: ¿es posible que la pornografía cambie nuestra estructura cerebral? Y si es así, ¿cómo es posible que el consumo de pornografía -algo abstracto- afecte a nuestro cerebro -algo tangible-? Se explica por las conexiones neuronales que generamos y a la **neuroplasticidad** de nuestro cerebro. Cuando hacemos algo nuevo (como aprender a tocar guitarra, un nuevo idioma o a cocinar), las neuronas envían señales con información a otras neuronas que están en distintas zonas del cerebro y del cuerpo. Esa señal es transmitida entre neuronas que están conectadas y forman una vía neuronal. Las vías se van fortaleciendo conforme se repite esa acción. Para visualizar mejor la neuroplasticidad, una analogía. Imaginemos que las conexiones entre neuronas son como pequeños caminos que se van creando. Al consumir pornografía, se libera mucha dopamina, la cual *pavimenta* el camino. Cuando un camino es más ancho y está mejor pavimentado, es más fácil transitar por ahí. Cuanta más dopamina se libere, más formal será el camino por el cual se va a transitar. Por consiguiente, será más fácil que recurramos a ese camino, convertido ahora en una perfecta autopista.

Además, hay que tomar en cuenta que la pornografía es un **estímulo supernormal**; es decir, es la versión exagerada del propio estímulo que tiene como objetivo provocar una respuesta más fuerte (Hilton, 2013). Los cuerpos y las respuestas sexuales exageradas son características que provocan un alto impacto en el cerebro. Es un estímulo tan potente que es capaz de crear las condiciones adecuadas para favorecer la liberación de las sustancias químicas necesarias para realizar cambios en el cerebro.

Como el estímulo se ha vinculado con contenido sexual, en futuras experiencias relacionadas con la **sexualidad**, nuestro cerebro lo relacionará automáticamente y se dirigirá por este camino pavimentado. En consecuencia, habrá repercusiones fuertes sobre nuestra experiencia de la sexualidad y sobre las expectativas que tenemos de nosotros mismos y del otro.

La adicción a la pornografía influye fisiológicamente en nuestro organismo de la misma manera que otras adicciones: activa el *sistema de recompensa* del cerebro. Este sistema se encarga de liberar las **sustancias químicas** que asocian unas actividades a una sensación de placer. Actúa como fuente de motivación y nos predispone a volver a repetir las actividades que nos generan placer. Una persona que consume con frecuencia tiene la necesidad de activar este sistema. Por tanto, el cerebro envía señales para repetir la conducta y volver a tener esa dosis de placer.

Pero, ¡espera! Eso no quiere decir que ya no hay esperanza. La neuroplasticidad es la que permite la adaptación y los cambios en el cerebro. Si permite que se fortalezcan las vías neuronales, también se puede evitar su reforzamiento. Al dejar de consumir pornografía se dejan de “pavimentar” las vías, dando lugar a que, con el tiempo, se vayan debilitando hasta desaparecer y puedan ser reemplazadas.

Bibliografía

Antons, S. y Matthias, B. (2020). Inhibitory control and problematic Internet-pornography use—The important balancing role of the insula. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(1), 58-70.

Brand, M., Snagowski, J., Laier, C. y Maderwald, S. (2016). Ventral striatum activity when watching preferred pornographic pictures is correlated with symptoms of Internet pornography addiction. *Neuroimage*, 129, 224-232.

Hilton Jr, D. (2013). Pornography addiction—a supranormal stimulus considered in the context of neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology*, 3(1), 20767.

Kühn, S. y Gallinat, J. (2014). Brain structure and functional connectivity associated with pornography consumption: the brain on porn. *JAMA psychiatry*, 71(7), 827-834.

Love, T., Laier, C., Brand, M., Hatch, L. y Hajela, R. (2015). Neuroscience of Internet Pornography Addiction: A Review and Update. *Behavioral Sciences*, 5(3), 388-433.

Negash, S., Van Ness Sheppard, N., Lambert, N. y Fincham, F. (2016). Trading Later Rewards for Current Pleasure: Pornography Consumption and Delay Discounting. *The Journal of Sex Research*, 53(6), 698-700.

Villena, A., Mestre-Bach, G. y Chiclana, C. (2020). Uso y uso problemático de pornografía en adolescentes: un debate no resuelto. *Adolescere*, VIII(2), 32-41.

TDAH y consumo de pornografía

Enero 2020

¿Te han diagnosticado o tienes a algún conocido cercano con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)? ¿Alguna vez te has preguntado si guarda alguna relación con las adicciones y de forma más específica con la pornografía?

El TDAH suele aparecer en edad infantil (2,5%- 4,4%) y en la mitad de los casos se mantiene hasta la edad adulta. Este trastorno presenta una gran carga genética, siendo muy posible que los padres también lo padezcan.

Se caracteriza por un patrón persistente de inatención y/o hiperactividad-impulsividad que interfiere con el funcionamiento o desarrollo de la persona. Los síntomas relacionados con la falta de atención tienen que ver con: rechazar tareas que requieren atención sostenida y un esfuerzo mental, distracción fácil con estímulos externos, pérdidas de objetos y olvidos. Por otro lado, los síntomas relacionados con la hiperactividad-impulsividad se caracterizan por hablar en exceso, interrupción o intrusión en las conversaciones de otros, dificultad para esperar el turno e inquietud (DSM-5).

Estas personas mantienen en su organismo niveles de concentración bajos de serotonina y dopamina. La dopamina permite a la persona disfrutar, presentar un estado anímico positivo y mantener una elevada motivación. Si esta sustancia es escasa, el individuo se siente poco activado y esto le produce la búsqueda de sensaciones, que implica conductas arriesgadas para lograr la activación de la que carece. Del mismo modo, la funcionalidad de la serotonina consiste en inhibir y regular la conducta, por lo que la menor concentración de esta sustancia genera una elevada dificultad para inhibir el comportamiento.

¿Y la pornografía? ¿Genera cambios en nuestro organismo? ¿Tendría relación con estos neurotransmisores o más bien parece ser un planteamiento absurdo?

A lo largo de los años, se ha hipotetizado que el perfil de persona con TDAH y con síntomas específicos de hiperactividad-impulsividad podrían ser la clave de la alta comorbilidad con el consumo de pornografía fuera de control, ya que los estudios muestran una relación moderada y positiva entre rasgos impulsivos y el consumo de porno. En concreto, el TDAH tiene una alta comorbilidad con esta actividad sexual, entre el 17% y 67% de las personas que refieren sufrir este problema cumplen criterios de TDAH.

Las personas diagnosticadas en la infancia de TDAH suelen tener problemas en las relaciones sociales, dificultades académicas y fallos a la hora de terminar las tareas. Si no se aplica un tratamiento adecuado, estos problemas pueden que no desaparezcan en la vida adulta. Las dificultades en la vida social pueden generar sentimientos de soledad, muy prevalentes en personas con dificultades en control de su propia conducta sexual, y disminución del rendimiento laboral a largo plazo. Estas dificultades van acompañadas de emociones negativas y conduce a la persona a realizar determinadas conductas para aliviar esas emociones que le producen malestar. La actividad sexual le sirve como automedicación para modificar el estado de ánimo y así alcanzar un estado de bienestar. También es posible que estas personas tengan niveles altos de estrés y utilicen la pornografía como método de relajación.

Además, las hormonas que “intervienen” en la adicción son la dopamina, serotonina y oxitocina. Durante la adicción, estos neurotransmisores se alteran generando consecuencias como problemas de sueño, de alimentación, niveles altos de agresividad... Imaginemos que a un niño pequeño le regalamos 500 juguetes. Al final se cansaría de estos y dejaría de disfrutarlos al acabarse la ilusión del principio. Si le quitamos los juguetes se enfadaría considerablemente y si en vez de quitárselo le regaláramos otro, sería complicado que de verdad le gustase, ya que probablemente, se “quedase corto” en comparación con varios de los 500 juguetes.

Del mismo modo ocurre con la pornografía. En vez de regalar 500 juguetes, regala una sobreestimulación sexual elevadísima. El cerebro se acostumbraría, como el niño con tantos juguetes, a esos estímulos sexuales, y si se le presentase uno tan sencillo como un beso a su pareja, entonces se le “quedaría corto”, pues su organismo ya se habría acostumbrado a niveles estimuladores sexuales mucho más elevados. Si le quitásemos esos estímulos sexuales tan fuertes, podría incluso entrar en síndrome de abstinencia.

Lo que genera la adicción en la pornografía es la elevada cantidad de dopamina y serotonina (y oxitocina) que se desprende a nivel cerebral cuando ésta se consume. Estas hormonas producen tanto placer en el individuo, que la persona comienza a necesitar de la pornografía para estar bien. Si para una persona que ya tiene una concentración adecuada de niveles de dopamina y serotonina, este “chute” de las mismas le puede generar en la mayoría de los casos una adicción. Esto se produce por el placer y satisfacción inmediata.

Por estas razones podemos imaginar la mayor prevalencia de manifestar una adicción que puedan presentar los sujetos con TDAH; que además tienen de por sí niveles bajos de dopamina y serotonina, por lo que les generaría un placer mucho mayor del que están acostumbrados, además de que les costaría más inhibir su conducta para no consumir pornografía (por la baja concentración de serotonina).

Si después de leer este post, crees que además de tener problemas con tu propio consumo de pornografía puedes tener síntomas de TDAH, no dudes en ponerte en contacto con un profesional de la salud mental. Si no sabes a quién acudir, puedes escribirnos al siguiente correo: ayuda@daleunavuelta.org. Si el consumo de pornografía fuera de control va acompañada de una patología psiquiátrica, la intervención de profesionales de la salud mental es totalmente necesaria ¡Sé valiente y pide ayuda, nosotros te ayudaremos!

Bibliografía

José, D. (21 de diciembre de 2017). Nuestras hormonas en las adicciones ¿amigas o enemigas? Adicciones; Prevención de adicciones . Virginia, L. P. (November 2016).

Naturaleza neurobiológica del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad en la edad adulta: implicaciones criminológicas. PubMed.

DSM-5. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales.

Bóthe, B., Koós, M., Tóth-Király, I., Orosz, G., & Demetrovics, Z. (2019). Investigating the Associations Of Adult ADHD Symptoms, Hypersexuality, and Problematic Pornography Use Among Men and Women on a Largescale, Non-Clinical Sample. *Journal of Sexual Medicine*, 16(4), 489–499. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2019.01.312>

Reid, R. C., Davtian, M., Lenartowicz, A., Torrevillas, R. M., & Fong, T. W. (2013, June).

Perspectives on the assessment and treatment of adult ADHD in hypersexual men. *Neuropsychiatry*. <https://doi.org/10.2217/npv.13.31>

Gudjonsson, G. H., Sigurdsson, J. F., Sigfusdottir, I. D., & Young, S. (2012). An epidemiological study of ADHD symptoms among young persons and the relationship with cigarette smoking, alcohol consumption and illicit drug use. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 53(3), 304–312. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2011.02489.x>

Las fases de la adicción

Noviembre 2019

Entre los más jóvenes, la pornografía es considerada como un entretenimiento aceptado y normalizado. Algunos estudios afirman que solo 1 de cada 20 considera que su consumo puede tener consecuencias negativas, como generar una conducta sexual adictiva.

El porno busca la excitación sexual en nuestro sistema, y el sentimiento de bienestar al ver este contenido es provocado por la dopamina. Este neurotransmisor se encarga de sensaciones como la felicidad, la relajación y el placer. Cuando se libera dopamina, el cerebro percibe el aviso de que deseamos repetir este comportamiento. Una vez habituado el cerebro a esta actividad, nos pide más, para que continúe el efecto placebo que provocaba la dopamina desde un principio. Este procedimiento es el que ocurre con respecto a la adicción a sustancias como el alcohol, las drogas, al sexo, y aquí, particularmente, con la pornografía.

Varios estudios demuestran que cada vez más personas -sobre todo hombres- acceden a contenido pornográfico desde muy jóvenes. Esto es preocupante ya que mientras más jóvenes sean, mayor es la dificultad para resolver la situación que pueda traer la habituación al consumo de porno, porque preferirán recurrir al porno por encima de tener relaciones sexuales con una pareja.

Con internet al alcance de todos y desde cualquier dispositivo, llegar a esta contenido es muy fácil. Algunas razones entre muchas otras, según los psicólogos, de los motivos que originan este consumo son: el aburrimiento, la curiosidad, el aprendizaje del sexo a través de la pornografía, liberar tensiones, o para no sentirse fuera del grupo y así sentirse aceptados.

Entonces, ¿qué sucede cuando se pierde el poder de control y el juicio sobre a lo que estamos accediendo? Se convierte en una adicción o en una conducta sexual compulsiva, así llamada desde el 2018 por la OMS. ¿En qué consiste este comportamiento? Engloba diferentes experiencias sexuales: tener sexo por internet, pagar por favores sexuales y ver pornografía, que se han convertido en un aspecto de total importancia en su vida. Se pierde el control y, por tanto, las consecuencias son negativas. Se le llama 'compulsión' porque es una actividad que el paciente necesita hacer una y otra vez hasta calmar su ansiedad. Y si no lo consigue, dicha ansiedad se multiplica.

¿Cómo saber si el consumo se está convirtiendo en un grave problema?

- No puede dejar de verla y se conecta a cualquier dispositivo -aunque conlleve problemas- para conseguirla.
- Ignora responsabilidades familiares, profesionales o sociales.
- Necesita cada vez más.
- Busca regular sus emociones sin acudir a otra vía.
- Gasta dinero, y a veces de modo desmesurado.
- Tiene problemas de erección porque espera, en el acto sexual, lo mismo que en el porno.
- Intenta dejar de consumir, pero no lo consigue.

Se pueden establecer, de modo muy sencillo y esquemático, las siguientes fases:

1. Consumo esporádico. Se busca el entretenimiento y uno se siente capaz de no volver a consumir.
2. Adicción, en una primera etapa. Empieza a convertirse en una rutina necesaria.
3. Una nueva fase de la adicción es cuando el cerebro se ha habituado y comienza a pedir más cantidad.
4. Cuando hay clara dependencia se busca un porno más crudo y salvaje para poder conseguir el nivel de recompensa inicial.
5. En ocasiones, una nueva fase es la de llevar a cabo prácticas sexuales, incluso violentas, vistas en la pornografía.

Es importante saber que cualquier situación tiene arreglo. Siempre se puede salir, aunque cueste mucho encontrar la salida. Existen diferentes métodos de terapias: individual, en grupos y ejercicios extracurriculares, con las que tratar esta conducta sexual compulsiva. La ayuda de un profesional, también de un amigo o de alguien de confianza, nos proporcionará las herramientas necesarias para salir airosos en el proceso.

Bibliografía

[Adicción a la pornografía características y tratamiento](#)

[Adicción a La Pornografía: Etapas, Síntomas, Causas y Tratamientos.](#)

[¿Adicto a la pornografía? Cómo saberlo](#)

V. Ferrer, J. Ferrer y B. Farré. Psicopatología y Personalidad en la Adicción al sexo

[El trastorno obsesivo compulsivo \(TOC\): Una enfermedad real](#)

[La adicción al porno, un trastorno invisible](#)

[¿No se te levanta? El exceso de porno puede tener la culpa](#)

El súper estímulo

Octubre 2019

Cuerpos perfectos y bien definidos. Medidas y curvas ideales. Órganos sexuales de gran tamaño. Respuestas sexuales exageradas y poco ajustadas a la realidad. La pornografía es ciencia ficción, es decir, la secuencia sexual que se está proyectando relata un acontecimiento desarrollado en un marco imaginario. Por tanto, la persona que consume porno no está viendo algo real, sino ciencia ficción del sexo.

Al mismo tiempo, la diversidad de contenido y el poder de excitación que produce la pornografía en el consumidor la convierten en un súper estímulo, o también llamados supernormales. El color, el tamaño, el sonido... todo importa.

Estos estímulos fueron descubiertos e investigados en animales por Nikolaas Tinbergen, zoólogo neerlandés, padre de la etología (estudio científico del comportamiento animal) y premio nobel de medicina en 1973. Investigó en algunos animales, como los peces y las mariposas, su comportamiento social. Descubrió que preferían acercarse a las hembras fabricadas artificialmente (animales hechos de madera, muchos más grandes, pintados de colores llamativos...) que a las hembras reales.

Este tipo de estímulos consisten en una versión exagerada del propio estímulo con el objetivo de provocar una respuesta más fuerte que la del estímulo del que evolucionó, llegando a ignorar el estímulo real. Un ejemplo de la vida real podría ser la comida basura. Es un estímulo exagerado de los alimentos ya que los niveles de azúcar y grasas son más altos. En los niños pequeños se puede observar en la elección de los muñecos, prefieren muñecos más grandes, con colores llamativos y si es posible, que hagan ruido.

Deirdre Barrett, psicólogo de Harvard, extendió la investigación de la influencia de este tipo de estímulos en el ser humano, confirmando que tienen un gran impacto en la sexualidad. En el caso de la pornografía online, se ha convertido en un súper estímulo del sexo.

Estas características hacen que el contenido tenga un fuerte impacto en el cerebro y en el comportamiento social de los más jóvenes, ya que su cerebro no ha madurado y están forjando su identidad y personalidad.

Una de las graves consecuencias en los adolescentes expuestos al estímulo de la pornografía es la adquisición de un guion sexual y el intento de reproducir lo que ven. Esta exposición temprana puede afectar a la hora de relacionarse con sus iguales, imitar el comportamiento en sus encuentros sexuales y aspirar a tener esos cuerpos diseñados para actuar y ser un/una *pornstar*.

Todo tiene un precio

Aunque a día de hoy hay pocos estudios que evidencien estas consecuencias, los profesionales de la salud mental nos encontramos con esta realidad en el día a día. Las personas que piden ayuda por tener un problema con su propio consumo, refieren sufrir consecuencias derivadas de ver de forma frecuente sexo no real. Las más frecuentes son¹:

- Ver a la mujer como un objeto, hasta el punto de no poder relacionarse con amigas, compañeras de universidad o de trabajo.

- Pérdida de habilidades sociales para seducir.
- Incapacidad de mantener relaciones estables con una misma pareja.
- Suprimir el afecto y la intimidad en sus encuentros sexuales, convirtiéndolos en relaciones agresivas.
- Autoestima baja por no rendir sexualmente como los protagonistas de los vídeos xxx o por no tener esos cuerpos perfectos.
- Menor satisfacción sexual.

La consecuencia de mayor gravedad y por la que más sufren, es el desarrollo de una disfunción sexual, la más prevalente, la disfunción eréctil². Esta disfunción se caracteriza por la incapacidad de mantener una erección en las relaciones sexuales, seguida de altos grados de frustración. Aunque hay muy pocos estudios que evidencien esta realidad, los psicólogos se encuentran con mayor frecuencia este problema. Una de las hipótesis que se discute es la siguiente: la persona se acostumbra a excitarse sexualmente con estímulos sexuales concretos (pantalla, cuerpos y órganos sexuales desproporcionados, respuestas sexuales que no se ajustan a la realidad...) esto hace que la respuesta sexual sea muy rápida y la satisfacción inmediata. Cuando estas personas se enfrentan a una relación sexual con una persona real, en palabras de Nikolaas Tinbergen, este encuentro sería el estímulo original, el cuerpo no responde de la misma manera, tardando mucho tiempo en tener la erección e incluso no llegar a alcanzarla.

A partir de aquí, desde *Dale Una Vuelta* lanzamos un mensaje a todos los padres, formadores, docentes, acompañantes de adolescentes, para reflexionar con ellos acerca de lo que ven y animarles a que tengan un pensamiento crítico. Algunas preguntas para plantearse con ellos:

1. ¿Lo que aparece o se dice en los vídeos xxx muestra lo cotidiano?
2. ¿Qué podría ocurrir a alguien que cree todo lo que afirma la pornografía?
3. Si se lo cree ¿cómo puede afectar a su vida?
4. ¿Qué ideas se muestran sobre los hombres y mujeres?
5. ¿Cómo son sus cuerpos, genitales y actividades que realizan? ¿Son reales?
6. ¿Qué ideas o mensajes presenta la pornografía?
7. ¿Te gustaría vivir ese tipo de sexo en un futuro con tu pareja?

Bibliografía

Estudio de la nueva pornografía y relación sexual en Jóvenes (2014). Lluís Ballester Brage, Carmen Orte Socías, Rosario Pozo Gordaliza. Universitat de les Illes Balears.

The Potential Associations of Pornography Use with Sexual Dysfunctions: An Integrative Literature Review of Observational Studies (2019). [Dwulit AD, Rzymiski P.](#) University of Medical Sciences. Polonia.

Las neuronas del placer

Mayo 2019

La pornografía afecta a nuestro cerebro de dos formas: cambia su plasticidad, es decir, se modifica conforme a nuestros hábitos de consumo; y afecta a nuestras capacidades cognitivas: memoria, motivación, toma de decisiones, etc.

Cambia la plasticidad

Hagas lo que hagas, como practicar un deporte, tocar un instrumento o bailar, conlleva pequeños cambios en el cerebro a través de sus conexiones neuronales. La próxima vez que realices una de esas actividades, las conexiones se harán más rápidas y te costará menos hacerlo. El cerebro que tenemos hoy, puede ser diferente al de ayer.

¿Qué tiene que ver esto con la pornografía? Todo aquello que hagas todos los días va a dar forma a tu cerebro. Si una persona ve suficiente porno entrenará aquellas regiones cerebrales que intervienen a la hora de ver sexo a través de una pantalla.

Y... ¿de qué forma puede reconectar las conexiones neuronales? Por la fuerza de las imágenes, ya que tienen un poder enorme y cambian el concepto de belleza, aquello que considerabas normal y bello.

Y esto se produce por cómo se transmite la pornografía. Los estímulos que se presentan en una escena X -los cuerpos, las respuestas sexuales y las conductas de los protagonistas- son exageradas y extravagantes. El cerebro, por pura biología, tiende a focalizar la atención en aquellos estímulos que sean más llamativos, prefiere una versión exagerada del mundo. Por esto, el porno cautiva y engancha.

Afecta a nuestras capacidades

Por otro lado, nuestro sistema neurológico está diseñado para vincularte sexualmente con una persona real. Al vincularte sexualmente con una pantalla, algunas zonas del cerebro se modifican. Son las siguientes:

El núcleo ventral estriado es el núcleo del cerebro que se encuentra más afectado en aquellas personas que consumen pornografía con frecuencia. Además, el núcleo ventral estriado está formado por el núcleo accumbens. Estos dos núcleos forman parte del sistema de recompensa.

Este sistema es un conjunto de mecanismos que permite que asociemos ciertas actividades a una sensación de placer y nos predispone a volver a repetirlas porque es satisfactorio para nosotros. Su función es conseguir que, hagamos lo que hagamos, y por muy variadas que puedan ser nuestras acciones y opciones de comportamiento, siempre tengamos como referencia una brújula que apunte de manera consistente hacia ciertas fuentes de motivación. En concreto el núcleo ventral estriado es el encargado de regular la conducta motivada a través de la dopamina.

La dopamina es un neurotransmisor que provoca sensación de placer y que se libera cuando se consume pornografía, y en general ante cualquier estímulo agradable. Esto hace que el cerebro responda a un cambio químico y que envíe señales para repetir el comportamiento para volver a tener esas dosis de placer. La mente de una persona que consume con frecuencia porno tiene la necesidad de sentir una fuerte estimulación. Los niveles de dopamina que generaba al principio ya no le sacian, por lo que necesita más cantidad para 'calmar' ese hambre. Para ello buscará un material más extremo de contenido pornográfico.

El cerebro de un adicto al porno es similar al de una persona que tiene dependencia al alcohol o una persona drogodependiente. El núcleo encargado de la sensación de placer es el núcleo accumbens.

Esa mezcla de emociones agradables y de sensación de placer del que se encarga el núcleo accumbens pasa al cortex prefrontal, donde la información es integrada en forma de motivación y que lleva a planear secuencias de acciones voluntarias que permiten acercarse al objetivo, en este caso, a consumir pornografía. También es uno de los lugares más relacionados con el aprendizaje, la conducta flexible y la toma de decisiones.

El núcleo accumbens forma también parte del circuito de recompensa cerebral, teniendo una gran influencia a la hora de integrar aspectos cognitivos, motivacionales y motores, y siendo uno de los principales núcleos que permite seleccionar acciones en función de la recompensa permitiendo y automatizar tareas. También interviene en el proceso de formar hábitos. Esto es importante porque muchas de las personas que acaban con adicción al porno se encontraron con material pornográfico de forma casual, comienza a ser un hábito, ya que lo consumen de forma frecuente y en muchas ocasiones se convierte en adicción.

Además, el núcleo ventral estriado también se encarga de regular la memoria de trabajo y la focalización de la atención. Esto es importante decirlo porque muchos pacientes que llegan a consulta con esta adicción refieren problemas de concentración en el estudio o el trabajo, olvidan citas importantes o abandonan tareas importantes.

Por otro lado, se ha visto que el núcleo caudado (uno de los núcleos del cuerpo estriado) es más pequeño en aquellos sujetos que consumen pornografía, y está involucrado en funciones cognitivas como la atención, la memoria y la propia capacidad cognitiva.

María Contreras, psicóloga y sexóloga.

¿Y un poquito de porno?

Marzo 2018

La inmensa mayoría de la gente ve negativa la adicción o el exceso en el consumo de pornografía. O de cualquier otra cosa. Si se pierde el control, si no se puede salir de una espiral, es evidente que hay un problema. Pero, ¿y si entramos en matices? ¿Es tolerable un consumo controlado? En definitiva: ¿es perjudicial la pornografía en sí misma?

“No creo en el consumo responsable de porno. Para mí todo lo que se llame porno está contaminado por el mensaje que conlleva”. Así de contundente se mostraba [Gabriel Núñez](#), periodista y escritor, autor de varios estudios y artículos sobre la pornografía.

Lo esencial, seguía diciendo, es “que la gente se pregunte qué está viendo, por qué lo está viendo y a partir de ahí hacer unas mínimas reflexiones de qué repercusiones tiene eso en su vida privada y pública”.

Darle una vuelta. Preguntarse por qué. Encontrar tus propias respuestas. No parece que el uso de la pornografía en sí misma aporte beneficios a la persona, además del evidente placer y satisfacción sexual individual. No genera unión, afecto, intimidad, y en cambio sí produce lo contrario: aislamiento, y algunas dosis de egoísmo.

La realidad demuestra que si nuestro regulador emocional –cuando estoy tenso, aburrido, enfadado o eufórico- es el consumo de pornografía, poco a poco será más complicado salir de esa espiral. Nuestra sexualidad siempre pide nuevas experiencias, nuevos momentos “perfectos”, y será muy fácil volver una y otra vez a buscar ese consuelo en las pantallas... Desde Dale Una Vuelta lo comprobamos a diario por los cientos de mensajes recibidos: la mayoría lleva muchos años enganchado al porno.

Un dato sorprendente, en recientes encuestas sobre las fantasías sexuales más frecuentes de los españoles, es que casi el 95% responde que su fantasía recurrente es tener relaciones sexuales con la persona a quien quiere y ama. Al final, no somos tan originales...

¿Entonces, qué? Un simple consejo: la formación y educación en estos temas es básica. Por tanto, algunas ideas elementales son:

1. Apuntarse a un curso de sexualidad, que tenga que ver con tu proyecto vital.
2. Lectura de textos, libros, manuales, artículos sobre estas materias.
3. Para los más jóvenes: pregunta a tus padres o a quien te inspire confianza. Es lo mejor.

PMO, una cárcel dentro de ti

Febrero 2018

Para los no iniciados, PMO (Pornografía, Masturbación, Orgasmo) son tres letras unidas al placer y, paradójicas de la vida, a la esclavitud. El movimiento *NoFap* (no masturbación), sin complejos y con no pocos seguidores en [Estados Unidos](#), parece que también se abre hueco en países latinos.

Estas son las conversaciones reales de varios hombres y mujeres que se unen en una red social para salir, con el apoyo de unos y otros, de esta situación. Llevan tiempo, mucho tiempo, y han dicho basta. Pero la PMO no se deja vencer fácilmente. Es una guerra. Y una cárcel. Pero hay salida y lo saben. Y así lo cuentan.

“Buenas tardes, soy adicto al porno desde adolescente. Ahora tengo 40. Me masturbo dos o tres veces al día”. Es la entrada en escena de uno de los del grupo. El tema está como está. El pasado pesa. Otro razona así: “tenemos mucho sexo en nuestras cabezas por el porno. Por eso hay que desintoxicarse”. Y un tercero, sin rodeos, resume su situación en que “era como un drogadicto, necesitaba mi dosis”.

Cada día, todos aportan su granito de arena. Intercambian un catálogo de consejos, de ideas nuevas, de trucos que ayuden a alejarse de la tentación, a huir de los *triggers* –desencadenantes- de una nueva caída:

“A mí lo que me hunde es estar con mi tablet en mi casa por la noche”.

“Si puedes salir a la calle, hazlo”.

“Hay que intentar estar con gente siempre para no caer”.

“El nivel de alerta debe ser 24/7”.

“Cuidado el sábado y domingo: días de alto riesgo”.

“La tristeza y el estrés son triggers muy gordos”.

“Cambiar los hábitos del día a día es fundamental”.

“Son tres minutos de placer y luego un día fatal”.

“También me quité Instagram, que me hacía caer mucho”.

«Hoy he vencido al monstruo»

El ánimo, la motivación, es capital y lo saben. Y se apoyan unos a otros sin cansancio; todo vale contra el enemigo común, porque “uno solo siente que no tiene fuerza suficiente para abandonar esto”. “Con voluntad todo se puede” y el vamos, vamos, vamos vuelve a retumbar con fuerza. Y el emoji más común, cómo no, el del brazo doblado con el puño cerrado haciendo el gesto de victoria. “Hoy he vencido al monstruo”, así acaba el día un veterano de guerra...

Contar y contar, y volver a contar. “Llevo 22 días. Ánimo a todos. Es posible dejarlo”. Pero de nuevo vuelta a empezar, porque “un soldado ha caído”, señala uno de los del grupo. Y enseguida, suelta otro: “segundo día sin porno, me encuentro bien”. Y responde un tercero: “yo he llegado a 10, este fin de semana es clave”.

También hay tiempo para descubrir los porqués, el extraño proceso que envuelve la pornografía, las adicciones, el mundo complejo del cerebro y las emociones. “Primero solo te masturbas cuanto tienes ansiedad; después lo haces te sientas como te sientas: si estás aburrido, pues fap; si estás contento, pues fap; que estás triste, fap”. “El no fap te cambia hasta la mirada”, sentencia uno de modo lacónico.

Así es la vida real de este pequeño grupo de gente valiente que lucha, que se levanta, que se da de bruces contra el barro una y mil veces. Pero vencerán al monstruo. Llegará su momento porque han decidido salir de esa cárcel. Una cárcel invisible pero real, porque está dentro de uno mismo.

“El porno es como un chute de sensaciones pero dura poco; es como una borrachera que luego tienes resaca”. Así se despedía uno de ellos. Y nosotros.

Somos lo que vemos

Junio 2017

Somos lo que comemos, eres lo que escuchas, o lo que lees. Frases repetidas hasta la saciedad, y todas con un punto de verdad. El ser humano aprende por imitación y lo lleva haciendo desde siempre. Este aprendizaje observacional nos ha permitido transmitir habilidades, lenguaje y aspectos culturales a nuestros iguales con la finalidad de mejorar nuestra especie.

A día de hoy, se sabe que las neuronas espejo desempeñan un papel importantísimo en el aprendizaje, que nos sirven para la mejora de diferentes habilidades. Sin embargo, debido a los modelos erróneos que se ofrecen en los medios, este aprendizaje puede verse alterado, y entorpecer el desarrollo y maduración de las diferentes dimensiones de la persona.

Un claro ejemplo es el de los modelos representados en los vídeos pornográficos. La visión sesgada sobre las relaciones, los estereotipos y roles de género, la respuesta sexual y la falta de afectividad en la intimidad que estos vídeos muestran, pueden interferir en nuestro proceso de maduración sexual.

Se ha visto según el [New York Times](#) que diferentes áreas cerebrales pueden verse afectadas por el visionado continuado de pornografía, entre ellas los centros cerebrales cargados de neuronas espejo que se sitúan en la ínsula.

De esta manera estas estructuras cerebrales se verán hiperactivadas ante el consumo repetido de pornografía, utilizando los mecanismos de imitación y empatía hacia este material y generando un aprendizaje erróneo que irá moldeando nuestros circuitos cerebrales.

Como se ha visto en diferentes estudios, como el de [Kohut & Fisher \(2013\)](#) el ser humano toma como referente el material que aparece en los medios y pone en práctica lo observado. En concreto, observar material pornográfico con alto contenido agresivo puede derivar en la introducción de prácticas agresivas en el ámbito sexual. Observar este contenido desajustado de la realidad puede llevar a problemas en la relación sexual.

Es necesario seguir investigando sobre los mecanismos cerebrales implicados en las personas que consumen pornografía, para entender mejor el gran impacto que puede tener dicho consumo sobre las diferentes áreas cerebrales.

Si queremos avanzar y seguir utilizando el aprendizaje o imitación como una forma de desarrollo y potenciación del ser humano, tendremos que ofrecer nuevos modelos en todas las áreas, incluida la sexualidad, que favorezcan un desarrollo sano y saludable de la misma y que sean capaces de ofrecer una visión real sobre las relaciones sexuales.

¿Somos lo que vemos? En buena parte, sí.

Cerebro y pornografía

Noviembre 2016

El sexo es un producto demandado en nuestra cultura actual y por tanto los medios de comunicación nos inundan con contenido sexual en los carteles publicitarios, en la televisión y las revistas con el fin de sentir todo tipo de emociones, que nos influirán en nuestras decisiones a la hora de elegir qué producto comprar o que programa de televisión ver. Incluso los mensajes que subyacen en la música actual o la nueva literatura están cargados de un tono sexual. Por tanto nuestro cerebro se encuentra bombardeado de forma constante con estímulos y materiales novedosos de carácter sexual que inevitablemente influye en su activación y en su funcionamiento.

William M. Struthers (2009) en su libro *How pornography hijacks the male brain* afirma que la pornografía es una adicción difícil de tratar y que esta puede afectar seriamente a la vida y al entorno de un individuo. Afecta al funcionamiento y a las diferentes estructuras cerebrales, que se encargan de desarrollar una sexualidad en principio saludable para los individuos.

Se ha observado cómo la pornografía es capaz de alterar las estructuras químicas cerebrales que en último lugar serán las encargadas de la unión y el desarrollo de la intimidad con los otros.

El consumo problemático se asemeja con un comportamiento basado en la búsqueda de recompensa, de novedades y nuevas sensaciones: en definitiva a un comportamiento adictivo. Se ha visto como diferentes conexiones frontoestriales (conexiones que conectan los lóbulos frontales con los ganglios basales y que median diferentes funciones cognitivas motoras y comportamentales dentro del cerebro) en usuarios frecuentes de la pornografía se ven alteradas por este consumo. Estas estructuras forman parte de las funciones ejecutivas, aquellas que se encargan de guiar nuestra conducta y de tomar decisiones, también son conocidas como el “director de orquesta del cerebro”, y se alimentan de serotonina, noradrenalina, colinérgicos y dopamina.

Incluso se ha demostrado como los monos macacos pueden ver afectada su toma de decisiones a nivel cerebral a causa de la pornografía, prefiriendo como recompensa las imágenes de la parte trasera de hembras mono antes que un reforzador positivo como puede ser el zumo. (Deaner, R.O., Khera, A. V, Platt, M.L 2005)

Una investigación del Instituto Max Planck [1] realizó un estudio con 64 hombres adultos con un amplio consumo de pornografía. Los resultados muestran diferentes alteraciones en la neuroplasticidad del cerebro: como la sustancia gris del cerebro en los sujetos que consumen regularmente pornografía se ve reducida, y además se observa una actividad funcional menor durante la actividad sexual en el putamen izquierdo. Por otro lado la disminución de la conectividad funcional del caudado derecho en el cortexprefrontal dorsolateral izquierdo está asociada con un mayor número de horas de consumo de pornografía. Todo ello produce cambios en la neuroplasticidad.

En definitiva se puede asumir que la frecuente activación causada por la exposición a la pornografía puede llevar a la alteración de las estructuras cerebrales subyacentes, así como a su función, y a una mayor necesidad de estimulación externa del sistema de recompensa como una tendencia a la búsqueda de un material sexual cada vez más novedoso y extremo.

Alejandro Villena, psicólogo e investigador en sexualidad

Bibliografía

S. Kühn, J. Gallinat (2014). Brainstructure and functional connectivity associated with pornography consumption: the brain on porn. *JAMA psychiatry*, 71(7), 827-834.

¿Por qué es tan fácil quedar «atrapado»?

Septiembre 2016

Con el acceso a Internet se puede afirmar que la pornografía está prácticamente en cualquier parte. Para explicar por qué es tan fácil quedar caer en sus redes –nunca mejor dicho- se suele hablar de teoría de las cuatro “A”: anónima, asequible, accesible y aceptada.

Anónima. Desconocida, secreta. Cada segundo, 30.000 personas consumen pornografía en el mundo y muchas de ellas lo hacen para buscar un refugio, un lugar de escape para desconectar de una realidad con la que no están de acuerdo. Nadie tiene porqué enterarse. Eres uno más, de tantos, sin nombre, sin cara.

Asequible. No cuesta dinero, sobre todo al principio. Tan sólo es necesario tener una conexión a internet. El 25% de todas las búsquedas que se realizan en Google están relacionadas con material porno, lo que supone unos 68 millones de búsquedas en internet al día. Mucho por muy poco, ¿verdad?

Accesible. No hay que irse muy lejos para buscarla ni ser un experto para encontrarla. Ahí la tenemos, a la vuelta de la esquina, en cuanto se accede a Internet la oferta asciende a 200 millones de páginas web de contenido pornográfico. Lo difícil, casi, es no topar con ella.

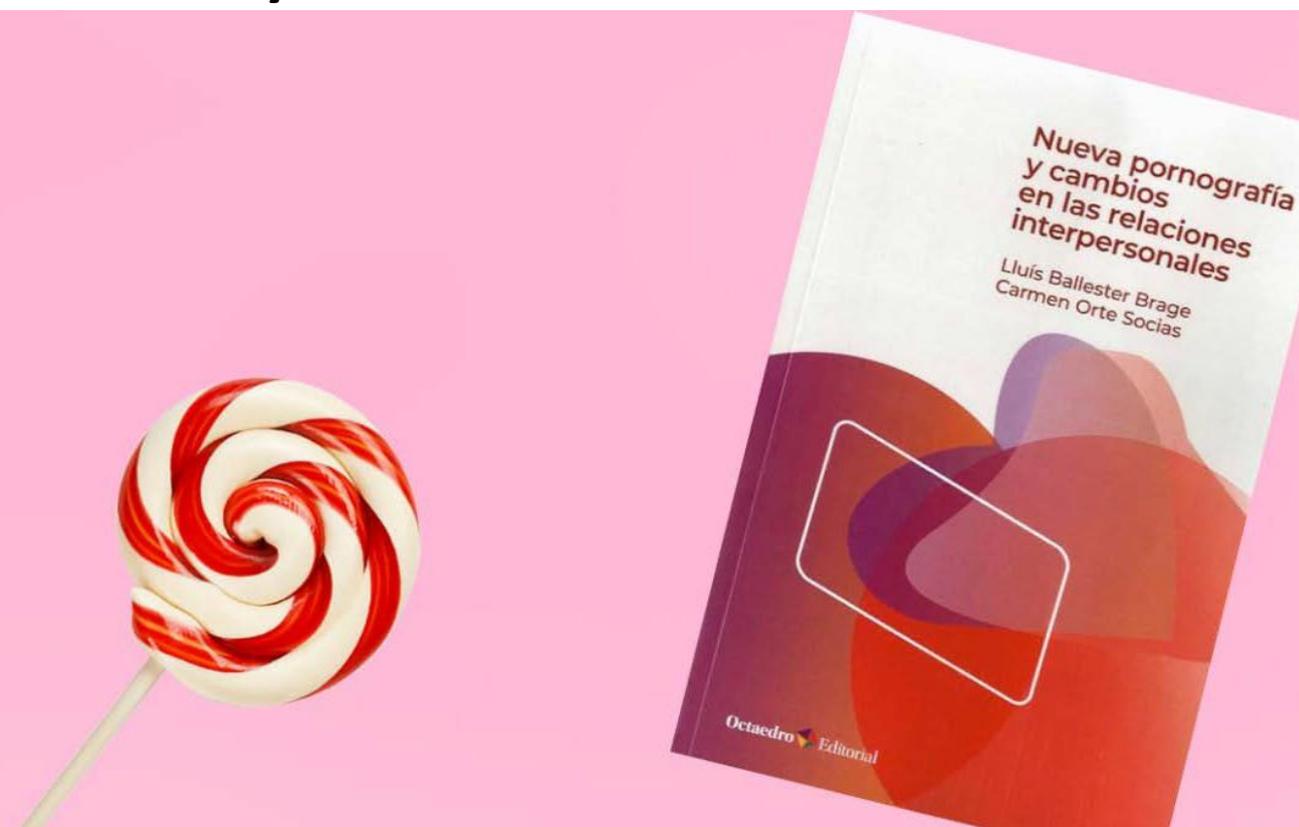
Aceptada. Algunos consumen pornografía pensando que pueden aprender más de sexo, otros por curiosidad o simplemente buscando un entretenimiento. En cualquier caso, todos piensan que no hacen daño a nadie al consumirla. Y la sociedad asume que es un producto más, quizá algo sonrojante, pero qué le vamos a hacer...

Sin embargo, la pornografía puede tener consecuencias negativas para quien la consume y para las personas de su entorno. Esa búsqueda de placer inmediato de fácil y rápido consumo puede provocar una adicción. El consumidor de pornografía suele buscar contenidos sexuales con mayor frecuencia y cada vez más fuertes.

Desde aquí te animamos a que no consumas contenido pornográfico y le des una vuelta a tu vida sexual.

¿Quieres contarnos tu historia? Escríbenos a info@daleunavuelta.org y síguenos en [redes sociales](#).

2. Datos y estudios



Videojuegos, sexismo y porno

Diciembre 2021

En DUV pensamos que los videojuegos y el porno tienen más en común de lo que nos imaginamos. En este post vamos a indagar y descubrir su verdadero vínculo. En primer lugar, la relación entre pornografía y videojuegos se hace evidente cuando descubres que *Fortnite* fue uno de los términos más buscados en páginas porno durante el 2018, *Overwatch* en 2019 y *APEX Legends* en 2020 mientras que *Pokemon Go* y *The Legend of Zelda* o *Tom Rider* son otros fetiches muy populares.

El 42% de la población española entre 6 y 64 años se considera jugador/a (ADESE, 2019). Muchos hemos crecido jugando a sagas legendarias y debemos reconocer que nos lo hemos pasado muy bien. Sin embargo, hay que saber diferenciar entre lo que significa echarse una partidilla al Mario Kart o dejar de ir a trabajar/estudiar para echarse la siguiente al LoL (League of Legends). La adicción a los videojuegos está relacionada con un sinnúmero de problemas, como la disminución de la satisfacción vital, la soledad, la reducción de la competencia social, (Lemmens et al., 2010) el menor rendimiento académico, el aumento de la impulsividad, (Gentile, 2009) el incremento de la agresividad (Griffiths et al., 2012) y el aumento de la depresión y la ansiedad (Mentzoni et al., 2011). De hecho, la OMS reconoció en 2019 la adicción a los videojuegos como un trastorno real.

Ya hemos visto que la adicción a los videojuegos existe y puede llegar a ser un gran problema, pero ¿cuál es la verdadera relación con la pornografía? Un estudio transversal de Laura Stockdale y Sarah M. Coyneif publicado en el *Journal of Affective Disorders* (2018) muestra que un **uso excesivo de videojuegos aumenta las probabilidades de hacerse adicto a la pornografía** y viceversa.

La correlación entre los videojuegos y el contenido sexual para adultos se debe a que ambas fuentes de estímulos, principalmente visuales y auditivos, afectan al mismo centro de placer en el cerebro, específicamente el estriado ventral, que ayuda a provocar las buenas sensaciones que se tienen cuando se hace algo bueno. La pornografía y los videojuegos son actividades que se puede hacer en el mismo entorno (solo, en una habitación con internet), y ambas son fuentes de **satisfacción inmediata y escapismo** (Johnson, 2020).

Este estudio está íntimamente relacionado con el del Dr. Phillip Zimbardo y Nikita Duncan. En 2012 publicaron un libro que hablaba del *ocaso de los hombres* “*The Demise of Guys*” donde tras estudiar a 20.000 jóvenes, concluyeron que el abuso de la pornografía y los videojuegos habían sido los mayores causantes del creciente fracaso escolar/universitario masculino, el aumento de la incapacidad para relacionarse con personas de diferente género y el fracaso de las relaciones románticas.

De acuerdo con Zimbardo, “las consecuencias podrían ser dramáticas: el uso excesivo de los videojuegos y la pornografía está creando una generación de chicos con aversión al riesgo que son incapaces (y no están dispuestos) a navegar por las complejidades y los riesgos inherentes a las relaciones de la vida real, la escuela y el empleo.” Esta situación desembocaría en lo que él denomina como una “**trampa de la excitación**”. En el mismo estudio apunta que las adicciones al porno y a los videojuegos son «adicciones a la excitación», diferentes a las de las drogas y el alcohol. Mientras que los drogodependientes necesitan cantidades crecientes de una sustancia, siguen deseando la misma sustancia una y otra vez, mientras que los “adictos a la excitación” necesitan una intensidad y una variedad de estímulos cada vez mayores (efecto Coolidge).

La trampa perfecta: videojuegos porno

El efecto Coolidge conduce a un deseo de estímulos cada vez más intensos, lo que lleva a los adictos a buscar videojuegos y porno más violento y extraño para calmar el ansia de novedad. Aunque estas adicciones están entrelazadas, solían requerir estímulos separados para saciarse, pero incluso eso está cambiando. El mercado siempre encuentra su hueco y las dos adicciones han empezado a fusionarse en forma de videojuegos pornográficos y porno con temática de videojuegos, lo que permite al adicto saciar ambas necesidades simultáneamente, desencadenando un verdadero espectáculo de fuegos artificiales de dopamina, al menos hasta que el espectador se insensibiliza (Johnson, 2020).

Cómo hemos mencionado al principio, la pornografía con temática de videojuegos está en alza. Por otro lado, MindGeek, que es propietaria de varios sitios porno, ha puesto en marcha su propia plataforma de distribución en línea, pero para videojuegos pornográficos. Un cocktail irresistible, una telaraña química perfecta, que atrapa a los jóvenes en un ciclo de evasión y aislamiento infinito.

Existen problemas físicos que resultan de este tipo de adicciones. Hay pruebas de que puede provocar una disfunción sexual debilitante en los hombres jóvenes, llamada disfunción eréctil inducida por el porno (PIED), un término acuñado por el Dr. Abraham Morgentaler, profesor clínico asociado de urología en la Facultad de Medicina de Harvard, una aflicción que puede empeorar a medida que la adicción a los videojuegos se alimenta de la adicción al porno en un círculo vicioso de liberación de dopamina (Johnson, 2020).

Muchos médicos informan de que hay más hombres jóvenes que acuden a ellos con disfunción eréctil, y creen que la causa es, al menos en parte, este aumento del escapismo virtual en los hombres jóvenes. La web de YourBrainOnPorn.com ofrece un artículo más de 35 referencias científicas sobre los efectos de la pornografía con disfunciones sexuales, menor satisfacción con el sexo y las relaciones.

Hipersexualización y discriminación de la mujer

De la misma forma que la pornografía no solo afecta a quien la consume, sino a toda la sociedad (promueve la cultura de la vejación a la mujer, daña las relaciones personales, deshumaniza el sexo, veta la importancia del consentimiento, etc...), con los videojuegos pasa algo parecido.

Los videojuegos son un componente lúdico de la sociedad, cada vez más popular y que mueve mucho dinero, es por eso que tiene una gran influencia en la cultura colectiva. Sin embargo, no es raro ver a la mujer guerrera con un pequeño bikini de triángulo para luchar contra las fuerzas del mal del universo, mientras que los personajes masculinos se protegen con monumentales armaduras. Clichés que una y otra vez se repiten. Los personajes femeninos están hipersexualizados ya que los videojuegos han sido históricamente diseñados para y por hombres – igual que el porno-, y esto, nos guste o no, está erosionando peligrosamente la imagen de la mujer.

Las mujeres se adentran poco a poco y con mucho esfuerzo en un mundo hiper masculinizado. Aunque romper con los clásicos estereotipos y con las dinámicas de poder no es sencillo. Si una empresa desarrolladora está impregnada de misoginia, o no cuenta con un equipo diverso, inevitablemente sus juegos respirarán esa misma cultura. No es algo que nos estemos inventando nosotros, Activision Blizzard (compañía de videojuegos mundialmente famosa) fue recientemente demandada por tener una cultura de la discriminación donde algunos empleados varones ebrios sometieron a las mujeres a insinuaciones no deseadas; en este mismo

informe se destaca la falta de mujeres en puestos de liderazgo; la desigualdad salarial; y la falta de acción de RRHH y la gerencia en torno a quejas de acoso. El propio CEO, Bobby Kotick, era conocedor de muchos de los casos de acoso y no tomó medidas. La hipersexualización de los personajes de World of Warcraft (WoW) no parece tanta casualidad cuando los propios desarrolladores han sido demandados por acoso. El informe también señala específicamente las acciones del ex director creativo senior de WoW, Alex Afrasiabi, a quien «se le permitió incurrir en un flagrante acoso sexual con poca o ninguna repercusión».

A pesar de que en España un 42% del total de jugadores son mujeres, las *gamers* aún tienen que romper con muchos estereotipos y enfrentarse a comentarios y comportamientos discriminatorios. El 59% de jugadoras admiten que no especifican su género para no sufrir acoso online. El 44% de las encuestadas afirma que han recibido peticiones sexuales indeseadas. Si estás leyendo esto y eres *gamer*, de cualquier género, sabes perfectamente de lo que hablamos. Lo mismo sucede en la industria en la que menos del 17% son mujeres.

¿Quiere decir esto que todos los videojuegos son machistas y corruptos? Obviamente no, hay juegos que son auténticas obras de arte con muchísimo esfuerzo detrás, narrativas emocionantes y horas de entretenimiento aseguradas, sin embargo, existe hipersexualización en muchos de ellos por no mencionar las barreras que sufren las mujeres para entrar en la industria y para jugar. Todavía queda mucho por trabajar, y los videojuegos pornográficos son otro claro ejemplo de que no vamos por el camino de la igualdad y el respeto mutuo.

Claves para frenar los efectos negativos

Noviembre 2021

En 2019 la Universidad de las Islas Baleares, a través del equipo del profesor Lluís Ballester, publicaba un estudio de gran impacto bajo el nombre «Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales». Desde entonces, el grupo de investigación no ha dejado de crecer y de buscar respuestas a cómo la pornografía puede afectar a las nuevas generaciones.

Este mismo mes de noviembre han publicado una investigación titulada “Características de la pornografía online e intervenciones en contra de sus efectos negativos en jóvenes”.

Sabemos que la pornografía online es un **fenómeno complejo** y que influye de manera muy variada en la persona que la consume. Los adolescentes son una población de riesgo debido al acceso temprano y a la falta de pensamiento crítico que muestran hacia este material sexual explícito. El acceso a los dispositivos móviles o smartphones ha acelerado el primer contacto de los menores con este contenido en la web.

El estudio de Ballester trata de analizar la opinión de un grupo de expertos en pornografía y educación sexual, para determinar cuáles son los efectos de la pornografía en los adolescentes y cómo poder realizar intervenciones apropiadas para reducir el daño que produce. Una población variada de expertos (60% mujeres y 40% hombres) de España y otros países llegaron a las siguientes conclusiones:

1. Alrededor del 80% de los expertos concluían que la pornografía produce **efectos negativos** en los más jóvenes.
2. Debido a estos efectos negativos sería recomendable la implementación de **talleres y conversaciones** sobre educación sexual.
3. El 70% de los expertos proponen una educación sexual comprensiva y el desarrollo de la **dimensión afectiva** de cada joven, adaptado a cada edad en los centros educativos.
4. Es recomendable realizar ciertas **medidas de restricción** para el acceso de los más jóvenes.
5. Un elevado porcentaje de profesionales (43.3%) refiere que sería de interés iniciar la educación sexual entre los **0 y 5 años**; y el 13,3% de los profesionales, entre los **6 y los 12 años**.
6. Los expertos consultados consideraron que las **principales características** de la pornografía online son la facilidad de acceso, el bajo coste, la desviación de la sexualidad o la creación de expectativas irreales sobre la misma, el anonimato aparente y la violencia/agresividad/abuso.

Los autores concluyen que tras la información obtenida en esta investigación, queda claro que la educación, el desarrollo de habilidades críticas y dominios afectivos en adolescentes y jóvenes, así como los controles legales en las distribuciones de pornografía, son intervenciones actuales necesarias para enfrentar los efectos negativos del consumo de pornografía.

Bibliografía

Ballester, L., Rosón, C., Noya, M., & Calderón-Cruz, B. (2021). Characteristics of Online Pornography and Interventions Against its Negative Effects in Young People: Results from an International Delphi Panel. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 1-13.

Muchas variables, un perfil

Octubre 2021

El pasado mes de septiembre se celebró la XXV edición del **Congreso mundial de sexualidad**. Nuestro equipo de Dale Una Vuelta tuvo la suerte de participar con dos posters y ponencias. Los trabajos mostraban los datos que se han obtenido de una nueva versión del test que ofrece nuestra plataforma online, entre los meses de enero y abril. Los resultados fueron comparados con lo que nos dice la bibliografía sobre uso problemático de pornografía. El objetivo del estudio fue buscar e identificar si existía una relación entre variables sociodemográficas como la edad, el sexo, la identidad, orientación sexual y situación sentimental, y el consumo de pornografía.

La prueba recogió información de los **cinco continentes**, con un total de 3084 personas de 52 países. Más de la mitad de las personas que realizaron el test procedían del continente americano y cerca del 40% vivían en Europa. Como se ha mencionado en otros artículos de este blog, distintos estudios hablan de una incidencia del uso de problemático de pornografía en torno al 3% y 7% de la población general. En nuestro estudio encontramos una incidencia dentro de este rango (6%), como población de riesgo de un uso problemático de pornografía.

Como se ha visto en tantos estudios, y se reafirma en los resultados del test analizado, el consumo problemático de pornografía es mucho más acentuado en la población masculina. Además, se observa que las personas con una **orientación sexual** bisexual obtuvieron una puntuación más elevada en el uso de pornografía en comparación con el resto de los grupos respecto a la orientación sexual. Esto no quiere decir que las personas con una orientación bisexual tengan un uso problemático. Sencillamente que, respecto al resto de grupos, su puntuación es más elevada en esta prueba en específico. En este sentido, para los profesionales de la salud puede ser importante a la hora de evaluar a una persona que acude a pedir ayuda.

Además, se observó que uno de los factores protectores contra el uso problemático de pornografía son las **creencias religiosas**, obteniendo una puntuación menor que las personas que no se identifican con ninguna religión. Es decir, debido a la creencia o moral desarrollada a partir de la doctrina religiosa, se podría paliar el consumo de pornografía. De todos modos, esto no significa que las personas que no se identifican con ninguna religión no dispongan de una ética que les proteja del uso problemático de pornografía, ni que, por ser una persona no creyente, conlleve un consumo problemático.

Con estos resultados se puede concluir que las **variables sociodemográficas** son factores a tener, ya que guardan relación con la pornografía. Como es lógico, hay muchas incógnitas sobre otras variables que están intermediando en este uso problemático, como el apego o las emociones como se ha visto en artículos anteriores. También se concluye que las personas con mayor uso problemático de pornografía se encuentran entre los 12 y 46 años, lo que reafirma algunas teorías que explican el incremento del uso de pornografía en los últimos años.

Si quieres conocer más datos sobre este estudio, puedes leer con más detalle [aquí](#).

Cuando el producto es un niño

Octubre 2021

La explotación sexual comercial de niños y adolescentes (ESCNNA) es una realidad en la que vivimos en nuestro día a día. Sin ser realmente conscientes, la trata de personas es un problema a nivel mundial que interfiere de manera directa en el bienestar físico, mental y social de los afectados. Por lo tanto, nos enfrentamos a un problema de salud pública y de violación fundamental de los derechos humanos, en este caso de la infancia.

En general, se tiene la falsa creencia de que este fenómeno solo forma parte de países de bajos ingresos, pero la realidad es muy diferente. La trata sexual infantil involucra a niños, niñas y adolescentes de todo tipo de países y regiones en diferentes niveles de organización. Además, no son sólo explotados dentro de su propio país, sino que también pueden ser enviados a otros países para ser explotados allí sexualmente.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de explotación sexual comercial? Actualmente, existen dificultades para definir este concepto entre los países y las distintas organizaciones, lo que dificulta la identificación, medición y seguimiento de casos para la investigación. No obstante, sí se ha llegado al acuerdo de que la ESCNNA comprende el abuso sexual por parte del adulto y la remuneración para el niño o un tercero. Entre estos abusos, se podría destacar la prostitución forzada o el matrimonio temprano obligado. En consecuencia, el menor es tratado como un objeto sexual y como un objeto comercial.

A pesar de la creciente conciencia del problema, la dificultad que supone la recogida de evidencias provoca que la investigación siga siendo escasa, por lo que las estimaciones existentes sobre datos de ESCNNA varían y se desconoce el verdadero alcance. No obstante, para hacernos una idea de los datos que se manejan, el informe global de la Organización Internacional del Trabajo (2017) estimó que un millón de niños fueron víctimas de explotación sexual comercial en 2016.

La literatura científica muestra que existe la necesidad de una mayor exploración e investigación acerca de la explotación sexual de niñas, niños y adolescentes en Europa, que ofrezca una recopilación de datos más clara y sistemática. Por ejemplo, se hace hincapié en que se requiere más conocimiento sobre menores no acompañados, su vulnerabilidad al abuso y la eficacia de los mecanismos de apoyo actuales. Además, se pretende prestar más atención a la relación existente entre Internet y la ESCNNA. Sin embargo, el foco no sólo se centra en menores explotados, sino que también se tiene en cuenta a los profesionales que trabajan con ellos. Para estos profesionales, son necesarias las investigaciones basadas en evidencias sobre intervenciones efectivas para reducir los síntomas del trauma en niños y adolescentes, además de ser necesaria una formación específica para mejorar la concienciación y detección de esta problemática.

No obstante, según los expertos, sí existen características significativas que pueden predecir el riesgo de padecer ESCNNA y/o ayudar a identificar a quienes la padecen. Por ejemplo, es de relevancia muy significativa la normalización de la dinámica del intercambio sexual dentro de la familia (54,5%). Las heridas o marcas de violencia física (95,5%), las enfermedades de transmisión sexual (81,8%) y el hermetismo (81,8%), son características predictoras de relevancia significativa. Por lo tanto, estos podrían ser algunos de los factores a tener en cuenta de cara a la prevención e identificación de casos de explotación sexual comercial en niños, niñas y adolescentes.

Por último, en el plano jurídico, se observa la necesidad de evaluar la eficacia de las políticas, leyes y programas relacionados con la prevención y la elaboración de un protocolo de acción europeo que permita la detección y notificación por parte de personal capacitado.

Por todo ello, no cabe duda de que se ha recorrido un largo camino, pero también se vuelve evidente el hecho de que falta mucho para alcanzar el objetivo que todos tenemos presente: el fin de la explotación sexual de niños, niñas y adolescentes. Que cada día que pase quede un día menos para lograr este objetivo.

Sandra de la Oliva / Psicología (4º curso)

Bibliografía

Benavente, B., Díaz-Faes, D., Ballester, L. and Pereda, N., (2021). *Commercial Sexual Exploitation of Children and Adolescents in Europe: A Systematic Review*. Islas Baleares, España.

Benavente, B., Díaz-Faes, D., Ballester, L. and Pereda, N., (2021). *Risk Factors for Commercial Sexual Exploitation of Children and Adolescents: Results of an International Delphi Panel*. Islas Baleares, España.

Un camino hacia la insatisfacción

Julio 2021

El incremento del consumo de pornografía en estos años ha llevado a la comunidad científica a investigar los efectos que puede tener en los seres humanos y en su funcionamiento en la esfera sexual. En primer lugar, se trata de conocer si hay efectos significativos en las relaciones sexuales y, en ese caso, cómo se ven alteradas por el visionado de contenido pornográfico.

Un reciente estudio nos muestra algunas consecuencias de la pornografía en lo referido a la propia satisfacción sexual, ya sea consigo mismo como en las relaciones sexuales con sus parejas (Wright et al., 2021).

La excitación amplificada debida a la pornografía incrementa, por un lado, la manera en que comparamos el sexo y nuestra propia vida sexual. Por otro lado, aumenta la preferencia de la masturbación a representaciones pornográficas que a las propias relaciones sexuales con la actual pareja. Por lo tanto, se observa que no solo se ven alterados los propios mecanismos de la esfera sexual del consumidor, sino que también repercute en la percepción de satisfacción hacia la relación de pareja.

Existen muchas teorías que explican cómo el consumo frecuente de pornografía altera los procesos fisiológicos y cognitivos de un individuo relacionados a comportamientos sexuales. Como cada excitación lleva consigo una gratificación, es fácil que una persona se deje arrastrar hacia una mayor exposición, que irá aumentando con el paso de los días. Y así se va creando una conducta de adicción, que cada vez necesitará más contenido para poder llegar a la excitación que busca (Prause y Fong, 2015). Por lo tanto, existen razones tanto teóricas como empíricas para predecir que la excitación sexual a estos estímulos es un mediador importante entre la exposición a la pornografía y las tendencias sexuales posteriores del consumidor.

Además, según el mismo estudio, este incremento en el consumo conduce a comparar lo que se ve en la pantalla con la propia vida sexual. Por tanto, es fácil llegar a la conclusión de que, cuanta más pornografía se consume, el individuo encontrará más deficiencias en el desempeño sexual de su pareja, en su físico e incluso en sus propias respuestas sexuales. Es una senda que acaba, en definitiva, en la decepción y en una autoestima rota.

De la satisfacción a la autosatisfacción

Otra tendencia importante de quien ve pornografía es la preferencia hacia la masturbación y por tanto a la autosatisfacción, y no a relaciones sexuales con la pareja. Debido a que la excitación sexual aumenta con el contenido pornográfico como hemos mencionado anteriormente, el funcionamiento cognitivo en cuanto a respuestas sexuales se ve alterado. Para estas personas, las relaciones sexuales con la pareja se ven cada vez menos placenteras e insuficientes: es decir, no alcanzan sus expectativas (Gottman & Gottman, 2016).

Por lo tanto, el presente estudio incide en algunos aspectos que confirman tantos relatos de personas con un uso problemático de pornografía. Su consumo frecuente determina que la excitación sexual del usuario sea particularmente sensible a las representaciones pornográficas, aumenta su preferencia a la masturbación, y puede originar una insatisfacción de las relaciones sexuales con la pareja, donde ambos se ven afectados.

Aunque los resultados de este estudio solamente indican puntuaciones significativas en cuanto a la insatisfacción a nivel sexual con la pareja, es necesario plantearse si únicamente causa alteraciones en esta esfera o si también afectan, por ejemplo en un círculo más amplio, a la propia relación afectiva, a la autoestima, y a la autopercepción de la sexualidad.

Bibliografía

Pornography and sexual dissatisfaction. Wright et al., 2021.

The science and politics of sex addiction research. Prause and Fong, 2015.

Thank you, Gary

Mayo 2021

Hace una semana falleció Gary Wilson (1956-2021), una de las figuras más importantes en la investigación y difusión de estudios sobre el impacto de la pornografía en el cerebro. Desde aquí pensamos que, como mínimo, merecía un espacio y una semblanza en nuestra web.

Gary Wilson poseía un talento natural para la divulgación y comunicación científica. Era capaz de condensar los avances científicos en materia de adicciones conductuales (no solo divulgaba sobre cyberpornografía, también sobre adicción a las redes sociales, videojuegos, smartphones, etc.) en apenas unas pocas líneas (ideal para nuestra era Twitter), demostrando una enorme capacidad de síntesis para percibir la esencia de cualquier cuestión.

Gary establecía unas críticas eruditas a la desinformación que la industria de la pornografía digital ha intentado verter sobre los consumidores en aras de atraparlos en las cadenas de la adicción y lucrarse a través de disminuirlos sexual y psicológicamente. Fue una de las primeras personas en reportar la causalidad de la impotencia sexual vinculada al consumo de pornografía digital. A menudo secundaba sus críticas en YBOP (Your Brain On Porn) con literalmente cientos de citas bibliográficas, demostrando, en mi opinión, ser probablemente la persona que mejor dominio tenía sobre esta problemática de la era digital. En numerosas ocasiones, Gary se adelantó con sus *insights* a descubrimientos que vendrían a corroborarse años después a la formulación de sus intuiciones, hechas públicas en su sitio web.

Wilson era una especie de faro en la oscuridad de la desinformación propagandística y la ignorancia, pero ante todo, en mi opinión, era una humanista y una persona admirable por su gran talla moral: dedicó miles de horas de su vida, ya jubilado, a ayudar desinteresadamente a las nuevas generaciones, por las que se preocupaba genuinamente, desde una compasión que no juzgaba (Gary nunca introducía moralismos, solo ciencia, hechos), sino que como un mentor o una figura paternal, esclarecía, enseñaba e iluminaba a los demás.

Su inmenso legado enciclopédico le sobrevivirá como un referente para las generaciones presentes y venideras, advirtiéndolas contra una sobreestimulación digital supernormal para la cual el cerebro humano no ha evolucionado (Gary hacía mucho hincapié en la biología evolutiva del cerebro), por lo que desajustarse de su naturaleza evolutiva solo puede causarle desequilibrios psicológicos y/o neurofisiológicos (por ejemplo, la adquisición de una neuroplasticidad disfuncional).

Sin duda, es un buen momento para recordar su libro *Your brain on porn*, traducido a varios idiomas, y su inolvidable charla TedX titulada *El gran experimento del porno*, con más de 14 millones de visitas, y que no ha perdido actualidad aunque hayan transcurrido nueve años.

Thank you, Gary.

Antonio Fernández, PhD Neurociencias

Sexualidad y pornografía en jóvenes españoles

Mayo 2021

Hace pocas semanas se ha publicado el Informe Juventud en España 2020, realizado por el Injuve, organismo que depende del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, de España. La muestra escogida fue de 5000 personas entre los 15 y 29 años. El estudio comprende temas muy variados, como empleo, ocio, política, igualdad o cambio climático. En este artículo, como es lógico, nos centramos en desgranar algunos datos de los capítulos dedicados a la sexualidad y a la pornografía.

La **sexualidad** se aborda desde diferentes parámetros, como son la orientación e identidad sexual, cuestiones referidas a la iniciación en el sexo, hábitos y uso de métodos anticonceptivos. También se explora el consumo de prostitución y de pornografía. El estudio muestra que el 52% de los **jóvenes** entre 15 y 19 años afirma haber mantenido relaciones sexuales. Cuando se trata de la muestra general (15-29 años), esta proporción se eleva al 72%. Por otro lado, la edad media para la primera relación sexual es de 16,2 años. En cuanto al consumo de prostitución, el 6% de los encuestados reconocen haber pagado al menos una vez.

En este estudio y en otros que se han realizado a lo largo de estos años sobre adolescentes en distintos países, incluido España, se ha observado que el consumo de pornografía en edades precoces es un indicador de promiscuidad sexual. Estas edades se pueden situar en los primeros años de la adolescencia, con un consumo habitual antes de los 16 años.

Pornografía, similar a otros estudios

Entre las razones alegadas para llegar a material pornográfico, los jóvenes declaran con más frecuencia que dan con él “mediante amistades”, mientras que las mujeres dicen que “se la encuentran por casualidad”. En todo caso, la masturbación es el motivo más frecuente por el que los hombres consumen pornografía, mientras que la curiosidad es la razón más apuntada por parte de ellas. Estas diferencias de sexo también existen a la hora de saber los motivos de cómo llegaron a la pornografía. En el caso de los chicos su uso se derivó mayoritariamente a partir de conversaciones con sus compañeros y en el caso de las chicas, se encontraron con ella de forma accidental o involuntaria.

Algunos datos, en titulares, de la encuesta:

- El 50% de las mujeres nunca han visto pornografía; el 15% en el caso de los varones.
- El 50% de los hombres consumen pornografía al menos una vez a la semana; en el caso de ellas, apenas un 11%.
- A partir de los 20 años no se percibe un aumento del consumo con la edad.
- El 32% de los chicos y el 24% de las chicas tienen en cuenta la pornografía como fuente de información/inspiración para las relaciones sexuales.

Según esta encuesta, que la pornografía funcione como una guía para sus relaciones sexuales, indica que los jóvenes son especialmente receptivos a los modelos y estereotipos de género que se muestran en la pornografía. El estudio también nos arroja datos interesantes sobre este tema relacionado con la edad, donde no se encuentra una relación significativa entre ella y el aprendizaje por observación. Es decir, la persona aprende por medio de la pornografía sin importar la edad que tenga.

El apego seguro genera relaciones sanas

Abril 2021

Yaniv Efrati es doctor en Psicología y Filosofía, además de terapeuta sexual. También es fundador del "Israel Center for Health Sexuality (IHS)". A lo largo de su trayectoria profesional, ha trabajado de la mano de grandes investigadores en el ámbito de la salud sexual, con quienes se ha formado y publicado diversos artículos científicos.

En sus últimos años, Efrati ha dedicado gran parte de su investigación al estudio del uso de **pornografía, conducta sexual compulsiva y adicción** en adolescentes y adultos, evaluando distintas variables: estilos de apego, soledad, ansiedad y aislamiento social. Actualmente dedica su tiempo a investigar sobre la conducta sexual compulsiva, trastorno que ha sido aceptado dentro de la última edición del manual de Psicología y Psiquiatría de la OMS (CIE-11). Esta entrevista, concedida a Dale Una Vuelta, es breve pero va al núcleo de un tema clave y quizá poco conocido para el gran público: estilos de apego y uso de pornografía en los adolescentes.

¿Podrías definir qué son los estilos de apego y su importancia en el desarrollo vital de cualquier persona?

Las orientaciones o estilos de apego se relacionan con la activación innata del sistema psicobiológico -el sistema de comportamiento del apego-, que motiva a buscar proximidad con otras personas significativas, figuras de apego, cuando uno necesita protección ante una amenaza. Las orientaciones o estilos de apego se desarrollan en la **infancia** mediante la relación íntima con sus cuidadores, usualmente los padres.

Cuando los cuidadores dan apoyo y cuidado, y constantemente satisfacen las necesidades como la comodidad y seguridad, el niño desarrolla un vínculo hacia la figura de apego, llamado apego seguro. Se caracteriza por una **visión positiva de sí mismo** como alguien querido y confiable para los demás. Más adelante en la vida, las personas con un apego seguro tienden a generar relaciones sanas con sus familiares, amigos y pareja.

Por otro lado, cuando el apoyo de los padres es insuficiente, el niño puede desarrollar un estilo de apego inseguro. Este tipo de apego se puede clasificar en dos dimensiones: ansioso y evitativo. Si la disponibilidad del cuidado y apoyo es incierta, los niños pueden desarrollar un miedo al abandono, además de ansiedad por ser rechazados. Las personas que tienen esta orientación se describen como ansiosos, y se caracterizan por un alto deseo de amor y afectividad que se esconde debajo de un elevado **miedo al rechazo**.

En cambio, si la experiencia de descuido se repite constantemente, los niños van a desarrollar un estilo de apego evitativo: desconfianza crónica en la buena voluntad de los demás, y el empleo de estrategias para distanciarse emocionalmente de las relaciones cercanas e íntimas.

¿Qué estilos de apego puede favorecer el uso problemático de pornografía en los adolescentes? ¿Serían los mismos en el caso de los adultos?

La relación entre los estilos de apego y la conducta sexual compulsiva o uso problemático de pornografía es cada vez más consistente y con un efecto más grande, estadísticamente significativo. Específicamente, el estilo de apego inseguro, ansioso y evitativo, se relaciona con un incremento en el desarrollo de la conducta sexual compulsiva y el incremento de la severidad de los síntomas de este trastorno entre un 5 y 21% de los casos. No obstante, parece que el apego inseguro está relacionado con varias disfunciones sociales, mayor angustia y desregulación emocional.

Esto puede predisponer a las personas a desarrollar una adicción, y puede ser una variable importante en el desarrollo de la conducta sexual compulsiva o uso problemático de pornografía.

Tanto los adolescentes como los adultos que puntúan alto en **apego ansioso**, tienden a negar y evadir la cercanía, e interdependencia en las relaciones. Es muy típico que las personas con un apego ansioso busquen la cercanía, apoyo, afecto y amor, con falta de convicción de que van a poder ser capaces de conseguir sus objetivos y el miedo al rechazo. Por lo tanto, las **actividades sexuales online y offline** pueden servir como un sustituto para los adolescentes que tienen un apego ansioso.

Por distintos motivos, las personas que desarrollaron un estilo de **apego evitativo** pueden buscar una compensación a esta falta de calidez, cercanía e intimidad sexual. La investigación ha mostrado que la pornografía online, sirve como una compensación en las personas con un apego inseguro. Las personas que tienen un apego ansioso mantienen actividades sexuales tanto online como offline, mientras que aquellos que tienen apego evitativo, se inclinan más hacia el uso de **pornografía online**.

Desde una perspectiva clínica, ¿cuál podría ser la mejor manera de tratar el uso problemático de pornografía que está potenciado por un estilo de apego?

Las personas con una conducta sexual compulsiva o uso problemático de pornografía, les preocupa especialmente los **vínculos sociales**, con miedo a perder a personas cercanas o de confianza para ellos.

Por estos motivos, añadimos, sería de interés -además de explorar el consumo de pornografía del paciente- evaluar distintas áreas que pueden estar potenciando o manteniendo esta conducta sexual compulsiva. Y una de ellas es la relativa al ámbito social.

El extremo no está tan lejos

Abril 2021

Por el interés de este estudio, aunque no sea tan reciente, hacemos un resumen de las principales ideas y conclusiones obtenidas por Kathryn C. Seigfried-Spellar y Marcus K. Rogers.

Los resultados pueden definir una línea futura en las investigaciones, pero, sobre todo, pueden ayudar a la hora de abordar con nuestros hijos, alumnos, pareja, etc. los peligros que puede entrañar el consumo de la pornografía y el patrón de adicción que puede generar.

Las principales conclusiones que sacan los autores son tres:

- El consumo de pornografía desviada -también podemos llamar “extrema”- se suele producir tras una escalada en el consumo de pornografía no desviada que podríamos considerar “normal”.
- Las personas que consumen pornografía desviada suelen tener una edad de inicio en el consumo (de pornografía no desviada, normalmente) significativamente inferior a la media de las personas que solamente consumen pornografía no desviada.
- El consumo de pornografía desviada sigue una progresión similar a la de Guttman. Para analizar correctamente estas conclusiones, vamos a detallar la información que arroja cada una de ellas.

En primer lugar, conviene conocer la escala de Guttman. Se trata de un método que permite estudiar el comportamiento y las actitudes de las personas. Es una escala acumulativa que permite ordenar jerárquicamente las respuestas de los participantes en un cuestionario. En este caso en concreto, por ejemplo, se puede afirmar que el cuestionario del que se han obtenido los datos para el estudio estaba organizado de menor tiempo de consumo a mayor tiempo de consumo, de menor edad de inicio a mayor edad de inicio del consumo y de menor “desviación” de la pornografía consumida a mayor “desviación”.

Por tanto, si un sujeto contesta que ha iniciado el consumo a una cierta edad, se entiende que, a partir de ese momento, ha habido una progresión cada vez mayor. Igualmente, si el sujeto ha empezado a consumir, también se entiende que no lo deja, sino que se incrementa el consumo a lo largo del tiempo, así como la explicitación de los estímulos o la búsqueda de nuevas experiencias pornográficas. En definitiva, esta escala se usa para ordenar a los sujetos en un continuo, donde, a medida que aumenta y progresa la conducta, hay una escalada en la realización de la misma y muy pocas veces un retroceso.

En segundo lugar, los autores llegaron a la conclusión de que el consumo de pornografía desviada (en el artículo engloban dentro de esta tipología tanto la pornografía relacionada con animales como la pornografía infantil) no se produce casi nunca de primeras, sino que existe una progresión lineal y una escalada (que se inicia con el consumo de pornografía “normal”) que conduce finalmente a consumir este tipo de material.

Progresión, edad y sexo

Numerosas investigaciones han demostrado que la desensibilización que se produce con el consumo patológico e, incluso, adictivo de la pornografía puede llevar a un individuo a experimentar una progresión en los comportamientos relacionados con la pornografía, de no desviados a desviados.

En tercer lugar, también se midió la edad de inicio del consumo de pornografía para determinar si había una desensibilización mayor cuanto más tempranamente se producía y si, de este modo, era más sencillo pasar a consumir una pornografía desviada. Se comprobó que los usuarios actuales de pornografía desviada tenían el doble de probabilidades de señalar una edad de inicio significativamente más temprana en comparación con los usuarios de pornografía no desviada. Se encontró que las personas con una edad de inicio menor en el consumo de pornografía no desviada tenían 0,8 veces más probabilidades de consumir, a la larga, pornografía desviada. Es decir, el riesgo era un 80% más alto.

Por otro lado, también se analizó la variable sexo, que predecía en gran medida el consumo de pornografía desviada en el futuro. Los hombres presentaban 0,4 veces más probabilidades de ser usuarios de pornografía desviados.

En conclusión, del estudio se puede deducir que la progresión y escalada en el consumo de pornografía se adaptan a la escala de Guttman, ya que los sujetos con una edad de inicio más temprana en la pornografía no desviada tenían más probabilidad de consumir, a la larga, pornografía desviada. Además, se deduce que el consumo de pornografía desviada suele venir precedido en la mayoría de las ocasiones por un consumo considerado socialmente "normal".

Este estudio, y otros similares, hacen plantearse la gravedad de un fenómeno social tan dañino como es el consumo de pornografía, que no tiene implicaciones solamente morales o éticas, sino también sociales e, incluso, legales. Aunque socialmente sea un tema tabú, es importante conocer los resultados que arrojan las investigaciones científicas sobre este fenómeno, para poder prevenir una posible futura conducta desviada y para tener conocimientos adecuados a la hora de identificarla e intervenirla, en caso de que ya se haya dado.

Hola, soy adicta al porno

Marzo 2021

El Día internacional de la Mujer es una buena ocasión para ayudar, acoger y mostrar una realidad poco conocida en el mundo de la pornografía. Ellas sufren detrás de la pantalla, en un mundo dirigido y enfocado al disfrute del varón, pero también cada vez es mayor el número de mujeres adictas a la pornografía, o con un consumo perjudicial.

El Comportamiento Sexual Compulsivo, que incluye el uso problemático de la pornografía, ha sido recientemente incorporado por la Organización Mundial de la Salud como un tipo específico de trastorno dentro de la Clasificación Internacional de Enfermedades (ICD-11). La prevalencia -porcentaje de población total afectada- de este trastorno ya se encuentra alrededor del 7%, un índice realmente preocupante que lleva a muchos a plantear este problema como un asunto de salud pública.

Tradicionalmente, la adicción a la pornografía se ha relacionado de forma más concreta con el sexo masculino, ya que la mayoría de las personas que padecen dicha adicción son hombres. Sin embargo, los últimos datos de diversos estudios van confirmando que la pornografía está afectando negativamente cada vez a más mujeres.

Hace escasos meses se publicaron en la revista *Neuropsychiatric Disease and Treatment* los resultados de un importante estudio (Kowalewska, Gola, Kraus & Lew-Starowicz) en esta línea, el cual ha cruzado datos de más de 10.531 investigaciones clínicas sobre este tipo de trastorno, tratando de diferenciar por sexo. En una encuesta realizada a 1059 mujeres estadounidenses (Grubbs), la respuesta afirmativa a la afirmación "soy adicta a la pornografía" fue del 3%. En otra encuesta realizada en el mismo país a 1174 mujeres, la *American National Survey of Sexual Health and Behavior*, el 7% de las mismas presentó una alta probabilidad de tener un diagnóstico de Comportamiento Sexual Compulsivo.

En el estudio antes referido, los resultados evidencian que las mujeres que padecen ansiedad o problemas con el alcohol son más proclives a hacer un uso problemático de la pornografía. Después de introducir la orientación sexual como posible criterio de clasificación en el marco de este estudio, las mujeres homosexuales presentaron niveles significativamente más altos de compulsividad sexual que las heterosexuales, a diferencia de los hombres, donde dicho criterio de orientación sexual no arrojó resultados comparativamente relevantes.

Si bien es cierto que algunos de los resultados de este análisis arrojan datos interesantes, en las conclusiones del mismo los autores reconocen que el estudio no muestra un claro e inequívoco entendimiento de los patrones femeninos del Comportamiento Sexual Compulsivo, y que es necesario abrir nuevas vías de investigación en esta materia para comprender mejor y de manera más eficaz, desde un punto de vista clínico, la tendencia al alza del número de mujeres afectadas por el uso problemático de la pornografía.

Sin embargo, lo que sí podemos afirmar es que las mujeres, aunque proporcionalmente padecen en menor medida la adicción a la pornografía que los hombres, sí sufren las consecuencias de este problema en primera persona. La industria pornográfica continúa lucrándose a costa de la cosificación e hipersexualización de las mujeres, en mayor medida que la de los hombres.

En este sentido conviene citar el estudio *Aggression and Sexual Behavior in Best-Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update*, el cual, después de analizar más de 300 películas pornográficas de entre las más vistas, concluyó que el 88,2% de las escenas contenían agresiones físicas, siendo mujeres el 95% de las víctimas de tales agresiones.

Además, la relación entre el aumento exponencial de abusos y agresiones sexuales sufridos por mujeres también tiene relación con el aumento del uso problemático de la pornografía por parte de los varones, tal y como señaló la Fiscalía General del Estado en su Memoria Anual. Esa misma relación se demostró en el estudio *The use of sexually explicit stimuli by rapists* (Marshall, 1988), el cual evidenció que el 83% de los menores de edad condenados por violación eran consumidores habituales de pornografía extrema.

Otra de las consecuencias de la adicción a la pornografía que sufren las mujeres, aun no siendo ellas quienes padecen dicha adicción, es la de la explotación sexual y la trata de personas, tal y como denuncian distintas asociaciones especializadas en este tema y como la propia policía ha evidenciado tras diversas operaciones de desmantelamiento de redes de pisos de prostitución clandestina promocionada a través de portales web pornográficos.

Desde Dale Una Vuelta seguiremos trabajando por ayudar a todas y cada una de las mujeres que acudan a nosotros a causa del uso problemático de la pornografía. También seguiremos realizando nuestra aportación a esta causa a través de la elaboración y divulgación de informes científicos y de proyectos de ayuda y de formación.

Querer no es poder

Febrero 2021

“Lo que le impide recuperarse a un adicto es confiar exclusivamente en su voluntad”, es quizá la primera idea clave del libro; la segunda podría ser esta: “la causa de la adicción está dentro de nosotros, en nuestra actitud y estilo de vida”.

Arnold Washton y Donna Boundy escribieron un libro que se ha convertido en un clásico de la adicción. Aunque pasen los años, no ha perdido vigencia ni interés. Este libro es tan antiguo -editado en 1991- que no cita propiamente la pornografía; sí el comportamiento sexual adictivo. Y no porque la primera no existiera, sino porque no existía como la conocemos hoy.

Los autores desmenuzan el concepto de adicción en todas sus manifestaciones, y salpican el texto con muchos ejemplos reales de consumidores de drogas, alcohol, sexo, juego o comida. Lo importante, remarcan, no es el “principio activo”, sino más bien el sujeto, la persona, el “principio pasivo”.

Rendirse y admitir la derrota

Reconocer que se ha perdido el control es el primer paso para ganar esta batalla. Y el problema aquí radica en la facilidad que tenemos para el engaño, la mentira. Además, las adicciones “no graves”, como son socialmente aceptables, no conllevan una urgencia del individuo para buscar ayuda. Exactamente lo que ocurre con la pornografía.

Hay muchas maneras de negar la evidencia. Los autores desmenuzan varios tipos de mentiras a las que se acostumbra un adicto:

1. Negar terminantemente. «No, yo no tengo ningún problema.»
2. Minimizar. «No es tan grave.»
3. Evitar el tema por entero (ignorarlo, negarse a abordarlo o desviar la atención de otros del tema).
4. Culpar a otros. «Por supuesto que lo hago... ¿quién no lo haría teniendo una esposa/un jefe/unos hijos, etc., como los míos?»
5. Racionalizar e intelectualizar. «Lo mío no es tan grave como lo de Pepe.» O «Esto no crea adicción, no está comprobado».

En definitiva, se intenta preservar la ilusión de que «todo está bien, bajo control».

Cómo cae en la adicción la gente común

Un capítulo entero está dedicado a ese proceso lento pero continuo que constituye cualquier adicción. Y con un símil certero, los autores asemejan el proceso adictivo con el de una relación, con cinco etapas.

Se empieza, como es lógico, con la etapa del “enamoramamiento”, después la “luna de miel” donde se agudizan los efectos placenteros. El problema comienza con la “traición”, la actividad o droga que tan buen servicio nos ha prestado se vuelve en nuestra contra, que más tarde nos conduce a la “ruina”, y finalmente terminamos “apresados”.

“El primer paso a dar para seguir el proceso de cambio consiste en detenernos, reflexionar, observarnos y evaluarnos a nosotros mismos. Esta es una postura reflexiva para cuya adopción hemos recibido escaso adiestramiento, dado que hemos sido educados en una cultura orientada a la acción y el logro”.

Personas, familias y sociedades adictivas

Perfeccionismo, insensibilidad emocional, búsqueda de aprobación, hipersensibilidad a las críticas y al rechazo, propensión a sentir vergüenza, cólera mal manejada, incapacidad para tolerar frustraciones, sentimientos de impotencia, desmedida necesidad de ejercer control, pasividad para encarar problemas, desidia con uno mismo, aislamiento y tendencia a vivir auto engañándose.

El malestar, verdadero mal-estar, es el origen de cualquier adicción. Y ese malestar está presente a veces en la propia persona, pero también se puede dar en el seno de una familia, de unos padres, o incluso de una cultura y sociedad entera. Interesante capítulo que nos quiere mostrar las causas de fondo, los orígenes, que alimentan las propias adicciones.

“No es el dinero, la comida, el sexo, la droga, el juego ni el trabajo lo que es intrínsecamente maligno, dañino o destructivo: es la finalidad con que la gente hace uso de ellos”, apuntan los autores.

Entre las creencias que contribuyen a la adicción se cuentan las siguientes: «Yo debería ser perfecto (y la perfección es posible)»; «Yo debería ser todopoderoso», «Yo debería obtener siempre lo que quiero», y «La vida debería estar libre de dolor y no requerir ningún esfuerzo».

La recuperación es posible

“Dar expresión a nuestro verdadero yo es la esencia de la recuperación”, manifiestan los autores en esta última parte del libro, centrada en la recuperación y en la mejora posterior. “Cambiar el modo en que uno vive implica dismantelar el armazón adictivo de la propia vida —cómo se ve uno a sí mismo, qué cosas cree, cómo se cuida y cómo se relaciona con otros— para crear una estructura sana en su lugar”.

El libro busca dar razones de fondo al adicto, o a quien está cerca de serlo, y siempre desde una mirada interior. Hay que huir de ese pensamiento de “quiero que todo sea perfecto y lo quiero ya”, porque no hace más que clavar en la tierra el soporte de la adicción. Es el momento de enfrentarse al dolor y lidiar con él de forma satisfactoria.

En estos capítulos finales, se busca que el lector considere lo que verdaderamente quiere de la vida. “Haga otra lista: la de sus sueños y metas, desde los más importantes hasta los más ínfimos”, sugieren los autores.

«Si un hombre no sabe hacia qué puerto está navegando, ningún viento le será favorable». La recuperación, por tanto, es un proceso activo, y no pasivo. En este sentido, cuanto más placer real haya en su vida, tanto menos atractivos le resultarán los placeres que brinda -en palabras de los autores- los “arreglos rápidos”.

Querer no es poder. Aunque querer es imprescindible.

Los 10 TED Talks que no te puedes perder

Febrero 2021

Este post será algo distinto de los anteriores. Con la ayuda de nuestro equipo, hemos recopilado varios de los Ted Talks sobre pornografía que, a nuestro juicio, no te deberías perder. Aunque es muy probable que algunos de estos vídeos ya los hayas visto, siempre puede ayudar verlos de nuevo, fijarse en alguna parte, retener una idea suelta... Te dejamos el enlace de cada uno de ellos y algunos fragmentos, con minutos clave y una breve descripción de lo que encontrarás en ese intervalo de tiempo. Por supuesto, es una selección entre mil, expuesta a cualquier crítica. La relación tampoco tiene un orden de mayor a menor relevancia.

1. Ran Gavrieli: [Por qué dejé de ver pornografía](#)

En este vídeo apreciamos el testimonio del ponente y sus motivos por los que deja de ver pornografía. Nos relata lo que intenta vendernos la pornografía y lo que realmente es una relación sexual. También hace un pequeño resumen de lo que ocurre con las mujeres que trabajan en la industria de la pornografía.

0:17 – 0:55: Motivos por los que deja de ver pornografía.

3:08 – 4:15: ¿Qué nos intenta vender la pornografía?

6:53 – 9:40: Testimonio; cómo la pornografía invade mi cerebro.

11:37 – 14:30: Qué ocurre con las mujeres en la industria de la pornografía.

2. Gary Wilson: [El gran experimento del porno](#)

Interesante charla de un verdadero estudioso de la materia, donde desgrana motivos por los que la pornografía es potencialmente adictiva, sus consecuencias en el cerebro, y el cambio conductual que puede generar en las personas.

0:30 – 2:25: *Coolidge effect* (uno de los potenciadores del consumo).

3:30 – 5:15: El problema de las investigaciones sobre pornografía (la ingente cantidad de personas que la han consumido).

5:50 – 8:50: La pornografía o sexo online es la conducta que mayor predisposición tiene de convertir a una persona en adicto.

10:20 – 13:10: Consecuencias de la pornografía y testimonio de un adicto.

14:05 – 16:05: ¿Qué pasa en el cerebro adolescente y adulto tras consumir pornografía?

3. Gail Dines: [Crecer en una cultura pornificada](#)

Cómo el porno se encuentra en distintos ámbitos de nuestra vida, anuncios, comentarios, fotos, actitudes, etc. Es lo que la ponente llama como cultura pornificada, que desarrolla ampliamente en su libro *Pornland: cómo el porno secuestró nuestra sexualidad*.

1:05 – 3:45: La cultura pornificada

7:11 – 10:40: La nueva pornografía (internet) y la pornografía antigua (revistas).

12:45 – 13:30: ¿Qué hago con el consumo de pornografía?

4. Eli Nash: [Escapando de la adicción a la pornografía](#)

Testimonio de cómo abandona la pornografía y el relato, con fuerte carga emocional, paso a paso de su cambio de conducta. «No fue fácil, pero lo conseguí», es uno de sus mantras.

0:12 – 2:25: Mi propósito del año, dejar de ver porno para siempre.

4:15 – 9:21: Toda mi vida viendo pornografía.

10:50 – 11:40: Me di cuenta de que utilizaba la pornografía para evadir los problemas.

15:05 – 17:18: El poder de hablar sobre los problemas.

5. Laura Caldiz: [La influencia del porno en los medios digitales](#)

La ponente habla de los procesos neurológicos que se producen cuando vemos pornografía, motivos por los cuales las personas consumen pornografía y cómo se ha vuelto un problema de salud pública.

0:35 – 2:20: Procesos neurológicos que interceden en el uso de pornografía.

3:30 – 4:30: Más búsquedas de pornografía que de fútbol, economía y política.

5:25 – 7:40: El ser humano está programado para excitarse con escenas sexuales.

9:10 – 12:10: Consumo de pornografía en adolescentes

13:10 – 15:03: Un problema de salud pública, no una cuestión moral.

6. Jack Fischer: [La pornografía, el nuevo tabaco](#)

La tesis del autor es que la pornografía seguirá un proceso similar al tabaco en cuanto a su promoción y restricción por las consecuencias negativas que genera en la población.

2:55 – 4:00: Efectos negativos del consumo de pornografía en las personas y sus relaciones.

5:15 – 8:20: Una comunidad que ayuda a las personas que no pueden dejar la pornografía.

7. Jason Mahr: [Tu problema no es la pornografía](#)

Empieza con su testimonio sobre cómo deja el consumo de pornografía, perdiendo prácticamente todo en este proceso. Ofrece esperanzas para salir de esta adicción, aunque se da cuenta de que había algo dentro de él que estaba generando este uso de pornografía recurrente. Este vídeo merece la pena verlo completo, aunque se podría dividir en dos partes:

0:24 – 3:10: Testimonio como consumidor de pornografía

3:20 – 7:00: El proceso para dejar la pornografía.

8. Megan Mass: [Cómo la evolución del porno cambió la adolescencia](#)

Nos habla del consumo de pornografía en adolescentes, cómo se debe tratar este tipo de prácticas en casa y cuáles son las consecuencias más perceptibles de su consumo recurrente.

1:35 – 3:05: Educación sexual en los adolescentes, lo que les enseña la pornografía.

3:30 – 4:45: La pornografía online.

4:50 – 7:10: La pornografía en distintas épocas de la historia del ser humano.

8:34 – 9:10: ¿Cuáles son las secuelas del consumo en nuestra vida?

9. Maria Ahlin: [Hablemos de pornografía](#)

Esta ponencia nos habla de cómo la pornografía está educando (desinformando), a los adolescentes de esta generación, y cómo afecta en nuestras actitudes sexuales y su potencial adictivo.

2:05 – 6:55: La pornografía ocupa un lugar como educador sexual de estos tiempos.

7:50 – 10:00: Actitudes frente a la sexualidad, aunque no haya agresividad en la pornografía.

10:20 – 12:30: La neurociencia nos dice que la pornografía puede convertirse en una conducta compulsiva con cualidades adictivas.

13: 20 – 16:00: La solución es hablar de pornografía, dejar de lado el tabú.

10. Ismael López: [La cara oculta del porno en España](#)

El ponente nos da su testimonio como un periodista que investiga la industria de la pornografía. Después de varios años trabajando para la industria a través de su profesión, recopiló datos muy comprometedores.

1:35 – 3:10: Cómo la industria intenta vender un porno más ético y una profesión viable cuando realmente no lo es.

3:20 – 4:10: Testimonios de cómo funcionan los estudios de pornografía.
8:45 – 11:05: Obstáculos y amenazas cuando vas en contra de la industria.
13:20 – 16:45: Daño a las personas que consumen y producen porno.

¿Alguna recomendación para próxima entrega, que hayas echado en falta?

La culpa tóxica, estrés soledad y aburrimiento influyen en la adicción

Febrero 2021

Thaddeus Birchard es doctor en Psicología y psicoterapeuta sexual. Fundador de la Asociación para el tratamiento de la adicción sexual y la compulsión (ASTAC). Es pionero en el estudio de adicción al sexo, y dirige el Centro Marylebone de terapias psicológicas. Ha escrito, entre otros libros, CBT for compulsive sexual behaviour y Overcoming Sexual addiction.

Birchard, profesor de nuestro curso online de adicción a la pornografía, accede gustoso a esta breve entrevista, que reproducimos a continuación. Un placer contar con su conocimiento una vez más, que agradecemos desde aquí. Por tratarse de un blog, le pedimos que procurase no extenderse en las respuesta para hacer más ágil la lectura.

¿A qué podríamos llamar uso problemático de pornografía?

Debería quedar a consideración individual, en el sentido de que es la propia persona quien debe verlo como problemático. Lo que usualmente trae a los pacientes a consulta es su impacto en el tiempo, dinero, trabajo, en su relación y en cómo se sienten.

¿Cuáles son las consecuencias más asociadas al consumo de pornografía en adultos? ¿Son las mismas que en los adolescentes?

Para los adultos, los aspectos mencionados anteriormente son importantes (dinero, tiempo, relación, trabajo). Yo creo que, en el caso de los adolescentes, se trata más bien de pérdida de tiempo y autoestima.

¿En qué momento el paciente empieza a darse cuenta de que tiene un problema con la pornografía y debe buscar ayuda o guía profesional?

Regularmente hay algunos eventos: la pareja se da cuenta y amenaza con irse, su conflicto con sus convicciones religiosas, daño a la autoestima, interfiere con su trabajo. Otras veces también influye, como es lógico, la sensación de haber tocado fondo.

¿Existe una diferencia entre el consumo de pornografía entre hombre y mujeres? ¿Este fenómeno tiene una explicación?

La literatura sugiere que la sexualidad masculina es visual y se interesa por las partes del cuerpo, mientras que las mujeres están más interesadas en las relaciones. La pornografía está hecha para los hombres. Las mujeres se interesan mucho más por el cibersexo social, los "chat rooms".

Según tu experiencia, ¿cuál es el mejor tratamiento o el más preciso para adultos que tienen un uso problemático de pornografía?

Como parte de mi doctorado, hice un programa de cambio conductual. Es efectivo y he adjuntado sus resultados. Es un programa cognitivo conductual. Nuestro programa básico es de 12 semanas e incluye un fin de semana completo. En la segunda parte del programa utilizamos *arteterapia* para explorar lo que acontece detrás de la adicción sexual. La tercera parte usa la terapia cognitivo conductual para restaurar el sentido funcional del yo.

¿Crees que existen rasgos de personalidad que pueden incrementar el riesgo de un uso problemático de pornografía?

Las personas hablan acerca de una “personalidad adictiva”. Yo creo que quieren decir que las personas son conscientes de una tendencia a la adicción. Yo he encontrado la adicción como “un escape de la propia carga” y que se produce muchas veces como respuesta a la culpa tóxica, estrés, soledad y aburrimiento.

En el tratamiento para el consumo de pornografía usted sigue una serie de fases. Brevemente, ¿cuál es objetivo?

Yo enseño las seis fases de cambio para ayudar a las personas a reconocer que una recaída es de esperar y cómo salir adelante. La sociedad americana de adicciones médicas describe la adicción como “una condición de recaída”.

¿Cuáles son las áreas cerebrales más afectadas por el uso de pornografía?

No sé lo suficiente sobre el cerebro para contestar esto. En mi enseñanza remarco que el sistema límbico responde a las amenazas y genera una respuesta de emergencia que se traduce en implicación sexual. Tengo claro que la corteza prefrontal se apaga por la excitación química. Esto hace que las personas hagan cosas fuera de lugar.

¿Las consecuencias neurológicas difieren entre hombre y mujer?

En general los hombres y mujeres pueden aprender nuevos patrones de respuesta por medio de la neurogénesis. Patrick Carnes dice que se tarda tres años. Yo he encontrado que el proceso del cambio se realiza entre un año y año y medio.

Las emociones y sus mensajes

Diciembre 2020

Las emociones son respuestas neuronales, psicológicas y fisiológicas a un estímulo (objeto, pensamiento, recuerdo, sensación, etc.). Conocer, aceptar y regular adecuadamente cada una de ellas es clave para afrontar la vida con éxito. ¿Y qué papel tiene la pornografía en las emociones?

Por su carácter sexual y estimulante, la **pornografía** produce placer y relajación. Estos efectos se generan por la liberación de dopamina, un neurotransmisor que seguramente has escuchado cuando se habla de adicción, pero también tiene que ver con la motivación, el aprendizaje y el movimiento. A la vez, nuestro cuerpo tiene un proceso de autorregulación automático llamado homeostasis, que busca el equilibrio en general. Cuando la liberación de dopamina llega a su pico, se pone en marcha un proceso para contrarrestar ese efecto. Esto significa que a mayor liberación de dopamina, mayor será el efecto contrario para encontrar este equilibrio. Este proceso se repite sobre todo con el consumo de sustancias.

Varios estudios muestran que la pornografía cumple la función de **regulador emocional**, liberando el impulso o deseo sexual y en algunos casos ansiedad. Pero no deja de ser una trampa, ya que a corto plazo (cuestión de minutos), la homeostasis hace su trabajo, y a largo plazo esta conducta se convierte en hábito, pudiendo ocasionar estragos en distintas esferas (trabajo, familia, amigos, etc.).

Las emociones están envueltas en todos los ámbitos de nuestra vida. Cada una activará zonas del cerebro, músculos, pensamientos, sensaciones... En las relaciones sociales, las **emociones** son muy beneficiosas para transmitir lo que pensamos y sentimos. Nos permiten empatizar, intuir, conocer y conectar.

Las decisiones que tomamos están sujetas a nuestros sentimientos. Si estoy alegre, por ejemplo, es fácil que elija algo diferente que si estoy triste. Lo interesante es sacar el máximo provecho a cada emoción, no eludirla. Pensemos que el trabajo de nuestro cuerpo es parecido al trabajo que realizamos en nuestro día a día, si no nos ocupamos de lo que tenemos que hacer, nadie lo hará. En el caso de la emoción, si la evitamos o no la afrontamos (aceptamos), va a salir por algún lado o, mejor dicho, tomará forma de ira, cansancio, dolores de espalda o cabeza, malestar general, insomnio, etc.).

Pregúntate: Si estoy enfadado o aburrido, ¿por qué veo porno? O al revés, si estoy alegre o eufórico, ¿por qué lo “celebro” con una dosis de pornografía? Sí, es un modo de relajarnos, de premiarnos, de consolarnos.

Intenta dar un paso más. ¿Qué me puede ayudar a salir de esa espiral? ¿Puedo relajarme de otro modo? ¿No es verdad que hay otras maneras de responder positivamente a cada emoción? Busca **vías alternativas**, y sobre todo, recuerda: una emoción es pasajera y se puede dirigir hacia otro fin. El miedo, la preocupación, la angustia o cualquier sentimiento, si los controlas, te pueden traer grandes beneficios. No utilices atajos como la pornografía, que a la larga se convierten en caminos sinuosos. Eres libre. Siempre.

Te ofrecemos algunos recursos para el manejo de tus estados de ánimo y emociones. La **expresión emocional** te ayudará a comprender tus sentimientos. Intenta dar estos tres pasos:

1. IDENTIFICA. Ponle nombre. Será útil para reconocer qué emociones van asociadas a tu consumo de pornografía, y podrás manejarlas. Te ayudará a buscar reacciones positivas y proporcionadas.

2. EXPRESA. Escríbelas en un papel. O si prefieres, acostúmbrate a verbalizarlas con un amigo o tu pareja.
3. REGULA. Crea tus mecanismos para tenerlas controladas, dentro de lo posible. Haz una lista de tus reguladores saludables.

El **deporte**, al liberar endorfinas, es otro gran regulador emocional.

Si quieres ver un contenido similar al que has leído, visita nuestro canal de youtube y encontrarás vídeos con herramientas sencillas para dejar el consumo de pornografía.

Legisla que algo queda

Noviembre 2020

La noticia ha pasado desapercibida, pero es una de las que afecta a más personas, ya que la pornografía está cada vez más presente en nuestra sociedad, en nuestros móviles. El 20 de noviembre se aprobó en el Senado español, por unanimidad, una moción para la prevención contra el consumo de pornografía en la población adolescente, a instancias del PSOE. Quizá esa unanimidad, tan sorprendente en España, ha favorecido la poca atención prestada en los medios. Aunque precisamente, por ese hecho, era un buen ingrediente para cocinar una noticia.

La directiva europea 2018/1808, que afecta por tanto a España, insta a todos los países a aplicar una ley audiovisual que proteja a los menores en diversas materias, entre otras la pornografía. El pasado 6 de noviembre inició los primeros trámites parlamentarios para su transposición. Otros países también han comenzado a levantar la voz, aunque los resultados de momento son dispares. Inglaterra, en julio de 2019, aprobó una ley, que ha retrasado su aplicación por dificultades técnicas. Alemania quiere controlar el acceso directamente a través de los operadores de telefonía. Y en Francia, el presidente Macron ha exigido a los portales porno que establezcan una verificación de edad, porque si “no llevamos a un niño de 13 años a un sex-shop, tampoco podemos permitir que el mundo digital se escape al orden público”.

Los datos, se miren por donde se miren, son abrumadores. Nos bastan los dos estudios más mediáticos, con muestras representativas, realizados en España en 2019 y 2020. El más reciente, a cargo de *Save the Children*, resalta que el 68% de los adolescentes consumen contenidos sexuales de forma frecuente, o que el 14% de quienes han visto pornografía han entrado en contacto, al menos una vez, con una persona desconocida con fines sexuales a través de Internet.

El otro estudio, “Nueva pornografía y relaciones sexuales en jóvenes”, de la Universidad de Illes Balears, también arroja datos preocupantes. Por ejemplo, uno de cada cuatro adolescentes varones de 13 años ha visto pornografía. Y otro más inquietante: el 50% de los que entran en estas páginas reconoce haber incrementado las prácticas de riesgo en sus relaciones.

La asociación *Dale Una Vuelta*, pionera en España en este campo, lleva cinco años ofreciendo información y ayuda a adolescentes y adultos que deseen salir de esta espiral de consumo. Los estragos de este otro virus nos llegan a diario. Personas que han tocado fondo, que buscan una mano tendida que las acoja y escuche sin vergüenza. Muchos han perdido parejas, amigos. Algunos, incluso el trabajo. Todos, la capacidad de sentir, compartir y relacionarse. Y también todos piden un consejo, unas pautas, una receta mágica para salir, porque ninguno puede con sus solas fuerzas.

Las adicciones del comportamiento nos acompañan desde hace unos años. Numerosos estudios equiparan sus efectos en el cerebro a las adicciones tradicionales. En un mundo donde todo está a mano y todo debe ser inmediato, la frustración no se tolera y el placer es el rey, el cóctel está servido. En este terreno pantanoso de las adicciones, tremendamente complejo, lo importante es no caer en la pendiente resbaladiza de “mientras no sea adicto, no pasa nada” o el “tranquilo, yo controlo”. Precisamente, esa es la puerta de entrada, lenta pero inexorable, para un futuro solitario, ansioso y con menos libertad. Si se trata o no de un trastorno adictivo lo evaluarán los profesionales sanitarios.

Nuestros hijos se merecen otro sexo, unas relaciones más sanas, igualitarias y respetuosas. Donde la palabra afecto o compromiso tengan más protagonismo. Donde la mujer sea tratada de igual a igual, no comprada como producto. Donde los debates interminables sobre los diferentes tipos de porno -ético, feminista, educativo, y un largo etc.- no conducen a solucionar el gran problema de fondo: el sufrimiento diario de todos aquellos que empezaron porque "era lo normal, lo que hacía todo el mundo". ¿Por qué un placer tan grande y maravilloso está causando tanto dolor?

Somos conscientes de que la legislación no arregla todo, o casi nada. Internet, por definición, es un lugar inseguro. Pero es justo y saludable poner algunas barreras, para la población más débil, los menores, La educación, el valor de una sexualidad más acorde con los derechos humanos, es sin duda la mejor arma, la mayor protección.

Bienvenida, por tanto, esa moción, que implica un interés compartido en un problema que no entiende de ideologías ni de partidos. Ojalá sea el primer paso de muchos. El anonimato en esta adicción esconde una gigantesca proporción de damnificados. No les dejemos solos. Hacen falta medios y campañas, mayor visibilidad y reconocimiento del problema. Por nuestro bien, por la sociedad entera.

Mens sana in corpore sano

Noviembre 2020

Algunos nutricionistas dicen que nos transformamos en lo que comemos, pero ¿de qué nos alimentamos? Tenemos distintas fuentes alimentarias: la comida, por supuesto, pero también el conocimiento, nuestros amigos, familia, aficiones, deporte, espiritualidad e incluso el sueño. ¿Cómo influye la pornografía en estos aspectos?

Según varias investigaciones, la pornografía afecta a distintas esferas de nuestra vida. Este consumo nos supone tiempo, que se podría invertir en otras ocupaciones. La gran capacidad adictiva que tiene la pornografía puede causar una pérdida de experiencias positivas con amigos y familiares, al preferir quedarte solo frente a una pantalla.

La pornografía actúa como un regulador emocional, de acuerdo. Pero es bueno saber que hay otros reguladores, más sanos, que pueden ayudarte a gestionar tus emociones. Uno de ellos es el **deporte**. Nuestro cerebro produce unas hormonas llamadas endorfinas, también conocida como hormona de la felicidad. ¿Y quién no quiere ser feliz? Apuesta por el deporte, el ejercicio físico: no solo te sentirás bien, sino mejor, feliz.

La **alimentación** es otro pilar importante para un buen funcionamiento físico y psicológico. Nuestro cerebro, aunque no lo parezca, se alimenta: la energía que produce es la glucosa, que adquiere de la mayoría de los alimentos. Por otro lado nuestro rendimiento y aspecto físico también depende de la comida; una dieta equilibrada nos ayuda a estar mejor con nosotros mismos, y nos servirá para no echar de menos, por ejemplo, la pornografía.

Seguimos con el **sueño**, que ayuda a la recuperación corporal y neurológica, siempre que cuidemos su higiene. ¿Has dicho higiene? Sí, la higiene del sueño es muy necesaria. Como sabes, el sueño no es amigo del uso excesivo de pantallas, comidas copiosas, activación corporal y pensamientos rumiativos o circulares. Dormir bien es vivir bien, con la batería al 100%.

¿Y qué pasa con nuestras **aficiones**? Muchas no requieren demasiado tiempo y mejoran nuestra calidad de vida de forma abismal. Un simple paseo, tocar algún instrumento, dedicar unos minutos a la lectura... o cultivar un huerto urbano. Lo que sea. Te sentirás más útil, más realizado, más positivo ante la vida, y te habrás superado a ti mismo.

Como siempre, acabamos el vídeo con una herramienta que te pueda ser útil. Hoy nos centramos en la creación de hábitos, que te servirá para mantener el control del día. Hay autores que afirman que nuestro cerebro tarda unos 40 días en crear una rutina. Es lo de menos, aquí juega un papel clave también tu voluntad.

Haz una **lista de deseos** que te gustaría añadir o cambiar en tu vida, y escríbelos. Cuatro o cinco son suficientes. Deben ser concretos, específicos y realistas (por ej., salir a correr tres días a la semana, a las 8 de la tarde, durante 20 minutos). Y si una semana es un desastre, no te preocupes, tenemos la siguiente para mejorar.

Mens sana in corpore sano. Nada nuevo bajo el sol.

Si quieres ver el tercer vídeo del Kit de emergencia, ve a nuestro canal de youtube.

Salud mental y pornografía

Octubre 2020

El 10 de octubre celebramos el **día mundial de la salud mental** y la estadística insiste año tras año: 1 de cada 4 personas presentan un trastorno mental común (Roca et al., 2009). Estos datos son muy curiosos, ya que, a pesar de estar presente en un 25% de la población (muy prevalente), las personas que tienen algún problema de salud mental aún son etiquetados como locos o raros en algunas sociedades (estigmatizados).

Por otro lado, algo que no es tan sorprendente pero sí llamativo es la **normalización de la pornografía** que se ha producido a lo largo de estos últimos años (Price et al., 2016). Ahora bien, ¿lo normal siempre es lo mejor?

Pongamos en contexto la pornografía en la salud mental. 10 años atrás se propuso incluir el **trastorno hipersexual** en la quinta edición del manual de diagnóstico de enfermedades mentales (DSM-5), pero fue rechazada (Kafka, 2010). Dentro de esta propuesta, **se contemplaba el uso excesivo de la pornografía como una especificación de su diagnóstico**. Después de varios años, la Clasificación Internacional de Enfermedades en su 11ª edición (CIE-11) adopta el trastorno hipersexual con el nombre “comportamiento sexual compulsivo”, incluyéndolo como parte de los trastornos del control de los impulsos (*CIE-11 – Estadísticas de Morbilidad y Mortalidad*, 09/20).

Desde hace muchos años se tiene evidencia del **potencial adictivo** y de la problemática que supone el uso excesivo de pornografía (de Alarcón et al., 2019). Asimismo, este uso excesivo está alineado con varios trastornos mentales, sobre todo, **con trastornos de ansiedad y del humor** (de Alarcón et al., 2019; Efrati & Gola, 2018). Como se ha visto en algún post anterior, el uso de pornografía puede empeorar la sintomatología ansiosa y de impulsividad dentro del trastorno de atención e hiperactividad (TDAH), incluso en varias ocasiones, tiene la utilidad de **falso regulador emocional**.

Los estudios van más allá de evaluar la sintomatología, como la depresión o ansiedad, con el uso de pornografía. Varios investigadores, apuntan a la pornografía como el posible responsable del aumento de la **disfunción eréctil** (de Alarcón et al., 2019). Incluso hay evidencia que las personas que consumen pornografía de forma regular tienen una mayor probabilidad de desarrollar una **disfunción sexual con su pareja** y no mientras consume pornografía. Esto se puede deber a diversos motivos que provienen del uso excesivo de pornografía, como la autoestima baja, el llamado estímulo “supernormal”, el gran outlet de fantasías que se ofrece en la pornografía, la ansiedad previa a la relación sexual, etc. En la misma línea se ha visto que la vida sexual no solo se ve afectada por las disfunciones, también se ha registrado una **menor satisfacción en las relaciones sexuales** en ambos sexos, cuando al menos uno de ellos consume pornografía (de Alarcón et al., 2019).

Y un poco más: existe evidencia de la relación entre algunas enfermedades **neurológicas y la hipersexualidad**, específicamente aquellas relacionadas con la **pérdida de dopamina** (enfermedad de Parkinson) y la demencia en una zona frontal del cerebro como la demencia frontotemporal (Bronner et al., 2015; Mendez & Shapira, 2013). En el caso de la enfermedad de Parkinson, se ha estudiado mucho, y la hipersexualidad puede aparecer cuando la persona se encuentra en una etapa media de la enfermedad.

Otra de las comorbilidades que se ha identificado con el uso de pornografía es el **consumo de sustancias o tóxicos**. Hay un elevado número de personas que además de pornografía consumen algún tipo de sustancia sin control (tabaco, marihuana, alcohol, etc.). También se encuentra una elevada relación entre el consumo de pornografía y un uso problemático de los videojuegos (de Alarcón et al., 2019).

Como hemos visto, existe psicopatología que acompaña al uso de pornografía, a veces es la patología que impulsa a la persona a llevar a cabo la acción (Parkinson, TDAH), bidireccional entre pornografía y otra patología (depresión, ansiedad) o incluso vemos consecuencias como la **disfunción eréctil y la ausencia de placer**.

Un consejo final, si te ves reflejado en lo escrito hasta aquí. En tus peores momentos, cuando todo parece que se acaba, cuando la solución parezca imposible, escríbenos, pide ayuda. Nada pierdes. Da valor a lo que tiene valor en tu vida. Siempre estamos aquí: ayuda@daleunavuelta.org.

Bibliografía

Bronner, G., Aharon-Peretz, J., & Hassin-Baer, S. (2015). Sexuality in patients with Parkinson's disease, Alzheimer's disease, and other dementias. In *Handbook of Clinical Neurology* (Vol. 130, pp. 297–323). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-63247-0.00017-1>

CIE-11—Estadísticas de morbilidad y mortalidad. (09/20). <https://icd.who.int/browse11/l-m/es#/http://id.who.int/icd/entity/1630268048>
de Alarcón, R., de la Iglesia, J., Casado, N., & Montejo, A. (2019).

Online Porn Addiction: What We Know and What We Don't—A Systematic Review. *Journal of Clinical Medicine*, 8(1), 91. <https://doi.org/10.3390/jcm8010091>

Efrati, Y., & Gola, M. (2018). Understanding and predicting profiles of compulsive sexual behavior among adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 1004–1014. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.100>

Kafka, M. P. (2010). Hypersexual Disorder: A Proposed Diagnosis for DSM-V. *Archives of Sexual Behavior*, 39(2), 377–400. <https://doi.org/10.1007/s10508-009-9574-7>

Mendez, M. F., & Shapira, J. S. (2013). Hypersexual Behavior in Frontotemporal Dementia: A Comparison with Early-Onset Alzheimer's Disease. *Archives of Sexual Behavior*, 42(3), 501–509. <https://doi.org/10.1007/s10508-012-0042-4>

Price, J., Patterson, R., Regnerus, M., & Walley, J. (2016). How Much More XXX is Generation X Consuming? Evidence of Changing Attitudes and Behaviors Related to Pornography Since 1973. *The Journal of Sex Research*, 53(1), 12–20. <https://doi.org/10.1080/00224499.2014.1003773>

Roca, M., Gili, M., Garcia-Garcia, M., Salva, J., Vives, M., Garcia Campayo, J., & Comas, A. (2009). Prevalence and comorbidity of common mental disorders in primary care. *Journal of Affective Disorders*, 119(1–3), 52–58. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.03.014>

Amigos con derecho

Octubre 2020

En los últimos años ha surgido una nueva **forma de relacionarse**, cuyo nombre oficial podría ser “*amigos con derechos*”, y de modo más vulgar es lo que otros llaman amigovios, follamigos o amigos con derecho a roce. Probablemente, si tienes más de 40 años, estos nombres no te digan mucho o te parezcan la típica moda pasajera. La realidad es que es mucho más común de lo que se piensa. Un estudio en Estados Unidos prueba que es una **experiencia bastante extendida** en los jóvenes, sobre todo en la etapa universitaria (García & Soriano, 2016). En consecuencia, ha despertado especial interés no solo en las personas que buscan este tipo de contacto, sino también en los investigadores.

Este nuevo concepto se suele definir como un vínculo que integra dos tipos de relaciones, **amistad e intimidad sexual**, eliminando otros factores: emociones, vínculos afectivos, etc. (Braithwaite, et. al., 2015). Es una combinación entre la intimidad psicológica propia de la amistad y la intimidad física que caracteriza una relación de compromiso (García & Soriano, 2016). En otras palabras, son personas que ya tienen una relación establecida que buscan satisfacerse en el plano sexual, sin involucrarse afectiva y emocionalmente. No existen las citas, la expresión de afecto en público, ni los detalles característicos de cualquier relación de novios. En ciertos casos la relación es exclusiva, pero en la gran mayoría, es difícil mantenerlo así y terminan involucrándose con otras personas. Lo curioso es que se ha descubierto que muchas veces, incluso desde el inicio, uno de los dos involucrados se vuelve emocionalmente dependiente del otro y este no es correspondido.

En un estudio realizado en Florida State University, se identificó que un 25% de hombres desean que la relación sea oficial, aunque usualmente son las mujeres (40%) las que esperan un mayor compromiso (Braithwaite, et al., 2015). Existen personas que inician este tipo de relaciones y las aceptan, pensando que más adelante se convertirá en una relación romántica, pero los resultados sostienen que solo ocurre en un 10% y 20% de los casos (Bisson & Levine 2009; Eisenberg et al., 2009). Para los que no consiguen ese ideal, terminan dejando de un lado su intimidad y quedan como amigos. Esa amistad resulta complicada e incómoda, razón por la cual la relación de amigos con derechos se describe como **menos satisfactoria emocional y sexualmente**, en comparación a una relación romántica tradicional. (Braithwaite, et al., 2015; Lehmilller et al., 2014; Owen & Fincham, 2012).

Una vez más se confirma, que la satisfacción a corto plazo resulta una prioridad para la sociedad. Uno de los principales mercados en aprovecharse de esto es, por supuesto, **la pornografía**. Para ellos, no hay límites en lo que respecta a las relaciones sexuales, y tal como en los amigos con derecho, despojan la intimidad sexual de su componente emocional. Esto es bastante incompatible con el hombre y la mujer, ya que **no existe sexualidad sin la consideración del apego**. El apego es eje del desarrollo afectivo y emocional de las personas (García & Soriano, 2016); intentar suprimirlo tendría un efecto directo en el bienestar del ser humano.

Los amigos con derecho tienen un fácil acceso al sexo, y las consecuencias pueden ser de diverso grado. En primer lugar, se da carta abierta a comportamientos sexuales o prácticas de riesgo, ya que el nivel de confianza depositado en un individuo con el cual has tenido años de amistad es mucho mayor. Existe correlación entre las actitudes sexuales permisivas, el embarazo no deseado y la transmisión de enfermedades (Omori, et al., 2011). Hay estudios que revelan que los sujetos involucrados creen saber todo acerca de la historia sexual de su amigo/a, lo cual disminuye la percepción de riesgo de contraer una enfermedad y se evita el uso del preservativo (García y Soriano, 2016).

En esta misma línea, la promiscuidad de estas relaciones, junto con la desprotección, potencia el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual. Estudios como el de Lehmiller, Vanderdrift, Kelly (2011), prueban que la poligamia es habitual en las personas que sostienen relaciones de amigos con beneficio o con derecho. Tal como sostiene Fernandez- Dávila y De Olalla (2007), en estos encuentros sexuales se proporciona una sensación ficticia de seguridad, obstaculizando la adopción de conductas preventivas.

Gracias a diversos estudios se ha logrado concluir que, en los escenarios contemporáneos de relaciones sexuales, existen importantes cambios y consecuencias a tener en consideración. Los amigos con derecho representan un claro ejemplo de la metamorfosis actual (García & Soriano, 2016), una **relación intermedia entre el sexo casual y el romance**, que trae consigo una especial vulnerabilidad. Los riesgos inherentes, asociados a la búsqueda de placer y la ocasionalidad, corroboran que este tipo de relaciones tiene implicaciones sociales y de salud, que es bueno -al menos- conocerlas.

Bibliografía

Braithwaite, S. R., Aaron, S. C., Dowdle, K. K., Spjut, K., & Fincham, F. D. (2015). Does pornography consumption increase participation in friends with benefits relationships?. *Sexuality & Culture*, 19(3), 513-532.

García Serrán, H., & Soriano Ayala, E. (2016). "Amigos con beneficios": salud sexual y estilos de apego de hombres y mujeres. *Saúde e Sociedade*, 25, 1136-1147.

Omori, K., Zhang, Y. B., Allen, M., Ota, H., & Imamura, M. (2011). Japanese college students' media exposure to sexually explicit materials, perceptions of women, and sexually permissive attitudes. *Journal of Intercultural Communication Research*, 40(2), 93-110.

Lehmiller, J. J., VanderDrift, L. E., & Kelly, J. R. (2011). Sex differences in approaching friends with benefits relationships. *Journal of Sex Research*, 48(2-3), 275-284.

Pornografía infantil, la mayor de las agresiones

Junio 2020

El 4 de junio es el **Día Internacional de los Niños Víctimas Inocentes de Agresión**. Según la Organización de las Naciones Unidas (ONU), es el día en el cual se conmemora, “el dolor que sufren los niños en todo el mundo que son víctimas de maltratos físicos, mentales y emocionales,” y reafirma el compromiso del organismo de proteger los derechos de los niños (ONU, 2020).

Hay más de **250 millones de niños** que viven en lugares afectados por los conflictos, y la agresión hacia los niños incluye tragedias como el reclutamiento como soldados, secuestros, carencia de acceso a la ayuda humanitaria, y la violencia sexual. Sin duda son los más vulnerables y más afectados en los conflictos. Pero hoy vamos a hablar de una agresión menos visible: el abuso sexual infantil dentro de la industria del porno.

Es menos conocida pero igual de perjudicial que las otras: **la pornografía infantil**. Las organizaciones que se dedican a luchar contra el abuso sexual infantil como la Federación de Asociaciones para la Prevención del Maltrato Infantil (FAPMI) o la Fundación RANA (Red de Ayuda a Niños Abusados) afirman que la pornografía infantil es uno de los retos crecientes a los que se enfrentan (Negredo y Herrero, 2016). Esta tendencia se vio claramente durante el confinamiento. La Unidad Central de Ciberdelincuencia del Gobierno (UCC) registró que el consumo de pornografía infantil aumentó en 21.000 descargas por semana desde que comenzó la cuarentena.

Este aumento en la pornografía infantil no solo se ha dado en España, sino a nivel global. En el mes de marzo en EEUU, se registró el doble de descargas de imágenes pornográficas, dos millones- (Attanasio, 2020). En Italia, también se dobló la cantidad de denuncias relacionadas con la pornografía infantil en marzo; la única disminución que se registró fue en la **edad de los menores explotados**— ahora un promedio de 10-13 años (Attanasio 2020).

¿Qué es exactamente la pornografía infantil?

Según el Código Penal, la pornografía infantil se identifica como, “material visual en el que aparezcan personas menores de 18 años participando en una conducta sexualmente explícita, o cuando el foco de la imagen se centra en los genitales del/la menor,” incluyendo también, “imágenes realistas de menores participando en conductas sexualmente explícitas, aunque no reflejen una realidad sucedida,” como las imágenes generados por ordenador. Es un delito su producción, difusión, su adquisición y consumición.

Sin embargo, aunque la gravedad del crimen se conoce, el impacto que tiene en las víctimas -los niños- es algo que queda difuminado. La explotación sexual a través de la pornografía infantil deja grandes huellas psicológicas, emocionales y físicas en las víctimas. La producción de la pornografía infantil de por sí, deja secuelas tan profundas que el bucle de revictimización es muy complejo de curar en los niños aunque pase mucho tiempo. Según la fundación estadounidense *Fundación Vidas Inocentes* (Innocent Lives Foundation), el abuso que sufre un niño o una niña por la pornografía infantil puede derivar en depresiones, trastornos mentales, traumas y enfermedades de transmisión sexual. A diferencia de otras agresiones, la pornografía infantil crea la posibilidad de una continua **revictimización del menor** ya que el contenido abusivo es casi imposible de eliminar una vez publicado y se puede difundir de forma indefinida por las redes, en aplicaciones de contenido audiovisual y en plataformas de videojuegos.

¿Cómo llegan a ser víctimas los niños?

Hay varias maneras en la que un niño o una niña puede llegar a ser víctima de este delito. La enciclopedia de fuerzas policiales en EEUU indica las siguientes:

1. En primer lugar se puede producir como consecuencia de una situación en la que el niño o niña se encuentre en una **red de prostitución**.
2. En segundo lugar, en un 90% de los casos, el agresor es **un conocido** o incluso un familiar (DOJ, 2000). Ellos mismos pueden fotografiar o grabar el abuso, convirtiéndose en los principales productores de pornografía infantil.
3. En tercer lugar, y una de las más crecientes, es utilizar la técnica llamada **grooming**, en la cual el agresor se introduce en la vida del menor, a través de las redes sociales y videojuegos. El agresor empieza a ganar confianza con el niño, estableciendo una relación a lo largo de varias semanas o meses. Le engaña, mintiendo sobre su identidad, con la finalidad de conseguir que el menor se grabe y le envíe contenido sexual, que se suele utilizar para chantajearle más adelante.

En este día de los Niños Víctimas Inocentes de Agresión, desde Dale Una Vuelta, os animamos a informaros y concienciaros de la existencia de esta cruda realidad, de cómo los niños se pueden convertir en víctimas de una red de pornografía infantil. Este mundo deja cifras tan alarmantes como la de que cada siete minutos se muestra en internet a un menor siendo objeto de abusos sexuales.

¡Protégeles!

Bibliografía

Attanasio, A. (2020, abril). El dramático incremento del consumo de pornografía infantil durante el confinamiento por el coronavirus. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-52385436>

Organización de las Naciones Unidas. (2020). Día Internacional de los Niños Víctimas Inocentes de Agresión. Recuperado de <https://www.un.org/es/observances/child-victim-day>

Negredo, L., & Herrero, O. (2016). Pedofilia. Fuentes Documentales. Bienestar y protección Infantil. Recuperado de <https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/fuentes1.asp?sec=23>

U.S. Department of Justice. (2000). «Sexual Assault of Young Children as Reported to Law Enforcement: Victim, Incident, and Offender Characteristics.» Bureau of Justice Statistics. Recuperado de <http://www.bjs.gov/content/pub/pdf/saycrle.pdf>.

Pandemia y consumo de pornografía

Mayo 2020

La pornografía se transforma, cambia, como toda industria. Es capaz de adaptarse a movimientos sociales, cambios económicos y políticos. Actualmente, en el contexto de pandemia y aislamiento obligatorio, esta industria logra renovarse, ya que Pornhub, la plataforma de pornografía más consumida a nivel mundial, liberó su contenido *premium* a mediados de marzo para distintos países, como forma de alentar a sus clientes y ofrecerles un “servicio” mediante el cual pasar la cuarentena.

Es importante tener en cuenta que la “nueva pornografía” tiene ciertas características que la colocan como una de las industrias que mayores ingresos genera mundialmente: ofrece vídeos con gran calidad de imagen, es asequible (la mayoría de sitios presentan contenido gratuito), es fácilmente accesible, no tiene límites en el tipo de vídeos que comparte y permite navegar de forma anónima. Estas condiciones son clave para comprender la masiva expansión que tuvo la industria en las últimas décadas (Brage y Orte, 2019).

La noticia de la liberación de contenido *premium* de Pornhub fue divulgada a través de distintos medios, los cuales hicieron énfasis en cómo el sitio continuaba su actividad de forma inclusiva para quienes estaban viviendo el encierro. Sin embargo, es necesario preguntarse, ¿representa este contexto un beneficio para la industria pornográfica? Liberar su contenido, ¿es una estrategia para ganar consumidores? ¿Puede tener consecuencias el consumo de pornografía durante el aislamiento social?

Como se explica en el estudio de Brage y Orte, “¿quién produce y desarrolla la industria pornográfica? No se trata de organizaciones filantrópicas ni de particulares interesados en hacer el bien, sino de organizaciones muy agresivas, que tienen una gran capacidad de imponer su presencia en los nuevos mercados, en los medios mediante Internet y las tecnologías de la comunicación, que han llegado a todo el mundo”.

Pornhub representa la pornografía *mainstream*, es decir, la convencional y mayoritariamente vista. Se puede decir que es un tipo de discurso que condiciona y guía la experiencia sexual de sus consumidores. Ante el masivo alcance que tiene su contenido, la plataforma realiza estadísticas sobre el consumo de sus vídeos, clasificándolos por país, temática, sexo y horario, entre otras categorías. Durante los meses de marzo y abril, ha publicado resúmenes del consumo de pornografía a nivel mundial, en pleno auge de la pandemia.

La tormenta perfecta: pandemia, hogar y libre acceso

A partir de la observación de estos datos, se extraen consideraciones relevantes. En primer lugar, en el siguiente gráfico se puede analizar cómo el contexto de aislamiento social y expansión del coronavirus ha cambiado la oferta y demanda de vídeos, ya que a partir del 17 de marzo se observa un alto incremento en el consumo, coincidiendo en el día 24 de marzo con la liberación del contenido *premium* del sitio en todo el mundo. Durante el resto del mes, extendiéndose durante abril inclusive, el porcentaje de consumo se mantuvo alto en comparación a los valores previos al primer pico. Junto a la publicación de estos datos, el equipo de Pornhub asegura que la decisión de hacer gratuito su contenido fue con la intención de promover el aislamiento social.

Sin embargo, a pesar de que este gráfico evidencia cómo la liberación de contenido *premium* fue un factor clave al momento de impulsar el crecimiento en el consumo, se observan luego gráficos similares específicos para cada país, demostrando cómo el consumo de vídeos aumentó considerablemente en cada uno a partir de la implementación de la cuarentena y el trabajo en casa.

Esto quiere decir que no sólo la acción de Pornhub provocó el incremento, sino también el contexto mundial en sí, lo que podría indicar que ante el aislamiento obligatorio y la ansiedad frente a la crisis sanitaria, el público estaría recurriendo a la pornografía con mayor frecuencia e intensidad.

En el siguiente gráfico, específico sobre España, se observa claramente un aumento del consumo a partir del 17 de marzo, luego la curva decrece para volver a aumentar el 24 de marzo, cuando Pornhub liberó su contenido. Esto ejemplifica cómo los países en donde ya había aislamiento social, experimentaron un aumento en el consumo de pornografía previo al que se dio a partir del anuncio de la plataforma.

Así, se presentan dos ejes para analizar el aumento del consumo en la pandemia. En primer lugar, cómo la industria pornográfica se amolda al contexto social para beneficiarse y atraer clientes. En segundo lugar, los efectos que el consumo genera en el individuo.

Con respecto al primer eje de análisis, se observa en lo mencionado anteriormente cómo la industria se configura a partir de los cambios sociales. En este caso, el pretexto de Pornhub para generar consumo fue promover el aislamiento en nombre de la salud. Pero, ¿qué pasa con la salud mental de su público? ¿Juega la industria con esta vulnerabilidad?

Como comenta el periodista Ismael López Fauste, objetivamente es el mejor momento para promocionar pornografía, ya que el público está en su casa a todas horas. De esta forma, se introduce como un hábito y un servicio, como lo son Netflix o Spotify. Luego de la cuarentena, es posible que haya funcionado como estrategia para ganar suscriptores. (Revolución Redactada, 2020).

Otro ejemplo de las adaptaciones de la industria puede ser el uso de lemas feministas y de la comunidad LGBTQ+ por parte de Pornhub en su sitio oficial y redes sociales, demostrando cómo la pornografía incorpora las tendencias sociales como parte de su "ética empresarial", logrando así cierta identificación para todo tipo de consumidor y adoptando una postura aparentemente inclusiva e igualitaria. Sin embargo, puede observarse claramente cómo el significado del contenido audiovisual que comparte la plataforma se contradice con estos mensajes.

Con respecto al segundo eje de análisis, las estadísticas de Pornhub indican que el sitio recibió un total de diecisiete millones de búsquedas conteniendo la palabra "corona", un millón con la palabra "covid" y ocho millones con la palabra "cuarentena".

Las consecuencias futuras del consumo presente

Estas tendencias demuestran una clara proyección de la preocupación de la gente, que se refleja en su consumo de pornografía y en la fetichización del problema. Este fenómeno podría extrapolarse fuera del contexto de la pandemia, demostrando la posibilidad de que la pornografía funcione como receptora, contenedora e incluso propulsora de las inquietudes individuales y sociales. Volviendo a la situación actual, al observar un aumento generalizado del estrés y el aburrimiento por quedarse en casa, la pornografía podría funcionar como un disparador de comportamientos adictivos en la gente.

En este sentido, es pertinente desarrollar el impacto individual del consumo de material pornográfico, a partir de lo propuesto en el estudio de Brage y Orte. A nivel personal, la pornografía ocupa un lugar clave en la formación del imaginario social y sexual del individuo, especialmente en jóvenes.

De esta forma, la industria toma un papel educativo, reemplazando a la familia e incluso a los padres y promoviendo conceptos como la cosificación de los cuerpos, los estereotipos de género y la violencia contra las mujeres. Como explican los autores, “la exposición de material pornográfico en la red en edades tempranas (...) distorsiona la realidad de lo que es el sexo (...) Además, incide en el autoconcepto y autoestima de todos los adolescentes consumidores de pornografía: las chicas se sienten físicamente inferiores a las mujeres que ven en los vídeos; los chicos dudan de su virilidad, piensan que no serán capaces de comportarse como los personajes que aparecen en la pornografía”.

Teniendo en cuenta lo anterior, puede aventurarse que se desarrolla en el individuo cierto proceso de dependencia con respecto al consumo de pornografía, el cual actualmente es potenciado por el estrés que provocan la pandemia y la cuarentena obligatoria. En este contexto, el material pornográfico actuaría como distracción y mecanismo de supervivencia ante el aburrimiento, miedo y aislamiento.

A modo de conclusión, es importante repensar cómo las personas se relacionan con el aislamiento y la inseguridad, así como analizar la respuesta de la industria pornográfica a estas problemáticas. ¿Qué rol cumple? ¿Qué impacto busca generar en los consumidores? Para reflexionar, López Fauste pregunta: “¿Queremos dejar nuestra sexualidad en manos del libre mercado y el neoliberalismo más crudo? Si es así, vamos a enseñar a nuestros jóvenes que todo puede comprarse y a nuestras jóvenes que todo puede venderse”.

L. Bercholz / Universidad de Buenos Aires

Bibliografía

Brage, L. y Orte, C. (2019). Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales. Barcelona, España: Ediciones Octaedro.

Lehmiller, Justin J. (2020). How the Pandemic is Changing Pornography. *Psychology Today*. Recuperado de: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-myths-sex/202003/how-the-pandemic-is-changing-pornography>

Mestre-Bach, G., Blycker, G. R. y Potenza, M. N. (2020). Pornography use in the setting of the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions J Behav Addict*. Recuperado de: <https://akjournals.com/view/journals/2006/aop/article-10.1556-2006.2020.00015/article-10.1556-2006.2020.00015.xml>

Pornhub. (2020). Coronavirus Update – March 25th. *Pornhub Insights*. Recuperado de: <https://www.pornhub.com/insights/coronavirus-update>

Pornhub. (2020). Coronavirus Update – April 30. *Pornhub Insights*. Recuperado de: <https://www.pornhub.com/insights/coronavirus-update-april-30>

Revolución Redactada. (2020). Ismael López Fauste, sobre la industria pornográfica: “Le estamos dando ingresos a las empresas más herméticas y que más abusan”. *Revolución Redactada*. Recuperado de: <https://revolucionredactadaonline.wordpress.com/2020/04/10/ismael-lopez-fauste-sobre-la-industria-pornografica/>

Los millennials y el sexo, la gran paradoja

Mayo 2020

Podríamos esperar que la generación de los millennials (los nacidos entre los 1980 y mediados de los 1990) que ahora rondan los *treintaytantos* sea una generación sin tabúes en cuanto al sexo, liberada, que normaliza el sexo extramatrimonial pues lo encuentra hasta en los anuncios de lavavajillas. No estaríamos equivocados, todas estas características son ciertas, pero entonces ¿por qué los millennials tienen menos relaciones sexuales?

La revista científica estadounidense referente en el comportamiento sexual (*Archives of Sexual Behavior*) sacó a la luz un estudio en 2015 sobre los hábitos sexuales de diferentes generaciones en EEUU. Se tomó una muestra de 26.707 norteamericanos que representaba la Generación X (los nacidos entre los 60 y 70) y a los millennials. Los resultados demostraron que a pesar de que se había reducido el estigma social sobre el sexo prematrimonial esto no suponía un aumento en los encuentros sexuales. De hecho, el estudio afirma que los millennials tienen el doble de probabilidades de ser vírgenes comparado con la Generación X a su misma edad. Es decir, si nos hubiésemos encontrado con un joven de 18 años en el 1983 y le hubiésemos preguntado si era virgen, nos hubiese respondido un “no” con el doble de probabilidad que un chaval de 18 años en 2003.

Es sorprendente y hasta contraintuitivo. La percepción general de los millennials es que están hipersexualizados con los videojuegos, pornografía, Tinder, encuentros sexuales casuales, etc... pero los datos muestran lo contrario. De hecho, si analizamos el comportamiento sexual entre personas del mismo sexo, la evidencia es totalmente diferente. El mismo autor del estudio anterior y el escritor de “Generation Me” (Generación Yo), demostró que entre 1973 y 2014, los encuentros sexuales de personas del mismo sexo se habían duplicado en EEUU. Por lo tanto, esto parece un quebradero de cabeza, si los millennials son más tolerantes y tienen menos prejuicios con el sexo y la sexualidad, ¿cómo es posible que haya descendido la tendencia a practicar sexo?

Los académicos relacionan esta reducción a múltiples factores socio-culturales, económicos y políticos pero antes de responder vamos a indagar un poco más en cómo son los millennials.

Probablemente una de las generaciones más criticadas, no es de extrañar, en España, una gran parte corresponde a los denominados “ninis” que ni estudian ni trabajan, muy a menudo considerados narcisistas, individualistas y vagos. No son nativos digitales pero han liderado la migración del mundo analógico al digital adaptándose como nadie a las nuevas tecnologías (Tinder es prueba de ello) pues pasan la mayor parte del tiempo en el mundo virtual. Sin embargo, es absurdo pensar que toda una generación es egocéntrica, viciosa y holgazana. Todo es fruto de la evolución político económica y social de la región en el que se crece, muchos de estos comportamientos son heredados de la sociedad aburguesada de finales de los 80 y mediados de los 90 que se derrumbó con la crisis económica de 2008 y toda esta evolución ha configurado la adolescencia y juventud de los millennials.

¿Por qué tienen menos sexo que la generación predecesora (Generación X)?

Todo son hipótesis, pero desde Dale Una Vuelta y basándonos en estudios académicos hemos querido mostrar una breve lista de elementos que influyen en esta reducción de la tendencia al sexo.

1. El sexo es ocio

La liberalización de la sexualidad que se luchó y se ganó a pulso la Generación X se ha desvirtuado. La revolución sexual, los hippies, Mayo del 68, momentos en la historia que demuestran cómo el sexo se empleaba hasta como arma política; era subversivo, desafiaba el orden impuesto, sin embargo, ahora ya no existe ese carácter revolucionario de la sexualidad. Ahora el sexo compite con Netflix, con una partida de videojuegos o un video porno. Es una forma más de matar el aburrimiento para muchas personas. El sexo se puede hacer con amigos o desconocidos, es algo que pierde valor y por tanto se normaliza como un elemento natural del día a día y se acaba perdiendo el interés por él.

2. Generación Peter Pan – Todo se retrasa

Algunos investigadores achacan el desinterés por el sexo como una muestra más de que la generación millennial madura con mayor lentitud que su predecesora. Por motivos diversos, los jóvenes se casan, se van de la vivienda de sus progenitores o tienen hijos mucho más tarde que lo que lo hicieron sus padres. Esto es por razones económicas y por la propia dinámica social, o incluso por el uso de la tecnología -todo es mucho más fácil e inmediato y cuesta más afrontar dificultades-. En casa de los padres se está muy a gusto aunque también es cierto que muchos jóvenes no pueden independizarse por la precariedad laboral. El nivel de estudios ha aumentado y ahora es común pasar más años formándose que la Generación X. Todo esto es un cúmulo de factores que deriva en una especie de “adolescencia extendida”.

3. Individualismo

Característica principal de los millennials. Generación de lo inmediato y del yo. Los trastornos narcisistas han aumentado tres veces más en los jóvenes millennials que en las dos generaciones anteriores. Tienen a identificarse con valores más extrínsecos como la fama o la imagen, y no con valores intrínsecos (pertenecer a un grupo o a la comunidad) como sí lo hace la Generación X. Los millennials juegan en una liga dominada por el materialismo y la superficialidad. Es un universo en el que el compromiso es casi una quimera y poco apreciado así como el esfuerzo es infravalorado. Una generación aburrída del sexo, que no entiende la sexualidad como elemento de conexión ni de transformación sino como puro entretenimiento, al final, acaba por encerrarse más en sí misma, en su narcisismo e individualismo.

4. Adicción a las pantallas y la pornografía

Técnicamente el tiempo que pasas detrás de una pantalla no lo pasas con otras personas reales. Lo que Tinder te dice de una persona es su foto, pero a lo mejor en un bar podrías conocer a alguien que te conquiste por su actitud y personalidad. Otras prácticas relativas a los millennials es el *sexting*, en DUV te lo explicamos en este post. Son comportamientos que por la rápida satisfacción que ofrecen y el poco esfuerzo que requieren se acaban convirtiendo en anodinas y aburridas. Faltan estímulos y al final donde Tinder y el *sexting* parecía que sería el apogeo de los encuentros sexuales de una noche, se ha acabado transformando en fuente de insatisfacción y adicción a las notificaciones.

Estrechamente ligado con lo anterior y como no podía ser de otra forma, la pornografía ejerce una influencia abrumadora sobre esta generación pues, en gran medida, ha sido (*mal*)educada sexualmente por el porno. Una generación que ha aprendido un sexo irreal, misógino y ficticio acaba generando rechazo interno por la realidad de las relaciones sexuales.

Las frustraciones a la hora de establecer contacto sexual con tu pareja, rupturas, adicciones, insatisfacción, prácticas sexuales de riesgo o la disfunción eréctil son solo la punta del iceberg de lo que el porno está causando en esta generación.

5. Hipersexualización

La cultura moderna ha normalizado tanto el sexo en anuncios, música, videoclips, videojuegos, novelas, series, películas etc... que ha supuesto el efecto contrario. Paradójico, a más hipersexualización menos interés por el sexo. Como apuntábamos anteriormente la banalización tan constante y manida de los encuentros sexuales ha devaluado el sexo, como si fuera una moneda que cuanto más se imprime menos valor posee.

6. Globalización

No debemos olvidarnos de los factores económicos y sociales, que han llevado al mundo a hacerse cada vez más pequeño (ayudado por el rápido avance tecnológico). Las relaciones a distancia han aumentado notablemente pues la movilidad alrededor del globo lo ha hecho del mismo modo. Ahora es mucho más común comenzar una relación con una persona que la hayan destinado a otro continente por trabajo. Las cadenas de suministro globales y la deslocalización han supuesto muchísima movilidad y esto afecta también a las relaciones humanas

El ejemplo extremo de esta abstinencia sexual voluntaria es Japón, un país en el que un tercio de población se mantiene virgen hasta una media de los 30 años y no por motivos religiosos o de negación del deseo sexual sino simplemente por el individualismo. Japón es el país líder en industria del sexo y autoplacer, pornografía, contenido sexual, juguetes eróticos entre otros contenidos. Es irónico, los jóvenes apenas practican sexo pero están rodeados de contenido hipersexualizado, a nuestros ojos esto debería infundir en la población mucho más deseo de mantener relaciones sexuales reales... pero irónicamente sucede todo lo contrario.

NOTA: Para finalizar este post, un llamamiento al relativismo. Catalogar a toda una generación de personas por estar cortados por el mismo patrón es reduccionista, asique estos estudios nos ayudan a entender de forma superficial ciertas tendencias dominantes (enmarcadas en un país determinado con una historia concreta) pero para nada explican con exactitud la complejidad del ser humano ni de su relación con la sexualidad. Un "millennial" puede estar leyendo este post y no sentirse para nada identificado con lo descrito porque cada persona es un mundo.

Artículo inspirado en: <https://elordenmundial.com/el-sexo-que-viene/>

Aburrimiento e hipersexualidad

Mayo 2020

Abrimos una ventana, en medio del confinamiento, al comentario de un estudio reciente en el que confluyen el aburrimiento e hipersexualidad, por medio de una revisión sistemática, realizado por Oliveira L. y Carvalho J. La hipersexualidad ha sido denominada a través de los años de distintas maneras, sin llegar a un consenso (adicción sexual, compulsividad sexual, impulsividad sexual e hipersexualidad) por la Asociación de Psicología Americana, que transmite sus conclusiones por medio del DSM. Sin embargo, en la última edición, el DSM-5 descartó la patologización del comportamiento sexual propuesto por el grupo de investigación liderado por Kafka.

A pesar de parecer paradójico, a lo largo de los años se ha observado que la hipersexualidad está relacionada con las emociones negativas. Se conoce que la conducta hipersexualizada, responde a un mecanismo de defensa o de regulación de las emociones negativas, ayudándoles a recuperar una homeostasis emocional (es decir, un equilibrio emocional). No obstante, utilizar una conducta sexual repetitiva como mecanismo de defensa, puede generar un círculo vicioso.

No nos referimos al aburrimiento natural, esporádico, que incluso puede ser positivo. Aquí definimos el aburrimiento como un estado afectivo-psicológico o emocional transitorio, bajo un contexto percibido por el sujeto como no estimulante, repetitivo o monótono. Como sabemos, el aburrimiento tiene un carácter subjetivo, y a veces conlleva sensaciones de ansiedad (cansancio, dolor de cabeza, agitación, hiperventilación, etc.), malestar emocional o una acusada sensación de soledad.

La presencia excesiva de aburrimiento se ha considerado patológica, y se puede asociar con la depresión, desesperanza y soledad. Cabe recalcar, que el aburrimiento produce efectos más graves cuando hay una baja tolerancia a la frustración, efecto que se genera con frecuencia.

Para el estudio se revisó un total de 76 artículos. Y en cada uno se observan distinciones específicas, que podría explicarse por la muestra poblacional escogida o incluso metodología adoptada. Sin embargo, los resultados generales apuntan a que existe una relación entre el aburrimiento y la hipersexualidad.

El círculo vicioso de la dependencia

La variable 'hipersexualidad' se manifiesta en diversas conductas (consumo de pornografía, búsqueda online de una pareja sexual y masturbación). En algunos casos, se obtuvo que los sujetos respondían de forma similar (pérdida control sobre su impulso sexual), para evadir la tristeza y la soledad. Cabe recalcar, que hay evidencia sobre una respuesta de hipersexualidad provocada por la ansiedad que perciben las personas.

Nos encontramos frente a una realidad preocupante, con datos que reportan sobre la consumición de pornografía en un 70.8% de las personas que se sienten aburridas, que lo utilizan para regular sus emociones. Como se explicó anteriormente, este comportamiento puede generar un círculo vicioso de dependencia; en otras palabras, el remedio es peor que la enfermedad. La pornografía es una realidad aparente, una fantasía sexual que puede parecer liberadora. Sin embargo, su componente frívolo y engañoso, y por tanto verdaderamente atractivo, puede causar estragos en nuestra libertad y coaccionar nuestra percepción de la sexualidad.

Bibliografía

Chaney, M. & Chang, C. (2005). A trio of turmoil for internet sexually addicted men who have sex with men: boredom proneness, social connectedness, and dissociation. *Sexual addiction & compulsivity*, 12, 3-18. Doi: 10.1080/10720160590933671

Oliveira, L. & Carvalho, J. (2020). The link between boredom and hypersexuality: a systematic review. *The journal of sexual medicine*, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2020.02.007>

Resistiré

Abril 2020

Varias semanas encerrados. Aunque el túnel sea largo, demasiado largo, ya queda menos, y la luz siempre está ahí. Como nos ha recordado la publicidad, la puerta de entrada a la pornografía se ha abierto de par en par, de modo gratuito en muchos portales. Y además como si fuera un favor, un gesto de generosidad. En el fondo, como es evidente, buscan nuevos clientes para el futuro, y lo hacen como quien entra a cazar con un rifle automático en un cercado, sin posibilidad de que el animal se escape.

Pero sí hay salida, tu libertad no te la quita nadie, y tu futuro es solo tuyo. Resistiré, escuchamos cada día. No solo es una canción, es un convencimiento.

Al mismo tiempo, es evidente que son días complicados para aguantar sin pulsar el play. En un contexto de normalidad, cuidarse en casa no es una tarea que requiera tanto esfuerzo. Sin embargo, cuando nos encontramos en situaciones límite como la que estamos viviendo estos días, es bueno tener estrategias para enfrentarnos a esta realidad y no caer en la opción más fácil. ¿Quién hubiese imaginado este escenario? Quedarnos tanto tiempo en casa, no tener contacto social, salir con muchas precauciones, convivir con un virus...

Sin duda, estar encerrado, nos puede generar estrés, pero una de las variables que más afecta en esta cuarentena, es la incertidumbre. Este desconocimiento de no saber qué va a pasar, cuándo se acabará, qué pasará después, nos puede generar malestar por la falta de control y la inseguridad. Este malestar es una señal de nuestro cuerpo que nos dice que algo va mal. El problema radica en la intensidad con la que estas emociones se manifiestan, nos bloquean mentalmente, en algunas ocasiones de forma física, o nos impiden realizar actividades con normalidad.

Poner nombre, el primer paso

Una de las claves y la primera meta para contrarrestar o asimilar esta carga emocional, es la identificación del pensamiento que ha generado esta emoción desagradable. Para identificarlo, debemos realizar una especie de escáner mental. Para realizar esta búsqueda será de ayuda una especie de batería de preguntas: ¿Cómo me siento? ¿En qué momento he sentido esto? ¿Qué ha llevado a sentirme así? ¿Me ha pasado antes? ¿En qué medida me está afectando? Estos interrogantes serán pequeños escalones para nuestra introspección, herramientas que nos ayuden a comprender de dónde viene mi emoción, pensamiento y conducta.

Cuando descubramos el foco de nuestra emoción, nos puede ayudar comentarlo con una persona de confianza, para afrontar la situación. En muchas ocasiones, desvelar cómo te sientes es muy reconfortante y además habrás avanzado en tu propio conocimiento. Esta comunicación nos dará un mayor control sobre nuestras emociones, y nos permitirá identificar esos pensamientos de manera más ágil.

La emoción que asiduamente nos acompaña en estas situaciones es la ansiedad. ¿Qué es la ansiedad? Es una emoción que aparece como respuesta a un estímulo que amenaza nuestra integridad física, psicológica o su propia supervivencia, también se puede producir en eventos de incertidumbre (Conde et al., 2009). Se genera por un mecanismo de defensa del cuerpo, activa nuestro sistema 'simpático' para responder ante el peligro. Se lo conoce como la emoción de fight or flight, es decir, lucha o huye. Este sistema incluye un aumento de la frecuencia cardiaca, incremento del tono muscular, sudoración, reducción de actividad gastrointestinal y dolores de cabeza (Miguel, 1987).

Respira hondo, respira bien

¿Cómo manejamos la ansiedad? Una de las formas, como se ha dicho, es identificarla y expresarla. Cuando esta ansiedad no nos permite desempeñar nuestras tareas u obligaciones con normalidad tendremos que adoptar otras medidas. Por ejemplo, el ejercicio físico, una herramienta que cumple dos funciones importantes en contra de la ansiedad: activa el sistema parasimpático y libera endorfinas. La activación del sistema parasimpático contrarrestará los síntomas físicos de la ansiedad, y las endorfinas nos darán una sensación de relajación (Fominaya & Orozco, 1988).

Otra herramienta útil y fácil de aplicar es la respiración con el diafragma. Esta técnica contrarresta la activación del sistema simpático por medio de una respiración controlada. Debemos de buscar un lugar tranquilo y cómodo, nos recostamos boca arriba en una superficie plana (cama o colchoneta), colocamos una mano en la parte superior del pecho y otra en el abdomen. Inhalamos de forma lenta y profunda por la nariz, llenamos el abdomen, con la mano que tenemos ahí lo vamos notando, y mientras la mano que está en el pecho deberá estar lo más quieta posible. El aire debe de permanecer unos segundos dentro, luego lo expulsamos por la boca lentamente, durante unos segundos. Este ejercicio se debe practicar durante 15 minutos y se recomienda realizarlo tres veces al día, o cuando notemos síntomas de ansiedad (Ferrer, 2010).

Algunas medidas preventivas:

- Asearse todos los días, a pesar de que no se vaya a salir de casa. La higiene previene el desarrollo de una autoestima baja y enfermedades.
- Tener una organización del día u horario nos ayudará a mantenernos ocupados y sacar más provecho del tiempo. Definir una hora de acostarse y despertarse es aconsejable para mantener el ritmo circadiano, así como las horas de comida.
- En el caso de los niños, mantenerlos ocupados, realizando actividades estimulantes como pintar, dibujar, leer. Les ayudará a su estimulación cognitiva y motriz.
- Reducir el uso de pantallas antes de dormir, y escoger un libro a cambio del móvil o tableta. Nos ayudará a descansar mejor.
- Tener una alimentación sana y equilibrada.

Bibliografía

Conde, C., Orozco, L., Báez, A. & Dallos, M. (2009). Aportes fisiológicos a la validez de criterio y constructo del diagnóstico de ansiedad según entrevista psiquiátrica y el State-Trait Anxiety Inventory (STAI) en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Revista colombiana de psiquiatría*, 38(2), 262-278

Ferrer, J. (2010). Ansiedad y respiración diafragmática. *Revista de enfermería integral*, 89, 16-18.

Fominaya, J. & Orozco M. (1988, junio). Efectos psicósomáticos del ejercicio. Trabajo monográfico de tesis doctoral en Universidad Complutense de Madrid.

Miguel Tobal, J.J. (1987) Evaluación de respuestas cognitivas, fisiológicas motoras de ansiedad: elaboración de un instrumento de medida (I.S.R.A.). Tesis doctoral publicada en, Universidad Complutense de Madrid, Madrid.

El mejor cuerpo, el tuyo

Abril 2020

Vivimos en un mundo en el que constantemente somos bombardeados por mensajes, acompañados de imágenes, que hacen referencia al cuerpo: *7 trucos para terminar la cuarentena luciendo como Amaia Salamanca / Qué guapa es y, encima, ¡tiene un cuerpo que te mueres!* / *Chris Hemsworth: el mejor cuerpo. ¡Consíguelo!*

Son algunos ejemplos que nos dicen cómo lucir, cuál es el tipo de cuerpo ideal, a qué debemos aspirar. Aunque ahora estemos confinados, esos mensajes siguen apareciendo en nuestras pantallas, en lo que vemos, leemos y conversamos, de manera explícita o implícita. Como si no fuera suficiente, en el porno estos mensajes se amplifican.

Los actores de la industria pornográfica suelen tener un cuerpo casi perfecto, una imagen corporal llamativa. Cuando las personas consumen este material, se quedan con lo que ven. ¿Y qué ven? Cuerpos y órganos poco realistas, en tamaños y formas que no se asemejan a la realidad. Y el espectador lo último en lo que piensa es que está creando en él unas expectativas irreales.

Seamos francos. Las personas no tenemos, de manera natural, las dimensiones corpóreas de muchos actores porno. Hacen falta operaciones, maquillaje, productos externos y varias modificaciones para que uno llegue a verse de esa manera. Pero si siempre vemos y recibimos este tipo de estímulos, será normal que olvidemos esto.

¿Qué ocurre cuando después de ver porno veo a mi pareja? O incluso, ¿qué pasa cuando veo a los actores y luego veo mi propio cuerpo? Instantáneamente nos comparamos, sin pensar en que su “belleza” es fruto de photoshop, de ayuda extra y que son estándares poco saludables. A pesar de que todo es ficticio, nos lleva a sentirnos poco valiosos y a creer que no estamos a esa altura.

La pornografía y la percepción personal

Al leer testimonios de personas, te das cuenta de las consecuencias que la pornografía tiene en hombres y mujeres. Algunos relatan que los ideales de imagen corporal establecidos por la pornografía les impide quererse a sí mismos. Estudios demuestran que lleva a las personas a ser más conscientes de su cuerpo y a tener mayor insatisfacción corporal.^{1,2}

La pornografía influye en la percepción e imagen corporal en cualquiera de los dos sexos. Algunos hombres podrían pensar que consumir pornografía les hará sentirse más *masculinos*, más *cool*. No obstante, la investigación indica que, posteriormente, se sienten más insatisfechos con su cuerpo.³ También, se ha visto que toman más conciencia de su cuerpo tras ver mujeres escasamente vestidas e hipersexualizadas.

Por otro lado, las mujeres relatan que, tras ver porno, empiezan a preocuparse más por su aspecto físico que por disfrutar de la intimidad con su pareja. Otras experimentan un sentimiento de inferioridad y una disminución en su autoestima. Muchas sienten la necesidad de recurrir a cirugías plásticas para que su cuerpo se asemeje al de las actrices.

No obstante, el consumo de pornografía no influye únicamente en la percepción del propio cuerpo, sino también en el de tu pareja y en el de las demás personas. Las personas indican que, tras el consumo, se han vuelto más críticos con el aspecto físico de su pareja, se sienten poco atraídos a ellas y no les satisface tanto como lo que ven en la pantalla. ¿Cómo te sentirías si le pasara esto a tu pareja?

Trastorno de conducta alimentaria

Todas estas consecuencias aparecen en personas que antes no sentían malestar con su aspecto físico. Si para ellas ya es difícil lidiar con los estándares de belleza que impone la sociedad y el porno, ¿te puedes imaginar qué ocurre en personas que sí presentan dificultades con su imagen? La investigación da resultados claves: el consumo de pornografía –por parte de la pareja o de la propia persona– está asociado a la aparición de síntomas de trastorno de conducta alimentaria (TCA).^{4,5}

Con TCA nos referimos a patologías psicológicas caracterizadas por anormalidades en el comportamiento de la ingesta. Las más conocidas son la anorexia y la bulimia nerviosa. Las personas con TCA presentan una serie de características cognitivas, emocionales y conductuales comunes.

Entre las alteraciones del pensamiento se pueden observar distorsiones, así como pensamientos de tipo irracional, perfeccionista y obsesivo en torno al peso y comida. Las alteraciones emocionales podrían experimentarse como sentimientos depresivos, ansiedad, insatisfacción corporal, autoestima baja o sentimientos de culpa tras ingerir alimentos. Las alteraciones comportamentales tienden a presentarse como un aumento de actividad física y comportamientos específicos relacionados con la comida y el cuerpo (ej. comer poco, consumir laxantes, comprobar el cuerpo en espejos...).⁶

En ocasiones, la pornografía puede llevar a que aparezcan estas alteraciones. Por ejemplo, puede propiciar el cese del consumo de alimentos, llevar a evitar ciertos tipos de alimento, usar esteroides, bodybuilding y generar una aparente necesidad de cirugías cosméticas.¹ A estas conductas pueden acompañarlas una gran insatisfacción en la imagen corporal y una baja autoestima. Estas alteraciones interfieren con el bienestar de la persona, como puedes comprobar en este testimonio, y pueden ser perjudiciales para la salud. Además, son factores de riesgo para el desarrollo de TCA.

Asimismo, se ha visto que la presión por parte de la pareja y de los medios tienen el mismo nivel de influencia para provocar el desarrollo de síntomas de TCA.⁷ En este relato, una chica de 17 años narra cómo la pornografía destruyó su autoestima y su relación de pareja. Se dio cuenta que afecta a las personas que la consumen y a las personas cercanas a ellos.

Por tanto, es importante recordar que la pornografía solamente enseña una versión ficticia y distorsionada de la realidad. Se olvida de mostrar los aspectos más reales –y bonitos– de las relaciones y de las personas. Intenta venderte lo contrario y al compararnos con eso, surgen consecuencias que nos afectan a nosotros y a nuestros seres queridos.

El mejor cuerpo, imperfecto, será siempre el tuyo. Quiérete así y quiérete mucho.

Bibliografía

¹ Tylka, T. (2015). No harm in looking, right? Men's pornography consumption, body image, and well-being. *Psychology of Men & Masculinity*, 16(1), 97.

² Borgogna, N., Lathan, E. y Mitchell, A. (2018). Is women's problematic pornography viewing related to body image or relationship satisfaction? *Sexual Addiction & Compulsivity*, 25(4), 345-366.

³ Duggan, S. y McCreary, D. (2004). Body image, eating disorders, and the drive for muscularity in gay and heterosexual men: The influence of media images. *Journal of homosexuality*, 47(3-4), 45-58.

⁴ Griffiths, S., Mitchison, D., Murray, S. y Mond, J. (2018). Pornography use in sexual minority males: associations with body dissatisfaction, eating disorder symptoms, thoughts about using anabolic steroids and quality of life. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 52(4), 339-348.

⁵ Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2015). You looking at her “hot” body may not be “cool” for me: Integrating male partners’ pornography use into objectification theory for women. *Psychology of Women Quarterly*, 39(1), 67-84.

⁶ Raich, R. M. (2017). *Anorexia, bulimia y otros trastornos alimentarios*. Ediciones Pirámide.

⁷ Tylka, T. y Calogero, R. (2019). Perceptions of male partner pressure to be thin and pornography use: Associations with eating disorder symptomatology in a community sample of adult women. *International Journal of Eating Disorders*, 52(2), 189-194.

Y, de repente, mi cuerpo dice no

Febrero 2020

“Soy incapaz de mantener relaciones con mi mujer. Me he acostumbrado a ver pornografía casi todos los días y solo consigo excitarme con lo que veo a través de la pantalla. Mi mujer se frustra, no sabe qué me pasa, se cree que no me gusta... ¿Qué puedo hacer? Mi cuerpo no responde cuando la ve. Ayuda por favor.”

Mensaje habitual que llega a nuestra web. Personas enganchadas a la pornografía, en su inmensa mayoría hombres, que sufren porque no pueden llevar una vida sexual normal. Es cierto que no existe una evidencia científica que demuestre la relación entre disfunciones sexuales y consumo de pornografía. Pese a ello, desde nuestra plataforma podemos afirmar, a través de muchos testimonios, que las dificultades en las relaciones sexuales son reales en muchos adictos a la pornografía.

Los estudios sobre consumo de pornografía muestran que la mayoría son hombres, en torno a un 70%, y que el porcentaje de mujeres ha ido en incremento año tras año. Además, se trata de una actividad habitual entre los jóvenes de hoy y que quizás es fuente de educación sexual para muchos. Pero, ¿qué puede pasar si basamos nuestras relaciones sexuales en lo que proyecta la pornografía?

Así como la pornografía está asociada a cambios comportamentales, aunque no se reconozca aún a nivel científico, de igual manera se asocia a variaciones en la propia sexualidad.

Una persona que presenta problemas en su función sexual, se puede deber a factores biológicos o psicológicos, como ansiedad o presión por parte de la pareja. Pero también, recientes estudios relacionan la aparición de algunas disfunciones sexuales al consumo de pornografía.

Eyacuación retardada

En primer lugar, se estudió si había asociación entre la eyacuación retardada, imposibilidad de eyacular o en caso de lograrlo tarda mucho tiempo, y el consumo de pornografía. Para ello, se estudió a un amplio grupo de hombres de países como Noruega, Croacia y Portugal, algunos con un impulso fuera de control para mantener relaciones sexuales y otros por presentar dificultades al controlar su conducta masturbatoria viendo pornografía. Todos demostraron tener altos niveles de ansiedad y dificultad para tener una relación de pareja.

Posteriormente, surgió el debate a la hora de establecer si realmente su disfunción era por motivo del consumo de pornografía o por estar habituados a eyacular sólo cuando se masturbaban en solitario. Al no encontrar evidencia, se concluyó que no influía la pornografía en esta disfunción, aunque se admitió que fue un estudio transversal (tipo de estudio en que se estudian las variables en un periodo de tiempo) basado en informes de casos y haría falta uno más extenso y específico.

Disfunción eréctil

Por otra parte, se analizó si la incapacidad de conseguir una erección, estaba asociada al consumo de pornografía, pues algunos estudios apuntan a que sí hay relación entre un adicto al sexo y la dificultad por conseguir la erección.

En este artículo se presentaron dos informes clínicos. En el primero se investigó un hombre de 40 años consumidor de pornografía y con dificultad de tener una erección, el cual reconoció que cada vez encontraba a su esposa menos atractiva

sexualmente. Al paciente se le comunicó que esto pudo haber sido causado debido al fuerte contenido pornográfico que estaba accediendo.

Un segundo caso, fue un chico de 24 años que consumía alcohol y antidepresivos. Tuvo un intento de suicidio y afirmó que veía pornografía alrededor de 5 horas al día por un tiempo de 6 meses. Al igual que el primer caso, este hombre notó una disminución en el interés sexual hacia su pareja y reconoció alcanzar la erección solo cuando veía pornografía. Aunque en ambas situaciones es complicado hacer una relación directa y única entre la disfunción eréctil y el consumo de pornografía, sí que fue el denominador común.

Aunque diversos estudios respaldan la pornografía como denominador común en hombres con disfunción eréctil, hasta el momento la evidencia encontrada no es lo suficientemente fuerte como para relacionarlos directamente.

Cambios en la satisfacción sexual

La hipótesis de que una frecuente exposición a pornografía puede afectar la satisfacción sexual es planteada por varias razones:

- Comparación de nuestra pareja con la del vídeo pornográfico.
- Frustración cuando la pareja no está dispuesta a recrear las escenas.
- Elección de ver pornografía en lugar de tener relaciones sexuales.

Al introducir los términos «pornografía y satisfacción sexual» en internet, encontramos 23 artículos que informan de estudios observacionales donde se relacionan estos dos conceptos.

En conclusión, se respalda la hipótesis de que consumir pornografía puede estar ligado a la presencia de disfunciones sexuales, siendo la más prevalente la disminución en la satisfacción sexual. Para poder demostrar la presencia de disfunción eréctil o eyaculación retardada (disfunciones más prevalentes entre las personas que nos escriben) se necesitan más estudios de tipo longitudinal, aunque -como hemos mostrado- cada vez hay más datos y testimonios que relacionan ambos conceptos.

Bibliografía

Berger JH, Kehoe JE, Doan AP, Crain DS, Klam WP, Marshall MT, Christman MS (2019). Survey of Sexual Function and Pornography. *Military Medicine*, 184(11-12):731-737.

Dwulit AD, Rzymiski P (2019). The Potential Associations of Pornography Use with Sexual Dysfunctions: An Integrative Literature Review of Observational Studies. *Journal of clinical medicine*, 26;8(7).

Comprender y afrontar el problema

Junio 2019

Así se titula un [libro](#) reciente sobre la pornografía, escrito por Peter C. Kleponis, psicólogo y terapeuta clínico norteamericano, con más de veinte años de experiencia profesional en tratamiento de adicción al sexo. El autor ha conseguido una obra muy completa, con abundantes casos reales, datos y cifras sobre consumo, industria, etc., con un estilo divulgativo, abundante material y enfoques, y lleno de esperanza para todo aquel que necesita algún tipo de ayuda.

En las primeras páginas, un análisis del problema en su país, los Estados Unidos, centro neurálgico de la pornografía en todo el mundo, tanto en producción como en consumo.

También, como es habitual al hablar de adicciones, desgrana las cinco *aes* (otros autores se refieren solo a las tres primeras) que existen en el proceso adictivo:

1. **Asequible.** La mayoría es gratuita.
2. **Accesible.** En tu bolsillo, en tu móvil.
3. **Anónima.** En dos sentidos: puedes consumirla de forma anónima y pocos podrían decir que estás consumiendo: es una adicción fácil de esconder.
4. **Aceptada.** Para mucha gente, la pornografía es llamada “entretenimiento para adultos”.
5. **Agresiva.** Aunque existen muchos factores, se puede caer en la adicción con pocas visiones.

De todos modos, explica el autor, la adicción a la pornografía a menudo comienza con una herida emocional en la que la persona consume para mantener a raya ese dolor. La adicción, además, entra “sin hacer ruido en la vida”, sin darte cuenta de su fuerza.

Interesante y pedagógico es el acrónimo BLAST, en inglés, en el que señala los detonantes principales que suelen concurrir a la hora del consumo:

- B (Burn out o Bored). Aburrido o quemado.
- L (Lonely). Solitario.
- A (Angry, Afraid o Alone). Enfadado, apático, temeroso, solo.
- S (Sad, Stressed, Selfish). Triste, estresado, egoísta.
- T (Tired). Cansado o harto.

Así afecta a los hombres, mujeres, niños, adolescentes y parejas

La parte más interesante del libro, donde comienza a relatar casos reales y se nota su conocimiento “sobre el terreno”, es la que dedica a explicar cómo afecta la pornografía a los hombres, a las mujeres, a la familia y a la pareja, y por último, a niños y adolescentes.

En un rápido paseo por esas páginas, destacamos frases e ideas sueltas a modo de ejemplos. Merece la pena, si puedes conseguir el libro, leer estos capítulos completos porque es muy certero en cada uno de los grupos que analiza.

Los hombres se estimulan visualmente, las mujeres con las relaciones, dicho de un modo inexacto como todas las reducciones. Los hombres no suelen ver a las chicas de la pornografía como personas reales, pero las mujeres sí, y por tanto, a ellas les parece un engaño.

Además, los hombres se deben dar cuenta que «el sexo es un apetito, no una necesidad, y que no tienen derecho a satisfacer sus deseos sexuales siempre que quieran y del modo que sea», apunta Kleponis.

Muchas mujeres que luchan contra esta adicción tienen miedo de decirlo y buscar ayuda. Piensan que serán rechazadas y etiquetadas como zorras o putas. Sufren en silencio.

Se considera que la adicción al sexo y a la pornografía es propia de los hombres, y casi todos los libros, artículos y programas están orientados a la recuperación de los hombres.

A las mujeres les atrae más las novelas románticas, las telenovelas, los realities, etc. En definitiva, las relaciones. Por esto, las mujeres pueden volverse adictas a la literatura erótica, los chats, los mensajes, las redes sociales, etc.

El autor ve especialmente dañinos los efectos que produce el consumo de pornografía en las relaciones de pareja, en los matrimonios: confianza rota, comunicación dañada, aumento del egoísmo, sexualidad desordenada, disminución de la satisfacción sexual y su rendimiento, así como un aumento de la soledad.

El efecto en las esposas es con frecuencia devastador: muchas lo toman como una traición (que a la vez les lleva a muchas preguntas y dudas), ira y pérdida de confianza, dolor y tristeza, incapacidad de competir y dependencia.

Y la familia también sufre, aunque el consumo sea personal. El uso de la pornografía, según Kleponis, daña “la capacidad de un hombre de ser un buen guía, sostén y protector de su familia. En vez de ser un buen modelo a seguir para sus hijos, es un hipócrita”.

Continúa el autor: “Una mujer podría pensar: ¿está viendo a nuestras hijas de la misma manera que ve a las mujeres del porno? Quizá a un hijo no le molesta mucho, pero para una hija puede ser terrible, y pierde todo el respeto por su padre”.

El autor también cita los datos de la Asociación Americana de Abogados Matrimoniales, donde la pornografía juega un importante papel en el 57% de los divorcios (Eberstadt y Layden, 2010) y está en correlación con el 318% de aumento de la infidelidad (Stack, 2004).

Por último, los niños y adolescentes, los más desprotegidos. Aquí el autor dedica mucho espacio al auge del narcisismo, que está influyendo en la actitud caprichosa y consentida de toda una generación.

Para muchas adolescentes y jóvenes, cuanto más sexy sea su aspecto, más alta creen que es su autoestima. Es una visión distorsionada de la belleza y la autoestima porque se basa en la habilidad de ser un objeto sexual para los demás.

Recuerda el autor que “dejar a los niños solos con internet es como dejarlos solos con una persona totalmente extraña. No se sabe qué puede pasar”.

Hasta aquí la primera parte del libro; la segunda está orientada a sanar la adicción, cómo se consigue la recuperación, y cuáles son las vías más adecuadas. Kleponis no oculta sus creencias cristianas, y esta parte del libro está más orientada a personas con fe, que pertenecen a la Iglesia. Aún así, debido a su dilatada experiencia, toda la primera parte, objeto de esta reseña, pensamos que se puede aplicar a personas de toda condición y creencia (o increencia).

Un libro profundo, bien armado, útil para conocer un problema real, tan real como que nos puede afectar a cualquiera por su enorme atractivo y facilidad de acceso.

Informe sobre la «nueva pornografía»

Junio 2019

Hace tres días se presentó en Madrid [el informe](#) «Nueva Pornografía y cambios en las relaciones interpersonales de adolescentes y jóvenes», elaborado por un equipo de profesores de la Universidad de Illes Balears. Las conclusiones, contundentes como una bomba caída sin previo aviso, han alimentado [noticias](#), tertulias y debates durante estos días. La onda expansiva también ha llegado a Dale Una Vuelta, que ha intervenido en varios [medios](#).

En este artículo dejaremos de lado lo más comentado -estadísticas, porcentajes, edades- en titulares, y aprovechamos el reciente informe para resumir otras cuestiones que se pueden leer en este jugoso documento, y que explican algunos porqués de la situación actual.

Todo arranca en 2008, año del consumo masivo de teléfonos móviles inteligentes. A partir de entonces, la nueva pornografía -término acuñado en 2016 por Peter & Valkenburg- se abre paso con cinco notas que la definen: calidad de imagen, asequible, accesible, ilimitada y anónima o con intensa interactividad.

Internet, mi confidente, mi todo

Un fenómeno analizado es el de las fuentes de información en materia sexual por parte de los adolescentes. Y la conclusión es clara: actualmente ya no consultan a casi ningún adulto y tampoco tienen tanta importancia sus iguales. Internet lo es casi todo: aporta respuestas satisfactorias para la inmensa mayoría. Quizá por este motivo, según un informe citado (Jiménez, De Ayala-López, García, 2013), más del 50% de los adolescentes españoles de entre 14 y 17 años consume regularmente porno por internet.

La familiaridad con las prácticas de riesgo es otro aspecto importante en este trabajo. La nueva pornografía, según el estudio, muestra e impone un modelo de relación desigual, en el que la mujer es reducida a objeto sexual disponible para el hombre. Una consecuencia directa es la demanda de esas prácticas a sus parejas o el consumo de prostitución para realizarlas.

La pornografía puede estimular la emulación de conductas, como se señala en varios estudios citados. La relación entre el consumo de pornografía y la violencia y agresión sexual todavía es un tema de debate. Sin embargo, se empieza a disponer de estudios fiables que confirman dicha relación.

Capítulo aparte, o mejor dicho, un tema transversal en este informe es lo que se podría llamar la “nueva prostitución”, debido a que la tecnología móvil ha facilitado la aparición de otras modalidades para venderse. Hoy el acceso principal a la prostitución es a través de internet, mediante anuncios que imitan la pornografía, con mensajes tan directos en tu pantalla como “cerca de tu casa puedes hacer lo que más te gusta”.

Las relaciones familiares y con los amigos son clave para el buen desarrollo social y emocional de los adolescentes. La importancia del núcleo familiar en este terreno es básica, y el informe dedica un apartado final a tratar este tema. Eso sí, advierte, hay que tener cuidado con las malas prácticas con adolescentes: mensajes o ideas que los padres transmiten a los hijos y que pueden ser contraproducentes. Algunos ejemplos:

- “La pornografía es siempre igual, aburrida”. Algo debe tener para que enganche tanto.
- “Mi hijo no hace eso, seguro”. Quizá hay que estar menos seguro...
- “El otro día le pillé viendo porno”. ¿Y aprovechaste para comenzar una conversación?

- “He puesto ciber-protección y ahora no puede ver nada”. De acuerdo, no puede ver nada en tu casa. La verá fuera.

Un apunte final, de nuestra cosecha, a raíz de los datos de este excelente trabajo: nos avergonzamos de las consecuencias; ahora toca profundizar en las causas. Y es tarea de todos.

Una encuesta con 5.000 respuestas

Diciembre 2018

Acaba 2018, un año en el que la industria pornográfica ha seguido creciendo, y su acceso y contenido continúan sin regulación. Pero hay esperanza, se escuchan nuevas voces que empiezan a crecer y, por nuestra parte, desde la plataforma ciudadana *Dale Una Vuelta* tenemos intención de seguir ofreciendo información y ayuda a quien lo desee.

Este año hemos aprendido mucho sobre cómo influye la pornografía en los consumidores. Ofrecemos algunos resultados de nuestra encuesta abierta en la web: "Sí, consumo porno, pero... ¿estoy cerca de una adicción?", que acumula más de 5000 respuestas.

El porno es un problema de hombres. El 88,36% de nuestros participantes en la encuesta son hombres, en contraste con el 11,64% de mujeres. Parece que son ellos los más interesados en conocer si existe un problema con su consumo de pornografía. Este dato se ve apoyado por laingente cantidad de estudios que afirman que son mayoritariamente hombres los que consumen pornografía asiduamente.

Problemas en diferentes áreas de la vida. Un 47,5% de los participantes refieren haber sufrido dificultades en su vida familiar, social, académica o laboral. La pornografía afecta a diferentes ámbitos de la vida y puede entorpecer el desarrollo de las personas en los proyectos que se proponen en su día a día. Entonces... ¿por qué la seguimos consumiendo?

Incapacidad para controlar: Casi el 50% de estas personas han indicado que no pueden dejar de ver pornografía, quizás es esta incapacidad lo que le lleva a esclavizarse al consumo, sin tener en cuenta las consecuencias reales que pueda estar desarrollando en su vida.

Si no tengo porno, me enfado. El 35% de los participantes refieren sentir enfado, ansiedad o decepción si no pueden acceder al contenido sexual. Este comportamiento recuerda al síndrome de abstinencia de otras adicciones cuando no tienen cerca la sustancia.

Pornografía como recompensa. Si termino un trabajo, veo porno. Si he tenido un día estresante, porno. Si tengo que celebrar algo, pues porno. Si tengo que ahogar las penas, más porno. El 50,64% de nuestros participantes utilizan la pornografía como un premio tras una actividad placentera o desgastante, un gran indicativo del modo disfuncional en el que puede llegar a utilizarse la pornografía.

A la vista de los resultados, no todos los participantes están cerca de una adicción, y nos alegra. Pero sí es cierto que un gran porcentaje se puede ver afectado de forma perjudicial por la pornografía, de una manera u otra.

Un punto interesante para reflexionar es si las consecuencias del consumo de pornografía giran únicamente en torno a la adicción, o sí además, las personas que consumen pornografía sin un consumo problemático, pueden también estar distorsionando su visión sobre la sexualidad y las relaciones humanas.

Feliz 2019 de todo el equipo de *Dale Una Vuelta*. Seguiremos ahí. Con nuevas ideas, nuevos proyectos y más ilusión que nunca. El sexo merece la pena, las personas más.

Las estadísticas sobre pornografía más recientes

Octubre 2017

La realidad es que la industria pornográfica mueve billones (con b) de dólares al año y cada vez va dejando más claro que no es más que un negocio que únicamente pretende lucrarse a través del espectador.

Una puerta hacia un mundo virtual e irreal sobre la sexualidad, que no parece tener la más mínima consideración sobre el gran impacto a nivel mundial que tiene en la salud sexual de sus usuarios.

A continuación, ofrecemos los datos más recientes (2016) de Pornhub, el portal pornográfico online más visitado del mundo. Como la fuente de esta información es parte interesada, la credibilidad de los datos puede quedar en entredicho:

LAS VISITAS (tiempo y número)

- Durante el año 2016 hubo 23.000 M de visitas a PornHub.
- 64 M de visitas diarias, 44 K por minuto.
- En total se vieron 91.980 M de vídeos, una media de 12,5 vídeos por habitante.
- El tiempo visionado de todos esos vídeos equivale a: 4.599 M de horas/ 191.6 M de días/ 524.3 K de años
- El país que más visita esta web es Estados Unidos, seguido de Reino Unido y Canadá.
- España se mantiene en el puesto número 13.

LA CANTIDAD (descargas)

- En total en durante el pasado año se registraron 3.1 K de peta bytes de información lo que es igual a 3.110 M de GB en vídeos para adulto
- Han servido en streaming 99GB cada segundo del año.
- Además, desde la compañía han hecho una comparación graciosa para poder poner en perspectiva estas cifras. Con esa cantidad de información podrían llenar 194 millones de memorias USB de 16GB y dar la vuelta completa a Luna (unos 11.000 kilómetros).

K= miles

M= millones

Los 5 mejores vídeos de pornografía

Abril 2017

1) [El gran experimento del porno](#)

¿Están nuestros cerebros capacitados para controlar la hiperestimulación provocada por los alicientes sexuales en internet?

2) [Why I stopped watching porno](#)

Ran Gavrieli cuenta su propia experiencia sobre como la pornografía empezó a esclavizar sus fantasías sexuales, cargándolas de contenido agresivo y degradante.

3) [The porn paradox](#)

La pornografía es legal, el tráfico sexual no. Este video habla sobre la relación entre ambas dimensiones haciendo reflexionar a los consumidores sobre cómo están contribuyendo a este dantesco negocio.

4) [La pornografía como nunca te la habían contado](#)

El último video de Dale Una Vuelta dónde Gabriel Núñez autor del artículo “El porno feroz” cuenta su propia experiencia sobre el consumo de pornografía y plantea la visión sesgada sobre las jerarquías de género que aparecen en los videos pornográficos

5) [Growing up in a Pornified Culture](#)

Gail Dines investigadora en la industria pornográfica, escrito y socióloga entre otras, nos cuenta la dirección en la que está creciendo esta nueva cultura pornificada.

El niño que sabía demasiado

Febrero 2017

Lorenzo tiene 13 años y se encuentra en pleno desarrollo de su cuerpo, de sus emociones, de sus creencias, de sus valores y de su sexualidad. Todos los días desde su teléfono móvil, accede a material pornográfico en internet, donde pasa las tardes observando vídeos en los que se incluyen todo tipo de prácticas sexuales explícitas.

Lorenzo podría ser cualquiera del 81% de los niños de entre 13 y 18 años que afirman haber observado pornografía como conducta normal, según un artículo publicado en The Guardian el pasado mes de septiembre. En dicho artículo, Allison Havey autora del libro *Sex, Likes and Social Media* afirma que los 11 años es la edad media del inicio del consumo de pornografía.

El mundo de la pornografía ha evolucionado de forma vertiginosa en las últimas décadas, actualmente esta nueva industria cuenta con 144 millones de plataformas online con contenido pornográfico, que reciben 44 millones de visitas diarias, según afirmó Óscar Tokumura (*La pornografía online*) en una entrevista reciente.

Sin embargo, los profesionales dedicados al ámbito de la sexualidad observamos una gran dificultad a la hora de entablar este tipo de conversaciones con los más pequeños en las estructuras familiares. Se ocultan, evitan, por tratarse de temas tabú, debido al miedo o vergüenza que puedan generar. Se dificulta el desarrollo de una sexualidad sana e íntegra que permita un conocimiento adecuado sobre el organismo, las emociones, la afectividad o el placer.

Aquí es donde la pornografía entra en juego, convirtiéndose en el educador o modelo principal de los jóvenes para las relaciones sexuales. Se muestra a nuestras nuevas generaciones un material audiovisual producido por una industria pornográfica que mueve millones de dólares y que lejos de servir de guía para un conocimiento más enriquecedor acerca de las relaciones sexuales, impone una manera sesgada y pobre de entender el encuentro sexual.

Crear unas expectativas irreales sobre el sexo y despojarlo de todo componente afectivo, puede hacer mella -a posteriori- en la salud sexual de las personas produciendo diversos problemas.

Alejandro Villena, psicólogo y experto en sexualidad.

3. La mujer, víctima



Derechos humanos y pornografía, una injusta realidad

Diciembre 2020

“Si eres víctima, lo peor que te puede pasar es ir a presentar la denuncia y darte cuenta que el oficial que te atiende es cliente del establecimiento donde fuiste explotada”. Estas palabras, dichas por una sobreviviente de la trata de personas, no son un caso aislado. Al contrario: muchas sobrevivientes mencionan a servidores públicos –policías, jueces, agentes de investigación, diputados– como consumidores en los **centros de explotación**. Otras manifiestan que, al acudir a la fiscalía –o alguna otra instancia de gobierno relacionada con la justicia– suelen ser objeto de miradas lascivas, comentarios misóginos, tratos discriminatorios, burlas.

Esto arroja una serie de interrogantes acerca del derecho de acceso a la justicia: ¿Puede un putero o un consumidor de pornografía impartir justicia adecuadamente? ¿Se encuentra en condiciones de atender debidamente los delitos de carácter sexual? ¿Puede reconocer a una víctima y tener empatía con ella? ¿Cómo podemos erradicar la trata de personas, si los mismos servidores públicos –funcionarios del Estado– contribuyen, a través de la demanda, a la explotación de cientos de miles de mujeres en el mundo entero?

Diversos estudios han evidenciado el **impacto de la pornografía en las percepciones y actitudes de los usuarios** (Jensen, Malamuth, Layden, Eberstadt). Uno de los efectos más relevantes consiste en una mayor aceptación de *rape myths*, ‘mitos en torno a la violación’, es decir, actitudes que niegan la posibilidad de que una mujer pueda ser víctima de violación, lo cual se traduce, *de facto*, en nuevas formas de violencia contra las mujeres.

Entre estas percepciones, destacan: considerar “*que las mujeres disfrutan siendo coaccionadas a lastimadas; que si un hombre viola a una mujer, sólo está accediendo a sus deseos íntimos; que cuando una mujer dice ‘no’ realmente significa ‘sí’; que si una mujer viste provocativamente, en el fondo desea ser violada; que las mujeres disfrutan ser violadas; que si una mujer no opone resistencia, lucha, grita o pretende huir, en realidad no fue violada, etc*”. Los consumidores de pornografía también responden con menos empatía y apoyo a las víctimas, y es más probable que les atribuyan la culpa de lo sucedido, o recomienden penas indulgentes o que no se sancione al delincuente.

Estas actitudes, especialmente cuando los consumidores son agentes del Estado, pueden dificultar o impedir el acceso de las víctimas a la justicia. Las víctimas enfrentan diversos obstáculos al denunciar los delitos sufridos, comenzando por el **escepticismo de las autoridades**. Ello vulnera sus derechos humanos y puede dar pie a actos de revictimización. Por tanto, puede afirmarse que un servidor público que suscribe los mitos en torno a la violación se encuentra incapacitado para atender debidamente los casos de violencia sexual y otros delitos.

Por otro lado, debe afirmarse que, con bastante frecuencia, la producción de pornografía es ya una forma de violencia y una violación a los derechos elementales de las personas: vulnera sus **derechos de libertad, integridad, intimidad, libre desarrollo, etc.**

El problema de fondo consiste en que la pornografía cosifica a la mujer, es decir, lleva al usuario a ver a la persona como un objeto, y no como un sujeto de derechos. Instrumentalizar a las personas –y, en particular, a las mujeres– atenta contra su dignidad y se traduce en el desconocimiento y menosprecio de los derechos humanos, lo que a su vez desemboca en “actos de barbarie ultrajantes para la conciencia de la

humanidad”, como recuerda la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Al conmemorar hoy el Día Internacional de los Derechos Humanos resulta indispensable recuperar con hechos la noción de dignidad de la persona. Como sociedad, debemos erradicar todas aquellas prácticas y **conductas que menoscaban o cosifican a la persona**, empezando por casa, por uno mismo, pero también en las instituciones y el gobierno. El reconocimiento de la dignidad intrínseca y de los derechos iguales e inalienables de todos los miembros de la familia humana –sigue diciendo la DUDH– constituyen la base de la libertad, la justicia y la paz en el mundo. Sólo en la medida en que logremos reconocer al otro –a la otra– como persona, podremos hacer efectivos los Derechos Humanos.

Emilio Maus / Director del Programa contra la Trata de Personas de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (México). Actualmente es profesor-investigador en la Universidad Panamericana.

8M, salud sexual y dignidad

Marzo 2020

La salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia. (Organización Mundial de la Salud, 2006).

En el verano de 2019 comenzábamos con esta definición, un artículo dirigido a aquellos chicos que se podrían ver envueltos en una agresión sexual, sólo o en grupo, o con idea de realizarla. El objetivo fue transmitirles unas ideas claras sobre un sexo sano, seguro y libre para que tuviesen la oportunidad de vivir un sexo positivo y respetuoso.

Ahora, con motivo del mes de marzo, el de la mujer, nosotras tenemos el derecho de vivir unas relaciones sexuales placenteras y seguras, libres de coacción y amenaza, de discriminación y violencia. Aquí os dejamos algunas ideas para la reflexión:

1. Un acto sexual se caracteriza por respetarte a ti misma y a los demás. El respeto es un sentimiento positivo que tiene como base el reconocimiento y aprecio por esa persona y por ti misma. **Y tú, ¿te quieres a ti misma? No dejes que te falten el respeto ni en tu vida sexual ni en otras parcelas de tu vida. Apréciate. Quiérete.**
2. La vinculación y la intimidad de cualquier acción sexual son necesarias para conectar con la otra persona. La esfera de la intimidad es el espacio privado que una persona protege. **En ese acto sexual, ¿te sientes segura, protegida o más bien te invaden? ¿Te sientes conectada con el otro?**
3. Las mujeres, como cualquier ser humano, tenemos emociones, pensamientos, preocupaciones, deseos, ilusiones y proyectos. La mujer va más allá de ser objeto de placer sexual para el hombre. **Al ceder en muchos límites que te puedan proponer en un acto sexual, por ejemplo, conductas agresivas. Puedes estar perdiendo muchos aspectos de tu persona como la dignidad, la autoestima o como vivir tus propias relaciones sexuales en un futuro. ¿Por qué vas a truncar tus sueños?**
4. En una agresión sexual o un acto sexual forzado, suele ser la mujer la que sufre y sale perdiendo. **¡Se valiente, atrévete a decir no! La empatía es protagonista en el sexo y el otro tiene que aprender a ponerse en tu lugar.**
5. Para alcanzar la salud sexual existe una condición: disfrutar del acto sexual. En una agresión sexual se funde la sexualidad con la violencia verbal y conductual. Recuerda, para ser “sexualmente sano” el sexo y la violencia no van de la mano. **Reflexiona y piensa si has vivido alguna relación sexual con tintes agresivos. Tienes derecho a disfrutar, no a pasarlo mal.**
6. Que respeten tu NO. Eres libre de no querer tener sexo si no quieres. Si no te atreves a decirle que no, ¿por qué crees que ocurre? ¿Miedo? ¿Soledad? ¿Por pertenecer al grupo? ¿Baja autoestima? ¿Para sentirte querida? Es normal que puedas actuar de esa forma motivada por esos sentimientos, pero reflexiona sobre las emociones que hay debajo. **¿Qué sentimientos alimentan esa actitud sumisa?**

7. La sexualidad también tiene que tener coherencia con tus valores. Los valores definen los pensamientos, creencias de las personas en como desean vivir y compartir la vida con quienes le rodean. **¿Has reflexionado sobre cómo quieres vivir tu propia vida?**
8. Una relación sexual sana incluye igualdad, equilibrio, armonía. En una agresión sexual hay dos roles: el agresor y la víctima. Sigamos la regla habitual: dos mejor que uno. **¿Por qué no eliges un sexo donde los dos os miréis de tú a tú, de igual a igual? Donde los dos seáis protagonistas.**
9. En tu propia sexualidad también hay una parte de responsabilidad. Los actos tienen consecuencias y pueden llegar al ámbito legal. **Si has vivido una situación de agresión sexual, no dudes en denunciar.**
10. Casi el 90% del contenido pornográfico es agresivo, y en la inmensa mayoría el hombre es el que ejerce violencia sobre la mujer. Un estudio realizado por la Universidad de Arkansas analizó vídeos pornográficos agresivos, en el 95% la mujer simulaba una respuesta de placer sexual o su respuesta era neutra. Las actrices de la industria pornográfica, para poder grabar estas escenas, suelen estar alcoholizadas o drogadas. **Una adolescente que vea pornografía se puede creer que vivir un sexo agresivo puede desarrollar esta creencia “es lo que me tiene que gustar”. ¡Falso!**

Dale Una Vuelta te sugiere estas ideas y preguntas, porque el sexo no es un juego, aunque sea divertido, porque el porno no es la vida real, aunque lo parezca.

Si te quedas con dudas, o quieres otras razones, da un paso al frente y habla abiertamente con quien te pueda comprender: madre, padre o un buen amigo/a. Si no tienes a nadie de confianza, puedes escribirnos. Queremos que todas las personas alcancen la salud en su propia sexualidad. Que vivan un sexo libre de coacción, discriminación y violencia.

ayuda@daleunavuelta.org / info@daleunavuelta.org

25N: Trata, prostitución y pornografía

Noviembre 2019

Según el Protocolo de las Naciones Unidas, la Trata de personas consiste en la captación, traslado y recepción de personas, bajo amenaza o por el uso de la fuerza, secuestro, engaño, abuso de poder o de una posición de vulnerabilidad, para conseguir que una persona tenga bajo su control a otra, con fines de explotación. Ésta puede incluir la explotación de la prostitución ajena u otra de índole sexual o trabajo forzado. El consentimiento de las víctimas de trata de personas hacia sus explotadores es irrelevante cuando cualquiera de las formas mencionadas ha sido utilizada.

Como destaca Borja Fernández Burgueño (2017), uno de los objetivos de la trata con fines de explotación sexual es la creación de pornografía. Así, se abordará este fenómeno vinculándolo con la producción y consumo de material pornográfico, ejemplificando su dinámica en España.

La pornografía no es novedosa pero, en un contexto de globalización de los servicios de Internet, se ha expandido inconmensurablemente, siendo hoy uno de los negocios ilegales más lucrativos a nivel mundial y conectado con otros, como el de drogas o prostitución. De hecho, la palabra “pornografía” nace de la unión de dos palabras griegas, *pórne* (prostituta) y *gráphein* (escritos), entendiéndose entonces como escritos sobre prostitución.

Prostitución y pornografía, primas hermanas

En este contexto, la pornografía se ha modernizado y adaptado a las pautas de consumo globales, alcanzando millones de usuarios con la creación de infinidad de páginas web. Al mismo tiempo, las formas de explotación sexual también se han modernizado y vinculado con la pornografía, al formar parte de una misma industria cuya base radica en la mercantilización del cuerpo femenino. Según un informe de *Fight The New Drug* (2019), en 9 países, un 49% de mujeres sexualmente explotadas afirmó que se grabó material pornográfico mientras eran prostitutas.

Rocío Nieto, presidenta de la Asociación para la Prevención, Reinserción y Atención a la Mujer Prostituida (APRAMP), comenta que España es “el primer país de Europa que está demandando carne humana, en concreto de mujeres y niñas, para la prostitución. El tercero en el mundo” (Valdés, 2019).

Teniendo esto en cuenta, puede establecerse una clasificación de las redes de trata a nivel internacional, considerando como países exportadores de víctimas a los pertenecientes a las regiones de África subsahariana, Latinoamérica, Europa del Este y el centro-sudeste asiático. Por otro lado, los países receptores son reconocidos en las regiones de América del Norte, Centroamérica y el Caribe, Europa central y Medio Oriente.

Por estos motivos, se evidencia la sobredemanda de prostitución a nivel mundial, articulada con la masiva producción de pornografía. Esto indica que, en los países de recepción mencionados, puede existir una relación entre la cantidad de mujeres prostitutas en su territorio y la exacerbada emisión de material pornográfico.

En este sentido, España, junto con Italia y Grecia, se consolida como país receptor de inmigrantes a nivel mundial debido a su posición geográfica. De esta forma, se configura como una de las principales rutas de paso o destino de víctimas de trata, siendo estas mujeres migrantes de países pobres del Sur en busca de trabajo o captadas por redes, finalmente prostitutas.

Según la Unidad Fiscal de Asistencia en Secuestros Extorsivos y Trata de Personas en Argentina, el 98% de las víctimas de trata con fines de explotación sexual son mujeres y niñas. *Shared Hope International* afirma que la nueva forma de publicitar el comercio sexual se basa en la difusión de imágenes pornográficas de las mismas. Por otro lado, García Cuesta sugiere que “la trata de personas para la explotación sexual está ya siendo formalmente reconocida como una forma de violencia de género” (García Cuesta, 2012).

La pobreza tiene nombre de mujer

La industria pornográfica, junto con las redes de prostitución, atrae mujeres jóvenes a través de publicidad y ofertas de trabajo bien pagado, logrando que muchas caigan en la trampa de la prostitución online, siendo atadas al negocio mediante amenazas, aislamiento, suministro de drogas y exigencia de pago. (En España la mayoría de mujeres prostituidas son extranjeras, por ello se les exige que salden deudas contraídas en el traslado). Así vemos una particular feminización de la pobreza, factor clave de vulnerabilidad en los flujos migratorios de mujeres.

Podemos considerar entonces que el consumo de pornografía fomenta la demanda de tráfico sexual, como bien ilustra Péter Szil al decir que “la trata abastece la prostitución con materia prima y la pornografía suministra la ideología que mantiene la prostitución”, evidenciando la complejidad de la industria del sexo.

Además, como comenta Amelia Tiganus, sobreviviente de trata en España, “el problema es mucho más amplio y tiene que ver con el neoliberalismo y la globalización, porque el proxenetismo se ha convertido en una industria que no tiene fronteras, que mueve la economía de países (...) los puteros son los que sostienen económicamente esta gran industria y, así como se fabrican putas a través del empobrecimiento de las mujeres y de la violencia sexual (...), también hay un interés en fabricar puteros (...) La pornografía, por ejemplo, es una gran herramienta para la fabricación de puteros” (Pereda, 2019).

Es importante destacar la eficacia de la industria pornográfica al momento de vender sexo, debido a su inmediatez, anonimato y su capacidad de determinar las prácticas sexuales.

A modo de conclusión, debemos abogar por una educación sexual temprana y completa, que prevenga a la juventud de las consecuencias generadas por el consumo de pornografía y de la vulnerabilidad de las mujeres a caer en redes de trata. Además, resulta imperioso desarrollar un movimiento feminista con fuertes bases teóricas interseccionales, que sea combativo con todas las formas de explotación de las mujeres, acompañado por un fortalecimiento de las políticas de prevención y protección a las víctimas de trata.

Lucía Bercholc, Universidad de Buenos Aires (Argentina).
Contacto: luciabercholc@hotmail.com

Bibliografía

Bonelli Jáudenes, E. y Ulloa Jiménez, M. (2001) [Tráfico e inmigración de mujeres en España. Colombianas y ecuatorianas en los servicios domésticos y sexuales](#). Madrid: ACSUR-Las Segovias.

Nuño Gómez, L. y Álvarez, A. (Eds.). (2017). Elementos para una teoría crítica del sistema prostitucional. Granada, España: Editorial Comares.

Fernandez Burgueño, B. (2017). [La trata de seres humanos en la legislación nacional e internacional y su relación con la protección internacional](#). *Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences*. 51(2), 157-168.

Fight The New Drug. (2019). [Fight The New Drug](#).

Pereda, Rubén. (2019). [Amelia Tiganus, superviviente de una red de trata: «Estamos fabricando agresores sexuales a escala industrial»](#). El Diario.

Stutler, Ana. (2011). [The Connections Between Pornography and Sex Trafficking](#). Covenant Eyes.

Szil, P. (2018). [En manos de hombres: pornografía, trata y prostitución](#). *ATLÁNTICAS – Revista Internacional de Estudios Feministas*. 3 (1), 113-135

Valdés, I. (2019). [Liberadas siete mujeres prostituidas en Almería y detenidos nueve proxenetas](#). Madrid: El País.

«La pornografía normaliza la violación», Robert Jensen

Octubre 2019

[Robert Jensen](#), escritor y profesor de Periodismo de la Universidad de Texas (Austin), es todo un veterano en el estudio de la pornografía y su relación con el feminismo, el patriarcado y la masculinidad. Entre sus libros sobre esta materia, destacan: [Pornography: The Production and Consumption of Inequality](#), coautor con Gail Dines y Ann Russo (Routledge, 1998); [Getting Off: Pornography and the End of Masculinity](#) (South End Press, 2007) y [The End of Patriarchy: Radical Feminism for Men](#) (Spinifex Press, 2017).

Contactamos con él y accedió enseguida a esta entrevista, que agradecemos.

El debate acerca de la pornografía siempre está presente. Y parece que siempre habrá corrientes a favor y en contra. ¿Cuál es tu valoración general de la situación a día de hoy, después de años de estudio, con la publicación de varios libros sobre la materia? Estamos siendo testigos de lo que yo llamo «la paradoja de la pornografía». Durante tres décadas, tiempo durante el cual he estudiado el tema, se han venido dando, de manera clara, dos corrientes. La primera es que el contenido de la pornografía comercial heterosexual se ha vuelto más evidentemente cruel y degradante hacia las mujeres y más claramente racista. La segunda es que la pornografía se ha vuelto más *mainstream* y aceptable culturalmente. En una sociedad civilizada como la nuestra, ¿cómo es posible que un género se haya asentado en la cultura de masas y, al mismo tiempo, se haya vuelto más racista y sexista? La respuesta, aunque dolorosa, es que probablemente no seamos tan civilizados como creemos.

«El movimiento contra la pornografía es un movimiento contra el sufrimiento (de las mujeres)», Robert Jensen. ¿Serán ellas quienes mantengan vivo este movimiento?

La crítica feminista de la que parte mi trabajo ha sido, por supuesto, desarrollada por mujeres. El feminismo radical del que afloró esa crítica se ha dejado de lado no solo en la cultura, sino también en el feminismo, por una razón previsible: la crítica radical asusta a la gente. Conforme la cultura se vuelva cada vez más mordaz, confío en que el feminismo radical se refuerce.

Cada vez nos llegan más comentarios de mujeres a nuestra web en los que muestran su dificultad y perplejidad cuando descubren el consumo de pornografía de sus parejas. ¿Qué pautas pueden ayudar a estas mujeres para solucionar esos conflictos? No todo el mundo quiere estar en una relación monógama, pero el ser humano es, por lo general, una especie tendente al emparejamiento. En una relación íntima con una pareja, no es de extrañar que una mujer pueda sentirse engañada si su pareja se masturbara con frecuencia viendo pornografía. No es una actividad inofensiva, sino una manera en la que los hombres evitan la intimidad y el contacto con mujeres reales.

Hay voces que hablan de la necesidad de un porno educativo. ¿Es una vía posible para una mejor educación sexual, que evite la violencia hacia la mujer, o podría tener el efecto contrario al deseado: un mayor consumo de pornografía?

Está claro que necesitamos mejorar la educación sexual (al menos en EE UU, donde vivo). Pero no hay motivos para asumir que necesitamos películas con sexo explícito para enseñar a los jóvenes cómo funcionan las relaciones íntimas y la sexualidad. Los vídeos educativos pueden resultar útiles para enseñar a arreglar un motor o usar un programa informático, pero ayudar a los adolescentes a entender la sexualidad es una tarea mucho más compleja.

En España se está produciendo un aumento de delitos sexuales, año tras año. Un informe de la Fiscalía General del Estado ha relacionado estos delitos con el consumo de pornografía. ¿Hay estudios importantes que muestren esta relación? Es decir, ¿se puede hablar de causa, o simplemente de una variable más, entre otras muchas?

Tengo mis reservas a la hora de hacer afirmaciones sobre los efectos concretos de cualquier producto audiovisual. Las relaciones causa-efecto en el comportamiento humano son extraordinariamente complejas. En lugar de afirmar que la pornografía incita a la violación, sugiero decir que la pornografía *normaliza* la violación. La pornografía erotiza la agresión sexual masculina. Yo lo veo así: la pornografía es un tipo de narración. Y sabemos que las historias ayudan a conformar los puntos de vista de las personas. Sabemos que el punto de vista define el comportamiento humano. No tenemos duda de ello a la hora de preocuparnos por los efectos que tienen sobre nosotros la publicidad y la propaganda política. ¿Por qué no hacemos lo mismo, entonces, con la pornografía; sobre todo teniendo en cuenta que el mensaje que transmite se refuerza debido al papel que juegan esas imágenes en la excitación y el orgasmo humano? Hay que recordar —y esto es importante— que la mayoría de los hombres que consumen pornografía la utilizan como complemento de la masturbación.

Una frase suya un tanto apocalíptica es la de «La pornografía anima al hombre a abandonar la empatía; y un mundo sin empatía es un mundo sin esperanza». ¿Reamente deshumaniza tanto el consumo de pornografía?

Un porcentaje importante de las imágenes presentes en la pornografía heterosexual que se comercializa presentan el placer sexual masculino en un contexto de actos que degradan y deshumanizan a las mujeres. Más allá de esto, la pornografía en sí misma supone la cosificación del cuerpo femenino para obtener placer sexual. Todo esto disminuye la capacidad de los hombres de ver a las mujeres como seres enteramente humanos.

El amor consiste en dar, la pornografía en poseer. Una frase redonda y un tanto cursi, pero quizá ¿también algo de verdadera?

Sea o no cursi o sentimental, es acertada. Las sociedades liberales están comprensiblemente en contra de dictar una visión única de la moralidad sexual, pero eso no implica que no podamos criticar que, en la sociedad patriarcal, los hombres acostumbran a reclamar su derecho a poseer o controlar el cuerpo femenino. La pornografía es una forma de reclamación masculina de ese derecho asumido.

Sexualización y pornificación. Dos conceptos similares pero distintos, que hacen referencia a la sociedad occidental actual. ¿Se puede dar uno sin el otro? Los seres humanos son seres sexuales. Nadie que yo conozca está a favor de la desexualización. La pregunta entonces sería: ¿concebimos nuestra vida sexual en un contexto de comunicación y conexión o en el del control y la conquista?

La cultura pornográfica que abarca ámbitos muy diversos —series, publicidad, moda, canciones—, y afecta a todas las sociedades, ¿nos acompañará como marca propia de nuestro mundo globalizado, donde consumo, bienestar y placer son semidioses?

Esta pregunta reconoce el daño que ha hecho la cultura de los medios de comunicación sociales y de masas. En una economía capitalista de consumo en masa como en la que vivimos estamos constantemente llamados no solo a adquirir posesiones, sino a presentarnos a nosotros mismos a los demás como objetos de deseo. Estamos inmersos en una cultura profundamente inhumana.

El porno ético, el porno feminista... ¿una operación de marketing en la industria del sector, para maquillar las críticas hacia la pornografía *mainstream*?

La reivindicación de la llamada «pornografía feminista» o «ética» se desvía de una pregunta básica: ¿Por qué asumimos que las imágenes sexualmente explícitas son necesarias? En una sociedad basada en la imagen, solemos aceptar que todos los aspectos vitales aparezcan en los medios. ¿Es eso compatible con una cultura sexual sana? No digo que solo haya una respuesta posible, pero es una pregunta que hay que abordar. La urgencia por dar con una pornografía ética es una forma de evitar esa pregunta.

El consumo de pornografía es un fenómeno global y más hoy con la facilidad de acceso. Pero es llamativamente más alto en países anglófonos, con Estados Unidos como líder indiscutible. ¿Hay alguna razón cultural o social que explique esta relación?

La cultura de Estados Unidos es la más rica de la historia y, tras la Segunda Guerra Mundial, ocupó una posición predominante nunca antes vivida. El desarrollo de las industrias del entretenimiento y la publicidad llevó los productos audiovisuales estadounidenses a todos los rincones de la tierra. Había mucho dinero que ganar y las compañías decidieron ir tras él. La pornografía es solo un ejemplo más de cómo el «liderazgo» estadounidense ha resultado ser un desastre.

Traducción: María Campos

Salones empoderados

Octubre 2019

“Desaprender para aprender de nuevo, con libertad”. El concepto elegido este año para la cita anual del Salón Erótico suena bien, incluso filosófico. Este evento se muestra una vez más como el espacio ideal para blanquear la imagen del porno. Empoderamiento de la mujer, educación sexual y libertad. Según palabras del propio organizador: “Si no cambiamos, la industria morirá”. [1] La realidad es que el interés es puramente económico y llegar a un público más joven es la clave. La misma industria del placer afirma aspirar a atraer a “los millennial y a la generación Z” [2], generación que comprende desde los 9 hasta los 25 años. En esta etapa el cerebro es más vulnerable. Es más fácil que un adulto que se ha vuelto adicto en la madurez se recupere de su adicción a la pornografía, que si se enganchó de joven.

Naomí Casquet es la actriz que representa este año al Salón Erótico. Ella misma se postula como consumidora habitual de pornografía. Afirma que la primera vez que accedió “fue cuando tenía 14 años. Mi padre era consumidor de pornografía y siempre la he tenido a mi alcance”. Ayer en el programa de radio adolescents.cat, se reivindicaba solo como informadora, aunque promocionó su página web en la que por 5 euros puedes acceder videos de sexo explícito para aprender a mantener relaciones sexuales. También se quejó de que no les dejaran llegar a los menores con su “educación sexual”.

En otra entrevista, hacía un llamamiento a que no cundiera el pánico porque en el salón continuaría habiendo espectáculos en vivo y shows eróticos “fuertotes” [3]. Supongo que se dio cuenta de que las actividades educativas no atraen tanto como el sexo en vivo. A todo ello hay que añadir las palabras de otra actriz, Amarna Miller, que declinó dar soporte al salón por las precarias condiciones laborales con las que trabajan los actores.

Con este panorama, ¿dónde está la libertad que promueve el salón erótico? Sabiendo que es el escaparate de la pornografía, sólo es necesario echar un vistazo a los posibles efectos de su consumo. Hay evidencias que únicamente cuestiona, o mejor dicho ni se toma la molestia de cuestionar, la propia industria pornográfica. Desde los efectos en el cerebro, hasta las implicaciones dañinas en las relaciones con los demás.

A la vez, nos venden que todo vale si hay consentimiento. Esta semana, por ejemplo, el vídeo más visto en una famosa plataforma online promocionaba el incesto y la violación. Una *tuitera* lo denunció y ellos respondieron que la *performance* la había hecho una trabajadora sexual muy creativa y «con consentimiento». Para profundizar más en el tema, recomiendo seguir el canal de [Ismael López Fauste](#), escritor y periodista que vivió los entresijos de la industria del porno. Y, por último, no podemos olvidar que la pornografía está directamente relacionada con el tráfico de miles de mujeres y niñas.

Entonces, si es tan evidente que el porno es un negocio, que su consumo puede tener consecuencias nocivas en las personas y que este salón es su escaparate, ¿qué legitimidad tienen para hablar de educación sexual? Nos proponen desaprender para aprender a ser libres, y el relato engancha, sí. Puedes ser libre para elegir, pero la libertad tiene también una segunda parte: cuando aquello que eliges te beneficia a ti y al resto. Eres libre para elegir la droga, pero consumir no te hace más libre.

En definitiva, la pornografía ni empodera a la mujer, ni nos hace más libres. En todo caso, eduquemos a nuestros hijos para que sean capaces de tomar decisiones que les hagan realmente libres.

Anna Plans
Activista pro derechos del menor

Bibliografía

- [1] [El salón erótico de Barcelona prescinde de las productoras de porno en su viraje hacia un evento más educativo](#)
- [2] [El salón erótico de Barcelona veta a los “cazadores de tetas”](#)
- [3] [Renovación en el salón erótico: sin cámaras ni productoras de porno](#)

Un verano sin manadas

Julio 2019

“La salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia”. (Organización Mundial de la Salud, 2006).

En una agresión sexual en grupo, como es evidente, no parece que se cumpla la definición de salud sexual elaborada por la OMS.

Si sabes de un amigo, grupo de amigos o tú mismo se ve envuelto en una agresión sexual, solo o en grupo, o tienen la idea de realizarla, desde *Dale Una Vuelta* queremos te “des la vuelta”, y recuerdes lo siguiente:

1. Un acto sexual se caracteriza por respetarte a ti mismo y a los demás. El respeto es un sentimiento positivo que tiene como base el reconocimiento y aprecio por esa persona y por ti mismo. Y tú, ¿te quieres a ti mismo?
2. La vinculación y la intimidad de cualquier acción sexual son necesarias para conectar con la otra persona. La esfera de la intimidad es el espacio privado que una persona protege. ¿Ella te ha dado permiso para entrar?
3. La mujer, como cualquier ser humano, tiene emociones, pensamientos, preocupaciones, deseos, ilusiones y proyectos. Es algo más, mucho más, que objeto de tu placer. ¿Por qué vas a truncar sus sueños?
4. En una agresión sexual, ella está sufriendo por lo que estás haciendo. La empatía es un sentimiento que hace que alguien sienta lo mismo que otra persona, te acerca a su dolor y sufrimiento. ¿Cómo vas de empatía, de cercanía, de ponerte en su piel?
5. Para alcanzar la salud sexual existe una condición: disfrutar del acto sexual. En una agresión sexual se funde la sexualidad con la violencia verbal y conductual. Recuerda, para ser “sexualmente sano” el sexo y la violencia no van de la mano. Realmente, ¿disfrutas agrediendo?
6. Respeta su NO. Ella es libre de elegir no querer tener sexo contigo. Y si no lo haces, ¿por qué crees que no lo estás haciendo? ¿Miedo? ¿Soledad? ¿Por pertenecer al grupo? ¿Satisfacción sexual? Reflexiona sobre las emociones que hay debajo. ¿Qué sentimientos alimentan esos impulsos?
7. La sexualidad también tiene que tener coherencia con tus valores. Los valores definen los pensamientos, creencias de las personas en como desean vivir y compartir la vida con quienes le rodean. La violencia, la coacción, ¿es tu marca de la casa? ¿Has reflexionado sobre cómo quieres vivir tu propia vida?
8. Una relación sexual sana incluye igualdad, equilibrio, armonía. En una agresión sexual hay dos roles: el agresor y la víctima. Y tú eres el único protagonista. Sigamos la regla habitual: dos mejor que uno. ¿Por qué no eliges un sexo donde los dos os miréis de tú a tú, de igual a igual? Donde los dos seáis protagonistas.

9. En tu propia sexualidad también hay una parte de responsabilidad. Los actos tienen consecuencias, y no solo legales. ¿Has pensado a la hora de tomar esa decisión? Quizás no, ya que muchas veces las drogas o el alcohol actúan de aceleradores. Antes de salir de casa con ganas de darlo todo y pasarlo bien, ¿has pensado en que una noche loca puede no ser tan divertida al día siguiente, los años siguientes?

10. Casi el 90% del contenido pornográfico es agresivo, y en la inmensa mayoría el hombre es el que ejerce violencia sobre la mujer. Si el porno es tu principal fuente de educación sexual, ¿crees que estás imitando a esos actores que ves en tu móvil? ¿Quieres ese tipo de sexo para siempre?

Dale Una Vuelta te sugiere estas ideas y preguntas, porque el sexo no es un juego, aunque sea divertido, porque el porno no es la vida real, aunque lo parezca; porque tus acciones no solo te afectan a ti, sino también a otros.

Si te quedas con dudas, o quieres otras razones, da un paso al frente y habla abiertamente con quien te pueda comprender: madre, padre o un buen amigo. Si no tienes a nadie de confianza, puedes escribirnos. Queremos que todas las personas alcancen la salud en su propia sexualidad. Que vivan un sexo libre de coacción, discriminación y violencia. Un sexo placentero y donde las dos personas disfruten.

Feliz verano, sin manadas, sin agresiones. Como personas.

ayuda@daleunavuelta.org / info@daleunavuelta.org

Prostitución y pornografía, de la mano

Julio 2019

En este breve artículo vamos a abordar algunos aspectos relativos a la pornografía y la prostitución, asunto peliagudo donde los haya. Un tema tabú, que la sociedad tiene aparcado con el cartel de *Don't disturb* y que huye de él como si de la peste se tratara, al igual que ocurrió en su momento con el *SIDA*. Además de las implicaciones sociales, es un serio problema de salud para todos/as los implicados/as en el asunto. También un ejemplo claro de la desigualdad social, de la desigualdad entre hombres y mujeres y del mal uso del poder por parte de algunos varones. La pobreza de las mujeres y las injusticias Norte-Sur, son elementos relevantes a considerar también. Para nosotros el más importante ahora: la prevención del consumo.

La prostitución y la pornografía siempre han estado integradas en la sociedad, siempre clandestinas, destinadas a los varones adultos en exclusiva y abiertas a aquellos jóvenes que querían incorporarse a esa condición de mayores, como rito de iniciación. La prostitución, desde muy antiguo, escondida en burdeles y, el porno, permitido en cines especiales, en revistas un tanto mugrosas y en videos desgastados que se alquilaban en los videoclubs o comprados en una gasolinera. Los que tenían Canal + eran unos privilegiados. Ahora es otra cosa. Internet ha metido el porno en nuestra casa.

Parece que en los tiempos actuales los jóvenes españoles no solo acuden a los burdeles como puerta de entrada a “hacerse mayores”, sino que lo hacen como clientes habituales. En el documental *El Proxenetá*, de Mabel Lozano, el protagonista relata con detalle la estrategia de los burdeles encaminada a ofrecer a los jóvenes servicios de prostitución: darle lo mismo que la discoteca y además con premios de sexo real. A su juicio el resultado fue un rotundo éxito.

Convendría tener en cuenta, desde el plano de la prevención, este hecho: un importante número de jóvenes varones parecen ser grandes consumidores de porno y prostitución simultáneamente. A tenor de que, con frecuencia, este aspecto es motivo de preguntas y desconcierto en buena parte de las personas que acuden a nuestras conferencias, cuando planteamos esta cruda realidad, consideramos que la educación es un elemento clave para la evitación de riesgos.

La pornografía y la prostitución tienen muchos puntos en común. Para nosotros, aquella es la teoría y ésta la práctica. Los empresarios de estas actividades están permanentemente actualizándose. Me atrevo a pronosticar, en los próximos 10 años, un cambio en los contenidos del porno: ante la presión social y política, este se adaptará, cual pícaro camaleón, produciendo millones de vídeos de *porno feminista*, *porno educativo*, etc. donde la mujer activa será la protagonista y las imágenes violentas se difuminarán. El negocio es el negocio: está por encima de todo.

No obstante, todavía una buena parte de la prostitución – las más pobres, porque aquí las clases son un elemento esencial– se exhibe en calles, plazas y polígonos industriales, incluso con la complicidad ya residual de algunos medios, que han sucumbido a Internet, que es el escaparate más eficiente para ofrecer los servicios de prostitución y, en particular, el porno. En las redes sociales no hay ningún reparo para anunciarse gratuitamente.

Diferentes contribuciones, dentro del discurso feminista, no dudan en asociar la pornografía y la prostitución con la violencia de género, si bien otras considerarían que se trata de violencia hacia las mujeres.

Paula Esteban (2015), por ejemplo, señala que “se puede llegar a la conclusión de que todos los hombres que han cometido o cometen violencia contra las mujeres han sido educados en una pornografía *mainstream*”. El consumo de prostitución es considerado un factor de riesgo medio. Generalmente antes de llegar a la antesala de la prostitución, los hombres se educan a través de la pornografía. Ahora bien, si ambos consumos van de la mano, el factor de riesgo para llegar a cometer violencia de género es mucho más alto.

Teniendo en cuenta que muchos, probablemente la mayoría, de los clientes de la prostitución tienen pareja (esposa, novia, compañera...) se plantean cuestiones interesantes respecto. ¿Cómo es su relación con las prostitutas? ¿Y con sus esposas? ¿Se repiten patrones de violencia? Hacen falta más investigaciones para dar respuesta a estas y otras preguntas.

En definitiva, ¿qué podemos hacer desde la educación? Más que nunca es el momento de una formación sexual desde ámbitos variados. En la que, a la menor oportunidad y cuantas veces sea preciso, habrá que decir a nuestros alumnos o hijos que no se crean nada de las películas porno. Y, sobre todo transmitirles que el afecto, el deseo, la ternura, el respeto y el mutuo acuerdo deben formar parte de las relaciones sexuales entre las personas y que, en el porno y la prostitución, tales valores brillan por su ausencia.

José Luis García es Doctor en Psicología.
Email: jlgarci@telefonica.net / Tw: @JosLuis70921676

El desafío de la trata infantil

Abril 2019

Según informes de la Comisión Europea, entre 2015 y 2016 hubo un total de 20.532 'víctimas registradas' (identificadas y presuntas) de tráfico de personas en la UE. No obstante, seguramente el número real sea muy superior, ya que muchas víctimas quedan sin registrar. Las mujeres y las niñas siguen siendo las más vulnerables (68 %), mientras que los menores son el 23% de las víctimas registradas. La trata con fines de explotación sexual sigue siendo la más extendida (56%), junto con la de explotación laboral (26 %).

Uno de los problemas para abordar esta lacra es que no hay límites claros en las definiciones de tráfico infantil. En algunos casos, el tráfico está muchas veces vinculado con el matrimonio forzado, la violencia de género, la mendicidad, el trabajo forzado, la esclavitud, la prostitución, la pornografía infantil y otras formas de abuso sexual. A veces se usan niños como soldados o actividades delictivas como el robo, el tráfico de drogas, la extracción de órganos y la venta de neonatos. Aunque no siempre es así ni sucede siempre del mismo modo. Esto influye en la complejidad a la hora de recopilar datos estadísticos válidos y aceptados.

Además, son varias las circunstancias de gran alcance que facilitan el tráfico, como los conflictos armados, los desastres naturales, y sobre todo (al menos en Europa), la migración. No obstante, muchos países de la UE han desarrollado o están desarrollando políticas y programas para combatir el tráfico, además de campañas de sensibilización. La UE ha publicado varios documentos que resaltan la importancia de la trata y ofrecen un marco legal y político específico y centrado en la víctima para combatir y prevenir la trata de seres humanos. El foco de sus medidas está centrado en los siguientes puntos:

- **Mejorar la recogida de datos** por parte de los Estados miembros, sobre todo en cuanto a sexo, edad, tipos de explotación y nacionalidad de víctimas y perpetradores. Para esto es necesaria también la colaboración interdisciplinaria entre pediatras, psicólogos, trabajadores sociales, educadores profesionales, autoridades y demás sectores. Los profesionales de la salud tienen que estar particularmente bien formados para identificar deficiencias mentales, somáticas, problemas nutricionales, dermatológicos, infecciones sexuales, estrés postraumático y demás síntomas. Es necesario advertir las anomalías para colaborar con las autoridades.
- **Combatir la cultura de la impunidad.** La normativa de la UE permite tipificar como delito el uso consciente de servicios prestados por víctimas de la trata. Además, se pretende impulsar la cooperación transnacional a la hora de aplicar la ley y la cooperación judicial, además de fomentar la cooperación con los países que no pertenecen a la UE para poder identificar a los traficantes y aplicar los trámites legales convenientes y así conseguir el cese de su actividad ilegal.
- **Garantizar el acceso de las víctimas a la justicia,** animando a los Estados miembros a aplicar la legislación nacional, garantizando que existan instrumentos que permitan identificar cuanto antes a los afectados y a aquellos más susceptibles de ser víctimas, facilitando el acceso a la indemnización e impulsando la formación y el desarrollo de las capacidades de los profesionales en este campo.

Para más información, se puede consultar, por ejemplo, la [nota de prensa de la Comisión Europea](#) en la que se apoya parte de este artículo, la [Comunicación](#) donde se hablan de las medidas concretas o la [Directiva europea contra la trata de seres humanos](#), adoptada en 2011.

Mariaje Ruiz, periodista.

1030 razones

Abril 2019

1030 firmas, 1030 razones, 1030 personas unidas por una causa: defender a la mujer, a sus derechos, a través de la regulación del acceso a la pornografía de los menores. Este es el resultado de nuestra primera campaña #PorNOsotras, organizada para el 8M, a través de change.org, hace ahora un mes.

Más de mil firmas en solo una semana pueden parecer muchas o no. Depende. Lo que no depende de nada es la implicación de cada una de esas personas. La fuerza de sus testimonios nos ayudan a seguir, a apoyar con futuras acciones esta causa tan necesaria y urgente.

Hemos recibido cientos de mensajes de agradecimientos y de personas apasionadas con esta campaña. "Ya era hora de que alguien hiciera esto", nos comentaba una madre los días pasados.

Esta acción puntual nos reafirma en que nos encontramos en el camino adecuado: la regulación del acceso a la pornografía y la lucha por los derechos de la mujer siguen siendo una labor tremendamente necesaria y por ello tenemos que seguir caminando en esta línea. Contigo.

¿Y cuáles han sido las razones para firmar esta campaña? Os dejamos a continuación las opiniones recibidas:

- Muy necesaria está iniciativa. Gracias por prestar atención a este problema que para muchos pasa desapercibido.
- Para acabar con este negocio denigrante, de gente sin escrúpulos, donde la falta de dignidad humana y sobre la mujer alimenta a sus familias, a través de la pornografía, que se cuele en internet de múltiples y sorprendentes maneras, suficientemente cargadas de sexualidad para dañar la salud psicológica de la población más vulnerable.
- Apoyo esta causa firmemente... con plena consciencia social e individual.
- Muchas personas son adictas a este mal y cualquier intención para ayudar a erradicarlo debe ser apoyada.
- La prostitución no es un trabajo y la pornografía fomenta y promueve la cultura de la violación en los cuerpos de niñas y mujeres de todas las edades.
- Defiendo a la mujer y a las niñas.
- La pornografía no es mas que proxenetismo disfrazado de industria gráfica.
- Basta de la mala educación que proporciona la pornografía, inculcando valores desiguales, agresividad y normalizando la violación entre otros.
- Por una humanidad libre de racismo.
- Para luchar contra la pornografía, que es una de las cosas que más degrada al ser humano y en especial a la mujer.
- Ya está bien.
- Por todo el sufrimiento que hay detrás de la pantalla. Miles de mujeres y menores explotadas!
- Se destruye la infancia y es denigrante para cualquier género.
- Creo que los niños tienen derecho a tener un desarrollo integral armónico y la pornografía se lo priva, pues distorsiona la realidad de la sexualidad y está estrechamente vinculado a la explotación económica de las personas.
- Denigrante para las relaciones humanas. Puerta para adicción descontrolada.
- ¡Porque sí! Denigra a la mujer.
- No a la pornografía.
- La pornografía degrada a la mujer.

- Defender la dignidad de la mujer y evitar modelos sexuales agresivos ofensivos y humillantes.
- Las distintas problemáticas conductuales, cognitivas, emocionales y sexuales consecuencia del consumo temprano de pornografía.
- Por el futuro de nuestros hijos.
- Por su trato a la mujer como objeto.
- Por el daño que causa la consumición de pornografía a toda la población.
- Para evitar futuras agresiones sexuales.
- Por el daño irreparable que la pornografía hace a los niños.
- Porque somos responsables de dañar su sensibilidad.
- Defender una educación en valores para los menores.
- Ya era hora de que alguien se ocupase de una verdadera lacra para nuestros jóvenes. Es tal la denigración de la mujer en la pornografía que hace daño a todos.... Gracias por esta importante iniciativa.
- La pornografía es machista e incita a la violencia.

Feminismo y pornografía

Marzo 2019

Unos meses atrás, estaba en el coche y en la radio sonó la típica canción que se te pega para todo el día; no más de tres minutos de duración, ritmo repetitivo y acordes tremendamente predecibles. ¿Qué pasó? Lo previsto, la canción se reprodujo en bucle en mi cerebro para el resto del día...

Es curioso cómo con tan poco tiempo de exposición a esa sintonía predecible, la estuve masticando varias horas después. Al final, el oído se va haciendo a esa narrativa musical, ¿verdad?; se adapta y la acepta, y después de todo, puede que te acabe gustando ese tipo de canciones y en casos extremos, hasta se las pides al dj.

¿Y esto qué tiene que ver con la pornografía y con el feminismo? La analogía está clara, la exposición reiterada a cierto contenido acaba configurando tus gustos y deseos. Lamentablemente, la pornografía tiene una narrativa misógina que se repite hasta la saciedad; la mujer es el objeto cuya única función es la de complacer los deseos del hombre, sean cuales sean y en cualquier momento (sin límites). En la ficción del porno, la respuesta siempre es un "sí".

¿Qué pasaría si a partir de mañana "no" *significase* "sí"? Imagínate que quedarte paralizado/a pueda ser interpretado como "¡Sí, por supuesto!", ¿qué pasaría? No hace falta tener mucha imaginación. Solo hay que mirar la prensa para darse cuenta de lo que está pasando actualmente. Esto ya es una realidad, la ficción del porno está transformando los gustos, percepciones y comportamientos de sus consumidores. Las categorías de "violación" y "abuso" que aparecen en los principales portales pornográficos no hacen más que aumentar en popularidad.

Pero a ver, no vamos a exagerar ¿no? ¿Realmente hay tanta violencia en la pornografía? La respuesta es sí, y mucha. Tras un estudio en el que se analizaron los 304 vídeos más populares de una conocida plataforma de pornografía, el 90% de ellos contenía violencia y prácticamente siempre contra la mujer. Lo mejor de todo es que la respuesta de estas mujeres a la agresión, (ya fuese verbal o física), era de placer o neutralidad ([Bridges y Scharrer](#)). Parece que ahora todo empieza a encajar.

Aquí me acerco a la cuestión principal, la pornografía tiene un papel protagonista en la permanencia de la desigualdad entre hombres y mujeres:

- La pornografía vende el abuso y la violencia hacia la mujer como algo deseable y sexualmente atractivo.
- Representa una visión deformada de los deseos y comportamientos de la mujer y la feminidad.
- Refuerza la idea de dominación del hombre y los estereotipos machistas.
- Si se normaliza la idea de que la mujer está al servicio del placer masculino, surge frustración en algunos hombres, al verse rechazados. Esto puede degenerar violencia y/o coerción.
- Trivializa el abuso, la dominación y la violencia sexual contra las mujeres.

En conclusión, en estos días de reflexión sobre feminismo, es necesario pararse a pensar qué actividades de nuestro día a día alimentan la desigualdad. ¿Cómo pretendemos que un adolescente respete a sus compañeras, mientras el porno le enseña que golpear a una mujer es algo sensual? ¿Cómo podemos trabajar por la igualdad si obtenemos placer viendo y tolerando abusos contra mujeres? Es hora de salir del bucle.

Los derechos sexuales y la mujer

Marzo 2019

8 de marzo. Día Internacional de la mujer. El día donde millones de mujeres alzamos la voz para reivindicar nuestros derechos. El día en el que nos juntamos y nos lanzamos a las calles para pedir igualdad en muchas áreas de nuestra vida, en la sociedad y en nuestro propio desarrollo como personas. Nos unimos porque durante muchos años, han sido menores a las del varón.

Y un aspecto importante de nuestras vidas, que nos acompaña siempre, es el de la sexualidad, un “lugar” donde también podemos ejercer nuestros derechos. Derechos aplicados al sexo, derechos aplicados a nuestras relaciones sexuales.

Según la OMS, se pueden enumerar los siguientes:

1. El derecho a la libertad sexual. Eres libre de aceptar una propuesta que quieras como rechazar aquellas no deseadas ¡Puedes decir no!

2. El derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexuales del cuerpo. Tienes la capacidad de tomar decisiones sobre tu propia vida sexual, dentro de tu ética personal y social. Libre de presiones, modas e influencias de un grupo ¡Sé tú misma, con libertad, con responsabilidad!

3. El derecho a la privacidad sexual. Tienes derecho a la intimidad y a que los otros cuiden esa parcela tuya tan propia y personal ¡Tú eliges con quien compartir! Aquí entra el *sexting*. Reflexiona sobre las fotos que te haces, cómo te las haces, para qué y para quién.

4. El derecho a la equidad sexual. Todos somos iguales. Existe igualdad en el plano sexual, sin conductas discriminatorias.

5. El derecho al placer sexual. ¡Sí, tienes derecho a disfrutar, a que te hagan disfrutar!

6. El derecho a la expresión sexual emocional. Exprésate. Di sí, pero también puedes decir “no quiero hacer eso”, “no me siento cómoda”, “me estás humillando”, “me haces daño”, “estás siendo violento”.

7. El derecho a la libre asociación sexual. ¡Que nadie te imponga si debes estar con él o no! No tengas miedo.

8. El derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables. ¡Cuídate! ¡Cuida tu salud!

9. El derecho a la información basada en el conocimiento científico. Pregunta. Acude a fuentes fiables, que a veces no son las más visitadas o las más publicitadas.

10. El derecho a la educación sexual integral. Conversa sobre tus dudas sexuales. Te invitamos a que el porno no sea tu fuente de educación sexual. El sexo va más allá de las pantallas. Hablemos de abrazos, besos y caricias.

11. El derecho a la atención de la salud sexual. Las ETS están aumentando entre los más jóvenes debido a las relaciones sexuales esporádicas. Tienes derecho a atención médica y tratamiento. También tienes derecho a pensar y a reflexionar, a no dejarte llevar

por el grupo ¿Crees que te juegas algo a la hora de decidir de si tener mucho o poco sexo? ¿Con muchas personas? ¿O solo con una?

Podemos vivir una sexualidad sana, una sexualidad libre. Una sexualidad que nos enriquezca de forma positiva, dirigida a potenciar la comunicación, nuestra personalidad y el afecto.

Además, la sexualidad, al ser una dimensión esencial y central en el ser humano puede estar sana o enferma. Por ello, existe una definición elaborada por la Organización Mundial de la Salud que aborda el término “salud sexual”:

La salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia.

Dale Una Vuelta invita a una reflexión sobre los derechos sexuales de todas las mujeres. Y todas son todas:

¿Piensas que las actrices porno, las mujeres que están en la industria xxx, son realmente libres de ejercer sus propios derechos sexuales? ¿Crees que las escenas sexuales que graban son placenteras y seguras? ¿O están coaccionadas y amenazadas? ¿Disfrutan? ¿Tienen salud sexual? ¿Cómo será su futuro?

Por todas, feliz día de la mujer.

Violencia y pornografía, amigos íntimos

Mayo 2018

“Te ofrecemos violaciones reales online: chicas y mujeres violadas por uno o varios hombres”. “Jovencitas y maduras violadas por desconocidos”. “Los mejores vídeos porno gratis de violaciones”. Estos son solo algunos de los ejemplos de los 457.000 resultados que ofrece Google en 0,32 segundos cuando tecleas “Vídeos porno de violaciones”.

España se sitúa en el puesto número 12 en el ranking mundial de consumo de pornografía, según las últimas estadísticas. La mayoría de adolescentes empiezan a iniciarse en este consumo a los 11 años o incluso antes.

Tras el fallo judicial, la búsqueda del vídeo de “la manada” se convierte en “trending search” en uno de los grandes portales porno, algo que sin duda es inquietante y da pie a pensar qué estamos haciendo mal.

La mujer siempre pierde

Hasta hace pocos años, en que aparecen nuevas corrientes de pornografía más *feminista*, lo normal era encontrar vídeos de sumisión de la mujer hacia el hombre. De hecho en 2010, según un [análisis online de contenido](#), el 88,2% de los vídeos contenían agresiones físicas y el 48,7% agresiones verbales. A pesar de tener nuevas opciones y viendo los resultados estremecedores, parece que la situación no ha mejorado mucho.

Los vídeos *mainstream*, para el público mayoritario, se basan en guiones donde las chicas deben subordinarse al “supermacho” para que sacie todo tipo de fantasías sexuales a través de ellas. Es importante la distinción entre “a través de ellas” y no “con ellas”. Es la diferencia entre una locución gramatical que implica “por medio o mediación de alguien” y una preposición de compañía que implica una relación de asociación.

En 2015 se revisaron [22 estudios de 7 países diferentes](#), donde se concluía que un consumo elevado de pornografía de contenido agresivo aumentaba las prácticas agresivas y que un consumo elevado de pornografía fomentaba las prácticas sexuales de riesgo en los adolescentes. Esto se ha demostrado en estudios a largo plazo, tanto para la agresividad física como la verbal, donde el hombre se ve más afectado por este contenido que la mujer.

Esta clase de vídeos proponen la utilización de la mujer como un objeto para alcanzar y realizar todo tipos de fantasías, fomentando una jerarquía de género que favorece un mayor distanciamiento, si cabe aún, entre hombres y mujeres.

La gran mayoría del porno que encontramos en internet ofrece una visión distorsionada del sexo, no ayuda conocerse mejor sexualmente, no muestra unas respuestas sexuales ajustadas a la media poblacional. En definitiva, es la ciencia ficción de la sexualidad, pero nadie avisa de que no deberíamos intentar hacer todo lo que aparece en los vídeos en nuestra intimidad.

Todas las semanas atiendo a personas con dificultades relativas a la sexualidad. Muchas de estas problemáticas están asociadas a un elevado consumo de pornografía. Uno de los patrones habituales con respecto a este consumo es el de aquellas personas que empezaron consumiendo una pornografía “más ajustada a la

realidad” y cada vez fueron necesitando un contenido más extremo, más violento, más sofisticado. Y esto no es solo algo que pase en la consulta si no que también lo he podido observar en entornos sociales y cercanos.

Los modelos de conducta, elemento clave

A pesar de lo referido, no existen a día de hoy estudios empíricos que muestren una relación causal entre el consumo de pornografía y ser un violador o un abusador sexual. Aunque sí hay estudios que indican una correlación entre ambos. Es decir, quizá no es causa, pero sí hay relación. Y la evidencia: el visionando de vídeos pornográficos violentos en contra de la mujer, inevitablemente, deja una huella en la manera en la que entiendo la relación sexual, pudiendo normalizar y banalizar conductas agresivas que en principio no deberían estar aceptadas.

Para poder entender este tipo de situaciones, se deben tener en cuenta algunas variables como son los aspectos genéticos o biológicos, el desarrollo de la personalidad, el ambiente en el que han vivido, el desarrollo de sus emociones y el apego, situaciones de trauma o abuso previo...

Pero una cosa esta clara: si me paso el día viendo documentales de historia, aprenderé sobre historia; si dedico mucho tiempo a ver programas de cocina, aprenderé de gastronomía. La pornografía es una forma de vivir la sexualidad poco inteligente, si yo desarrollo mis propias fantasías estaré potenciando mi capacidad de crear, fantasear, pensar y sentir la sexualidad. Con la pornografía, mi cerebro está en modo pasivo recibiendo información repetitiva y monótona que no permite un desarrollo adecuado. Cuanta más pornografía, peor sexo.

Si soy un chico de 12 años descubriendo mi sexualidad, viviendo la revolución hormonal a nivel biológico, con un cerebro en pleno desarrollo y gran curiosidad lo que me ofrece la red, es fácil toparme con todo este material en internet.

Cuando lo veo por primera vez y sin un modelo de referencia pienso “Lo excitante y lo que le gusta a las mujeres es la violencia y la dominación, entonces lo haré cuando tenga una relación sexual”. El adolescente tenderá a imitar lo que ocurre para alcanzar esos gloriosos resultados que la pornografía muestra.

En un estudio para [Human Communication Research](#) observaron que el hombre muestra una mayor insatisfacción sexual debido a este consumo en comparación con la mujer que no consume tanto.

No todo vale

Es comprensible y realmente necesario hablar de sexualidad, avanzar en una auténtica liberación sexual, acabar con la opresión a ciertos colectivos, aprender a disfrutar de la sexualidad de forma saludable y aparcar los tabúes. Pero no todo vale. El respeto, la dignidad y la libertad siguen siendo grandes líneas rojas que no conviene atravesar.

La asignatura pendiente, como se repite estos días hasta la saciedad, es la formación en sexualidad, una formación e información de calidad, que incluya lo afectivo, que no se quede en la superficie y que profundice. Una educación sin sesgos, que fomente un pensamiento crítico, que no transmita un mensaje de la sexualidad como algo prohibitivo ni tampoco como la explicación para todos los problemas. Un

mensaje que haga pensar y reflexionar sobre el modelo que cada uno quiere vivir respecto a la sexualidad.

Los padres tienen mucho que aportar, formándose ellos y repensando sobre estos temas, además de ofreciéndose como modelos para un comportamiento saludable con respecto a su propia afectividad y sexualidad. El colegio es un apoyo importante, pero el foco principal deben de ser sus figuras de referencias en el hogar.

No dejemos que las miles de categorías violentas del mundo de la pornografía eduquen a nuestros hijos. Es el momento de dar un paso al frente y de afrontar, sin miedos ni prejuicios, el reto que se nos presenta.

Alejandro Villena, psicólogo experto en sexología

Pornografía y mujer, peor imposible

Noviembre 2017

Posiblemente, Andrea Dworkin sea la mujer que más haya luchado por las mujeres. O al menos tiene un lugar en el top ten. Feminista, activista, escritora, dedicó buena parte de su vida a hablar alto y claro sobre el rol femenino y se convirtió en una apasionada defensora de los derechos de la mujer. Por este motivo, vio siempre la pornografía como el enemigo a batir, el blanco de todas sus iras.

Mujer contundente, radical, vehemente, recorrió Estados Unidos proclamando sus verdades, bien experimentadas después de escuchar a tantas mujeres explotadas en la industria del porno.

En 1983 consiguió que se debatiera una ley en Minneapolis sobre la pornografía, a la que se definió así: “La subordinación sexual gráfica y explícita de las mujeres por parte de los hombres”. Hubo debates y mucha participación: era un tema que preocupaba a mucha gente y por primera vez salía a la luz pública.

Fantasia es otra cosa

“La pornografía es un recuerdo que nunca muere”, señala Andrea después de entrevistar a varias mujeres. Y no acepta el término “fantasía” para hablar de esta realidad. Todo lo contrario. “Fantasía es lo que ocurre en la cabeza de alguien. La pornografía es real, no es ninguna fantasía. Es un comportamiento real, con consecuencias reales para gente real”.

Por eso, no es la “industria de la fantasía”, como se quiere vender. En todo caso, como afirma la autora, la pornografía se convirtió en una “industria lucrativa, cosificadora y misógina”.

La pornografía, centro neurálgico de otros abusos

Así de contundente, así de clara: “La libertad de expresión para las mujeres comienza por una integridad de su cuerpo que sea verdadera, real, honesta y absoluta”. Una integridad que, según Dworkin, destroza la pornografía, ya que es el “centro neurálgico de otras formas de abuso: prostitución, violación, agresiones”. ¿Quién se atreve a hablar así hoy?

Continúa la activista americana hablando sobre cómo el porno “viola los derechos civiles de la mujer”, que les impide ser “ciudadanas de pleno derecho”.

Y como guinda, entre muchas donde elegir, una idea sin matices: “No hay ni una sola atrocidad de nuestra historia, incluidos campos de concentración, que los pornógrafos no hayan utilizado para sus escenarios de violación y humillación. Como si la víctima fuera quien quiere los abusos y quien obtiene placer sexual de ellos”.

Al final del documental, causa de este artículo y que merece ser visto para atisbar el dolor infinito de tantas mujeres, se escucha una frase que podría ser un grafiti de un muro del Bronx: “Si sabes lo que debe ser derribado, rómpelo en pedazos”.

El porno no es cosa de dos

Agosto 2017

¿Qué opinan las mujeres sobre el consumo de pornografía de sus parejas? Ya vimos un primer acercamiento con nuestro video de [opiniones en la calle](#).

En ocasiones cuando uno de los miembros consume pornografía y el otro no, se puede generar un conflicto importante en la pareja.

Con frecuencia, la persona que no consume ese material, se siente traicionada por su pareja al ver un agravio y una falta de amor.

Parece lógico que exista tal rechazo ante este material dentro de las relaciones de pareja estable dónde la búsqueda de la sexualidad debería buscarse en la propia relación y no en fuentes externas.

[Este vídeo](#) ilustra todo el sufrimiento de estas mujeres cuyas parejas consumen pornografía.

La agresividad en la pornografía

Diciembre 2016

“Después de mi última experiencia sexual estoy perdiendo el miedo a dar guantazos”. Hace unos meses, cuando recorría una de las líneas del Metro, escuché esta frase de boca de unos jóvenes que mantenían una conversación sobre sus últimas hazañas sexuales.

Este tipo de comentarios hacen pensar que actualmente existe una normalización de la agresividad dentro del ámbito sexual, banalizando la agresión física, como si ésta formase parte del placer natural del ser humano, como si pegar a una mujer fuera un logro.

¿Qué papel desempeña la pornografía en este tema? El paradigma sobre las consecuencias de la pornografía en las conductas agresivas tanto a nivel físico como verbal lleva siendo objeto de estudio desde los años 70. [En esta investigación publicada en The Journal of Social Psychology](#) ya se pronunciaban sobre el tremendo potencial que tiene el consumo de pornografía sobre la realización de actos agresivos en las prácticas sexuales reales.

A día de hoy, sigue siendo un tema controvertido, sobre el que pocos expertos o entidades se pronuncian de forma pública. Sin embargo, la literatura científica que avala la relación existente entre el consumo de pornografía y la agresividad es sumamente amplia.

Ejemplo de ello es este artículo publicado en 2010 titulado “Violencia contra la mujer”, donde después del análisis de 304 escenas pornográficas los autores concluyen que el 88,2% de estas escenas contienen agresiones físicas y el 48,7% contiene agresiones verbales.

Además, un artículo de la Journal of Communication de 2015 realizó un meta análisis sobre 22 estudios en 7 países diferentes, demostrando la correlación existente entre las actitudes y comportamientos agresivos dentro el ámbito sexual y el consumo de pornografía. Estos resultados mostraron como los efectos en la agresión suele ser en su mayoría por parte del hombre hacia la mujer.

Este mismo año se publicó un artículo en [The Journal of Sex research](#), el cual confirma que además de que el consumo de material pornográfico conlleva una mayor permisividad sexual entre los adolescentes, facilita la agresión sexual, incluyendo conductas ilegales, amorales y de victimización.

Asimismo, este mismo artículo defiende la visión tan sesgada que muestra el material pornográfico sobre las relaciones sexuales, basándolas en el poder y creando una jerarquización de los roles sexuales, donde la mujer deberá someterse a la sumisión del hombre para conseguir, a cualquier precio, la satisfacción sexual de este.

Quizás debamos “Darle una vuelta” y repensar sobre cómo la pornografía puede estar influyendo a nuestra generación en la trivialización de la agresividad en cada encuentro sexual y cómo esto puede estar degenerando el componente afectivo, el respeto y la moralidad que una relación sexual debería tener de forma implícita.

4. El negocio



Callar no es una opción

Septiembre 2020

El 23 de septiembre de 1999 se celebró la Conferencia Mundial contra el tráfico de personas, muy unida a la Conferencia de mujeres (Naciones Unidas, 2020). Esta fecha representa un hito histórico para los derechos humanos, ya que se promulga una ley contra la prostitución infantil. Como es sabido, la trata de personas (antes llamada trata de blancas) es un crimen que lucra de forma opulenta a las mafias que lo practican.

Un destino común de las personas y víctimas de estas mafias es la explotación sexual, que se produce en diversos formatos y lugares. Una gran parte de la explotación sexual se puede presenciar en las calles: mujeres en su inmensa mayoría que son obligadas a prostituirse con el fin de conseguir dinero para estas mafias e ir pagando “su deuda” con ellos. Otra de las grandes redes de explotación sexual se encuentra activa en plataformas de internet: las famosas *escorts* y en algunos videos de contenido pornográfico. Un ejemplo claro de la explotación sexual dentro de la pornografía es la pornografía infantil.

Hace no mucho tiempo se desveló una trama de tráfico de personas, que causó revuelo en la sociedad. Una trama tan conocida, que hasta Netflix realizó un documental con tanto potencial mediático que llega a ser mundialmente conocido “Jeffrey Epstein: Filthy Rich”. En este documental se explica lo ocurrido en las múltiples viviendas de Epstein, lugares donde abusaba y explotaba sexualmente a menores de edad con bajos recursos (Bryant, 2020). Al ser una figura muy reconocida y de nivel socioeconómico alto, era prácticamente intocable.

Se observa cómo la trata de personas lucró a este financiero estadounidense. Por muchos años su fortuna y su red fueron creciendo exponencialmente, hasta el punto de que llegó a utilizar una isla específicamente para la explotación de dichas personas (Bryant, 2020). Además de estos sucesos, el documental añade testimonios terroríficos de las víctimas, donde ellas narran los daños físicos que sufrieron y secuelas psicológicas que padecen (Bryant, 2020).

Adicionalmente, existe evidencia y diversos estudios realizados con videos porno que son populares, donde se analiza el contenido detalladamente para demostrar la presencia de agresividad y violencia en ellos. Un estudio destacado en Arkansas por Bridges et al (2010), demuestra que existe una amplia presencia de violencia en este medio, y numerosas conductas que se llevan a cabo en la pornografía son interpretadas cómo degradantes, especialmente para las mujeres que participan en ellos. En estos actos se tienen en cuenta agresividad en dos niveles: verbal y físico, demostrando así, el alto porcentaje de agresiones físicas y verbales de hombres hacia mujeres. Dicho esto, es viable concluir que el propósito de generar placer por medio de estos videos, fomenta el uso de la violencia en la sexualidad lo cual directa o indirectamente promueve la explotación sexual.

En esta línea, mostrar que las mujeres sienten placer cuando son agredidas ha demostrado que puede tener efectos significativos en los consumidores de videos pornográficos. Visualizar frecuentemente este tipo de contenido, fomenta el aprendizaje por medios audiovisuales de conductas que son violentas, denigrantes y dañinas, y que en algunos casos las puede llegar a replicar con otra persona.

No olvidemos tener precaución, especialmente en esta época en la que el mundo avanza a una velocidad vertiginosa, y la promoción de contenidos pornográficos de forma explícita e implícita es inherente en algunos comerciales, películas o series para llamar la atención del espectador.

Esto puede llegar a incrementar la probabilidad de encontrarnos con contenido pornográfico en nuestra vida cotidiana. Además de lo comentado anteriormente (el nexo entre la pornografía y la trata de personas), no podemos dejar de lado la cantidad ingente de efectos negativos que produce la pornografía a sus consumidores.

Las personas no se alquilan

Con motivo del Día Mundial contra la trata, la activista Mabel Lozano ha puesto en marcha una campaña, junto al Gobierno de Canarias, titulada *Callar no es una opción*. Un grupo de chicos se rebelan ante uno de ellos que propone alquilar un par de chicas para pasar la tarde... El spot se puede ver [aquí](#).

Mabel Lozano, por otra parte, lanzará en breve su próximo libro, *PornoXplotación*, en el que mezcla historias reales donde se mezcla pornografía y prostitución; como ella misma dice «la pornografía actual se podría llamar prostitución 2.0» por la estrecha conexión entre ambas. Para promocionar el libro, se ha puesto en marcha la campaña #ElPornoMataElAmor, con la venta de una [camiseta solidaria](#) cuyos beneficios irán destinados a proyectos de sensibilización de nuestra asociación. La camiseta ha sido diseñada por la empresa [Animosa](#). Gracias por unir esfuerzos en esta causa tan actual (desgraciadamente).

Recuerda: al otro lado de la pantalla puede encontrarse una persona esclava de las mafias de trata y prostitución. Acabar con su pesadilla está en nuestras manos.

Bibliografía

Bridges, A., Wosnitzer, R., Scharrer, E., Sun, C. & Liberman, R. (2010). Aggression and sexual behavior in best selling pornography videos: a content analysis update. *Violence against women*, 16 (10). p. 1065-1085. Doi: 10.1177/1077801210382866

Bryant, L. (2020, mayo). *Jeffrey Epstein: Filthy Rich*. USA: RadicalMedia-James Patterson Entertainment-Third Eye Motion Picture.

Naciones Unidas. (2020). *Día mundial contra la trata*. <https://www.un.org/es/observances/end-human-trafficking-day>. Extraído el 22 de septiembre de 2020.

Blue Monday: Colorea tu vida

Enero 2020

A unas pocas semanas de empezar el 2020, llega el tercer lunes de enero y consigo, el denominado “Blue Monday”. Algunos consideran que hoy, 20 de enero, es el día más triste del año, pero me pregunto: ¿cómo puede ser posible si acabamos de comenzar? ¿Qué ha pasado con toda la ilusión del año nuevo, los deseos y metas que esperábamos con tantas ganas?

Es cierto que las vacaciones han terminado y que cuesta retomar la rutina, el trabajo, las clases y las diferentes actividades cotidianas. Quizás esto, unido al clima, los gastos y el ajetreo, puedan hacernos sentir un poco más bajos de ánimo que en el resto del año. O, quizás, sea una simple invención diseñada hace 15 años para la campaña de publicidad de una aerolínea.¹

No te dejes engañar. Es importante recordar que nuestro estado de ánimo no se rige por una fórmula matemática y que la tristeza no aparece el tercer lunes de enero. El estado de ánimo es más complejo que eso y se ve influenciado por diversos factores. De igual manera, la depresión no es simplemente estar unos días de bajón.

La depresión se caracteriza por un estado de ánimo bajo cuya intensidad interfiere en la funcionalidad de la persona. Además, tiende a aparecer una disminución del interés o placer en las actividades que solían ser de agrado. Otros síntomas implicados son los cambios en el apetito, los problemas en el sueño, los cambios psicomotores, la pérdida de energía, los sentimientos de inutilidad o de culpa, la dificultad en la concentración y/o ideas de muerte o suicidio.² Estos síntomas suelen aparecer por la combinación de un conjunto de diferentes factores que vienen tanto del exterior, como del interior de la persona. Los factores que influyen son biológicos, psicológicos y sociales.

Llegados a este punto te preguntarás, ¿y esto que tiene que ver con la pornografía? Las investigaciones indican que muchas personas acuden a la pornografía buscando silenciar sentimientos de soledad o tristeza. En concreto, se ha visto que personas con depresión tienden a consumirla como un modo de evadir sus problemas, de aliviar el dolor o de regular sus emociones.³ Con el consumo de pornografía esperan pasar un buen momento, intentando olvidar los problemas. En otras ocasiones, la pornografía es utilizada como una estrategia de afrontamiento.⁴

Sin embargo, se ha observado que la pornografía lleva a que las personas se sientan peor que antes de iniciar el consumo.⁵ Tras consumir durante un tiempo, las personas relatan que empiezan a sentirse aún más ansiosos, aislados y depresivos que antes. En otras ocasiones, aparece un primer episodio depresivo o un empeoramiento de un episodio previo. Los estudios señalan la presencia de elevadas tasas de depresión en personas que consumen pornografía con frecuencia.⁴ Además, se ha visto que tienen mayor riesgo a padecer consecuencias negativas en la salud.³

¿A qué se debe esto, si al parecer la pornografía únicamente produce sensaciones agradables?

Durante la visualización de pornografía se libera dopamina en el cerebro, haciendo que aparezcan sensaciones de bienestar. No obstante, con el tiempo, las personas se van acostumbrando a estas sensaciones y ya no les produce el mismo placer que antes. Esto les lleva a buscarlo en material con contenido más novedoso y extremo.

Gato por liebre

En muchos casos, las personas buscan la felicidad a través del consumo, lo que les lleva a aislarse de las experiencias reales de su entorno. La pornografía tiende a ser utilizada como un modo de evadir los problemas, pero muchas veces termina siendo un problema más de la lista.⁶ Esto puede terminar convirtiéndose en un círculo vicioso: problema -> consumir contenido pornográfico -> dificultad para encontrar la felicidad fuera de la pornografía -> consumir más pornografía -> consecuencias negativas e incremento del problema.

¿Entiendes cómo esto está beneficiando al capitalismo de la industria pornográfica? Se dedican a comercializar un producto que ayuda a aliviar la ansiedad, la depresión o cualquier otro problema de manera momentánea. A cambio de este alivio a corto plazo, hace que estos problemas incrementen a largo plazo. De esta manera, los consumidores tendrán más motivos para buscar el “alivio” que les produce la pornografía.

¿Cómo salir de ese círculo? El primer paso parece muy claro: dejar de consumir pornografía. Así relata J en su [testimonio](#) publicado en la página web Fight the New Drug. J llevaba casi 10 años consumiendo pornografía y con depresión al mismo tiempo. Nunca los había relacionado, hasta que decidió dejar de consumir durante un tiempo. Se dio cuenta que, al parar el consumo, la depresión también estaba ausente.

Y el círculo se amplía...

Asimismo, es interesante considerar que la pornografía también influye en las personas más cercanas de quien la consume. Quizás la siguiente persona afectada sea la pareja, quien puede notar que la otra persona se encuentra diferente. Podría darse cuenta de emociones o conductas inusuales, como un mayor aislamiento y menor deseo de compartir tiempo juntos. Podría notar la disminución en el estado de ánimo, o que su pareja no disfruta de lo que solía agradaarle. Todo esto puede resultarle confuso, dando lugar a sentimientos de tristeza, culpabilidad y frustración por no comprender lo que le está pasando a su pareja.

No obstante, la pornografía no afecta únicamente a las personas cercanas. Como se ha visto, los testimonios de [algunas actrices](#) porno han revelado que la vida como actriz no es tan glamurosa como se cree. Ellas también tienen momentos de soledad y tristeza, ocasionados por su trabajo y por el estilo de vida propio de la industria pornográfica.

Por tanto, la pornografía influye de manera negativa tanto en quien la consume, como en sus seres queridos y en las personas que se encuentran dentro de la industria pornográfica. Si bien la pornografía no es la única causa de la depresión o de otros problemas de salud mental, sí es un gran contribuyente. Puede ser gratificante durante unos minutos, pero las consecuencias que conlleva hacen que no valga la pena.

Ante los *blue Mondays* de la vida, que pueden ser frecuentes, opta por darle color a tu vida, a tus proyectos, y no busques soluciones a corto plazo, que desemboquen en un *black Friday*.

Bibliografía

No estás triste, el Blue Monday no existe. (2019). Recuperado de la página web de JobToday: <https://jobtoday.com/es/informe-blue-monday>

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Pub.

Kor, A., Zilcha-Mano, S., Fogel, Y., Mikulincer, M., Reid, R. y Potenza, M. (2014). Psychometric development of the problematic pornography use scale. *Addictive behaviors*, 39(5), 861-868.

Perry, S. (2018). Pornography use and depressive symptoms: Examining the role of moral incongruence. *Society and Mental Health*, 8(3), 195-213.

Why Watching Porn Can Make You Feel More Isolated, Depressed & Lonely. (2019). Recuperado de la página web de Fight the new drug: <https://fightthenewdrug.org/porn-can-make-you-more-depressed-and-lonely/>

O'Neill, S. J. (2019). Mental health, depression, suicide, and pornography. Recuperado de la página web de Proven Men: <https://www.provenmen.org/mental-health-depression-suicide-pornography-2/>

¡Luces, cámara... sobredosis!

Junio 2019

Este texto se basa en el vídeo “Drogas y rodajes porno”, elaborado por [Ismael López](#), periodista e investigador, autor de [Escúpeló](#), un libro sobre la industria porno en España. [Este es el vídeo](#) con el material completo.

Sabrina, con esto lo harás mejor

Sabrina lleva en activo desde los 20 años y nunca ha dejado de grabar porno, sin embargo, también ejerce como informante sobre los abusos que ha experimentado en la industria a lo largo de su trayectoria. Gran parte de este contenido proviene de información que ella misma me ha transmitido.

Su nombre no es real. No puede permitirse enfrentarse a las posibles represalias, es una forma de control que las productoras en las que ha trabajado y donde ha sufrido los abusos utilizan [para controlar lo que se filtra](#). Es algo aparentemente común en la industria pornográfica. Se controla lo que se dice y quién lo dice.

Esta vez hablamos de drogas, o de cómo la drogaban. Ella nunca ha sido usuaria habitual de estupefacientes. Su experiencia con ellos en los rodajes se dio porque las propias productoras o distintos actores se las ofrecían para desenvolverse mejor durante la grabación.

¿Qué podía ocurrir si se negaba? Según su versión se dieron casos en los que se le amenazó con marcharse a casa sin cobrar. Este era el mayor condicionante. Por supuesto, Sabrina no entró en el mundo de la pornografía por gusto, ni era una pasión que tuviera dentro de ella como una especie de vena artística, una versión que sí se vende habitualmente en televisión. En este caso el consumo de drogas y estaba condicionado por una necesidad económica. Las productoras estaban aprovechando esa situación para conseguir que ella hiciera lo que la empresa quería.

Al preguntar por los argumentos que utilizaban para convencerla, más allá del chantaje, cuenta que decían lo siguiente: si tomas esto, te vas a soltar durante la grabación.

Mediante ese tipo de prácticas se consiguió que hiciera cosas que, según su versión, no habría hecho en condiciones normales. Ha llegado a afirmar que se ha visto en películas y no se ha reconocido. Sin embargo, nunca ha puesto una denuncia en este sentido, porque tiene la sensación de que no va a ser útil para nada.

Existe un concepto que podría explicar el caso: la sumisión química. Así lo define Efesalud:

¡La sumisión química consiste en la administración de una sustancia que anula la voluntad de una persona para facilitar la comisión de delitos, bien sean agresiones sexuales o robos! (Lee el contenido completo en Efesalud.)

“Me violaron y no pude hacer nada”, el caso de Laura

Una experiencia semejante le sucedía Laura, también nombre ficticio, según me narraba en [La Sexta](#), donde contaba como grabó su primer vídeo engañada bajo los efectos de una droga que ni pudo identificar ni tuvo consecuencias legales para la productora en cuestión.

Pero el caso de Sabrina va más lejos porque también vio que estaban presentes en distintos eventos relacionados con el negocio más allá de los rodajes, cuando su caché y relevancia como actriz porno empezaron a crecer.

Es algo que yo mismo me encontré durante mi etapa como redactor en una revista pornográfica. El uso de las drogas estaba muy normalizado, tanto blandas como duras, pero generalmente eran drogas depresoras. Durante esa etapa dentro del porno, que sería a finales de 2015, me llegaron unos mensajes de Whatsapp. Venían de una actriz profesional que se fue a Budapest a grabar una temporada.

“Nos pusieron esas cámaras en los vestuarios y los baños. No sé qué pensaban grabar... ¿Qué querían? ¿Ver cómo nos metíamos la raya?” Entrevista para *Escúpelo: crónicas en negro sobre el porno en España*.

Budapest es algo así como la meca del porno en Europa. En el caso de las chicas que se van al extranjero (sobre todo a Budapest) entra en juego lo que se llama *model houses* y los representantes de distinto tipo. A menudo se contacta con una de estas empresas y son ellas las que por medio de una comisión encuentran distintos trabajos para la chica y también le dan un lugar donde quedarse a dormir. También existe la alternativa de que ellas se busquen la vida y se alquilen un piso, por supuesto.

Pero en este caso fue la agencia de modelos la que se encargó de todo, y aquí entran otra vez las drogas. Budapest en ese momento estaba rodando un montón para Japón. Y Japón necesitaba un tipo de vídeos muy concretos en los que las chicas parecieran niñas. Evidentemente no eran niñas, eran mayores de edad, pero con aspecto infantil, sin tatuajes, ni piercings.

Lo que ocurrió es que no cuadraba ese aspecto que estaban buscando en ese periodo con el de la actriz porno que protagoniza la historia. Al final, tras una semana de espera, por fin la productora se puso en contacto con el piso y le ofrecieron un rodaje. Cuando el chófer vino a buscarla y la llevó al set, le ofrecieron unas pastillas, las cuales aceptó.

Aunque ella, a diferencia de Sabrina sí que tenía experiencia tomando este tipo de sustancias en distintas fiestas y eventos.

Las tomó antes de comenzar a grabar, sin que le explicaran qué eran, solo con el argumento de que se relajaría, pero en cuestión de minutos empezó a encontrarse mal. Lo que ocurrió después me llegó a través de mensajes de Whatsapp poco articulados y mensajes de voz que hablan de temblores, frío y de lo que podría identificarse como una sobredosis.

En lugar de llevarla a un hospital, los responsables le pidieron que se tumbara en un sofá y esperara a encontrarse mejor. Al final nunca fue a un hospital y no tengo constancia de que hubiera ningún tipo de consecuencia legal para la productora.

Como esta historia hay otras tantas que no llegan al público general. Sin ir más lejos, y nos vamos al otro lado del Atlántico; a principios de 2018 morían varias chicas bastante relevantes en la industria pornográfica, en algunos casos por sobredosis y en otros por suicidio, pero en ningún caso salieron investigaciones y nombres de empresas que distribuyen estupefacientes en los rodajes.

Apple, Amazon, Facebook, Google... MindGeek

Enero 2019

Se habla mucho de la industria de la pornografía como un ente abstracto, como un viento que sopla y nadie sabe de dónde viene ni a dónde va. Poco se sabe de nombres, empresas, personas.

Uno de los pilares principales del mundo del porno online es *MindGeek* (anteriormente llamado *Manwin*), una empresa de origen canadiense, cuya principal actividad es la difusión de vídeos sexuales explícitos a través de internet.

MindGeek cuenta con los portales más importantes de pornografía a nivel mundial: *PornHub*, *RedTube*, *YouPorn*, etc.

Por si fuera poco, también tiene sus propias productoras filmográficas, tan reconocidas como *Brazzers*, *Digital Playgroun*, *Men.com* o *RealityKings*. Por lo que parece, en el mundo de la pornografía todo queda en familia.

En sus inicios, 2004-2007, Stephan Manos, Oussam Youssef y Matt Keezer fueron los quienes pusieron las bases, y en 2010, Fabian Thylmann adquirió estas empresas dando origen a *Manwin* (la actual *MindGeek*).

Se le puede considerar una de las compañías más grandes del mundo, por sus propiedades de sitios de pago y gratuitos, además de sus importantes estudios profesionales (aquí, en profesionales, cabrían unas grandes comillas).

Sexual Wellness Center

La aristocracia del porno no para de reinventarse y buscar nuevas maneras de hacer consumible, atractivo, su producto. La última novedad es la creación de lo que han llamado "PornHub Sexual Wellness Center", una plataforma web con información sobre la sexualidad y relaciones sexuales. Sin duda, una gran forma de lavar su imagen en los tiempos que corren. Una gran estrategia de marketing... y de cinismo.

Su eslogan: "Real Talk about sex from those who know it best". Suena bien, muy bien, pero es necesaria una reflexión, completamente evidente: la industria del porno solo quiere ganar dinero. Nada más. No les interesa nuestra salud sexual, conocimientos o necesidades.

Tampoco olvidemos la cantidad de vídeos agresivos, machistas y humillantes para las mujeres, algunos incluso de violaciones explícitas. Por último, y no menos importante, el acceso incontrolado de los menores a estas webs, que se empapan de un contenido sexual que les puede interferir en su desarrollo y en futuras relaciones sexuales, volviendo adictos en ocasiones a cada vez más jóvenes y no tan jóvenes...

Después de este pequeño ejercicio de reflexión, volvamos a pensar sobre el "PornHub Sexual Wellness Center". ¿Se imaginan a un narcotraficante que monta su propio centro de desintoxicación? ¿O a un abogado que recomienda cosas ilegales a sus clientes para luego defenderles? ¿Y a un médico que recomienda algo poco saludable para tener más pacientes en su consulta?

No nos creamos todo los titulares, por atractivos, sugerentes y convincentes que parezcan a primera vista. La salud sexual es otra historia.

El rey de la innovación permanente

Octubre 2018

Innovación, innovación, innovación. Muchos avances tecnológicos de los últimos 40 años han estado protagonizados por la industria de la pornografía. Un negocio que busca la satisfacción -literal- del cliente necesita ofrecer la mejor calidad en todo el proceso de consumo.

Ver, oír, tocar, sentir, gustar, incluso oler. Complacer al máximo todos los sentidos: este es el objetivo. Y siempre se podrá ver mejor, con más calidad, más inmersión, en varias dimensiones, etc. La industria del sexo es pura sensación y por tanto es necesario despertar y mejorar cada uno de los sentidos. Se busca que la experiencia sea más verosímil, más cercana, más auténtica. Como si fuera sexo real.

Además del vídeo, que siempre es el rey, la pornografía se expande por cualquier rendija en la que pueda encontrar clientes deseosos de buenas y fáciles ofertas: ilustraciones, cómics, audios, videochats, novelas, etc.

Hacemos un recorrido rápido, no exhaustivo, por algunos hitos tecnológicos de las últimas décadas, y su relación con la pornografía.

A partir de 1958, el fotógrafo de moda Harrison Marks, empieza a grabar “películas caseras con glamour” con Super-8, en las que las protagonistas eran modelos, desnudas y en topless. Las ventas de proyectores y de las cámaras se dispararon. También está asociado al porno el VHS, ya que tenía más capacidad de metraje que Betamax, de Sony. A finales de los 70, la mitad de las cintas VHS vendidas en Estados Unidos eran de contenido para adultos.

Se puede decir que Internet lo crearon los militares y lo popularizó la pornografía. Tuvo mucho que ver en la velocidad de Internet, primero con la tecnología 3G, ante la necesidad de descargar vídeos e imágenes. Además, a mayor velocidad, mejor se comparten archivos. Navegar a toda vela por las páginas pornográficas era un requisito necesario.

Los pagos online se convierten en un elemento capital para que funcione el negocio, y su desarrollo corre a cargo de la pornografía, que busca monetizar de un modo rápido, seguro, fiable y privado a los consumidores. Amazon y PayPal, por poner dos ejemplos, tienen mucho que agradecer al trabajo previo de esta industria.

Y el futuro ya está aquí

La realidad virtual marida bien con el porno. Algunos portales de pornografía ya tienen una amplia oferta de películas en realidad virtual, y regalan gafas de VR a los suscriptores de sus web.

Robots más o menos sofisticados y muñecas de silicona donde puedes elegir el tamaño, color y forma de cada una de sus partes. Se venden a precios muy variables aunque la presión de [algunos colectivos](#) está consiguiendo que se eliminen de sus catálogos.

También se empieza a hablar de los “Pornbots”, algo así como chatbots que pueden relacionarse sexualmente a través de la palabra con nosotros. Una especie de Siri que puede seducirte y complacerte.

El no va más será la realidad virtual llevada al sentido del tacto. Con trajes especialmente diseñados podremos experimentar sensaciones virtuales. Como cualquier se puede imaginar, la dimensión sexual está llamando a la puerta...

De acuerdo con Patchen Barss, autor de [El motor erótico: Cómo la tecnología ha impulsado la comunicación masiva, de Gutenberg a Google](#): "No importa si se trata de pornografía controlada interactivamente, avatares sexuales, biofeedback o videos 3D, esta industria busca cómo perfeccionar y ampliar la comercialización de nuevas tecnologías".

Nuevas tecnologías, nuevos productos, mismo resultado: refinadas alternativas al sexo personal, físico, real, auténtico.

La industria del porno en España

Septiembre 2018

No es un *bestseller* ni lo será, porque nadie regala nada y menos en la industria de la pornografía, donde detrás de cada esquina el peligro, el lobby, acecha. [Ismael López](#), periodista, se adentró hace unos años en este negocio, investigó, entrevistó, habló con actrices, productores y varios medios, y dio a luz a una criatura llamada [Escúpelo. Crónicas en negro del porno en España](#).

Dale Una Vuelta ha querido entrevistarle para saber de primera mano cómo funciona la pornografía en España, quién mueve los hilos, qué hacen las administraciones públicas y, sobre todo, por qué las actrices entran en esta industria, cuando se comprueba que al final son las más perjudicadas.

Sin más, le escuchamos. Merece la pena.

¿Quién son los medios y empresas que ganan más dinero hoy día en España con la pornografía?

Tienes al Grupo Z, que es dueño de El Periódico con una importante labor de difusión del abolicionismo, pero también es dueño de la desaparecida *Interviú*, de la revista porno *Primera Línea* y de esa especie de revista digital que se llama *Código Nuevo*. Esta última saca publrreportajes destinados al público millennial sobre la industria del sexo. Y a partir de aquí, puedes sacar hilos. Tienes a Buenafuente promocionando el *Salón Erótico* todos los años mientras colaboraba con *Interviú*, tienes a Risto sacando una entrevista sobre lo bonito del porno un miércoles a las 10 de la noche y también tienes a A3Media publicando columnas sobre porno ético o porno feminista en su página web sin restricción de edad. Pero yo también gano dinero con esto por ejemplo, y me genera sentimientos encontrados. Es importante que cada cual saque sus conclusiones y establezca sus propios límites sobre todo este asunto, porque no creo que exista una verdad absoluta.

El porno, un negocio tradicionalmente oscuro, opaco, al margen de la ley. ¿Por qué no hay denuncias, críticas, investigaciones?

Sí que las hay, pero productores con acusaciones de trata están igualmente en la calle. Yo me hago la misma pregunta, porque no era el único periodista que colaboraba, y no colaborábamos con medios precisamente pequeños. Mi mayor sorpresa después de vivir el funcionamiento del negocio es el silencio mediático de después. Se han retirado entrevistas más o se ha pedido a los medios que me han entrevistado que las retiren. Hay mucha crítica y mucho activismo interesado y desinteresado, pero no tiene el foco mediático encima. Quizás vosotros consigáis algo.

Las actrices y actores porno parecen cada vez más glamurosos, famosos, bien vistos por una buena parte de la sociedad. ¿Siempre ha sido así?

Depende del público. Hay una frase de *Escúpelo*, de una directora porno que dice “mi trabajo es abrirme de piernas y no hay nada de glamuroso en ello”. No creo que si alguien se dedica o ha dedicado al porno deba tener un estigma social. Yo hablo de proxenetismo disfrazado a menudo de activismo y eso es lo que condeno, pero la mayoría de gente que está delante de la cámara solo van allí a ganarse el pan. En algunos casos coaccionadas para no marcharse, pero no dejan de ser la chica o chico que te encuentras en el supermercado.

La industria sí que se ha presentado como una fuente de glamour y dinero fácil cuando realmente no es así. Y siempre ha sido así, aunque el discurso haya cambiado: hemos pasado de anunciarlo como un campo de juego para machos a una forma de arte y rebelión "feminista", aunque esto último no ha colado mucho. Se trata de vender, y el negocio se adapta al público.

Existen estudios en los que se ve la relación entre consumo de pornografía y actitudes violentas. ¿También hay estudios o reportajes bien elaborados sobre la violencia, quizá psicológica, hacia las actrices porno?

También se critica que esos estudios no ofrecen unas conclusiones demasiado fiables. Es muy complejo el tema del consumo de porno y el desarrollo del cerebro o la influencia en el comportamiento. No soy un especialista y no te puedo responder a la pregunta, pero puedo darte otro enfoque. La Matanza de Texas es una de mis películas favoritas, la veo y sé que no ha habido un abuso durante el rodaje. Cuando la veo sé que no voy a coger una motosierra y que no estoy viendo algo real. En el caso del porno hay un matiz, porque a menudo sí que se dan situaciones abusivas en el set de rodaje además de las mostradas. Consumirlo puede hacerte violento o no, ahí no puedo opinar, pero definitivamente estás alimentando el sistema que permite que se vivan esas situaciones. Aunque como sociedad todos somos cómplices de que algunas personas no tengan ninguna otra alternativa económica que aguantar esos abusos delante y detrás de la cámara. Necesitamos alternativas laborales para combatir este fenómeno, tanto en porno como en prostitución.

¿Alegría, miedo, indiferencia, tristeza? ¿Qué transmite la cara de una actriz cuando está fuera de un estudio de grabación?

Pues depende de la persona y depende del estudio del que acaben de salir. Por lo general la expresión es de cansancio y de impotencia si ha habido algún cabreo, porque esto lo llevan hombres para otros hombres, salvo que seas una de las tres actrices de moda. Hay muchísimos factores que afectan a la situación anímica de las personas que participan en esos rodajes. Aunque diría que por lo general la sensación es de impotencia, al menos desde mi punto de vista. Pero la mayor parte de chicas que están ahí pasan su tiempo de juventud por necesidad mientras que los chicos, aunque son menos, están ahí por esa idea que nos han colado a los tíos de que ser actor porno es ser el puto amo.

Los recientes suicidios de actrices porno, ¿son una simple casualidad?

El suicidio es un tema muy serio sobre el que intento no hacer interpretaciones porque no tengo formación en psicología o psiquiatría. Te puedo decir que el tema se trató con cierto morbo, hubo una burbuja y después desapareció por completo. Las productoras siguen vendiendo los vídeos de esas chicas, nadie ha pagado por ello y tampoco se ha responsabilizado demasiado a personas concretas, lo cual puede demostrar que esas mujeres eran mercancía sustituible. Pero yo también lo soy algunas veces, así que cuando me contactaban prefería no lanzar interpretaciones como si fuera algún tipo de autoridad. Te podría decir que el mercado del porno masivo está en manos crueles y voraces, pero también leería lo que las propias chicas tienen que decir. Hay algunos textos en inglés al respecto escritos desde distintos puntos de vista tanto por actrices como por ex actrices.

Una mujer que ha trabajado en este sector, ¿puede llevar después una vida normal?

Puede hacerlo si le dejamos hacerlo y no la tratamos con condescendencia. Tenemos una idea equivocada del perfil de persona que entra a grabar porno. La mayoría de chicas con las que me he encontrado son personas muy aventureras que querían probar, que tenían curiosidad y que de repente se han encontrado atrapadas

o casos en los que no, y simplemente están ahí porque no tienen otra fuente de ingresos. Por supuesto también hay gente absolutamente voluntaria, pero el porcentaje no es muy grande. En todo caso, además de unas secuelas que pueden dejar las malas experiencias, también existe un estigma del que la propia sociedad es responsable. Tenemos que dejar de señalarlas si no quieren ser señaladas, y tenemos que dejar que hablen si quieren hablar. A menudo son gente más formada que nosotros mismos y son capaces de contar su propia historia. Pero sí, se puede llevar una vida normal, se puede tener pareja, formar una familia, montar una empresa.

Hay voces contra la trata, contra la prostitución, pero apenas contra la pornografía...

Quizás si se pone de moda hablar de ello salga algo. Pero sí que hay voces, el problema es que darles un micro hace que a las cadenas de televisión les estalle en la cara su propio papel en todo esto. De todos modos, yo soy más partidario de escuchar muchas voces distintas y no solo a la que sale en todas partes con entrevistas súper chulas y súper ensayadas para su súper canal de Youtube como es el caso de Amarna Miller, Nacho Vidal o Jordi el Niño Polla.

¿Has notado alguna sensibilidad sobre este tema en la administración y organismos públicos? ¿Hay interés en regular mejor este negocio y su difusión?

Desde que salió *Escúpelo*, no se ha detenido a nadie, no se ha mencionado nada y el tono de las entrevistas promocionales no ha cambiado. Quizás en privado haya habido algún tipo de movimiento, pero en el ámbito público al menos desde mi punto de vista no ha cambiado nada. También es cierto que el foco ahora está puesto en la prostitución. Sí que me han llamado ayuntamientos para dar charlas de sensibilización, pero también hay figuras clave del lobby pornográfico financiando charlas sobre feminismo a través de otras empresas o incluso siendo cabeza de cartel en jornadas sobre violencia de género. Estamos muy divididos en ese aspecto.

Los medios, tan rápidos para denunciar e investigar tantos temas y corrupciones, parece que la pornografía no es asunto suyo.

Porque sin ellos la pornografía no sería nada. La responsabilidad del ensalzamiento de ciertos perfiles es suya, la responsabilidad de que no se hicieran las preguntas adecuadas es suya y a efectos prácticos la responsabilidad de que me escribieran chicas menores de edad pidiendo entrar en la industria también es suya. El último capítulo del libro habla precisamente de eso, chicas que vieron ciertas entrevistas en la tele, que están a punto de entrar en la universidad pero no lo tienen claro, y de repente les parece interesante la idea de entrar en el porno gracias a tal o cual contenido en la tele o en Youtube.

Soy una chica joven, atractiva, que no encuentra curro. Pienso en el porno, por una temporada, para ganar unos euros. ¿Qué me aconsejarías?

Te aconsejaría que no lo hicieras y que buscaras otros testimonios que no vengan de los sponsor del propio lobby. Aunque no te puedo ofrecer una alternativa de ingresos, y ahí está el problema. Lo que quiero decir es que la clase de situaciones que me expones solo reflejan nuestro fallo como sociedad. Tenemos una situación laboral que es una absoluta basura, una ley de extranjería que es tres cuartos de lo mismo y las tasas universitarias o el acceso a becas son prohibitivas en muchos casos. Esto al que capta las chicas le viene muy bien.

El consumidor, bien sentado en su sillón, con sus palomitas en una mano y su cerveza en la otra. ¿Alguna responsabilidad?

Es cierto que la industria se alimenta de visionados. Ya no se paga por ver porno, ahora entras y te ponen cuatro anuncios y eso es lo que lo financia. Sin embargo, no es el único problema: también hay prostitución detrás, a menudo involuntaria y otras muchas cosas que el estado no regula. No se sabe mucho sobre fraude fiscal, ni sobre enfermedades de transmisión sexual, ni sobre análisis de sangre fraudulentos. Entiendo que el consumidor está manteniendo el sistema porque si no hay demanda no hay oferta, pero este problema viene también de arriba. No podemos achacar la responsabilidad de todo a la gente de casa. Si se tapan las irregularidades es porque se permite taparlas y quien está en posición de hacerlo no es un tipo con un bol de palomitas y una lata de cerveza en su sofá.

En Dale Una Vuelta hemos recibido centenares de peticiones de ayuda de gente que quiere dejar de consumir porno, pero que ya no pueden con sus solas fuerzas. ¿El sector es consciente de la repercusión que produce?

¿Sabe la industria del tabaco que su producto genera unas consecuencias? Esto es parecido, solo que el lobby del porno no ha conseguido lograr generar la imagen “cool” del tipo que fuma. Pero sí, claro; tienes a figuras creadas por la propia industria como Amarna Miller o Jordi el Niño Polla que aparecen en muchos medios para legitimar y fomentar el consumo. No es ninguna casualidad, son contactos. Por eso digo que el lobby del porno no son solo productoras porno, y por eso Atresmedia o Mediaset y yo nunca nos hemos puesto de acuerdo para conseguir una entrevista sin autocensurarme.

En una cultura tan sexualizada, ¿es posible reducir la pornografía, o sexo y porno van de la mano?

Son tiempos un poco raros de sobreinformación y exceso de estímulos, pero el público cada vez es más consciente de lo que hay. Diría que el problema es que la generación que tuvimos nuestro primer contacto con el sexo a través del porno tenemos algo más de trabajo por hacer, pero no creo que sea algo imposible. Al revés, en mi opinión, porque hablar abiertamente de esto fomenta el diálogo entre parejas sexuales.

¿Nadie es capaz de defender que no todas las prácticas sexuales son igualmente válidas, es decir, que en el sexo no todo vale?

Desde luego yo no soy capaz de defenderlo. Entiendo la protesta y ese debate sobre la influencia del porno en nuestra vida sexual. La entiendo y hasta donde he visto la comparto, a menudo en las entrevistas con chicas y chicos aparecen menciones a este tipo de prácticas. A muchos de los entrevistados solo les excitaba el sexo introduciendo ciertos tipos de violencia y de dominación, pero no he estudiado un universo lo suficientemente grande como para sacar unas conclusiones respetando el método científico. Por supuesto es muy necesario acabar con el abuso y las imposiciones en las relaciones sexuales, y para eso tienen que crearse mecanismos para que no haya más agresiones sin respuesta. Creo que se está trabajando bastante en esa línea. Que conste que no estoy a favor del BDSM y no lo practico, pero no soy partidario de meterme en la cama de nadie sin permiso si existe consenso y deseo. Podemos concienciar y animar a tener un pensamiento crítico que nos haga preguntarnos por qué tenemos ciertos deseos o fantasías. En mi caso al menos se trata de fomentar el cuestionarnos sobre nuestro comportamiento y sus consecuencias, pero no soy quien para imponer nada. Quizás una sexóloga pueda darte una respuesta más concisa sobre el tema.

La cara B de una peli porno

Marzo 2018

Se estima que la industria pornográfica mueve unos 3.000 dólares al segundo, una cifra que supera a la facturación conjunta de cadenas televisivas como la *ABC*, *NBC* o *CBS*. Por cada 400 películas producidas en Hollywood, se crean 3.000 cintas pornográficas.

Al igual que la ciencia ficción no deja de ser ficción, las películas pornográficas no dejan de ser porno. Las relaciones sexuales que representan no contienen una narrativa sobre la relación sexual si no que muestran de una manera muy simplista todo el mundo de las relaciones íntimas y afectivas.

En psicología, una de las teorías comunes sobre el desarrollo sexual es la que hace referencia a los “sexual scripts” (guiones sexuales en español). Son los marcos cognitivos o esquemas de pensamientos que la persona va construyendo a lo largo del desarrollo de su sexualidad. Estos pensamientos se ven influidos tanto por nuestra biología como por nuestro ambiente y experiencias tempranas o durante la adolescencia; que irán conformando un “yo” sexual, con una serie de creencias, preferencias, fantasías, valores, pensamientos y emociones.

La pornografía por su alto contenido excitante y estimulante tiene un poder de influencia muy grande en estos guiones sexuales, siendo capaz de alterarlos o de introducir ideas que no pertenecen al propio desarrollo natural de las personas tal y como alude el estudio de *Stulhofer et al* (2008).

Los guiones cinematográficos de la pornografía se basan en las relaciones de poder, en la agresividad hacia la mujer, en la sumisión, la jerarquía de género, los estereotipos sexuales, el hedonismo, la superficialidad y un largo etc.

Desde *DaleUnaVuelta* repetiremos hasta cansarnos la acuciante necesidad de informar a las personas sobre las consecuencias del consumo de pornografía, para que cada uno pueda reconocer cómo le afecta en sus relaciones sexuales y en su vida diaria. Padres, profesores y profesionales de la salud tenemos un largo trabajo por delante para concienciar a las nuevas generaciones sobre el carácter adictivo de la pornografía y sus potenciales consecuencias negativas.

¿La industria de la felicidad?

Enero 2018

En apenas dos meses han fallecido cuatro actrices porno. Las causas, desconocidas y con un halo de misterio. En el horizonte, una depresión encubierta debido al sufrimiento por el tipo de trabajo.

Normalmente solemos hablar de las consecuencias que tiene la pornografía en la persona que la consume, pero ¿qué ocurre con las actrices o los actores? ¿Son realmente felices? ¿Podrían haber desempeñado otras profesiones de éxito? ¿Qué les ha llevado a trabajar aquí?

Ya hemos comentado en otros artículos -testimonio de [Greg Ory](#) o el de "[Hot Girls Wanted](#)"-, sobre cómo existe una cara B, una trastienda oculta en el mundo de la pornografía, que nadie se atreve a comentar.

El dinero, la fama o incluso el placer se convierte en una motivación tremendamente suculenta para estas personas. Pero esta visión idealizada de la industria no es cierta. La verdad es que quienes han dedicado años a este trabajo han llegado a admitir que no ganan tanto dinero como parece, que no llegan a fin de mes o incluso que, aunque ganen el dinero suficiente, es una recompensa ínfima en relación con el sufrimiento emocional que han tenido.

Hemos visto como algunas chicas, con familias rotas, en proceso de búsqueda de identidad o en un acto de rebeldía, deciden dar el paso hacia la industria de la pornografía para conseguir cumplir un "supuesto sueño" o para mejorar su calidad de vida.

Olivia, la última víctima

Una de ellas es la recién fallecida Olivia Nova. 20 años. Una persona que, según confirman sus allegados, estaba al borde de los nervios y temblando cuando tuvo que ponerse desnuda delante de unas cámaras. No fue consciente del gran paso que iba a dar y de lo que eso iba a implicar en su imagen, su intimidad y su propia vida.

Antes de fallecer, en su cuenta de Twitter puso un comentario pidiendo a algún fan que le llamase para tener una conversación telefónica con ella, ya que se sentía bastante sola en Navidad...

¿Olivia era feliz? ¿Iba a cumplir su sueño y a sentirse realizada? ¿Estaba preparándose para triunfar? O más bien, ¿el mundo de la pornografía le hizo aislarse más? ¿Utilizar la sexualidad de esa manera le produjo un vacío tan grande hasta el punto de plantearse si vivir merecía la pena?

Quizás esta chica tenía muchas otras habilidades para la pintura, la música, la ingeniería, la medicina, el baile... o mil cosas más. Nunca lo sabremos.

El hombre más exitoso en la industria del porno habla alto y claro

Agosto 2017

El documental breve que está realizando la plataforma estadounidense “Fight the New Drug” incluye [el testimonio de Greg Ory](#), el actor mejor valorado de toda la historia de la industria pornográfica. La experiencia de Greg hace reflexionar:

“En los años 80, fui a California persiguiendo ser actor. Todo me fue realmente bien, tenía un manager un agente, me sentía orgulloso de lo que había conseguido sin demasiado esfuerzo. Pero justo por aquel entonces, empezó un momento de crisis en la industria del cine y la gente empezó a pasar hambre”.

Greg tenía unas motivaciones diferentes en su vida, un sueño que perseguir y por el que luchar. Pero ciertas dificultades en el camino hicieron que la vida de Greg diera un giro de 180°.

“En esos complicados días recibí una llamada inesperada para realizar una película porno, yo tenía claro que eso arruinaría mi carrera, pero necesitaba comer así que decidí hacer mi primera película pornográfica”.

Fruto de la desesperación, la mala situación económica y la falta de motivación, Greg decidió comenzar en el mundo de porno.

“Me convertí el actor más premiado de la industria pornográfica, el más valorado, el mejor pagado de todos los tiempos, todo era demasiado fácil”.

Empezó a recibir un reconocimiento de gran magnitud, era admirado y querido entre las personas cercanas de la industria.

“Cada vez tenía más y más dinero, mi madre no sabía nada, le dolió, le impactó, le supuso un tormento”.

Empezó a disfrutar del dinero sin pensar en las posibles consecuencias negativas que podía tener su nuevo trabajo en la familia, las relaciones personales o sociales.

“Se me olvidó lo que era el amor, ya no pensaba en el amor, miraba a las mujeres como objetos, no había emoción que envolviese al acto de hacer el amor... ¿Qué es hacer el amor? Yo hago sexo por dinero soy un prostituto, dejé de sentir”.

La manera de concebir las relaciones sexuales en la pornografía empezó a dejar huella en su propia visión personal sobre el mundo, sobre los afectos y sobre la mujer.

“Tenía que ir a trabajar para hacer porno, para poder pagar las drogas que me hacían dejar de sufrir el dolor que me producía el porno”.

Pero no sólo obtenía dinero y reconocimiento si no que empezó a sufrir a nivel emocional e incluso físico...

“Lo que la pornografía me hizo es cambiar la forma en la que pensaba y sentía sobre la mujer, empecé a verlas aún más si cabe como objetos sexuales”.

Aquel Greg que fue en busca de un trabajo cinematográfico, se quedó por el camino, había dado un cambio radical, transformando incluso sus propios valores y creencias sobre la vida debido a verse inmerso en un nuevo mundo en el que su antiguo yo no tenía cabida.

Un día Greg volvió a casa y decidió nunca más hacer pornografía, desde entonces sigue sin hacerlo y comparte esta increíble experiencia para que la sociedad reflexione sobre el consumo de pornografía y su posible impacto en las personas.

Escúpelo: Una nueva voz que escuchar

Julio 2017

“Es una obra registrada, sin embargo: Tienes permiso para difundirlo, copiarlo, imprimirlo, cortarlo e interpretarlo”. Escribe Ismael López en la primera página de su nuevo libro, *Escúpelo: Crónicas en negro sobre el porno en España*.

Así que teniendo dicho permiso nos gustaría comentar algunos aspectos interesantes que encontramos en esta llamada de alerta sobre el lado oscuro de la industria pornográfica.

“Escúpelo es sobre todo la muestra del fracaso histórico de la sexualidad masculina, de los estragos de una historia escrita por hombres que pone en el centro al macho y su deseo con el mundo a sus pies”.

Una frase contundente que resume los guiones misóginos de una industria que presume de libertades de expresión y libres albedríos.

Diferentes estudios hablan al respecto, ejemplo de ello es el de [Vega & Malamuth \(2007\)](#), quienes aluden que el visionado continuado de estos vídeos puede derivar en la introducción de prácticas agresivas en el ámbito sexual y alimentar los estereotipos y roles sexuales de género, en aquellos usuarios que la consumen. La pornografía que hoy día aparece en internet es una muestra sesgada, violenta y degradante hacia la mujer.

“La trastienda del porno no son viajes y polvos sin fin, poliamor y buenas juergas, sino dinero negro, cuestionables condiciones laborales, y un negocio donde la única mujer que tiene cabida es la que responde a la normatividad heteropatriarcal y no le cuestiona ninguno de sus privilegios”.

En definitiva no se trata de dar rienda suelta a nuestros deseos y expresar aquello que no nos atrevemos a hacer por miedo a ser juzgados. La pornografía no tiene nada que ver con la sexualidad, es simple ficción que repite una y otra vez un modelo basado en el poder y la sumisión que se aleja con creces de la realidad.

Lo que Ana de Miguel llama el “harén democrático” a este sistema de dominación patriarcal existente, donde “todo vale bajo el mantra de la libre elección y el consentimiento, y al final, la más violada de todas es la propia Libertad, en cuyo nombre las mujeres, sus cuerpos y su sexualidad están disponibles siempre, veinticuatro horas, en cualquier lugar del planeta, para que cualquiera quiera tenerlo, a cambio de dinero”.

Y es que no es menos cierto que hemos confundido, quizás debido a los rencores históricos y a épocas de represión sexual, la libertad con el libertinaje, la expresión de los derechos con la degradación de los mismos. Hasta tal punto de no saber ni de qué trata eso tan lejano a lo que llamamos sexualidad...

Hot Girls Wanted: La otra cara de la moneda

Junio 2017

“A medida que la libertad política y económica disminuye, la libertad sexual tiende, en compensación, a aumentar” escribió Aldous Huxley en su obra maestra “Un Mundo Feliz”.

Y no le faltaba razón, este crecimiento ha seguido en aumento, incluso rebasando las líneas de lo saludable.

En abril de este mismo año, Netflix, la conocida plataforma Estadounidense, estrenó la serie documental “Hot Girls Wanted” basado en una primera película documental que se estrenó en 2015.

El diario el país titulaba su aparición como “[Hombres, esta es la serie documental que puede hacer que dejéis de ver porno](#)”. Y es que esta nueva serie documental nos muestra el “behind the scenes” el lado oscuro de la pornografía, dónde no todo es excitación y placer a corto plazo. Todo lo contrario, un mundo de explotación sexual, de humillación y denigración a la mujer, que no aparece en los créditos de las películas pornográficas.

Un mundo incompatible con el erotismo, cargada de insultos, agresiones y prácticas humillantes; actrices cuidadosamente seleccionadas en base a sus cuerpos “perfectos” que exponen su intimidad en Internet para que los hombres puedan masturbarse con un menú a la carta.

Existe una absoluta disociación entre los sentimientos, los deseos y las fantasías de las mujeres y la imagen que nos muestra la pornografía sobre el placer de estas.

Merece la pena que sentarnos a reflexionar, con este nuevo documental o con la infinidad de artículos científicos disponibles hasta la fecha sobre las posibles consecuencias negativas de la pornografía.

Seguimos viviendo en un mundo en el que un niño de 11 años puede acceder a todo tipo de videos que incluyen prácticas humillantes para la mujer, dónde son castigadas, insultadas, sometidas y degradadas.

Ya hay millones de personas por todo el mundo que han ganado en conciencia y tratan de buscar soluciones: Creando series documentales informativas, escribiendo artículos científicos, realizando investigaciones empíricas, creando plataformas web para luchar contra el consumo o desarrollando un nuevo tipo de material más ajustado a la realidad.

Y tú... ¿Qué papel vas a jugar? ¿Vas a seguir haciendo click hacía una relación sexual superficial? ¿O vas a romper contra los estereotipos sociales y aportar tu granito de arena para que la sociedad desarrolle su sexualidad de forma saludable?

Muñeco, te amo

Febrero 2017

El otro día me encontré con un artículo que hablaba sobre el nuevo fenómeno en Japón y que rápidamente se está extendiendo por todo el mundo. “Los muñecos hiperrealistas para el sexo”.

Parece ser que cada vez más, el ser humano está dejando de ser un ser social, al menos tal y como lo hemos venido siendo. Lo que no puede cambiar es la necesidad de vincularnos, pero ¿de qué manera lo estamos haciendo? Es obvio que la tecnología está cambiando la forma de crear los lazos que nos sostienen. Y cambiando los vínculos cambia también el concepto de relación.

“Entonces queda claro que es hablando como se hace el amor”. Esta frase tan popular de J. Lacan dice mucho sobre cómo se relaciona el ser humano. Por lenguaje (verbal o no). El ser humano habla, todo en él comunica: Postura corporal, expresión facial, vestimenta, etc. Terminando por las palabras que pronunciamos. ¿Habría alguna forma de entender la postura corporal sin ponerle palabras?

Los muñecos hiperrealistas cambian radicalmente este paradigma. Son cuerpos, cuerpos inanimados y falsos (por muy realistas que lleguen a ser). Es decir, solo una de las partes habla. La otra solo sirve, por tanto, como sostén del narcisismo del otro. Un sostén magnífico, por otra parte. Cada cosa que crea el ser humano es sintomático del momento que este vive. Responde a una necesidad, a un deseo.

¿Cuál es el deseo aquí, más allá del síntoma? Hacerlo... a tu manera. Sin tener en cuenta al otro, sin aceptar la imperfección del otro y del vínculo que se crea. Sin aceptar tampoco la derrota, el perder, la posibilidad de que nuestro objeto de deseo se vaya. Porque eso duele.

Mil y un artículos de opinión en Internet hablando sobre cómo mejorar tus relaciones sexuales. Consejos sobre cómo llegar a tener una relación sexualmente perfecta. Y, ¿qué es lo perfecto en el sexo? ¿Qué es lo ideal? ¿Hay una prescripción válida para todos? ¿Se puede llegar a colmar el deseo? La respuesta corta es NO. La larga es que podemos llegar a un cierto grado de complementación, de perfección dentro de lo imperfecto. Pero eso lleva tiempo. En una cultura del “ya mismo” del “rápido y sencillo”, del “hazlo tú mismo” esto es complicado. Como dijo Sartre: “Si uno recapacita, no lo hace”. Lo de amar, digo.

Es mucho más sencillo “querer” a un muñeco: no va a haber egos que choquen. El comprador de estos muñecos puede crearlos a su gusto. Tipos de piel, de cuerpo, texturas, formas...incluso las uñas son modificables al gusto del consumidor. Crear tu “hombre” o “mujer” perfecto/a. Y aún con sus movimientos ortopédicos (tétricos, diría yo), el consumidor de este tipo de pornografía puede ver como su fantasía es llevada a cabo. Algo similar a lo que ocurre con el hentai (pornografía animada), en el que no pocas veces los protagonistas tienen algún tipo de superpoder o alguna zona de su cuerpo fuera de lo común. Lo humano se queda corto, imperfecto.

Dar cabida a la fantasía sin límites parece ser el propósito de esta nueva vertiente. Al ser un muñeco el objeto sobre el que “recae” esta fantasía es totalmente posible el llevarla a cabo... está claro que no se quejará, ni pondrá límites o imposiciones. Creo además que abre un debate importante en cuanto a determinadas desviaciones sexuales se refiere. ¿Sería lícito, por ejemplo, que un pederasta utilice muñecos hiperrealistas? Igualmente se crea una pregunta importante respecto al grado de aceptación que hay en la sociedad occidental postmoderna de la sexualidad humana

adulta e integrada en el principio de realidad. ¿Aceptamos nuestras limitaciones?
¿De qué manera aceptamos al otro en nuestras fantasías sexuales?

El dinero es sexy

Octubre 2016

Tal vez nunca te has parado a pensar qué detrás de la industria pornográfica hay millones de personas en situación de esclavitud sexual. Según la organización [Rescue: Freedom International](#) hay en el mundo 4,5 millones de víctimas que sufren diferentes tipos de abusos sexuales. Lo ilustra [este vídeo](#).

Si consumes porno colaboras directamente con la trata de personas humanas, muchas de ellas adolescentes y niños que son comprados y vendidos para alimentar un negocio.

La pornografía en Internet es una actividad muy rentable que utiliza a la mujer como un verdadero objeto sexual. Sin embargo, intenta convencer a su público de lo contrario: que el porno es sexy y que hay que recurrir a él para resultar más atractivo. Se fundamenta en mentiras y convierte a las personas en pura materia para su propio disfrute temporal.

Se estima que los ingresos anuales de la industria pornográfica ascienden a 100.000 millones de dólares a nivel mundial. Es el segundo negocio de entretenimiento más importante en volumen de capital, sólo por detrás de los videojuegos, y muy por delante de otras industrias como la cinematográfica, el deporte profesional o la música.

Si consumes porno, te conviertes en cómplice de esta industria.

¿Quieres contarnos tu historia? ¿Necesitas alguna ayuda? Escríbenos a

info@daleunavuelta.org y síguenos en [redes sociales](#).

5. Prevención



Algo se está moviendo

Diciembre 2021

En los últimos años, y sobre todo en los últimos meses, se han puesto en marcha numerosas campañas de prevención de consumo de pornografía. El aumento de visualizaciones de este tipo de contenido a [edades más tempranas](#), hace necesario que cada vez se tengan que invertir más recursos para visibilizar, prevenir y concienciar de esta realidad tan presente. Por ello, desde diferentes instituciones y administraciones públicas se han lanzado diversas campañas. Seguramente nos dejemos alguna en el tintero, pero la selección es amplia y variada. Vamos a ver algunas de ellas.

1. El Área de Igualdad de la [Diputación Provincial de Cádiz](#) lanza el contundente **No es sexo, no es gratis**, con el objetivo de erradicar la violencia de género y sexual. Esta campaña expone que la pornografía no es sexo y que tiene efectos muy dañinos en la salud sexual. Además, a pesar del fácil acceso, gratuito y anónimo, lo que se esconde detrás es una industria que genera millones de euros anuales y que promueve la prostitución y la esclavitud de mujeres y menores a nivel mundial.
2. La [Fundación de Ayuda contra la Drogadicción](#) (FAD) lanza la campaña **“Por no, porno. Educa a tus hijos antes de que el porno lo haga por ti”** para remarcar la necesidad de alertar a los padres y madres sobre las consecuencias del acceso a pornografía temprano de sus hijos e hijas.
3. El [municipio de Coslada](#), en Madrid, a través de sus áreas de juventud, educación, salud e igualdad, está llevando a cabo durante este curso un proyecto amplio y continuado sobre menores y pornografía, que incluye una jornada de formación, un webinar para familias y unos talleres de prevención en todos los institutos de la localidad, impartidos por Dale Una Vuelta.
4. El [Ayuntamiento de Almuñécar](#), en Granada, y otros centros de la provincia transmiten el mensaje de que “la pornografía genera una distorsión de lo que es la sexualidad“, ya que psicólogos, pedagogos y sexólogos coinciden en que el aumento de la violencia machista entre menores y jóvenes está vinculada a la pornografía.
5. Por su parte, el [Ayuntamiento de Alicante](#) ha estrenado este año su campaña **POR.. NO** para educar y sensibilizar frente al consumo de porno en menores, adolescentes y jóvenes.
6. El [Ayuntamiento de Málaga](#) pretende romper la cadena de la trata y la explotación sexual a través de su campaña **SEXclavitud: la esclavitud del siglo XXI la haces tú**, que pretende visibilizar todo lo que se esconde bajo la cultura de violación, agravada por la pornografía.
7. En la zona mediterránea, en Valencia, la [Mancomunitat de l’Horta Sud](#) ha presentado la campaña **#PornOff, Disconnecta’t del porno para fomentar relaciones afectivo-sexuales igualitarias y saludables**.
8. Por otro lado, el [Ayuntamiento de Torrelodones](#) presentó la campaña titulada **SEX-ON, PORN-OFF. ¡Apágalo! Disfruta el sexo en igualdad**, para conversar acerca del porno en la red y ofrecer datos como que el 88% son escenas agresivas y violentas, que el 94% de esa violencia está dirigida hacia mujeres y el 95% de estas escenas da a entender que a ellas les gusta ser tratadas así. Como consecuencia, el 71% de jóvenes reconoce que muestra conductas violentas como normales y el 47% dice haber incrementado sus prácticas de riesgo tras ver pornografía.

9. Desde el Área de Igualdad de Oportunidades del [Ayuntamiento de Málaga](#), hace dos años, propuso la campaña ***Si ya no crees en Monstruos, no creas lo que te vende el Porno, que ofrecía*** información, concienciación y formación en público adolescente y la influencia que ejerce este consumo en las relaciones sexuales y la violencia machista.

Como se puede comprobar, recientemente diferentes Comunidades autónomas en España se han movilizado para dar visibilidad al consumo de pornografía y todas las consecuencias que conlleva. Sin duda, es algo positivo, porque significa que se percibe como un problema y existe una necesidad de cambiar esta situación. El aumento del consumo de pornografía, es una realidad cada vez más constatada, devora a su paso la igualdad entre hombres y mujeres y el sexo real y saludable, dejando víctimas en su avance.

Ojalá que el número de campañas y acciones de concienciación y de educación siga creciendo en 2022. Desde Dale Una Vuelta estamos decididos a lanzar una atractiva campaña dirigida a adolescentes. ¿Quieres aportar alguna idea rompedora?

La trampa del sexo digital

Septiembre 2021

La mayoría de los libros se escriben para un público determinado. Hay otros, como este, más ambiciosos o ingenuos, que se dirigen a varias audiencias. *La trampa del sexo digital*, primer libro de Jorge Gutiérrez, impulsor de Dale Una Vuelta, busca atrapar a todo tipo de lector porque piensa que la difusión de la pornografía se ha convertido en un asunto global. Si eres adicto o crees que estás en proceso de serlo, esta obra te ayudará; si tienes un hijo o una hija, te formará; si eres de los que quieren saber *cómo está el patio*, te interesará.

A lo largo de sus páginas -es un libro pequeño y ágil- procura responder a las preguntas habituales que cualquier persona se puede plantear. ¿La pornografía afecta al cerebro de un modo similar a otras sustancias? ¿Cómo salir de una vez por todas de esta adicción? ¿Qué hago si descubro a mi hijo viendo este tipo de material? ¿Qué señales me pueden ayudar a detectar el problema antes de que suceda? Y si no soy adicto, ¿también tengo un problema? En particular, son conmovedores los relatos que aparecen citados en los capítulos dedicados a la adicción que, gracias a la experiencia del autor, ha ido conociendo después de cinco años dedicados a la ayuda de personas con un uso problemático de pornografía.

Los tiempos cambian a velocidad de wifi. La pornografía no es lo que era. El sexo, tampoco. En realidad, el mundo no es lo que era. Niños con 12 años que acceden a vídeos eróticos, chicos de 22 años con disfunciones sexuales, mujeres de 30 con su autoestima destruida por la adicción de su pareja. ¿Qué nos está pasando? ¿Es el momento de recuperar una visión más enriquecedora y global de la sexualidad? Quizá esta cuestión, la más compleja, que Gutiérrez aborda en su último capítulo es la que nos dará las claves para desvelar la importancia del afecto, del respeto y de las relaciones interpersonales sólidas.

Un capítulo especial está dedicado a la educación de los padres: la educación *total*, según el autor, porque hoy día cualquier atención y dedicación es poca, debido a la influencia de internet. Ha llegado el momento de educar sin miedo, sin tabúes, con claridad y respeto. Sin olvidar que no hay preguntas difíciles, simplemente hay respuestas que no has pensado. Aquí te ayudará a descubrirlas.

Madres y padres: los idiomas, la música, la danza o el equipo de baloncesto son buenos complementos para la vida. Pero no descuidéis lo importante: una educación afectiva y sexual de calidad -en opinión del autor- será lo que les haga realmente libres y felices. Enseñar a amar es la principal actividad extraescolar: lo demás puede esperar. Y una aclaración final. Aunque el posicionamiento del autor, contrario al porno, es claro, y explica sus razones en el *spoiler* inicial, estamos ante un libro que propone, motiva y acompaña; no juzga, ni culpa, ni condena.

MÁS INFORMACIÓN. El libro se puede adquirir a través de la página web de la editorial [Almuzara](#), y también en los principales distribuidores de internet, como [Amazon](#). Está disponible en grandes superficies como El Corte Inglés, Fnac, la Casa del Libro, así como en librerías más pequeñas. En pocas semanas estará también a la venta en librerías de varios países latinoamericanos.

Lo que la verdad esconde

Mayo 2021

No, no hablaremos de cine ni de esta película. Su título nos sirve para tomar conciencia de siete verbos, siete acciones, que pueden ayudar a todos aquellos que están a punto de consumir pornografía y quisieran no hacerlo, pero la pulsión les acerca una y otra vez al momento 'de la verdad'.

Recuerda. Mucho contenido que circula por la red reproduce violaciones, abusos, a veces extorsiones por las que "deben" aparentar placer, en el mejor de los casos. Vidas rotas que modifican nuestro cerebro para que veamos excitante a alguien que está siendo vulnerado en lo más profundo.

Interioriza. Que cada vez que alguien visualiza contenido pornográfico, apoya a una industria donde se degrada de la forma más profunda, los sentimientos y la dignidad de las personas. No importa si los actores están percibiendo ese momento como desagradable, o si se sienten literalmente desnudos, abusados, o desolados por dentro, importa que la escena salga bien. Punto. Los actores se encuentran en un mundo en el que dependen económicamente de esta industria, a la que la mayoría no llegan voluntariamente. Son personas que tienen familia, padres y madres. En el rodaje, eso sí, son meros objetos.

Recapacita. Cómo nos sentiríamos, cualquiera de nosotros, si nos obligasen a rodar muchas de esas escenas, forzando una "buena cara" y luego editarán, y recortarán, los momentos de sufrimiento.

Piensa. En que una misma escena, tiene edición y cortes porque a menudo se interrumpe la grabación por dolor, asco, etc. Actores y actrices rompen a llorar, pero el sufrimiento es lo más contrario a estas escenas.

Aprende. Es necesario mirar con ojos nuevos; hay vídeos en las que las mujeres son obligadas a desnudarse mientras la sensación de abuso, fragilidad y miedo, aflora en su interior, a menudo no es una situación excitante ya que se encuentran en un entorno donde lo único que reciben son golpes; por cosas como que, una foto quede mal o una escena no quede como se la piden.

Evoca. Trae a tu memoria el recuerdo de que, en otras ocasiones, hombres y mujeres vulneran su intimidad, subiendo fotos sensuales a sus redes, vendiendo su privacidad, su autoestima, a cambio de "likes".

IMPORTANTE. Ponerte siempre en el lugar de esas personas, reconociendo la debilidad -y muchas veces la nula libertad- que esconden.

Implicaciones clínicas en adolescentes

Diciembre 2020

Ofrecemos un resumen de una investigación científica realizada en España, publicada el mes pasado en una [revista](#) especializada. Este estudio pone a nuestra disposición datos relevantes y de actualidad acerca del uso de pornografía en los adolescentes españoles y sus consecuencias clínicas.

Con el pasar de los años, la ciencia nos ha revelado muchos datos sobre el consumo de pornografía. Se ha visto, como es conocido, un incremento en la población adolescente. Este aumento se puede explicar por distintas teorías como la **Triple A engine**, o la normalización de su consumo.

Algunas investigaciones han observado que hay un conjunto de variables (personalidad, entorno, exposición a contenido sexual, etc.), que pueden predisponer al uso de pornografía en esta población. En relación con el consumo recurrente de contenidos sexuales, se observan ciertas **consecuencias clínicas**. Varios estudios hacen referencia a consecuencias negativas que se manifiestan en la calidad de vida de los adolescentes, entre ellas: aprendizaje vicario de las conductas violentas presentadas en los videos pornográficos, soledad, coerción sexual, y la realización de actividades sexuales más permisivas.

El objetivo de este estudio trata sobre el “Differential susceptibility to media effects model” (DSSM), que se traduce como el modelo de la diferenciación susceptible a los efectos de los medios. Este modelo cuenta con cuatro proposiciones:

1. Los efectos de los medios son condicionados, y dependen de las variables disposición, desarrollo y susceptibilidad social.
2. Los efectos de los medios son indirectos y cognitivos; medios emocionales y excitadores median la relación entre el uso de los medios y sus efectos.
3. Las variables de susceptibilidad de los medios actúan como predictores del uso de medios y como moderadores del efecto que tienen los medios en los estados de respuesta.
4. Los efectos de los medios son transaccionales; influyen en su uso, estados de respuesta y distintas variables de susceptibilidad.

La investigación contó con la participación de **1500 adolescentes** (14-18 años), pertenecientes a colegios catalanes. La muestra fue recogida en distintas zonas geográficas de ese territorio, y con distintos estatus socioeconómicos para asegurar que los resultados fueran representativos.

Los **resultados** de este estudio se dividen en tres apartados: características de la muestra, modelos predictivos del uso de pornografía y análisis de los datos.

En cuanto a las **características de la muestra**, se observan algunos resultados destacados: 25,6% reportó interés sexual y utilizó la pornografía como un medio informativo, 43,6% de la muestra consume pornografía, y el 17,6% dijo que ha sido obligado a compartir contenido sexual.

Respecto al **modelo predictor** del uso de pornografía, se encontró un perfil que la posibilidad de consumo de pornografía: hombre, mayor, bisexual (o sin la identificación de su orientación sexual), mayor consumo de sustancias, y tener un elevado interés sexual, o utilizar la pornografía como medio de información. Además, se establecieron algunos factores de riesgo, o predictores de actividades específicas: descargar contenido sexual, difundir contenido sexual o participar en chats de índole sexual.

El **análisis** se realizó en torno a una variable: uso de anticonceptivos, sexo desprotegido (práctica sexual de riesgo), uso de anticonceptivos en una emergencia, práctica de relaciones sexuales después del consumo o abuso de sustancias, e infidelidad. Se encontró que el uso de pornografía promueve el desarrollo de esta variable latente, es decir, el conglomerado de conductas antes explicadas, en población adolescente.

Estos resultados, se ven reflejados en varias investigaciones que se han realizado en distintas regiones y países anteriormente.

Como conclusión, los autores refieren que los resultados encontrados defienden el modelo (DSSM). También hacen referencia a la falta de estudios (algunos con diseño longitudinal), para definir el perfil del adolescente que consume pornografía. No obstante, debido a los resultados obtenidos en varios estudios, se deberá valorar el diseño de medidas de prevención para evitar o disminuir el consumo de pornografía en esta población.

Bibliografía

Farré JM, Montejo AL, Agulló M, Granero R, Chiclana Actis C, Villena A, et al. Pornography Use in Adolescents and Its Clinical Implications. J Clin Med. 2020 Nov 11;9(11):3625.

Mi recuerdo de ese día está nublado

Noviembre 2020

A lo largo de nuestra vida nos encontramos con situaciones complicadas o duras que pueden llegar incluso a moldear nuestra forma de comportarnos. Estas situaciones o eventos pueden ser pérdidas (esperadas o no esperadas), problemas, momentos amenazantes, **situaciones de crisis**, etc. La gravedad de estos sucesos se mide en gran parte por la perspectiva que tengamos de ella. No obstante, hay más factores que entran en juego, que producen una respuesta positiva y negativa. Algunas de las variables que están presente durante este proceso son el contexto que engloba el evento, situación emocional actual, experiencias previas, expectativas y rasgos de personalidad.

Un **acontecimiento traumático** es un evento que por sus elementos y los elementos de la persona (situación emocional, miedos, rasgos de personalidad, etc.), produce elevados niveles de estrés en ese instante y puede llegar al punto de acompañarlo por un periodo de tiempo o el resto de su vida, en la persona de forma consciente o inconsciente. Algunos ejemplos de trauma son el abuso sexual en la infancia, un accidente con graves consecuencias (incendio, accidente de tráfico), un ataque externo que haya puesto en peligro la vida de la persona (asalto con armas, ataque de un perro etc.).

Cuando sucede un evento traumático, en la mayoría de los casos el cerebro desarrolla uno o varios **mecanismos de defensa** que aíslan el momento traumático. Uno de los mecanismos de defensa más comunes es la pérdida de memoria. Así, la persona perderá el recuerdo de esa situación. Otro de los mecanismos de defensa es la **disociación**: mantener verdades contradictorias, pero sin ser consciente de la contradicción. Hay situaciones en las que la persona llegará a revivir estos traumas. Para ello, se tendrá que encontrar con estímulos asociados al acontecimiento traumático. Por ejemplo, una persona que haya tenido un abuso sexual tendrá problemas para mantener una relación sexual con su pareja a la que quiere, porque el contexto de la relación sexual puede revivir su acontecimiento traumático.

El trauma leve y grave al punto de la disociación es un factor de riesgo para el uso de **pornografía**. Se ha visto que el consumo de pornografía en estas personas puede mantener la disociación, separando más a la persona de su identidad real y el trauma. En principio, puede parecer un factor positivo, porque aleja el trauma de las persona. No obstante, lo que realmente está generando es una ruptura de la personalidad en el sujeto: la persona herida por el trauma y la persona que no recuerda ese trauma, aunque herida también. Ambas personalidades, se desarrollarán en torno a la realidad que establezcan.

Además, en varios estudios, se ha observado que las personas que han tenido un acontecimiento traumático tienden a normalizar o aceptar con mayor facilidad el uso de pornografía, lo que incrementa el **potencial de riesgo** de consumo de pornografía. En concreto, se vio una relación más positiva en el sexo femenino, en traumas físicos y sexuales. Cabe recalcar que diversos autores hablan de un uso de pornografía de forma accidental en torno a uno de cada cinco adolescentes. Varios de estos encuentros involuntarios han sido catalogados como situaciones estresantes, estableciéndose o no como un trauma.

Como se explicó antes, varias situaciones de crisis no resueltas o acontecimientos traumáticos pueden ser una causa del uso de pornografía. Por ello hay que prestar atención a nuestro yo interior, e intentar descubrir si tengo asuntos pendientes sin resolver que puedan estar interfiriendo en mi vida social y sexual.

Nunca está mal mirar hacia adentro, hacia atrás, siempre teniendo en cuenta que nuestra historia no nos determina, por el contrario, nos ayuda a conocernos un poco más y con ello podremos pulir nuestras habilidades.

Si no eres capaz de encontrar el motivo por el que estás acudiendo a la pornografía, que te genera malestar en tu vida, no dudes en ponerte en contacto con nosotros: ayuda@daleunavuelta.org. ¡Te esperamos!

Bibliografía

Ballester, L., & Orte, C. (2019). *Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales* (Primera edición). Octaedro.

Broman, C. L. (2003). Sexuality attitudes: The impact of trauma. *The Journal of Sex Research*, 40(4), 351–357. <https://doi.org/10.1080/00224490209552201>

Kernberg, O. (1992) *Trastornos graves de la personalidad* (1era ed.) Manual moderno Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2011). The Influence of Sexually Explicit Internet Material on Sexual Risk Behavior: A Comparison of Adolescents and Adults. *Journal of Health Communication*, 16(7), 750–765. <https://doi.org/10.1080/10810730.2011.551996>

Salmona, M. (2018). *Les traumas des enfants victimes de violences: Un probleme de sante publique majeur*. 4.

Wéry, A., Schimmenti, A., Karila, L., & Billieux, J. (2019). Where the Mind Cannot Dare: A Case of Addictive Use of Online Pornography and Its Relationship With Childhood Trauma. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 45(2), 114–127. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2018.1488324>

¿Y tú qué miras?

Julio 2020

Seguro que en algún momento has escuchado la famosa frase de “una imagen vale más que mil palabras”. Y es que la imagen, la mirada, es una fuente de revelación de los deseos más profundos del ser humano. No vemos las cosas tal y como son, sino que las vemos tal y como somos. La mirada es la síntesis de la persona.

Aprender a mirar es un aspecto fundamental para aprender a amarme y a amar bien, porque la realidad nos llega a través de los sentidos (especialmente a través de la mirada), nos afecta y alcanza a nuestro corazón que comienza a desear volver a mirar aquello que ha llamado su atención. Nuestra mirada condiciona, por tanto, la manera en que nos relacionamos con nosotros mismos, con los demás y con la realidad.

Dicen que “la belleza está en los ojos de quien sabe apreciarla”, pero ¿qué es la belleza? Hay autores que señalan que la belleza es el encuentro de lo visible y lo invisible y, para captarla, hace falta una mirada profunda, humanizada y humanizadora, una mirada que sepa ver en toda persona algo grande, más grande de lo que parece a primera vista... ¿Cómo conseguir esta mirada profunda? Educándola.

En la cultura actual, basta con observar los anuncios de perfume o de coches; los videoclips de las canciones de moda; el contenido de las series y películas; las poses en las fotos de niños, adolescentes y jóvenes en redes sociales... para caer en la cuenta de que la sociedad en que vivimos está hipersexualizada, o al menos volcada en la imagen y aspecto corporal: el resto de su personalidad es un poco lo de menos.

El pansexualismo en el que niños, adolescentes y jóvenes (y también nosotros, adultos) nos vemos inmersos, pretende mostrar como normal y bueno aquello que reclama: reducir la sexualidad a genitalidad donde el único fin es el placer (poder conseguir un orgasmo rápido, intenso y duradero, en cualquier momento o lugar), convirtiendo la sexualidad -y como consecuencia a la persona- en un objeto de consumo para llegar a dicho fin.

Resulta obvio que esta idea de la sexualidad no surge de la nada, es decir, tiene su historia y toda una serie de intereses económicos detrás (moda, publicidad, música, cine...) para los cuales la persona sólo es un medio con el que enriquecerse.

En consecuencia, es urgente una educación afectivo-sexual que proponga una mirada justa sobre la persona y la sexualidad. Así, frente a la mirada represiva o permisiva, necesitamos una mirada personalista. Veamos en qué consisten:

- La mirada **represiva**: trata de negar los deseos y anhelos de la mujer y del hombre. Ve la sexualidad como algo sucio que hay que reprimir. Pretende tapan los ojos o hacer mirar para otro lado sin dar respuesta a los interrogantes y deseos del corazón.
- La mirada **permisiva**: se centra sólo en lo que a uno le apetece, lo que le gusta, lo que siente... identifica sexualidad con placer y ve a la persona como un medio para conseguirlo. Es una mirada utilitarista y reduccionista cuya respuesta no satisface el anhelo auténtico del corazón.
- La mirada **personalista**: considera a la persona entera como algo único y a la sexualidad como algo bello y hermoso. La persona es vista como un fin; la sexualidad se valora como una realidad de entrega y acogida, una manera de decir con el cuerpo “te quiero de manera total” y el placer no es el fin sino la consecuencia de la unión en la relación sexual. Esta mirada pretende escuchar los deseos y anhelos del corazón y, en lugar de reprimirlos o seguirlos, dirigirlos hacia algo más grande, a un proyecto de vida que lleva hacia la plenitud.

En una cultura tan pornificada necesitamos recuperar esta mirada personalista, necesitamos enamorar a jóvenes y adultos de la belleza que reside en todo corazón humano porque, así como miren, tratarán y permitirán ser tratados.

El atractivo de los «términos relacionados»

Junio 2020

Las redes sociales, qué antiguas suenan ya, nos permiten conectarnos con personas de las que quizá no conocemos su nombre, ni su edad, ni a lo que se dedican. En estos últimos años, muchos de nosotros hemos comprobado cómo las redes sociales se adueñan de nuestra vida y de nuestro tiempo.

Por otro lado, la pornografía es una realidad que se acerca al público con mayor frecuencia conforme pasa el tiempo. No suele aparecer de forma explícita en la vida diaria, sino escondida y sugerida en anuncios, películas o publicaciones de redes sociales como son Instagram, Snapchat, Twitter o TikTok. ¿Hay riesgo de caer en el consumo de pornografía cuando utilizo las redes sociales?

Es habitual que las personas que refieren una pérdida de control en su propio consumo de pornografía, recaigan cada vez que pasan muchas horas navegando en internet realizando otro tipo de actividades que no son de tipo sexual. Es decir, que la primera intención no es consumir pornografía, pero el navegar sin sentido a través de páginas web implica un riesgo de exposición a la pornografía. Entre los jóvenes de hoy en día la navegación se traduce, en pasar horas y horas en las redes sociales más populares.

Sensual, erótico o pornográfico

A lo largo de la historia de la publicidad se ha utilizado el cuerpo de la mujer, y del hombre, para realizar campañas publicitarias. Es un procedimiento sencillo y seguro para captar la atención del consumidor. Esta estrategia de marketing ha llegado a las redes sociales. Se puede observar en Instagram como varias blogueras y modelos publican imágenes sexualmente explícitas en bañador o ropa interior, cuyo fin es captar la atención de la mayor cantidad de usuarios posibles a través de un *like* o un *view* en caso de ser vídeo. El adolescente cuando observa los cuerpos semidesnudos de esas chicas, o viceversa, se produce en su cerebro una chispa de intensidad emocional que le llevan a una gran excitación sexual. Muchos pueden pensar que ese contenido no es pornografía, ya que esa fotografía no está realizada con el fin de provocar excitación sexual en los consumidores. Pero la realidad es que muchos adolescentes y jóvenes, a través de esas imágenes se excitan sexualmente y acaban en una pornografía más convencional.

También nos encontramos con tráfico de imágenes de carácter pornográfico a través de las redes. Es un fenómeno que se ha observado en los últimos años, sobre todo por medio de Snapchat, red social que consiste en subir una imagen que dura un corto periodo de tiempo y “desaparece” de la nube. A través de esta red, por ejemplo, el *sexting* se ha convertido en una actividad frecuente entre los más jóvenes. Una encuesta realizada a 600 adolescentes afirmó que el 20% de ellos había practicado esta actividad a través de esta red social.

En los últimos meses ha crecido en popularidad la red social TikTok, una plataforma destinada a subir vídeos donde los protagonistas salen cantando, bailando, haciendo playback e invitándose a retos, *challenges*, de baile y movimiento. Pero cada vez son más los creadores que están subiendo porno a esta red social. Por ejemplo, nos encontramos con la famosa *tiktoker*, Bree Louise, una adolescente australiana que se ganó la fama en la red por sus bailes. Al cumplir 18 años comenzó su camino hacia el porno ya que decidió repetir sus bailes más populares sin ropa. Esto hizo que su comunidad superase el millón de seguidores y que se convirtiera en la primera estrella porno nacida en TikTok.

La red eliminó su perfil por incumplir sus políticas de uso, pero ante una *tiktoker* con una comunidad tan grande, la censura no fue un problema y se llevó a sus seguidores a Instagram y Snapchat, redes sociales que si le permitían subir su propio contenido *hot*.

La búsqueda de pornografía a través de buscadores como Google no requiere mucho trabajo, pero la búsqueda de porno en redes sociales requiere de un protocolo de búsqueda más específico, requiriendo mayor esfuerzo.

A parte de Snapchat y TikTok, Instagram no se queda atrás, conforme su popularidad como red social sube, también lo hacen las imágenes sexualmente explícitas que se publican constantemente en distintos perfiles. Quedan atrás las imágenes de mujeres mostrando sus cuerpos semidesnudos. Un estudio recoge como varias cuentas de Instagram publican constantemente imágenes con contenido sexual explícito. Este tipo de vídeos xxx suelen tener una vida corta, el tiempo en la red suele ser de 12 horas a varios días. Es el tiempo transcurrido entre que se sube, alguien denuncia el contenido e Instagram procede a eliminarla. Como hemos dicho, el porno en *Insta* requiere de una búsqueda más específica: ¿cómo la encuentran los adolescentes?

Somos conscientes que explicar el modo de buscar porno en redes sociales puede tener sus peligros. Pero es realmente necesario que los adultos, sobre todo la generación que no ha crecido con redes sociales, conozcan el escenario en el que viven nuestros jóvenes.

Las puertas de entrada más frecuentes son:

- **Emojis:** Frutas y vegetales o caras como las de un ángel o un diablo. Un guiño, una lengua o unas gotas de agua. Emoticonos de manos simulando gestos sexuales.
- **Hashtags:** No encuentran pornografía con palabras directamente relacionadas como pueden ser #sexo o #porno. Basta con poner términos de contenido sexual básico en idiomas extranjeros. La función de búsqueda de Instagram, y de tantas plataformas, ofrece la opción “términos relacionados», que amplían la búsqueda a un territorio sexual desconocido. Otro acceso es, por ejemplo, a través de un hashtag de una **ciudad cercana**, y ver un listado de imágenes subidas por los usuarios, clasificadas con la etiqueta de sus respectivas ciudades. La mayor parte del contenido serán *selfies* de adolescentes junto a monumentos locales procedentes en su mayoría de Europa, Estados Unidos, India y estados árabes. A partir de esas imágenes pueden llegar a vídeos más subidos de tono: al clicar y acceder a los comentarios, encuentran hashtags que les dirigen a más material sexual y así viajar de hashtag en hashtag.
- **Cuentas Spam.** Son perfiles robados a los que cambian la identidad utilizando en su mayoría nombres de países de Europa del Este. También pueden ser cuentas creadas por robots o robadas por ciberdelincuentes. Todas ellas las rellenan con contenido porno aunque en muchas ocasiones las robadas conservan las imágenes de la actividad inicial del usuario original. En la biografía se muestran emoticonos como los comentados anteriormente y un enlace. Al pinchar pueden acceder a diferentes servicios como un videochat con los actores del vídeo, a una página web de pago que vende el acceso a contactos de personas desconocidas o a vídeos de Youtube. En estos casos se trata de spam destinado a contratar un servicio o a aumentar la audiencia de determinados vídeos para ganar dinero a través de la publicidad.

Entonces, ¿nos encontramos frente a una nueva entrada al mundo de la pornografía? ¿Deberíamos estar más pendientes sobre el contenido que ven nuestros adolescentes en las redes sociales? La respuesta es sí. *Dale Una Vuelta* sugiere a madres, padres, educadores que den valor a las redes sociales y que sepan explicar a sus hijos e hijas la realidad que puede esconder lo que a veces no quieren encontrar.

Recuerda: internet es un mundo fantástico e imprescindible, pero también necesita moderación y orientación. Aprende para enseñar.

Bibliografía

ABC. (2018). IV Estudio sobre los usuarios de Facebook, Twitter e Instagram en España. Retrieved from https://www.abc.es/gestordocumental/uploads/internacional/Informe_RRSS_2018_The_Social_Media_Family.pdf

Anderson, L., Dingle, G., O'Gorman, B. & Gullo, M. (2020). Young adults' sexual health in digital age: perspectives of care providers. *Sexual & reproductive healthcare*, 25. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2020.100534>

Arab, E. & Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista médica clínica las condes*, 26(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>

Bringué, X., & Sádaba, C. (2011). Menores y redes sociales (1st ed.). Madrid: Fundación telefónica. [https://doi.org/S1094-6950\(06\)00241-1\[pii\]\r10.1016/j.iocd.2006.07.006](https://doi.org/S1094-6950(06)00241-1[pii]\r10.1016/j.iocd.2006.07.006)

Drenten, J., Gurrieri, L. & Tyler, M. (2019). Sexualized labour in digital culture: Instagram influencers, porn chic and the monetization of attention. *Wiley*, 27, 41-66. <https://doi.org/10.1111/gwao.12354>

Göran, C., Åkerman, I. & Pribe, G. (2011). Frequent users of pornography. A population based epidemiological study of swedish male adolescent. *Journal of adolescence*, 34, 779-788. doi: 10.1016/j.adolescence.2010.04.010

Jeri-Yabar, A., Sanchez-Carbonel, A., Tito, K., Ramirez-del Castillo, J., Torres-Alcantara, A., Denegri, D. & Carreazo, Y. (2018). Association between social media use (Twitter, Instagram, Facebook) and depressive symptoms: are twitter users at higher risk? *International journal of social psychiatry*, 0(0), 1-6. DOI: 10.1177/0020764018814270 journals.sagepub.com/home/isp.

Mañas-Viniegra, L., Núñez-Gómez, P. & Tur-Viñes, V. (2020). Neuromarketing as a strategic tool for predicting how Instagramers have an influence on the personal identity of adolescents and young people in Spain. *Heliyon*, 6. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03578>

Poltash, N. (2013). Snapchat and sexting: a snapshot of baring your bare essentials. *Richmond journal of law and technology*, 19(4).

Prades, M., & Carbonell, X. (2016). Motivaciones sociales y psicológicas para utilizar Instagram. *Communication and Papers*, 5, 27-36.

Reolid-martínez, R. E., & Flores-copete, M. (2015). Frequency and characteristics of Internet use by Spanish teenagers. A cross-sectional study. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 114(1), 6-13. <https://doi.org/10.5546/aap.2016.eng.6>

Wolak, J., Mitchel, K. & Finkelhor, D. (2007). Unwanted and wanted exposure to online pornography in a national sample of youth internet users. *Official journal of the american academy of pediatrics*, 119(2), 247-257. DOI: 10.1542/peds.2006-1891.

Todo queda en familia

Mayo 2020

Hay días mundiales para todo. También para la familia, cada 15 de mayo. Qué duda cabe de su importancia en nuestras vidas. Es el lugar de nuestro origen y en el cual nos empezamos a desarrollar como personas. Además, es considerada como la escuela de la vida, ya que educa a sus miembros por medio de la convivencia, el cariño, la aceptación, el respeto, la libertad... Por tanto, nuestro sistema familiar tiene un papel fundamental en nuestra educación.

Si es un pilar importante en nuestra educación, también debería ser donde [aprendamos acerca de la sexualidad](#). Por lo general, la sexualidad es un tema escasamente abordado tanto en casa como en la escuela.¹ Por este motivo, queremos animar a los padres a ser la principal fuente de enseñanza sobre el tema. De lo contrario, se puede caer en el riesgo de que los hijos busquen aprender por otros medios que, quizás, no aporten la información adecuada.

Uno de esos medios puede ser la tecnología, muy accesible para todos. Por eso, es recomendable empezar a educar a una edad temprana. Se ha visto que la [edad media del inicio del consumo de pornografía](#) es a los 11 años. No obstante, estudios recientes señalan que hay niños que a los 7 años ya empiezan a consumir.² Muchos de ellos se encuentran con la pornografía de manera accidental y pueden quedar enganchados, a pesar de no entender lo que están viendo.

Es posible que hablar sobre sexualidad y pornografía con los hijos te resulte difícil e incómodo. Sin embargo, después de conocer esos datos, podrás darte cuenta que es necesario. Antes de hacerlo, es importante tener una buena relación con tus hijos. Las investigaciones señalan que, un vínculo cercano entre padres e hijos está altamente asociado con la prevención de conductas de riesgo. Además, los participantes que informaron tener una buena relación con sus padres, eran menos propensos a consumir pornografía y experimentar un uso problemático de internet.³

Una buena comunicación entre los miembros de una familia puede ser un factor protector ante el desarrollo y aparición de un problema. Por tanto, una persona que tiene una familia donde sus miembros mantienen una relación cercana y buena comunicación entre ellos, tiene menos probabilidades de caer en una adicción. En este caso concreto, la adicción a la pornografía.

Pautas para conversar sobre pornografía con tu hijo

Antes de la conversación:

1. Crear un espacio seguro en el que se puedan mantener conversaciones. Fomentar un diálogo abierto, sincero, con preguntas y momentos de reflexión. Es importante mostrar apoyo, evitando culpabilizar y criticar.⁴
2. Informarte. Conocer los datos que explican el impacto de la pornografía en la persona, en las relaciones y en la sociedad. De esta manera, estarás preparado para responder las dudas que tu hijo pueda presentar.
3. Pensar en las razones por las que quieres hablar sobre el tema con tu hijo. Esto ayudará a saber en qué momento tener la conversación y hacia dónde dirigirla.⁵

Durante la conversación:

1. Recuerda que el objetivo de tener esta conversación debe ir de la mano con la creación de un espacio seguro de diálogo.⁵
2. Averigua cuánto sabe para adecuar la conversación lo mejor posible.

3. Educa sobre sexualidad, pornografía y los efectos que tiene sobre el desarrollo cognitivo, emocional y sexual. Enséñale que tiene la libertad para tomar sus propias decisiones; pero que es importante estar informados y conocer las consecuencias.
4. Educa acerca del respeto y consentimiento. Enséñale a establecer y respetar límites.
5. Muéstrate abierto a escuchar las dificultades y dudas que pueda tener. Esto facilita que sienta apoyo y comprensión. Presta atención para conocer qué le interesa o en qué le gustaría profundizar.
6. Permítele reaccionar, expresar sus emociones y dale tiempo para procesar la información. Recuérdale que la finalidad de esta conversación no es juzgar, castigar o acusar; que está en un ambiente seguro y que le quieres.
7. Si se abre contigo, reacciona demostrando apoyo y cariño. Que sienta que estás de su lado, evitando enfadarte y castigarle.
8. Muestra disponibilidad para retomar la conversación en cualquier otro momento.

Nunca es tarde para tener esta conversación. Pero cuanto antes, mejor, según la edad y circunstancias de tu hijo o hija. Te animamos a que te prepares, te llenes de valor y te animes a iniciar un diálogo. Quizás te sientas incómodo por un momento, pero te darás cuenta que vale la pena: fomentas una relación más cercana con tus familiares y educas a tus hijos.

¿Y solo una conversación? Lo que tú veas y lo que él o ella reclamen. Lo importante es dejar la puerta abierta. Te animamos a tenerlas con frecuencia. La sexualidad es un tema amplio y da para mucho... pero, lo bueno es que puedes tener conversaciones, de corazón a corazón, sobre cualquier otro tema. Solo recuerda la importancia de escuchar, aceptar y validar las emociones de quien decide abrirse.

Bibliografía

¹ Boniel-Nissim, M., Efrati, Y. y Dolev-Cohen, M. (2020). Parental mediation regarding children's pornography exposure: The role of parenting style, protection motivation and gender. *The Journal of Sex Research*, 57(1), 42-51.

² Children see pornography as young as seven, new report finds (2019). <https://www.bbfc.co.uk/about-bbfc/media-centre/children-see-pornography-young-seven-new-report-finds>

³ Atwood, R. M., Beckert, T. E. y Rhodes, M. R. (2017). Adolescent Problematic Digital Behaviors Associated with Mobile Devices. *North American Journal of Psychology*, 19(3).

⁴ Parents of teens. <https://www.culturereframed.org/parents-of-teens/>

⁵ Let's talk about porn. <https://fightthenewdrug.org/lets-talk-about-porn/>

“No se me va de la cabeza”, dice mi hijo

Abril 2020

La infancia ha tenido acceso a internet desde hace ya casi 20 años. Por un lado, es una maravilla lo que se puede lograr con la tecnología, como comprobamos estos días durante la pandemia. A la vez, los riesgos también están ahí: el *sexting*, el *grooming*, los retos virales, el *ciberbullying* y la **exposición a la pornografía** son cada vez más fáciles de experimentar. Niños y niñas que están creciendo con la tecnología y aún hay muchos padres que no son conscientes de lo que su uso implica, y por tanto potencia los riesgos.

Así, también han incrementado mis experiencias de educar niñas/os que han estado expuestos a la pornografía. A continuación, comparto algunas de ellas.

Mis experiencias con grupos de niños

Al estar hablando de las partes del cuerpo en un grupo de tercero de primaria (entre 8 y 9 años), una niña se acercó a decirme que quería contarme algo; le respondí que al terminar la sesión tomaríamos un tiempo para que me contara. Me llevé una gran sorpresa cuando me platicó que su papá le prestó su celular y ella encontró un vídeo en el cual su papá chupaba la vulva de su mamá. Mencionó que ver esto le provocó mucho **asco** y era algo que **de modo recurrente** venía a su mente. Además, le preocupaba que su hermano menor también lo había visto. Esta historia ocurrió en 2009, una época sin *smartphones*, pero con la facilidad de grabar videos en el celular.

Ese mismo año, surgió el tema de pornografía con alumnas y alumnos de 5° y 6° de primaria (entre 10 y 12 años) en un taller de educación sexual infantil. Nos sentamos en círculo y les permití que expresaran sus inquietudes. Un niño mencionó que la había visto, otros no sabían qué era y algunos pensaban que la pornografía era ver a las mujeres anunciando ropa interior en las revistas. Era muy claro que el niño que mencionó *haberla visto*, tenía conductas y respuestas muy diferentes a las del resto del grupo. Se mostraba **nervioso**, además de **muy avergonzado** al hablar del tema. Durante las clases, le costaba trabajo escuchar la palabra *sexualidad* o que se nombraran los *genitales*, *pene* o *vulva*. El mismo reconoció que le costaba **sacar de su mente** lo que había visto; poderlo hablar conmigo ayudó a que se sintiera un poco mejor.

En el año 2016, tuve la experiencia que más me ha impactado. En una generación de niños y niñas de 3° de primaria (entre 9 y 10 años), me topé con cuatro grupos a los que les costó mucho trabajo tomar la clase que debía darles, la cual hablaba de la pubertad y cómo identificar los primeros cambios. En cada uno de los grupos surgieron diferentes situaciones. Las resumiré, mencionando las frases que recibí del alumnado...

“¡Por qué nos arruinas la infancia!”

“¡Nooo, no repitas ese palabra!” (tras mencionar: pene y escroto).

“¡Qué asco!” (al explicar que aparece vello púbico).

“¡No tiene caso que nos expliquen del sexo hasta 5°, cuando ya lo sabemos ahorita!”

“¡Yo no quiero ser adulto!”

Hubo algunos niños con los que hablé directamente. Uno de ellos se acercó a mí para pedirme hablar en privado; se notaba **muy angustiado**. Un compañero le había enseñado los videos de un sitio porno que veía con frecuencia. Esto le resultó tan desagradable que hasta le daban ganas de vomitar cada vez que lo recordaba, además de que **no lo podía sacar de su cabeza**. Aquí hubo dos situaciones diferentes, ya que un niño pidió ayuda en cuanto pudo hacerlo y el otro ya tenía como parte de su actividad cotidiana, ver pornografía en su tablet.

Platiqué con otros niños debido a los comentarios que hacían durante las sesiones; dos de ellos comentaron que jugaban GTA-V un videojuego con contenidos sexuales, además de que habían visto algunos videos pornográficos en YouTube junto con otros compañeros y uno de ellos comentó que también había visto una película en Netflix que tenía contenido sexual explícito de un hombre con diferentes mujeres.

La sexualidad, distorsionada

Hay indicadores claros cuando un niño ha estado expuesto a contenido sexual explícito, sea o no pornográfico. Algunos son: rechazo hacia el cuerpo, ansiedad al hablar de sexualidad en general o del cuerpo, mal pensar o hacer comentarios en doble sentido, movimientos corporales que asemejan besos, caricias o el acto sexual, conductas de acoso sexual, comentarios inadecuados hacia sus compañeros/as. Unido a esto, la idea de que la sexualidad es algo negativo y que solo tiene que ver con lo erótico se refuerza.

Es un hecho que la pornografía desata emociones negativas, y que requiere la posterior escucha activa de un buen educador, que permita orientar, apoyar y aplicar los límites necesarios para favorecer el bienestar de niñas y niños. Y aunque esto lo he aprendido más en mi experiencia profesional, también ha sido un conocimiento adquirido con base en un breve estudio que hicimos en septiembre de 2019 sobre los efectos del uso de las TIC en niños/as de 9 a 12 años, cuyas conclusiones principales fueron:

Existe relación entre haber visto imágenes sexuales o pornográficas y sentir enojo. Utilizar celular se asoció en un 70% con la posibilidad de sentir miedo ante una imagen o video.

No usar celular favorece el no haber vivido asco o desesperación ante alguna imagen o video.

La recomendación para madres, padres y profesores es educar en sexualidad y afectividad, en el uso responsable de la tecnología y sus riesgos, adaptarse a la edad y carácter de cada hijo, escuchar y comprender siempre, sin actitudes autoritarias ni punitivas.

Elena García Carvajal

Psicóloga, Educadora en sexualidad infantil, Psicoterapeuta Corporal
México

Los beneficios del deporte

Abril 2020

Un elevado consumo de pornografía altera el funcionamiento de nuestro cerebro, y puede llegar a provocar una adicción, como muestran numerosos estudios.

A diferencia con respecto a practicar sexo, el porno produce una liberación excesiva de dopamina, un neurotransmisor cerebral relacionado con los sentimientos de placer. Al producirse, el organismo necesita volver a producirla nuevamente, por lo que promueve la repetición de esta conducta y deriva en un círculo vicioso que lleva al individuo a perder la capacidad de gobernar su propia mente.

La persona adicta se desconecta de la realidad, necesita más dopamina que la vez anterior, y el cerebro envía el mensaje de volver a repetir el comportamiento a toda costa.

Como en todas las adicciones, es importante detectarla y tratarla. El deporte, como regulador emocional, es una buena opción para superar un estado de ansiedad y reducir el estrés, que está en el origen de esa búsqueda de recompensa.

Cuando hablamos de practicar ejercicio físico, se suelen mencionar sus beneficios para el cuerpo, ya que son los más visibles y efectivos. Ayuda a perder peso y a moldear el sistema muscular. Pero también están las mejoras no físicas, como las psicológicas, tan importantes para el equilibrio de la persona.

Realizar ejercicio físico de forma habitual supone la liberación de dopamina de manera sana para todas las personas que sufren síndrome de abstinencia. Ese síndrome dura solamente unos segundos y, si se detecta, se puede sustituir por ejercicio físico. Así irá disminuyendo la necesidad de ver pornografía y se sustituirá con la práctica deportiva que incrementa progresivamente la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad, la disciplina y capacidad para trabajar en equipo. Todo ventajas.

Desde el momento en que se empieza, aparecen resultados. La persona adicta se ve capaz de seguir luchando, comprueba que el deporte hace sentir bien, despeja la mente, da seguridad, energía, positividad.

Es tan sencillo como salir a correr con ropa cómoda y entrenar en el parque, o estos días, en casa a través de múltiples tablas de ejercicios que se pueden encontrar en internet. Y cuando acabe la cuarentena, tampoco es necesario ir a un gimnasio; se pueden hacer numerosos ejercicios con tu propio cuerpo como los cardiovasculares (mountain climbers o jumping jacks), ejercicios de fuerza (flexiones, sentadillas, burpees), o ejercicios de abdomen. Sesiones de 45 o 60 minutos cada día te ayudarán a olvidar el consumo de pornografía, volverás a ser la persona que eras antes. Y lo más importante: si te quieres, podrás querer e interesarte de nuevo por los demás.

De la adicción a la pornografía se sale... estirando, corriendo, o saltando. Muévete, lo agradecerá tu cuerpo y tu mente.

David Calavia Pascual / Entrenador personal

El 50% de los jóvenes encuestados, reconoce haber incrementado las prácticas sexuales de riesgo después de haber consumido pornografía. Además, el 4,5% afirma ha pagado por tener encuentros sexuales o estaría dispuesto a hacerlo.[1]

¿En qué consisten esas prácticas de riesgo?

Las conductas sexuales más habituales entre los adolescentes son: contactos sexuales con desconocidos sin utilizar ningún tipo de protección, sexo oral o anal y conductas con tintes agresivos en los que la humillación, denigración y los actos violentos son los protagonistas.

Estas conductas, cada vez más prevalentes entre los jóvenes, hacen que las enfermedades de transmisión sexual (ETS) aumenten. La Academia española de Dermatología y Venereología (AEDV), en el día mundial de la salud sexual, 4 de septiembre, advirtió del aumento de infecciones de transmisión sexual en jóvenes. 25 años es la edad que registra mayores porcentajes de infecciones por gonorrea y clamidia.

Desde 2001 los casos de ETS han crecido. Por ejemplo, el número de casos de sífilis se ha multiplicado por 7 (se ha pasado de 700 casos en 2001 a 4.941 casos en 2017) y las enfermedades gonocócicas se han multiplicado por diez (en 2001 hubo 805 casos y en 2017 se registraron 8.722) en los más jóvenes. Cataluña y Baleares están a la cabeza en los diagnósticos de estas dos enfermedades.

A partir de estos datos es necesaria una reflexión. Nos enfrentamos ante un problema de salud pública, un problema que hace años, a través de medidas sanitarias, consiguieron disminuir los casos de infecciones. Desde Dale Una Vuelta nos preguntamos si el consumo precoz de pornografía puede ser un factor de riesgo para que los jóvenes contraigan este tipo de infecciones. Y nuestra respuesta es afirmativa.

La mayoría de jóvenes han visto con frecuencia filmaciones en las que se observan las siguientes escenas sexuales: sexo vaginal sin preservativo cambiando de parejas y en grupo, sexo anal sin preservativo con diversas parejas y eyaculación en la boca de la pareja. Este tipo de prácticas pueden tener efectivos negativos sobre la salud de los más jóvenes.

¿Qué enseña el porno?

El contenido pornográfico se caracteriza por un tipo de conducta sexual ausente de afecto, emoción e intimidad. La relación entre los protagonistas no se basa en una relación interpersonal en el que pueda haber un diálogo más o menos extenso y en el que entren en juego las armas de seducción característica de una relación sexual sana. Además, en este contenido aparecen personajes con características corporales específicas y alejadas de los cuerpos reales. Esto hace que además del riesgo de desarrollar conductas agresivas, otras consecuencias de integrar un esquema sexual aprendido en la pornografía pueden ser:

Pérdida de habilidades para seducir.

Incapacidad para mantener relaciones sexuales estables con una pareja.

Supresión de la intimidad y afecto en las relaciones sexuales.

Mayor permisividad sexual y mayor número de parejas sexuales.

Las imágenes explícitas y las narraciones presentadas en la pornografía pueden influir en el desarrollo de la sexualidad de los jóvenes en sus aspectos cognitivos, afectivos y de comportamiento. Al representar un conjunto de mensajes permisivos sobre la sexualidad, la pornografía puede modelar la realidad sexual de los adolescentes tanto a nivel intrapersonal como interpersonal. Por lo tanto, los jóvenes tienden a reproducir algunos patrones relacionados con las relaciones interpersonales y las expresiones sexuales en los encuentros sexuales que tienen en la vida real.

El porno es fuente de educación sexual para los más jóvenes. Según el informe español citado más arriba, casi un 70% de los entrevistados reconoce no haber recibido una educación afectiva sexual o si la ha recibido, ha sido insatisfactoria. Para resolver las dudas acuden en un 72,8% de los casos a sus amigos y el 69,1% a internet. Quizás debamos reflexionar sobre dónde y qué están aprendiendo.

Los modelos sexuales que aprenden, ¿representan una sexualidad sana?

A lo largo de estos años en los que hemos podido hablar con casi 3.000 adolescentes reconocen que lo que ven, no es real, pero que acuden a la pornografía para aprender. No son conscientes de los riesgos que conlleva y empezamos a ver los efectos de un consumo precoz de porno. El porno pone en juego su salud física y emocional.

Hablemos con ellos. Y no solo de cómo se pone un condón, sino de los afectos, emociones, pensamientos. De relaciones, de habilidades sociales, de comunicación, asertividad, amor, caricias, abrazos... De libertad.

[1] Informe “Nueva [pornografía](#) y cambios en las relaciones interpersonales”, elaborado por la red Jóvenes e Inclusión y la Universitat de les Illes Balears.

Bibliografía

Gonorrrea y clamidia, las principales infecciones de transmisión sexual en jóvenes menores de 25 años. Periódico ABC. 9 de noviembre de 2019.

Estudio de la nueva pornografía y relación sexual en jóvenes (2014). Luis Ballester, Carmen Orte y Rosario Pozo. DOI: <http://dx.doi.org/10.12795/anduli.2014.i13.10>.

Hald, G. M. y Malamuth, N. M. (2008). Self-perceived effects of pornography consumption. *Archives of Sexual Behavior*, 37(4), 614-625. DOI:10.1080/15213269.2013.850038.

The Sexual Self: The Construction of Sexual Scripts (2007). Michael Kimmel. Ed: Vanderbilt University Press.

La soledad, un detonante silencioso

Septiembre 2019

“El sentimiento de soledad está muy conectado al consumo de pornografía”. No es una frase gratuita o sin fundamento. Es la experiencia clínica de muchas consultas, y que afirma María Contreras, psicóloga y sexóloga de nuestra asociación.

Es importante el matiz de “sentimiento” de soledad. Nos referimos a esa soledad interior, de fondo, que conduce inevitablemente a la soledad física. Pero el problema principal es ese sentimiento: personas que se ven vacías emocionalmente, sin un proyecto, sin fuerzas ni aspiraciones que muevan su vida. Y sobre todo, sin compañía.

Estamos cansados de escuchar que los jóvenes ahora están más conectados (WhatsApp, Instagram, TikTok, etc.) que nunca. Y solos, también, como nunca. Y esta soledad va a más, precisamente porque existe un “atractivo” en la soledad: la aparente tranquilidad y las infinitas posibilidades de hacer lo que uno quiera sin moverte de tu casa, de tu habitación.

Con frecuencia nos escriben a la web para pedir ayuda, consejos, etc. Una idea repetida es la de sentirse desvinculado del mundo (amigos, pareja, familia...). Sentimiento de soledad. ¿Es el porno una vía de compensación que nos desvincula del mundo? ¿Se ha convertido el porno en mi mejor amigo?

Soledad, tristeza y aburrimiento

La soledad –esta soledad, no la obligada o esporádica, que a veces es necesaria- hace buenas migas con la tristeza. La pornografía es un elemento inmerso en nuestra sociedad, que lo que hace muchas veces es arrebatarnos nuestro tiempo con la gente que nos rodea. Y nada satisface más que el contacto personal, la experiencia física y emocional de estar bien acompañado.

Y de la soledad al aburrimiento no hay más que un paso. Hoy día cada vez son más [las voces](#) que piden un sano aburrimiento. Y no les falta razón. Nos referimos aquí al aburrimiento ya asentado, casi como estilo de (no) vida. Una definición sugerente escuchada hace tiempo: la persona aburrída es alguien que se ha vuelto poco interesante para sí mismo. Alguien sin proyecto. En definitiva, se podría decir que “no está matando el tiempo”: el tiempo le está matando.

No hacen falta grandes psicólogos, sociólogos, psiquiatras o antropólogos para encontrar soluciones y consejos de sentido común, útiles siempre: ejercitar aficiones, practicar algún deporte, socializar aunque suponga algún esfuerzo, buscar ilusiones vitales que involucren nuestra mente y nuestras fuerzas.

“Mejor solo que mal acompañado”. Cierto, pero reconozcamos que casi siempre las compañías ayudan más que perjudican.

La triple P. Perfeccionismo, pérdida de control y pornografía

Julio 2019

Perfeccionismo

Ben-Shahar, psicólogo, profesor de “Psicología positiva” en la Universidad de Harvard, explica el gran peligro que supone ser perfeccionista. Define este tipo de pensamiento como el causante de la no aceptación de nuestros fallos y errores, el miedo a cometerlos, a rechazar emociones negativas, y contemplar el éxito como un camino rígido, duro, de “todo o nada”, donde cualquiera puede intentar derrotarte y quitarte del camino, por lo que es necesario mantener una actitud defensiva ante los demás.

El perfeccionista se suele guiar por el sentido del deber autoimpuesto donde no admite el error. En otras palabras, busca ser un superhombre. Esta actitud habitualmente conduce a la frustración por no alcanzar nuestras metas, a pensamientos negativos sobre la propia valía y malestar.

No es necesario ser un “perfeccionista de libro” para poder tener algunos rasgos que puedan ser perjudiciales para nuestra salud y nos causen los mismos problemas, tal vez solo se den en unas determinadas situaciones o contextos como en la familia, en el trabajo/estudio o en las relaciones sociales y nos hagan sentir esa frustración.

Pérdida de control

Cuando una emoción es excesiva se puede perder parte del control, sucumbir o aceptar algo que normalmente no se haría. Todos podemos haber sentido que hasta lo más mínimo nos molesta debido a un mal día o simplemente porque nos hemos levantado con el «pie izquierdo», o cuando después de alguna cosa buena, exitosa, o especial reaccionamos de una manera desproporcionada.

Es decir, según como nos sintamos o pensemos reaccionaremos de una manera diferente. Si una parte de nosotros está excesivamente activada -un pensamiento, sentimiento, emoción, idea o sensación- reaccionaremos más fácilmente conforme a ella. Así, ante algo que consideramos positivo lo intentaremos mantener, mientras que ante algo negativo intentaremos eliminarlo; por desgracia, normalmente centrándonos más en ello.

En las personas que tienen ciertos rasgos perfeccionistas es común la sensación de frustración, malestar, pensamientos de baja autoestima o incluso inutilidad, debilidad, ausencia de control de la situación... Esto produce que se busque una respuesta que nos haga cambiar esas sensaciones que consideramos negativas.

Si estas sensaciones son demasiado intensas o comunes se buscará algo que las suprima, o al menos suavice, con la mayor rapidez posible; en otras palabras, buscaremos activar “las neuronas del placer”, ya que no podemos sentir placer y malestar a la vez.

Pornografía

Aquí es donde entra, o puede entrar, la pornografía, que puede utilizarse muchas veces como una vía de escape rápida que nos provoque una activación que suprima la sensación de malestar, para ello, según los principios de la psicología del aprendizaje conductual, ha de ser superior o con mayor saliencia (más llamativo) a la sensación de malestar.

Es decir, a mayor malestar es necesaria una activación más llamativa y, por tanto, un consumo mayor o más intenso. Y aquí habría que añadir el problema debido al acostumbramiento, al hábito, por lo que se necesitará que dicho consumo sea aún mayor.

Ante la problemática del perfeccionismo, Ben-Shahar ofrece la alternativa del *optimalismo*, regida por la regla de Pareto o del 80/20, que consiste en invertir en ese 20% que genera el 80% de los resultados; ver el fracaso como aprendizaje, aceptarlo y contemplar las emociones negativas como algo propio de la existencia humana.

La pornografía no es la única salida para el malestar, como es evidente. Hay actividades como el deporte o cualquier afición, un estilo de aceptación más amplio o simplemente dejarlo salir contándoselo a otra persona, que pueden ayudar a disminuir esa intensa sensación de frustración, tristeza o derrota.

Sé imperfecto y ahí encontrarás tu perfección.

¿Sería efectivo regular la pornografía?

Junio 2019

Las [declaraciones](#) sobre la regulación de la pornografía de Andrea Fernández (Diputada del PSOE) en *El Español*, han reavivado el debate. Las redes sociales no tardaron en agitarse y muchos profirieron descalificaciones varias e innecesarias contra su persona. Desde *Dale Una Vuelta* mostramos nuestro apoyo a la política y vemos necesario hablar de este asunto.

La realidad es que el porno se consume... y mucho, el 12% del contenido online es pornográfico –según las [estimaciones](#) más bajas- y ya sabemos que internet es demasiado inabarcable. Un apunte a tener en cuenta es que este material no siempre lo consumen adultos capacitados para discernir entre ficción y realidad. Hoy día, el primer contacto con la sexualidad de los jóvenes está siendo a través del porno. Las respuestas de Andrea Fernández nos hacen reflexionar a todos, ¿regulamos el porno? ¿Sería efectivo? ¿Cómo lo hacemos?

En la entrevista, Andrea afirma que “regular el tráfico en internet con una ley nacional es prácticamente imposible” si queremos hacerlo bien, hay que elevarlo a un plano europeo o supranacional. No obstante, Reino Unido ya ha aprobado una [ley de verificación de edad](#) para las páginas pornográficas, que entra en vigor el próximo 15 de julio, similar al de las casas de apuestas online. De esta forma se evitaría que los niños y las niñas que obtienen su primer smartphone acaben en sitios web no recomendados.

¿Y qué regulamos? Una de las poblaciones de riesgo es la juventud que crece con el porno “antes de dar su primer beso” ([pornonativos](#)). *“El porno tiene que estar regulado en cuanto al consumo, especialmente para menores de edad. Es sintomático que el porno que se consume esté basado mayoritariamente en la violencia y en las agresiones hacia las mujeres”* comenta Andrea Fernández. Y no está nada equivocada, hay niños de 8 años que se inician en el consumo a esa corta edad (Brage & Orte, 2019)^[1] y las consecuencias cerebrales son mucho más notorias a edades tempranas.

Por otro lado, también matizamos alguna declaración de Andrea. La pornografía no crea agresores sexuales, sin embargo, la correlación que existe entre el perfil de un agresor y el consumo de pornografía es palmaria. ¿Y esto, qué quiere decir? Básicamente, no existe evidencia científica de que el porno cree violadores desde cero, y entran en juego otros factores, pero sí podemos deducir que casi todo agresor consume pornografía violenta. El porno [no crea manadas](#) por sí solo, pero prepara el terreno. Este contenido, sumado a otros factores de riesgo, eleva las probabilidades de que una “manada” surja con mayor facilidad. Es un elemento de interacción muy poderoso.

Un asunto de agenda pública

No obstante, lo relevante de las declaraciones de la diputada más joven del Congreso es que ha conseguido situar este asunto en los medios, al menos durante un breve periodo de tiempo. La “nueva pornografía” tiene que pasar a la agenda política, y debería convertirse en un asunto que involucre a la ciudadanía, pues nos afecta a todos. Nadie quiere que su hijo o hija esté expuesto a contenido sexual violento, tampoco queremos que los jóvenes comiencen a realizar prácticas sexuales de riesgo o que se denigre la imagen de la mujer constantemente. Todo esto son consecuencias motivadas por el consumo de pornografía y que hacen que el porno se convierta en un asunto de salud pública y de convivencia social, además, negarlo por motivos electoralistas puede ser peligroso. De hecho, cuanto antes comiencen nuestros políticos a hablar de ello, antes podremos proteger a los jóvenes (y no tan jóvenes).

Aunque la regulación puede ser beneficiosa, es clave dejar claro lo siguiente; una regulación no evita que tengas que sentarte a hablar con tus hijos sobre la sexualidad sana y emocionalmente segura. La importancia de la educación sexual es la idea principal. Si acabamos poniendo controles de verificación de edad en las páginas porno estamos dando un gran paso, pero no estamos solucionando el problema de fondo. El porno se puede filtrar por muchos canales y hay que asumir que, de una forma u otra, los niños y niñas pueden encontrarse con contenido pornográfico violento.

La medida decisiva es apostar por la educación sexual, y aquí tanto los padres, como la escuela, tiene mucho que decir. Los jóvenes tienen que demandar un sexo respetuoso, seguro, que rechace la vejación, que invite a relaciones igualitarias y afectivas, y esto sólo surge si han vivido en un ambiente que se haya preocupado de explicarles claramente cómo es el sexo de verdad, el que trae cariño y respeto, no estrangulamientos ni llantos o juegos no tan divertidos. Puede haber muchas formas de disfrutar la sexualidad, pero la primera educación sexual de un adolescente no debe estar cargada de ficción y violencia.

Bibliografía

Ballester L., & Orte C. (2019). Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales de adolescentes y jóvenes.

¿Un poco de porno me hace daño?

Mayo 2019

En los últimos años, hemos presenciado el crecimiento exponencial de la industria de la pornografía, en conjunto con cambios en su formato y difusión. Este crecimiento responde a uno de los modelos más básicos de la economía: **oferta y demanda**. Se ha visto que en los últimos 20-30 años, el uso de pornografía se ha ido asentando en la vida de distintos grupos de edad, llegando a ser una actividad percibida como normal dentro de la sociedad (aumento su demanda), repercutiendo a su vez en la oferta.

La **normalización del uso de pornografía** a través de los años, puede hacernos creer que ver un poco de contenido sexual explícito esta bien por el mero hecho de ser “normal”. No obstante, hablar de la pornografía utilizando las connotaciones “bueno o malo”, sería reducirlo a un debate moral. La realidad es que desde hace ya varios años, la pornografía ha formado parte de un **debate científico**. Particularmente, se debe a las repercusiones que su consumo genera en la salud mental de los usuarios. Incluso, algunos investigadores, hablan de la [pornografía como el nuevo tabaco](#) de la sociedad.

En cierta manera, nos sirve como una analogía para reflexionar sobre el uso de pornografía. Si ponemos nuestra mirada años atrás, podemos ver que el tabaco en sus inicios, se promocionaba sin ningún perjuicio, incluso, llegando a ser recomendado por profesionales de la salud. Con el pasar del tiempo, los científicos comenzaron a darse cuenta de las repercusiones físicas que el tabaco producía en las personas, y tras varios años de investigación, los gobiernos tuvieron que tomar medidas preventivas para frenar el consumo excesivo del tabaco.

Volviendo al titular ¿Un poco de porno me hace daño? Distintas investigaciones alertan del **potencial adictivo** que tiene la pornografía. Como bien sabemos, el consumo de pornografía, puede resultar relajante y placentero para nuestro cerebro. Este fenómeno, no es solamente propio de los seres humanos. En un estudio con primates, se les dio a escoger entre un zumo (recompensa) y la imagen de la parte inferior de monos hembras. Sorprendentemente, los primates escogieron las fotos, dejando de lado el refuerzo natural que les alimentaba (el zumo).

Se podría decir que el uso de pornografía en cantidades pequeñas y con espacios separados de tiempo, no genera una adicción, y a ciencia cierta, el uso diario tampoco lo determina. Para determinar si hay una adicción entran en juego otras variables: no poder abandonar su uso, necesitar un estímulo cada vez más fuerte (tolerancia del contenido y tiempo del contenido observado), ocupa la función de regulador emocional, etc. Como en todas las sustancias y comportamientos adictivos, **se empieza probando, creyendo que no nos vamos a enganchar**, hasta que un día se ha vuelto un hábito.

El uso esporádico, aunque no termine en una adicción, conlleva una serie riesgos que pueden repercutir en distintos aspectos o esferas de tu vida. En diversos estudios, se ha visto que el uso de pornografía puede **moldear el comportamiento** de los adolescentes en ámbitos sociales, promover prácticas sexuales de riesgo, reforzar estereotipos de género, e incluso, incrementar la agresividad en relaciones sexuales. Aunque no lo parezca, cuando las personas ven pornografía su cerebro está aprendiendo y nutriéndose de lo que percibe (a pesar de no estar motivado por aprender o memorizar estas imágenes).

Cuando tengas ganas de ver pornografía detente a reflexionar, pregúntate ¿Para qué veo pornografía? ¿Necesito la pornografía? ¿Qué es lo que siento?

Si lo necesitas, sal a dar un paseo, escríbele a un amigo o incluso envíanos un mensaje a info@daleunavuelta.org.
Te esperamos.

Bibliografía

de Alarcón, R., de la Iglesia, J., Casado, N., & Montejo, A. (2019). Online Porn Addiction: What We Know and What We Don't—A Systematic Review. *Journal of Clinical Medicine*, 8(1), 91. <https://doi.org/10.3390/jcm8010091>

Kühn, S., & Gallinat, J. (2014). Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. *JAMA Psychiatry*, 71(7), 827. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2014.93>

Price, J., Patterson, R., Regnerus, M., & Walley, J. (2016). How Much More XXX is Generation X Consuming? Evidence of Changing Attitudes and Behaviors Related to Pornography Since 1973. *The Journal of Sex Research*, 53(1), 12–20. <https://doi.org/10.1080/00224499.2014.1003773>

Sun, C., Bridges, A., Johnson, J. A., & Ezzell, M. B. (2016). Pornography and the Male Sexual Script: An Analysis of Consumption and Sexual Relations. *Archives of Sexual Behavior*, 45(4), 983–994. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0391-2>

El reto de las 15 preguntas

Febrero 2019

“No hace falta buscar pornografía, navegas por internet y te encuentras con ella. Viene a ti al descargarte una película, al jugar a un videojuego o a través de Instagram o Twitter”. (Manuel, 16 años)

Este es el relato de uno, y de muchos adolescentes, sobre el porno. El 93% de los hombres y el 62% de las mujeres se han encontrado con la pornografía a través de internet durante la adolescencia. La edad media de exposición a la pornografía es de 11 años. El 22% son menores de 10 años.

Los menores son el grupo de la sociedad más vulnerable a desarrollar una conducta fuera de control con la pornografía. ¿Por qué? Por las siguientes razones:

- La edad media de tener un dispositivo electrónico, principalmente tableta, es a los 10 años.
- La edad media del primer móvil es entre los 12 y 13 años.
- El 80% del consumo de contenido pornográfico es a través de los dispositivos móviles.
- Los adolescentes pasan mucho tiempo solos en casa debido a la vida laboral de los padres y se acuestan muy tarde por culpa de las pantallas. El momento del día que más se consume porno es de 10 de la noche a 1 de la mañana. Además, el sentimiento de soledad es una emoción muy frecuente que lleva a la persona consumir porno para lidiar con esa emoción.
- Escasa formación sexual en familia. Poca confianza por parte de los hijos a la hora de preguntar sus dudas.
- La triple A de la pornografía: Accesibilidad (desde cualquier lugar), anonimato (nadie puede verte) y asequibilidad (es gratuita).

Por estos motivos desde *Dale Una Vuelta* animamos a madres, padres, tutores, educadores, que hablen con los chicos y chicas que tienen a su cargo. Ofrecemos algunas preguntas -pueden ser más, pueden ser menos- que quizá ayuden a iniciar una conversación acerca de la pornografía y el mensaje que transmite:

1. ¿Qué es para ti la pornografía?
2. ¿Qué te da? ¿Qué beneficios obtienes cuando la ves?
3. ¿Qué es lo que persigues? ¿Cuál es tu objetivo?
4. ¿Qué te motiva a verlo?
5. ¿Qué emociones te llevan a consumirla? (Alegoría/tristeza/miedo/ira/ansiedad/aburrimiento...)
6. ¿Qué aprendes cuando ves pornografía? ¿Crees que aprendes algo?
7. Si alguna vez la has visto, ¿en qué momentos la ves? ¿En casa, en tu habitación? ¿Cuándo te quedas solo en casa? ¿En el patio del colegio porque te la enseña un amigo? (Describir situaciones)
8. ¿Cómo te sientes si has visto porno? ¿Culpable? ¿Avergonzado? ¿Triste? ¿Solo?
9. Lo que ves, ¿crees que es real? ¿Los cuerpos de los protagonistas, la respuesta sexual o los actos?
10. Lo que aparece o se dice, ¿crees que es lo cotidiano? ¿Es real? ¿Sería posible vivirlo con una persona en un encuentro real, cara a cara?
11. Lo que ves en esa escena, ¿piensas que la persona con la que tengas relaciones sexuales le gustaría vivirlo? ¿Se sentiría cómodo/a?
12. ¿Qué ideas se muestran sobre los hombres y las mujeres? ¿Cómo son? ¿Crees que es real? ¿Te gustaría ser el protagonista de esa escena?

13. Lo que se presenta en la pornografía, ¿crees que hay amor entre las personas que protagonizan la escena?
14. ¿Qué puede ocurrir con alguien que se cree todo lo que la pornografía muestra?
15. ¿Cómo podría afectar a tu vida si ves mucho porno?

Europa protegerá a los menores en su nueva ley audiovisual

Noviembre 2018

El pasado 2 de octubre el Parlamento Europeo aprobó la nueva normativa para la “Prestación de servicios de comunicación audiovisual”. Además de limitar la emisión de publicidad y aumentar la producción europea en las plataformas de vídeo a la carta (que incluye Netflix, Youtube, Facebook, y cadenas de televisión), la nueva normativa promete una mayor protección a los niños. Esta protección se centra en contenido que incita a la violencia, odio o terrorismo, y la pornografía.

Según indica el [artículo 6](#):

“Los Estados miembros adoptarán las medidas adecuadas para velar por que los servicios de comunicación audiovisual...que puedan perjudicar el desarrollo físico, mental o moral de los menores solo sean accesibles de un modo que garantice que, normalmente, dichos menores no los verán ni oirán. Los contenidos más nocivos, como la violencia gratuita y la pornografía, estarán sujetos a las medidas más estrictas”.

La normativa también requiere que los proveedores de estos servicios audiovisuales tomen medidas para cumplir con la misma, y se les obligará reaccionar en el caso de detectar contenido dañino. Por ejemplo, deberán, “[crear un mecanismo transparente, sencillo, y efectivo](#)” para permitir a los usuarios marcar el contenido o notificarlo a los administradores del sitio.

Esta protección, sobre todo para los menores, es particularmente importante, ya que el acceso a contenido pornográfico es más fácil que nunca, y las restricciones para comprobar la edad no están equipadas para realmente cumplir con su propósito.

Aunque la nueva normativa no especifica qué tipo de medidas se llevarán a cabo si una plataforma no cumple con la misma, la legislación es un primer paso para proteger a menores, los más vulnerables a los efectos dañinos de la pornografía.

La normativa deberá por ser aprobada por el Consejo, y los países tendrán 21 meses para incorporar a su legislación nacional.

Un primer paso. Una buena noticia.

«Houston, tenemos un problema». Los síntomas (I)

Abril 2018

En este post y en el próximo señalamos 20 síntomas frecuentes que se han descrito en esta patología. Seguramente no están todos los que son, pero pueden ayudar a valorar la situación personal, y a poner remedios con tiempo.

- 1.** Búsqueda de páginas de contenido sexual con regularidad, no necesariamente todos los días pero sí frecuentemente.
- 2.** En alguna ocasión ser sorprendido por su pareja, padres, amigos o conocidos visitando este tipo de páginas, provocando una situación incómoda.
- 3.** Tener problemas informáticos al infectar con un virus el ordenador, debido a la visita de páginas de dudosa fiabilidad buscando contenidos sexuales.
- 4.** Preferir abandonar otras tareas sociales, de ocio o recreativas por pasar tiempo consumiendo pornografía.
- 5.** Las horas dedicadas a consumir estos contenidos pornográficos privan a la persona del propio desarrollo y mejora profesional.
- 6.** Cada vez se pasa más tiempo consultando contenidos eróticos; esta tarea es cada vez más importante en su vida.
- 7.** Verse a menudo envuelto en la búsqueda de contenidos cada vez más 'exóticos' porque el sexo tradicional resulta monótono y aburrido.
- 8.** Hacer pagos online con tarjeta de crédito en webs eróticas poco fiables y que le preocupe el concepto que aparece en el extracto del banco.
- 9.** Consultar contenidos eróticos en otros dispositivos tecnológicos como móviles, tablets e incluso ordenadores de otras personas y en lugares fuera de casa, dando lugar a una situación ansiosa.
- 10.** Consultar contenidos pornográficos en lugares donde podría tener problemas, como en el trabajo, en casa ajena o en un ordenador público.

«Houston, tenemos un problema». Los síntomas (II)

Abril 2018

Ofrecemos otros diez síntomas, que completan los del post anterior. No dudes en pedir ayuda si te ves reflejado: la experiencia siempre lo aconseja. Intentarlo solo es meritorio y encomiable, pero habitualmente poco eficaz.

- 1.** El apetito sexual con la pareja ha descendido últimamente o, si no tiene pareja, no tiene intención de buscarla; en cambio la actividad sexual con la pornografía sigue cada vez más activa.
- 2.** Tener problemas para masturbarme sin recurrir a pornografía.
- 3.** Proponerse en alguna ocasión dejar de consultar estos contenidos y volver a recaer una vez más.
- 4.** Realizar conductas delictivas como buscar contenidos de pederastia, o hacer fotografías voyeuristas sin el consentimiento del fotografiado.
- 5.** En ocasiones, reconocer que se tiene un problema con la pornografía y sentirse mal por ello pero no conseguir dejar de consumirla.
- 6.** Tener que borrar el historial de navegación de mi ordenador o móvil cada vez que alguien lo va a utilizar por temor a que vean el consumo de pornografía.
- 7.** No sólo preocupación porque sepan que uno consume pornografía, sino la clase de pornografía que se consume (menores, asiáticas, zoofilia, ancianas,...).
- 8.** Tener gastos relacionados con la pornografía que van en aumento (membresías, pago por webcam eróticas en directo,...), suponiendo una cantidad significativa.
- 9.** Tener dificultades para estar un día entero sin consumir algo de pornografía.
- 10.** Pensar que el consumo de pornografía no es un problema y que es incluso más saludable que el sexo real.

Construye tu muro, defiende lo tuyo

Julio 2017

No son buenos tiempos para la palabra “muro”. Es un término que tiene mala fama. Los muros separan, dividen, alejan. Pero hay, al menos, una excepción. Cuando hablamos de pornografía, un buen muro puede ser liberador, una defensa que nos permite vivir la vida de modo más completo y saludable.

La adicción a la pornografía puede producir muchos problemas en aquella persona que la sufre, en su familia, en el trabajo o en su entorno social, donde requerirá de una conexión constante a internet con acceso a material sexual explícito.

Detrás de esta adicción pueden existir diferentes factores que hayan llevado a la persona a un pozo sin salida en su sexualidad, problemas emocionales, familiares, traumas, abusos, enfermedad psiquiátricas...

Sin embargo, lo importante es centrarse en el proceso de recuperación, localizar el punto de partida y empezar a caminar, poquito a poquito.

Una primera estrategia que utilizamos algunos profesionales para el tratamiento de las adicciones, son las estrategias conductuales, que se refieren a aquellos cambios en la conducta que se puedan realizar para tratar de controlar la adicción desde ese primer nivel antes de comenzar el proceso terapéutico. Una gran herramienta para este primer abordaje es la utilización de filtros.

Los filtros nos permiten controlar los anuncios intrusivos con contenido sexual, mensajes indeseados y todo tipo de páginas pornográficas a las que hayamos decidido dejar de entrar, con el fin de protegernos informáticamente de esta sobrecarga de información sexual y poder navegar por internet de forma selectiva y con serenidad.

Existe una gran variedad de filtros en el mercado. Muchas de estas aplicaciones están diseñadas para niños, pero sirven también para adultos. Siempre se puede contar con la ayuda de alguien. Comentamos algunos de ellos:

ORDENADORES

- **[Antiporn.](#)** Es una de las aplicaciones con mayor prestigio, está diseñada exclusivamente con la finalidad de bloquear miles de páginas web con contenido para adultos. También tiene la doble funcionalidad para activar el bloqueo de lenguaje no adecuado y páginas web específicas que los padres quieran bloquear. Además permite una actividad un poco invasiva.
- **K9 Web Protection:** Algunos lo consideran el mejor filtro antipornografía, es un filtro gratuito de control parental que permite diversas posibilidades para la restricción y el rastreo de páginas no apropiadas en internet. [Disponible para windows y Mac.](#)
- **[Salfed User Control.](#)** Esta aplicación es una opción para ejercer un control sobre los menores en el ordenador e internet. Cuenta con un completo filtrado de páginas web para evitar que los más pequeños puedan en páginas no recomendadas para su edad. También permite bloquearlo según nuestras necesidades.

- [StayFocused](#). Puede bloquear sitios webs y dominios con muy pocos clics.
- **Google**. Tiene algunas [opciones para el filtrado de contenido web y navegadores](#).

SMARTPHONES

Para Android

- **Kaspersky Safekids**. Es una aplicación que cumple la función de seguridad y antivirus. Esta aplicación cumple una doble función: por un lado, te permite restringir el acceso a ciertas páginas web o aplicaciones, de tal manera que si acceden a ellas, te llega un aviso a tu móvil y por el otro, te puede informar sobre la ubicación actual de tu hijo.
- **Parenty Control Parental**. Esta aplicación es gratuita y ofrece lo básico para el control parental. Se pueden seleccionar las aplicaciones que usa tu hijo.
- **Kuukla**. Se pueden añadir filtros web para que las páginas que no sean de tu agrado queden automáticamente bloqueadas. También es posible gestionar y limitar el tiempo que tus hijos pasan en internet, estableciendo horarios de uso.

Para iOS (iPhone)

En Ajustes>General>Restricciones, se pueden activar restricciones para diferentes aplicaciones, contenidos, privacidad y game center.

- **Qustodio Control Parental**. Permite de manera sencilla limitar el tiempo que tu hijo pasa en sus dispositivos, controlar el contenido web al que accede y bloquear las aplicaciones que usa.
- **Porn Blocker**. Funciona con el navegador Safari. Tiene continuas actualizaciones, y no requiere registro ni cuotas de suscripción. Es de pago.

¿Mi hijo? Imposible: 5 factores de riesgo

Marzo 2017

Oghosa Ovienroba es una británica de 22 años cuyo [último video](#) de su canal en Youtube se ha convertido en viral.

“Todo empieza cuando tenía 6 o 7 años y fui abusada sexualmente por un amigo cercano de la familia”.

A raíz de estas dolorosas experiencias Oghosa a los 15 años, se convirtió en adicta a la pornografía: cada vez necesitaba más cantidad, mayor regularidad y contenidos más extremos.

No solo el abuso sexual es un factor que predisponga a Oghosa a tener una adicción a la pornografía. Lógicamente hay muchas causas y variadas.

Ofrecemos **5 factores de riesgo** a tener en cuenta en un adolescente:

- 1. Problemas en el ámbito familiar, escolar o social.** Un ambiente negligente a nivel emocional en el hogar, una falta de educación sexual, problemas académicos o con sus iguales pueden predisponer a la persona a buscar una evasiva a estos problemas usando la pornografía.
- 2. Déficit de habilidades sociales.** Las dificultades para relacionarse con sus iguales puede ser un factor determinante en las conductas que desarrolla el adolescente. La pornografía favorece la introversión debido a que no necesita más que un ordenador para poder conocer sexualmente a otras personas. Por tanto, puede retroalimentar las conductas de aislamiento del adolescente.
- 3. Pocas habilidades de regulación emocional.** La falta de potenciación de estrategias para poder regular las emociones puede ser muy perjudicial para el bienestar psicológico del adolescente. Y le puede conducir a la necesidad de adquirir conductas perjudiciales como el consumo de pornografía, que le ayuden a regular sus estados emocionales.
- 4. Disfunciones Sexuales.** Si existe algún tipo de dificultad a la hora de mantener relaciones sexuales, el miedo al fracaso y la presión por el rendimiento van a producir unos niveles de ansiedad muy altos. Esta persona comenzará a tener conductas evitativas con respecto a situaciones sexuales reales. El adolescente buscará entornos en los que se sienta más seguro, como una relación sexual virtual.
- 5. Otras patologías clínicas.** Es importante tener en cuenta la existencia de otras patologías en el niño como el TDAH, la depresión, TOC, ansiedad, ya que el propio cuadro sintomático puede llevar a la persona a ser más impulsiva o a necesitar paliar estos síntomas con estrategias disfuncionales.

7 consejos para prevenir el consumo de pornografía

Marzo 2017

Presumimos de modernidad y libertades, sin embargo dentro de nuestros hogares todavía nos encontramos muy lejos de poner en práctica estos conceptos teóricos que tanto nos gustan.

Conversar con nuestros hijos de sexualidad o de pornografía es un tema que todavía sigue generando vergüenza o miedo en las familias y en los colegios. Se suele pensar que al hablar de temas complejos, íntimos, difíciles se fomenta lo que se quiere evitar: ocurre, por ejemplo, con el suicidio o el sexo.

Pero la realidad es tozuda y sobre todo totalmente antagónica. Hablar siempre es bueno, sobre todo si hay motivos y argumentos razonados.

¿Qué podemos hacer entonces? Aquí dejamos algunos consejos:

1. **Comunicación.** Hablar de sexualidad con nuestros hijos, servirles de referentes no solo en nuestro éxito profesional o social, sino también en el desarrollo sano de nuestra sexualidad. Si no lo hacemos dejaremos su educación sexual en manos de amigos o de la pornografía de internet.
2. **Motivaciones.** Preocúpate por las causas que llevan al adolescente a actuar de esa manera; no juzgues la acción en sí; trata de entender las razones (más bien, emociones) de su comportamiento.
3. **Libertad.** Permite que se equivoque y aprenda de sus errores, fomenta su autonomía y libertad, no la restrinjas.
4. **Orientación.** Guíale en el camino: proponle estrategias, cambios, soluciones alternativas...
5. **Conocerse.** Fomenta un desarrollo afectivo sano del niño para que sea capaz de reconocer sus emociones y que vaya aprendiendo a regularlas.
6. **Apoyo.** Hazle ver que aunque falle, tú siempre vas a estar ahí de forma incondicional.
7. **Recursos.** Una buena idea es tener libros o películas en casa que puedan generar este tipo de debates para que no parezca una conversación invasiva y juzgadora, si no que se pueda hablar con naturalidad de estos temas sin vergüenza. O asistir a un taller o sesión con él que trate estos temas

“Cada vez hay más problemas derivados de la pornografía”

Agosto 2016

Pedro Villegas es médico y sexólogo. Habla claro, directo, sin apenas dudar en sus afirmaciones. Puede ser debido a su carácter o también a las miles de horas empleadas en su consulta, en su [blog](#), o en el teléfono de información sexual a los jóvenes andaluces. Pegado al terreno, no desde una tarima o un micrófono, sino a pie de campo, es una de las voces más autorizadas para hablar del bien o el mal que produce el porno y su relación con la sexualidad:

La pornografía está más extendida y con más fácil acceso que nunca. ¿Es algo preocupante, o viva la libertad?

Viva la libertad, siempre, claro. Pero ahora sí estamos preocupados: los que nos dedicamos a la sexología estamos preocupados porque la pornografía es una herramienta, una conducta o estilo de vida que estaba muy limitada entre la población. Ahora internet se ha metido en las casas y no todo el mundo está preparado para vivir con ello. No estoy a favor de limitar la libertad, pero sí hay que tomarse un poco en serio lo que implica la pornografía en todas las casas.

Se ve mucho porno pero se habla poco de sexo. ¿Sigue siendo un tema tabú? ¿La sexualidad sigue siendo algo vergonzoso? ¿Es normal que haya un cierto pudor para hablar de estos temas?

No debería haber pudor a la hora de hablar de sexo. Con el paso de los siglos hemos ido ocultando esa faceta humana, tan necesaria y divertida. Pero es cierto que actualmente da la impresión de que se habla mucho de sexo cuando en realidad se está hablando mucho de pornografía, mientras que la sexualidad sigue estando oculta. Nadie tiene muy claro cómo es la sexualidad femenina, que es la gran desconocida. Da la impresión de que somos más libres cuando en realidad, mi impresión por lo que veo en consulta, es que hay más sufrimiento. Y no creo que la libertad deba traer nunca más sufrimiento. Por tanto, de alguna manera entiendo que ahí debe haber algún problema.

A mayor consumo de porno, ¿mejor o peor sexo?

Sin dudar, peor. Por una sencilla razón: el porno es la simplificación al absurdo de una conducta que es absolutamente amplia. Es como en el arte, pensar que lo único real sería la pintura clásica y costumbrista. Entonces, ¿qué hacemos con Picasso? ¿Lo eliminamos? ¿No es artista? O con la pintura prehistórica... Realmente el porno da una manera de entender muy simple, muy masculinizada, muy coitocéntrica, centrada en la penetración. Y el único fin es el orgasmo masculino; el de ella, ... grita mucho pero no sabemos si se está divirtiendo o no. Lo único importante es la traca final de ese señor.

“El porno es un asunto mío”, escuchamos con frecuencia. Pero realmente ¿cómo afecta al entorno, a la pareja, al trabajo, a los amigos un excesivo consumo de porno?

Por supuesto, yo también estoy a favor de que respeten mi propia existencia... Yo siempre pongo un ejemplo muy simplón. Si en nuestra casa tuviéramos un camello, vendedor de droga, en nuestro salón, ¿cuántos habrían aguantado a estas alturas de la vida y no hubieran probado algún elemento? Algo que en principio puede no ser malo para mucha gente, cuando ya lo metemos en un mercado mundial y todo el mundo lo puede ver, pues sí que va a dar problemas. No hemos adelantado nada con el poder ver todo el mundo porno en casa, y a cualquier hora y en cualquier momento.

¿La administración pública debería hacer algo: informar más, tomar alguna medida, etc.? ¿O hay miedo a decir que el porno conlleva peligro?

Alguien tiene que asumir la responsabilidad de nuestra existencia. Por ejemplo, Estados Unidos. Todo el mundo puede tener un arma y tiene derecho a ello. Pero, ¿qué está ocurriendo? 33 mil muertos al año por arma de fuego. Aquí no ocurre. O en Canadá, todo el mundo tiene arma, pero no hay asesinatos, o al menos no los publican. De alguna forma, con la pornografía –sin que yo esté en contra de ella como tal- sí estoy observando, como sexólogo, que cada vez hay más problemas derivados de la pornografía. Entiendo que haya personas hasta que les haya podido venir bien, porque han aprendido alguna cosa, o el hombre que a los 70 años no ha encontrado otro aliciente. Pintura erótica siempre ha existido. Hay que educar a la población, y es cierto que debería hacerlo la administración. Estas cosas deben ser asépticas y la administración debería ser aséptica.

En tu consulta atiendes todo tipo de personas. ¿Cuál es la franja de edad con más necesidad de ayuda?

Más necesidad tendría el joven. Tenemos la oportunidad de que una persona tenga una sexualidad medianamente sana. Y empezar por el porno es empezar francamente mal. Por tanto, el que más necesidad es el joven. Pero en consulta lo que más vemos son adultos. Entre otras cosas porque los jóvenes no se pueden pagar una consulta privada. Y luego porque ellos ya están percibiendo el daño. Pero es curioso: son muy pocos los que vienen y dicen: “yo me quiero quitar del porno”. Vienen porque ellas les han dicho: “te acabo de descubrir y nos separamos a menos de que tú soluciones esto”. Él, por sí mismo, seguiría viendo porno toda la vida. Pero en consulta ya entienden mejor y el adulto cambia mucho más deprisa. El joven puede tardar o incluso no acabar de encajar lo que quieres contarle, porque has llegado tarde.

El hombre, la mujer, es curioso por naturaleza. ¿Dónde estaría el límite en la información sexual a la que se puede acceder, si es que debe haber algún límite?

Creo que no debe haber ningún límite, ni en educación sexual ni en ningún tipo de educación. No me parece razonable limitar los conocimientos. Pero si es cierto que una cosa es intentar abrir una buena educación sexual y otra es dar campo amplio a la pornografía. Todavía no he oído quejarse a nadie de que haya mucha pornografía en el mundo, en cambio de educación sexual si se nos ha dado mucho la paliza diciendo que estamos hablando mucho de esto... Pero nosotros intentamos educar.

Parece que los padres siguen sin hablar de sexo a sus hijos. ¿Se ha mejorado respecto al pasado? ¿Se informa bien en internet, por ejemplo? Tú tienes un blog, en concreto...

Mi blog ha sustituido a mucho padre, desgraciadamente. Me sigue sorprendiendo muy gratamente cuando algunos chavales vienen con sus padres a la consulta. Y el chaval, delante de su padre, cuenta en la consulta su vida sexual con pelos y señales; y la madre y el padre lo saben todo. Aunque quizá tanta transparencia tampoco sea del todo buena (risas).

Pero la gran mayoría, el noventa y muchos por ciento, no hablan de sexo a sus hijos. Porque tampoco los propios padres saben qué contar.

Hace poco vino un hombre con su mujer, y habían descubierto que el niño había estado viendo pornografía en el móvil, y le dijo: ¿pero para qué te vas a gastar dinero? ¿No sabes que hay páginas gratis?”. Pues si esa es la educación sexual que le vas a dar...

Tres consejos para salir de la espiral del consumo de pornografía.

Primero, darte cuenta de para qué lo estás haciendo, para qué te está sirviendo. Todo ha de tener una utilidad. Para qué perder tantas horas. Yo recuerdo a que a mi hijo un día le pillé y le dije: ven, que vamos a ver pornografía. Le enseñé tres páginas y le dije que me contara lo que estaba viendo. ¿Te das cuenta de que acabas de ver la misma imagen en tres sitios? Es lo que vas a estar viendo toda tu vida. ¿De verdad que te merece la pena esto? Realmente ver algo tan repetitivo no tiene ningún sentido. ¿Quieres leer novela erótica? Lee toda la que quieras. Vas a aprender más cosas, fantasear. Con el porno vas a estar viendo la misma conducta toda tu vida. Plantéate para qué estás haciendo eso. Muchas veces es un refugio, un mecanismo de compensación, u otras causas psicológicas.

El ser humano necesita la sexualidad como una forma de equilibrio. Sustituir pornografía por literatura. Te vas a quedar con algo más intenso o agradable, pero siempre va a ser tu propia imaginación, y vas a estar desarrollando músculo. En cambio con la pornografía no estás aprendiendo absolutamente nada. Hay que sustituir una cosa por otra.

Y por último, si ves que tienes un problema con la pornografía, acudir a un profesional. Se puede apagar el ordenador, o utilizar un programa que limita el acceso. O le dices a un amigo que introduzca una clave para que no puedas entrar. Pero tampoco es una solución. A última hora, la solución es acudir a un profesional que te pueda ayudar. Pero si lo quieres intentar por tu cuenta, a echarle narices que cosas más difíciles hemos podido hacer en esta vida.

HardPorn y softporn. ¿Una delgada línea roja?

En realidad el porno es duro. Porque una chica sea así o de otra manera no es light. El porno es agresivo: en el momento en que tienes a una chica, esclava, metida en esa pantalla (aunque sea cobrando dinero, pero esclavizada para cobrar ese dinero). Malo es en sí el sistema que se vende: una conducta sexual repetitiva, sin sentido. Ya hace un siglo Hayd dijo que el 85% de las mujeres no tienen orgasmo con la penetración. El sexo es otra cosa: nos han dado un sistema grandioso. La sexualidad no está en los genitales. Es mucho más. Es como ahora en la Medicina: la viagra. Nos dan una pastillita y ya hemos arreglado toda la sexualidad del hombre. ¿De verdad? ¿Somos tan simples que una pastillita lo arregla todo? No creo.

¿En tu opinión quién debe poner los puntos sobre las íes: la sociedad, los gobiernos, la escuela, los padres?

Ojalá no hubiera que poner ningún punto, porque las íes sin punto no existen. En principio yo pienso que los profesionales, porque los gobiernos se dejan manipular por los que hablan de la moral; la propia moral, que también ha entendido esto de muy diversas formas... Lo mejor es dejar al profesional que haga su trabajo. No hay que diferenciar tanto la sexualidad de otros aspectos.

¿Hay vida más allá del porno? ¿Qué hacer cuando la tentación está a un clic: a todas horas y en cualquier lugar?

Eso es lo malo, que está a un clic. Cuando estás con una chica no hay clic, entonces se nota mucho la persona educada en el clic, en que en cinco minutos ya estoy listo, ya he conseguido, y el que cuando se intenta enfrentar a una chica ve que no es capaz, que aquello no le funciona. De alguna manera, antes sí que había vida más allá del porno. El porno yo no lo conocí en mi juventud. Había una revista, Playboy, que salía una chica muy mona desnuda, y nada más. La pornografía ha aparecido mucho después. Y quien crea que nosotros no nos divertimos sexualmente durante nuestra juventud es que no tiene ni idea de lo bien que vivíamos. Eso de que en tiempos pasados eras más cateto, o no sabían disfrutar o divertirse, es completamente falso. Yo soy hippie y en mi época se disfrutaba bastante de la sexualidad. Había mucha más tranquilidad. Nadie estaba preocupado ni por el tamaño,

ni por la eficacia, ni cuantos orgasmos. Todo era divertido, te enamorabas, disfrutabas, vivías. Antes y después del porno seguirá el sexo. Desaparecerá el porno, el sexo nunca.

¿Puedo dejar el porno sin ayuda? ¿Puedo consumir de manera razonable, como quien quiere dejar de fumar y solo fuma un cigarrillo al día?

En consulta tengo de todo. Hay quien se da cuenta y corta. Las investigaciones nos dicen que hay elementos neurológicos y neuroquímicos que facilitan que la persona se enganche. Inténtalo por tu cuenta si no te quieres gastar el dinero, pero si ves que no te está dando resultado, acude al profesional: hay técnicas y recursos para resolver. Y es que la pornografía le ocurre como a muchas drogas o a la comida rápida, que realmente enganchan, generan una adicción. Si eres capaz de hacerlo solo, inténtalo. Pero si ves que no te da resultado no sigas, busca ayuda.

6. Recuperación y salida



10 excusas para ver porno

Septiembre 2021

Todos tendemos a justificar cualquier conducta que realizamos. Es natural y no podemos evitarlo: de otro modo, estaríamos obligados a dejar esas acciones con mayor urgencia. Además, no nos falta razón en muchas de esas justificaciones. Aunque en realidad se puede decir que tenemos motivos, pero quizá no verdaderas razones. En fin, las típicas medias verdades, a las que nos aferramos como si nos fuera la vida en ello.

A veces, es bueno hacerse preguntas muy simples, concretas, quizá demasiado simples y concretas, pero que nos pueden ayudar a encontrar respuestas a comportamientos que tenemos asimilados. En el caso de la pornografía, podrían ser las siguientes: ¿qué te da la pornografía?, ¿qué persigues, ¿cuál es tu objetivo?, ¿cómo te sientes después de verla?

J. M. Ekazi, coach y terapeuta sexual, experto en la recuperación de adicciones sexuales y pornografía, lleva muchos años trabajando con personas que desean disfrutar de una vida sexual más sana. Ofrece múltiples herramientas y consejos a través de distintas vías. Por ejemplo, dispone de más de 600 lecciones y clases que se pueden escuchar en su [Podcast](#) o en su canal de [Youtube](#). En un reciente artículo, apunta diez excusas que una persona puede poner encima de la mesa a la hora de ver pornografía. Son las siguientes:

1. Estoy con mucho estrés, así que me lo merezco.
2. El único que sabe lo que está haciendo soy yo.
3. Los hombres necesitan más sexo que las mujeres.
4. Lo que mi pareja no sabe, no puede hacerle daño.
5. Tengo un gran impulso sexual.
6. Me siento muy frustrado sexualmente si no veo pornografía o no me masturbo.
7. Mi esposa o novia no siempre está de humor cuando quiero sexo.
8. A mi pareja no le gustan las cosas que me gustan.
9. La pornografía es simplemente una actuación ficticia. Verlo no hace daño a nadie.
10. Al menos no estoy teniendo sexo con otra persona. Solo estoy viendo pornografía.

¿Te parecen suficientes, o añadirías alguna más? ¿Estás de acuerdo en las excusas citadas?

Soledad y pornografía: un círculo vicioso

Febrero 2021

Es muy común confundir la sensación de soledad con estar solo, y aunque muchas veces vayan de la mano, no son lo mismo.

Estar solo no es lo mismo que **sentirse solo**. Lo primero es inevitable en algunas ocasiones. Lo segundo depende de ti, de tu estado de ánimo. Muchas veces puede ocurrir por un cúmulo de problemas (personales, de trabajo, familiares, etc.) que no has resuelto con efectividad, o incluso no sentirte comprendido. La soledad o aislamiento, duele; la interior y psicológica genera sufrimiento, mata y es irreal.

Hay ocasiones en las que, aunque estemos acompañados o rodeados de gente, podemos llegar a **sentirnos solos**. Muchas veces te preguntarás, ¿por qué me siento solo? Este tipo de cuestiones te pueden introducir en un espiral de emociones, pensamientos o ideas que bien puedan reforzar este pensamiento o buscar métodos para afrontarlo. La sensación de soledad puede aparecer por distintos motivos: carácter, problemas, inseguridades, comodidad, etc. Otras preguntas que nos podríamos plantear para fijarnos en qué es lo que me hace sentir solo son: ¿Intento buscar una salida? ¿O culpo al mundo de todos mis males? Como hemos visto en post anteriores, estas [emociones](#) tienen un **origen** y nos pueden dar un mensaje de lo que está pasando en nuestra vida.

Distintas investigaciones nos muestran que la emoción que siente la persona cuando experimenta una sensación de soledad, es **ansiedad**. Es un nivel de ansiedad que varía mucho en función del contexto que envuelve esta sensación de soledad, de repente, podemos percibir algún malestar físico, como un hormigueo, dolor de cabeza, cansancio, etc. Incluso nos damos cuenta que nuestros pensamientos no están siendo muy agradables con nosotros mismos. Hay que reconocer que es lo normal: se trata de una respuesta ante un pensamiento o estímulo, incluso podríamos ver el lado positivo y aprovechar esta sensación como una motivación para explorar qué es lo que esta pasando en nuestra vida actualmente, así como qué podríamos hacer para que esta sensación de soledad pueda desaparecer. Lo que podríamos llamar negativo es no saber gestionar esta sensación de soledad.

Se ha visto que el uso de pornografía puede servir como una estrategia de regulación emocional (gestionar tus emociones). Pero esta aseveración contiene una trampa, puesto que la ciencia y los testimonios confirman que después del uso de pornografía se vuelve a producir la sensación de soledad. Un «bajón» con todas las letras.

La pornografía puede llegar a bajar esta ansiedad en el momento en el que se usa; es como una especie de paliativo para la ansiedad que se siente en estas ocasiones, pero que en definitiva, **no nos salva de la soledad**, más bien la puede incrementar con el paso del tiempo. Ahora no solo hablamos de la sensación, si no de la situación física y social de la persona, pudiendo generar un aislamiento. Las soluciones se encuentran antes, o en el momento en el que tengas esta sensación. Evita estar solo e intenta gestionar los pensamientos que hagan sentirte solo, ten proyectos, amigos, ilusióname con el mañana, con tu vida y la de los demás.

Una pequeña herramienta para hoy. En esas horas más solas, donde el porno acecha detrás de cada pensamiento:

coge el móvil,

chatea con un amigo, con dos, con tres;

pregúntales sencillamente qué tal, cuéntales algo, ponte en su piel.

Y de repente, te alegrarás por haber hecho algo útil.

Recuerda: eres libre y tienes recursos para no sentirte solo. Y si no te lo crees, al menos aquí estamos para acompañarte.

Si quieres disfrutar de un contenido muy similar, pero más dinámico y llevadero, te invitamos a buscar el sexto vídeo del kit de emergencia «Soledad» en nuestro canal de [youtube](#).

Atención plena, una técnica de relajación

Enero 2021

Mindfulness significa **atención plena**, aquí y ahora. Es una técnica derivada de las meditaciones budistas que se ha convertido en una herramienta de gran alcance para los pacientes en distintas situaciones. Se trata de situar a la persona en el presente, y que se concentre en algún aspecto o estímulo, por ejemplo, la respiración.

Esta **herramienta** nos permite poner el foco en algo concreto, y así disfrutar, percibir y ser conscientes de lo que estamos haciendo. Es normal que te preguntes ¿Cómo es que una atención más acentuada en algo hace que lo viva más intensamente? Esto se produce porque nuestra mente es tan poderosa que, al controlarla, nuestra percepción de algunos eventos, objetos, olores, sabores etc., pueden intensificarse y, por tanto, cambiar en ciertos detalles.

De acuerdo hasta aquí, pensarás. Pero, ¿cómo me puede ayudar el mindfulness a **salir del porno**? Uno de los objetivos por los cuales se utiliza tanto y se ha vuelto tan famosa esta técnica, es por su capacidad de generar un estado de relajación en la persona. Este método, nos permite apreciar el mundo externo, pero sobre todo, será muy beneficioso para descubrir otro mundo, el interno, y tener mayor consciencia de nuestras emociones, pensamientos e ideas. Como hemos visto en post anteriores, las emociones pueden jugaros una mala pasada, como posibles detonantes o causantes de que queramos ver pornografía.

Aunque parezca contradictorio, muchos estudios dicen que la pornografía en algunas ocasiones se consume para lo contrario, es decir, evadir sentimientos negativos, eventos frustrantes o “relajación”. Esta “relajación” percibida después de consumir pornografía, no es más que un medio paliativo o evitativo para los [desajustes emocionales](#) evocados en el presente. Notarás que cuanto más avance el tiempo, esta práctica que anteriormente era espontánea, se está convirtiendo en habitual. El uso de pornografía como respuesta al desajuste emocional es el equivalente a tomar un medicamento para disminuir el dolor de un dedo que está roto. Esta medida producirá analgesia por lo que creerás que ya está bien, pero con el paso del tiempo, notarás que se irá empeorando hasta que no haya vuelta atrás. El mindfulness te dirige a un mayor bienestar psicológico y reduce el *craving* -el llamado “mono”- por ver pornografía.

Hoy día parece que vivir sin prisas el presente es imposible. Todo pasa a una velocidad brutal, vivimos en una **inmediatez** constante y no tenemos tiempo para disfrutar de nuestro presente. La nueva sociedad es la más distraída, con pocas herramientas para enfocarse en los asuntos del presente por pensar y fantasear con el futuro. Aburrirse, o simplemente pensar, ha dejado de ser una opción por la cantidad de ofertas que nos ofrece internet.

Prueba estos seis pasos

No pierdes nada por intentarlo, son 15-20 minutos diarios que podrían mejorar tu calidad de vida. En estos seis pasos, muy resumidos, te abrimos el camino. Después, si te gusta, podrás avanzar del modo que más se acomode a ti. También hay libros y cursos especializados.

1. **Siéntate** en un buen lugar y con una postura cómoda.
2. **Cierra** los ojos suavemente, respira hondo y despacio tres veces para relajarte y liberar cualquier carga.
3. **Presta atención** a tu respiración, especialmente donde la notes con más fuerza (abdomen, nariz, pecho o labios).
4. **Concéntrate** en la sensación de cada inhalación y exhalación. Si te distraes, no te preocupes y vuelve suavemente a esa sensación.
5. **Experimenta** y siente tu cuerpo vivo, en movimiento, con cada respiración. No pienses demasiado en el tiempo.
6. **Abre** despacio los ojos, cuando se acabe el tiempo, y disfruta la tranquilidad del presente.

No tengas prisa, todo requiere tiempo y paciencia.

(En nuestro [canal](#) de Youtube podrás acceder a videos con herramientas para dejar la pornografía; el número 5 es específico sobre el mindfulness).

¿Cómo evitar el atracón?

Enero 2021

Al llegar a casa después de un largo día de trabajo, Carlos se quita los zapatos y se tumba en el sillón. Para entretenerse, enciende el ordenador y se pone a ver vídeos, uno tras otro, sin parar, hasta el punto en el que pierde la noción del tiempo y por supuesto de su conducta. La única manera en la que sale de su 'trance' es cuando el ordenador se queda sin batería y tiene que levantarse a buscar el cargador. Pueden haber pasado varias horas hasta que esto suceda. Muchas veces ocurre cuando ya es de noche y se da cuenta que no ha hecho nada más que consumir vídeos durante toda horas.

¿Qué es un atracón?

La conducta de Carlos es lo que se denomina atracón. Es una conducta repetitiva, continua y desmesurada, que normalmente conduce a una sensación subjetiva de **pérdida de control** (Wordecha et al., 2018). También está asociado a estados de ánimo negativos y suele desencadenar sensaciones de culpa y/o malestar (Caballo, 2009). En consecuencia, se da un descuido en la salud, el autocuidado, el interés o las responsabilidades.

En inglés, existe un término para hacer referencia a esta conducta: *binge*. Por lo general, va asociada a dos verbos: *binge eating*, atracón de comida y *binge drinking*, atracón de bebida.

No obstante, con la aparición de las páginas web y aplicaciones que permiten ver series y películas de manera continua e ilimitada, ha surgido el *binge watching*: ver muchos episodios o vídeos seguidos. La expresión *binge watching* aplicado al consumo de pornografía (atracón de pornografía o en inglés: *binge pornography use o pornographic binges*) implica pasar mucho tiempo consumiendo contenido pornográfico en una sola sentada.

¿Cuáles son las motivaciones?

Los atracones de pornografía pueden ser desencadenados por estímulos externos y/o internos. Los **estímulos externos** son los relacionados con el mundo: personas, imágenes o vídeos que generan atracción sexual. Suelen aparecer en revistas, páginas web, redes sociales, etc. Motivan a iniciar y mantener el consumo.

Los **estímulos internos** hacen referencia a tus estados internos. Algunos de los estímulos que actúan como desencadenantes son:

- Estados de ánimo desagradables como la desesperanza, el miedo o el aburrimiento.
- Ansiedad
- Soledad
- Sensación de ser despreciado o rechazado.
- Búsqueda de sensación de placer.
- Estrés y no querer lidiar con los acontecimientos de la vida.
- Pensamientos intrusivos negativos.

Cuando uno experimenta estos estados, normalmente tiende a buscar una actividad agradable o placentera para compensar esta sensación y sentirse mejor. Realizar actividades agradables o divertidas producen la liberación de dopamina en el cerebro, que luego es interpretada como un evento placentero. La dopamina refuerza esta actividad y actúa como fuente de motivación para repetirla. Por eso, muchas veces se

utiliza la pornografía como una salida segura. Es una vía de escape fácil y rápida.

Cuando vemos nuestro programa de televisión favorito se libera tanta dopamina que experimentamos un subidón. Por este motivo queremos seguir viéndolo y nos cuesta parar. Experimentamos el *craving* (impulso, ansia o deseo intenso de continuar) debido a la dopamina que se segrega en zonas específicas del cerebro. Esto conlleva a seguir realizando la actividad para producir y liberar mayor cantidad de dopamina y, en consecuencia, satisfacer este deseo gracias al placer obtenido. Es el mismo proceso que tiene lugar cuando se consume droga.

¿Cómo evitarlo o disminuirlo?

Si quieres evitar tener atracones de pornografía es importante, en primer lugar, que te conozcas y sepas qué desencadena el atracón. Estas son algunas estrategias que te pueden ayudar:

1. **Identifica los desencadenantes/motivaciones** que se presentan justo antes de tener un atracón. Pregúntate:

- ¿Cómo me siento en ese momento?
- ¿Qué me impulsa a consumir pornografía? ¿Por qué quiero recurrir a ella?
- ¿Qué me ha producido esta sensación de malestar?

2. **Identifica situaciones de alto riesgo** que permitan anticipar futuras dificultades. Piensa en ocasiones pasadas:

- ¿Me ha pasado lo mismo en otro momento?
- ¿En qué otra situación me he sentido de esta manera?
- ¿Qué persona/situación/imagen/pensamiento ha desencadenado un atracón?

Recuerda que todos somos diferentes, por lo que tus desencadenantes van a ser diferentes a los de otra persona. Lo importante es que aprendas a identificar los tuyos.

3. **Reflexiona:** ¿Es posible que consumir pornografía durante tantas horas me está afectando de alguna manera?

- ¿Debería estar haciendo algo más?
- ¿Tengo alguna obligación?
- ¿He descuidado algún aspecto de mi vida? Piensa en el trabajo, estudio, mi cuidado personal y el de los demás.

4. Una vez identificados los desencadenantes, es hora de que te **plantees el cambio:**

- ¿De qué manera puedo enfrentarme a esta sensación de malestar/soledad/ansiedad/miedo?
- ¿Qué puedo hacer para evitar las situaciones y motivaciones que me llevan a tener un atracón?
- ¿Alguna vez he hecho algo para evitar pasar horas consumiendo porno?

5. Establece el **porqué**. ¿Por qué quieres dejar de tener atracones? Argumenta tus razones. Recuérdalo cada vez que tengas ganas de consumir.

6. Ponte **expectativas realistas:** evita las situaciones de riesgo y elimina estímulos desencadenantes. Si tienes comida chatarra en casa, por más de que tengas mucha fuerza de voluntad, vas a comerla. Puedes utilizar aplicaciones de supervisión parental que restrinjan el acceso a internet y contenido pornográfico.

7. **Revisa tus hábitos** y estilo de vida. A veces olvidamos la importancia de dormir lo suficiente, comer bien y hacer ejercicio para mantenernos saludables.

- ¿Estoy durmiendo lo suficiente?
- ¿Sigo una dieta equilibrada?

- ¿Hago ejercicio físico para mantenerme saludable? Busca maneras de canalizar tu energía: baila, corre, da un paseo, salta la cuerda...
- ¿Hay momentos en el día en los que me aburro y eso de lugar a consumir pornografía? ¿Podría hacer algo más? Busca un pasatiempo nuevo, llama a un ser querido o a alguien con quien has perdido el contacto, haz algo que tienes pendiente...

8. Habla con un amigo de confianza cada vez que tengas ganas de darte un atracón. Elige a alguien que pueda entender por lo que estás pasando emocionalmente. Muéstrate vulnerable con él. A algunas personas les sirve mandar un mensaje al final del día diciendo si han consumido pornografía o si ha habido alguna situación que les ha impulsado a hacerlo.

Estas son algunas de las herramientas que te pueden ayudar a dar el cambio. Es posible que al principio te cuesten mucho esfuerzo, pero con el tiempo se irán convirtiendo en hábitos. Puedes.

Bibliografía

Caballo, V. E. (2009). *Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos: trastornos de la edad adulta e informes psicológicos*. Madrid: Pirámide.

Wordecha, M., Wilk, M., Kowalewska, E., Skorko, M., Łapiński, A. y Gola, M. (2018). «Pornographic binges» as a key characteristic of males seeking treatment for compulsive sexual behaviors: Qualitative and quantitative 10-week-long diary assessment. *Journal of behavioral addictions*, 7(2), 433–444. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.33>

Craving, el poder de los estímulos

Octubre 2020

¿Quieres dejar la pornografía y no sabes por dónde empezar? Un principio básico es estar atento a los estímulos o detonantes y a las situaciones de riesgo, que incrementan la probabilidad del consumo de pornografía sin control. Estas situaciones se darán a lo largo de nuestra vida, por lo que será muy útil identificarlos para poder superarlos en el momento adecuado.

Para entenderlo un poco mejor, consideremos el consumo de **pornografía** como una conducta aprendida. Varios autores han informado que el aprendizaje se genera a través de múltiples experiencias y una de las fórmulas más básicas del aprendizaje es la asociación, estableciendo conexiones entre estímulos, personas o sucesos y el comportamiento. En consecuencia, cuando vemos pornografía, nuestro cerebro de forma casi automática realiza asociaciones con distintos estímulos, que en el futuro se pueden interpretar como señales de activación y derivar en el consumo de pornografía.

Por otro lado, en el ámbito de las adicciones se utiliza el término **craving**, en español significa el ansia por realizar un comportamiento. Esto nos lleva a desear con tal fuerza el comportamiento que arrastra cualquier consecuencia, aunque sepamos que puede ser perjudicial. Pero el ser humano no sigue un comportamiento encadenado de estímulo y respuesta: entre estos dos hay un espacio, aunque sea mínimo, y ahí está nuestro poder para elegir una respuesta.

Cuando lleguen esos momentos, “insuperables”, recuerda: no sacrifiques lo que más quieres por lo que quieres ahora mismo.

En **psicología conductual** se identifican tipos de estímulo y respuesta: incondicional, condicional y neutro. Los estímulos incondicionados son aquellos que por su propia naturaleza generan una reacción natural (incondicionada) en la persona (luz, ruido, por ejemplo). El neutro no genera ninguna reacción (mesa, vaso), pero este se puede convertir en un estímulo condicionado por medio de aprendizaje y generará una respuesta aprendida (condicionada) en la persona (la mesa donde suelo cenar con mi familia me genera alegría).

Si trasladamos esta teoría de los **estímulos y respuestas** al uso de pornografía, nos encontramos con que hay varios estímulos neutros como la vida misma, que se han transformado en estímulos condicionados: una hora de un día determinado, el sonido agradable de una voz, una fantasía recurrente, abrir una aplicación del móvil, o ponerte una prenda determinada. Puede ser cualquier cosa, y es importante que los tengamos identificados. Estos estímulos condicionados son señales en las que la mente *hace clic*, se engancha a un recuerdo, o un objeto, y ve una oportunidad, casi irrefrenable, de placer. Recuerda un viejo dicho: «antes de llover, chispea».

Algo similar puede pasar con las **situaciones**, más amplias, que también dependerán de tu historia personal. Aquí hay un riesgo no inmediato, pero sí cercano. Quedarte solo en casa una noche de sábado, el final de un día agotador, una mala noticia, o qué se yo, hasta el sótano de tu casa, como lugar apartado, etc.

Sé **valiente**. Párate. Busca. Y encontrarás las claves para redirigir tu día a día. ¿Eres capaz de anotar estas situaciones y estímulos? Conseguirlo te hará conquistar tu libertad.

Si quieres de verdad, te puede ser útil protegerte con alguna aplicación que te ayude en esos momentos críticos. La que tú decidas, ¡es tu vida!

Echa un vistazo a estas herramientas:

1. Rewire Companion: Google Play.
2. Fortify: App Store y Google Play.
3. Stop fap: Google Play
4. Qustodio: Windows, Android, iOS, Kindle.

Y por cierto, no te olvides de tu grupo o “persona salvavidas”: llámale, escríbele, cuéntale ¡Mucho ánimo! Recuerda que estamos aquí para ayudarte, a un correo de distancia, si tienes cualquier duda escríbenos a: ayuda@daleunavuelta.org

El kit de emergencia **¡Vamos!** es una serie de vídeos diseñado por nuestra plataforma para ayudar a las personas que están luchando para salir de la pornografía. Si quieres ver este vídeo y el resto, entra en nuestro canal de [youtube](#).

Aceptarse, primer paso

Octubre 2020

Quieres dejar de consumir pornografía. Lo deseas pero no sabes por dónde empezar. Bienvenido. El primer paso ya lo has dado, y aunque no lo parezca, es un paso de gigante. Te acabas de golpear con la realidad, sabemos que no es fácil, pero la vida te ha dado esta oportunidad, y mientras lees esto, te estás dando la oportunidad de cambiar. Sin darte cuenta, este golpe ha sido de suerte, has identificado que tienes un problema, pero ¿quién no lo tiene? Tu recuperación empieza en aceptarte como eres, con este problema y, como se suele decir, “el que empieza tiene la mitad hecho”.

A estas alturas, es posible que tus síntomas sean parecidos a estos: aislamiento social, ruptura de pareja, pensamientos sexuales demasiado recurrentes, desconcentración en el trabajo o estudios, incapacidad de mantener relaciones sexuales sanas, etc. Perfecto.

Por eso has decidido pedir ayuda. Antes de empezar, pregúntate: ¿Estoy preparado para cambiar mi hábito? ¿Me siento motivado a llevarlo a cabo? ¿Tengo razones para afrontar este reto? La motivación y el convencimiento son elementos necesarios para encender el motor del cambio y llegar a tu objetivo.

Una buena noticia: muchas personas logran recuperarse y salir de la pornografía. Es más, casi todas. Algunas tardan 2 meses, otros 6, otros quizá dos años... Da igual.

Depende de cada persona y de su historia. Y existen variedad de métodos y estrategias ¡Ten paciencia! Siempre hay luz al final del túnel. El “game over” no existe.

Para empezar, te dejamos **tres ideas** que nos parecen importantes de cara a conseguir el **éxito final**:

Primera. Es importante que en este camino tengas cerca a una **persona de confianza**, que conozca el problema y el proceso que vas comenzar. Puede ser un amigo, un colega o tu propia pareja. Será un especie de “persona salvavidas”. Acude a ella cuando lo necesites, cuéntale tus avances y tus retrocesos.

Segunda. **Elimina** todo el **materiasl pornográfico** que tengas en el ordenador. Sí, es un paso difícil, pero lo peor, ya sabes, es hacerse trampas en el solitario...

Tercera. Escribe una **carta de despedida** a la pornografía, o como quieras llamarlo, si el nombre te parece cursi. Apunta los motivos y las razones por las que estás decidido a dejar este consumo. A mucha gente le ha servido este ejercicio.

¡Mucho ánimo en este camino que hemos empezado a recorrer juntos! Estaremos detrás de la pantalla para escucharte, acompañarte y ayudarte. Para cualquier duda escríbenos a: ayuda@daleunavuelta.org.

El kit de emergencia ¡**Vamos!** es una serie de vídeos diseñado por nuestra plataforma para ayudar a las personas que están luchando para salir de la pornografía. El primero hace referencia a la mochila, objeto que vamos a llenar de herramientas que nos serán útiles para acompañarnos en esta travesía. Si quieres ver este vídeo, y el resto, entra en nuestro [canal de youtube](#).

¡VAMOS!

8 vídeos para dejar la pornografía

Agosto 2020

El [kit de emergencia](#) Vamos! de Dale Una Vuelta es una colección de ocho vídeos muy breves (3-4 min.) de animación, que ofrece herramientas y claves para todo aquel que desea salir de la pornografía. No son fórmulas mágicas, porque aquí no hay magia que valga. Pero sí marcan pautas que pueden encender una chispa, una idea, para ponerlas en práctica. Ojalá te sirvan a ti y a quienes creas que las puede necesitar.

#1 Aceptación y motivación

Lo primero: acéptate como eres, con este problema; como cualquier otra persona tiene los suyos. Y justo después, pregúntate: ¿Estoy preparado para cambiar mi hábito? ¿Me siento motivado a llevarlo a cabo? ¿Tengo razones para afrontar este reto? La motivación y el convencimiento son elementos necesarios para encender el motor del cambio y llegar a tu objetivo.

¡Ten paciencia! Siempre hay luz al final del túnel. El “game over” no existe. Tres ideas básicas: ten cerca una persona de confianza, que conozca tu situación y el proceso que vas a comenzar; elimina todo el material pornográfico que conserves; escribe una especie de carta de despedida a la pornografía, que te sirva para ganar confianza en tu decisión.

#2 Estímulos

Los estímulos son las señales en los que la mente hace clic, se engancha a un recuerdo, o un objeto, y ve una oportunidad, casi irrefrenable, de placer. Pueden ser tan variados como la vida misma: una hora de un día determinado, el sonido agradable de una voz, una fantasía recurrente, abrir una aplicación del móvil, o ponerte una prenda determinada. Lo que sea, no importa.

Las situaciones, más amplias, también dependerán de tu historia personal. Aquí buscamos el riesgo no inmediato, pero sí cercano. Quedarte solo en casa una noche de sábado, el final de un día agotador, una mala noticia, o qué se yo, hasta el sótano de tu casa, como lugar apartado... Conocer esos estímulos y situaciones será clave para plantarles cara.

#3 Estilo de vida

La alimentación, el sueño, el deporte, las aficiones son importantes en el día a día, y nos sirven para regular nuestras emociones, tener unos hábitos saludables y una mente sana que nos ayudará a tener objetivos en la vida diferentes a la pornografía u otras adicciones.

Fabrica tu lista de deseos, de hábitos, que te lleve a estar siempre en modo búsqueda de ideales, de proyectos e ilusiones. Si duermes y te alimentas correctamente ya has dado un gran paso: tu cuerpo estará dispuesto al ejercicio físico, a sentirse con energía para emprender una afición, o lo que sea.

#4 Emociones

Las decisiones están sujetas a nuestros sentimientos. Si estoy alegre, por ejemplo, es fácil que elija algo diferente que cuando estoy triste. Lo interesante es sacar el máximo provecho a cada emoción.

Pregúntate: Si estoy enfadado o aburrido, ¿por qué veo porno? O al revés, si estoy alegre o eufórico, ¿por qué lo “celebro” con una dosis de pornografía? Sí, es un modo de relajarnos, de premiarnos, de consolarnos.

Intenta dar un paso más. ¿Qué me puede ayudar a salir de esa espiral? ¿Puedo relajarme de otro modo? ¿No es verdad que hay otras maneras de responder positivamente a cada emoción? Busca vías alternativas, y sobre todo, recuerda: una emoción es pasajera y se puede dirigir hacia otro fin.

#5 Relajación

Cualquier método de relajación nos permite apreciar el mundo externo, y será muy beneficioso para descubrir otro mundo, el interno: tener mayor consciencia de nuestras emociones, pensamientos e ideas. La pornografía la consumimos para lo contrario: evadir sentimientos negativos, eventos frustrantes o relajación. El *mindfulness* te dirige a un mayor bienestar psicológico, y reduce el *craving* -el llamado “mono”- por ver pornografía.

Hoy día parece que vivir sin prisas el presente es imposible. Todo pasa a una velocidad brutal. Aburrirse, o simplemente pensar, ha dejado de ser una opción por la cantidad de ofertas que nos ofrece internet. Si quieres, prueba esta web, headspace.com, en español y con muy buenos recursos.

#6 Soledad

Estar solo no es lo mismo que sentirse solo. Lo primero es inevitable. Lo segundo depende de ti. La soledad exterior, duele; la interior, mata. Es evidente que la pornografía aísla. Pero también es verdad que aísla a quien ya estaba aislado, a quien se sentía solo.

La pornografía no nos salva de la soledad, la incrementa. La solución está antes. Evita sentirte solo, ten proyectos, amigos, ilusióname con el mañana, con tu vida y la de los demás. Así de simple.

#7 Apoyo social y autoestima

Cuando estés a punto de consumir porno, piensa siempre: ¿y si este tiempo lo dedico - aunque solo fuera con el pensamiento- a mi pareja, a mi amigo, a quien sea? ¿No me hará, incluso, más feliz?

También nos será muy útil crecer en autoestima, confiar en nosotros. Te ofrecemos cuatro consejos rápidos:

- Recuerda tus éxitos y logros.
- Regula el diálogo crítico, trata con cariño.
- Emplea la primera persona en los mensajes.
- Sé positivo en tus afirmaciones.

#8 Saber más, vivir mejor

Libros, artículos, páginas web, vídeos, cursos, lo que sea. Un amigo, un experto, un familiar, un grupo de acompañamiento. Tu sexualidad es demasiado importante, no juegues con ella, fórmate bien, no con lo primero que te encuentres. No se nace sabiendo. Si quieres consejos, hablamos.

Cuídate. Busca una salud sexual de calidad, más sana, empática, afectiva y responsable. Te sentirás bien contigo mismo, y harás feliz a quien comparta la vida contigo.

El aislamiento, tu oportunidad

Marzo 2020

La situación actual de la pandemia del coronavirus está afectando a todas las esferas de nuestra vida: trabajo, familia, ocio, relaciones sociales. El aislamiento es completo y hay mil maneras de organizarse y también de divertirse. Cada uno tiene la suya y la creatividad, una vez más, está más que demostrada. Se puede.

Todo va a depender de nuestra **actitud**, palabra clave, del enfoque que queramos dar a estos días. Pueden convertirse en una trampa, en un pozo, o al revés, en oportunidades para realizar tareas y entretenimientos que teníamos borrados de nuestra cabeza.

Si el consumo de pornografía era uno de esos pasatiempos, más o menos habituales, estos días serán más de lo mismo, o mucho más de lo mismo. O quizá es el momento para parar, reflexionar, construir un proyecto, un estilo de vida diferente, que te haga, sobre todo, más feliz, positivo y con una energía que te ayude a sobreponerte a situaciones de todo tipo, como la que atravesamos.

No hay recetas ni ideas mágicas para salir del porno. Y menos en esta nueva situación. Pero te sugerimos algunas medidas, por si te ayudan.

1. **Compañía.** Pasa el máximo tiempo posible acompañado. Tu pareja, tus hijos, tus padres. No significa que estés hablando ni interactuando con ellos todo el día. Simplemente, procura estar cerca de otras personas. Siempre es más incómodo ver porno a metro y medio de alguien. Y si estás solo, siempre están los amigos.
2. **Perspectiva.** No compares estos días con la cordillera del Himalaya. Hay que ir día a día, del campo base a la siguiente jornada. No mires más allá de las próximas 24 horas. Decídate a no ver porno hoy. Mañana ya veremos.
3. **Distancia.** Como ocurre con cualquier virus, pon distancia con el ordenador, tablet y móvil. Entrena estos días y verás cómo es posible dejar a más de dos metros tu móvil y verás que estás más relajado, y no se hunde nada. Todo lo contrario.
4. **Seguridad.** Nadie, nadie, nadie, por muy enganchado y adicto, está determinado a darle al play. Siempre hay un segundo, un instante, de libertad. Alimenta esa seguridad, cree que puedes no caer, por difíciles que sean las circunstancias. Eres capaz de mucho más de lo que te imaginas. Y no es una frase hecha.
5. **Reflexión.** No es fácil, pero si intentas parar, reflexionar por qué has comenzado a consumir porno, y escribes tus motivos, has dado un paso de gigante. Hay gente que decide escribir una *carta de despedida* a la pornografía. Será una de las mejores decisiones de tu vida.

Grandes portales de porno están al acecho, y se han lanzado en Italia y España, por ejemplo, a ofrecer gratis contenidos Premium. A la vez, otras empresas e instituciones han abierto sus catálogos para ver online contenidos que no ofrecían, gratis, hasta ahora.

No estás condenado al porno. Es básica esta convicción. Hay alternativas, y muy buenas. Indaga, prueba, no vayas a lo de siempre. Internet es maravilloso. Pero no todo, como ya sabes. Saldrás reforzado. Habrás matado dos virus -corona y porno- de un disparo. Saldrás de nuevo a la calle con más vida, más reforzado, que nunca. Y si estos días necesitas ayuda, consejos personales, no lo dejes pasar.

Escríbenos a ayuda@daleunavuelta.org

El descanso emocional

Julio 2019

Las emociones son reacciones [psicofisiológicas](#) generadas por las interpretaciones que hacemos de los hechos. Lo que pensamos sobre lo que nos ocurre determina aquello que sentimos, y viene acompañado de cambios orgánicos: expresiones faciales, músculos, el tono de voz... Aceptarnos como somos es el camino del éxito.

¿Para qué sirven?

Las emociones tienen unas funciones muy concretas:

Función adaptativa. Nos ayuda a afrontar lo que ocurre, a adaptarnos a las circunstancias y a gestionar situaciones. En definitiva, nos ayuda a llevar a cabo conductas dirigidas a un fin.

Función social. Dirigida a facilitar la interacción social, gestionar la conducta de los demás y comunicar cómo nos sentimos. Por ejemplo, el estrés puede llevar a una persona a consumir pornografía para relajarse, mientras que la ira puede generar repuestas de evitación o de confrontación.

Función motivacional. Cualquier actividad se hace en una dirección y con una intensidad, que a la vez está determinada por las emociones. Si uno se encuentra en una situación que le causa alegría probablemente eso le motivará a llevar a cabo conductas de acercamiento, si está en una situación que genera tristeza, conllevará seguramente conductas de aislamiento.

¿Cuáles son?

Existen muchos tipos de clasificaciones. Una de las más utilizadas es la que divide las emociones en primarias y secundarias. Las primarias son cinco y nacemos con ella. Las emociones primarias son:

- **Alegría.** Nos avisa de que algo nos agrada, nos ilusiona o nos motiva.
- **Tristeza.** Aparece ante una pérdida, ya sea externa o interna.
- **Ira.** Se presenta ante algo que obstaculiza lo que queremos o cuando nos sentimos atacados.
- **Miedo.** Reacción a una amenaza.
- **Asco.** Cuando algo nos produce rechazo.

Las emociones secundarias requieren un desarrollo cognitivo:

- **Celos.** Aparece cuando sientes el peligro de sufrir la pérdida o disminución del amor de una persona que quieres.
- **Envidia.** Nos informa de que otra persona posee algo que deseas para ti mismo con el fin de ser valorado y querido por los demás y ser feliz.
- **Vergüenza.** Se presenta ante un malestar con uno mismo, que surge al tomar conciencia de una carencia física, psicológica o social.
- **Culpa.** Nos avisa de que hemos hecho algo mal y va en contra de nuestros valores, creencias...

Como hemos dicho anteriormente, las emociones son reacciones psicofisiológicas y esto hace que sea necesario saber manejarlas de forma apropiada. Para ello, hay que

aprender a identificarlas y tomar conciencia de ellas para que no nos desborden. Por ejemplo, si el estrés o la ira te invaden de forma desproporcionada, necesitas bajar esos niveles de intensidad emocional para poder tolerarlo. Algunas estrategias (no sanas) que se utilizan para regular las emociones son: fumar, beber alcohol, consumir pornografía. Muchos adolescentes reconocen consumir pornografía para relajarse en época de exámenes o cuando han discutido con su padre.

Y tú, ¿cómo estás?

Desde *Dale Una Vuelta* te animamos a hacerte esta pregunta. Es tan sencilla como incómoda y necesaria, porque te obliga a describir tus emociones y ponerlas una etiqueta. Además, las emociones se localizan en el cuerpo y para aprender a detectarlas necesitamos prestar atención a nuestras sensaciones físicas. Algunas pistas:

- ¿Tienes tensión o alguna molestia en algún lado?
- ¿Estás sudando, sin motivo aparente? ¿Ligerostemblores?
- ¿Sientes una opresión en el pecho? ¿Notas palpitaciones en el pecho?
- ¿Cansado sin ninguna razón que lo justifique?
- ¿Qué hago frente a la ira, la ansiedad y otras formas de estrés? ¿Soy capaz de mantener el autocontrol cuando tengo estrés?
- ¿Cómo me comporto después de un día muy duro? ¿Con qué frecuencia hablo gritando a los demás?
- ¿Cuáles son mis mejores y peores momentos? ¿Varían de un día para otro?
- ¿Cómo abordo las situaciones personales problemáticas de cada día? ¿Escucho a los demás?
- ¿Abordo los conflictos sociales de forma sensata? ¿Considero las alternativas antes de decidir una vía de acción?

El trabajo propio de identificación de emociones te va a ayudar a tener otras opciones de “descanso emocional” alejadas, por ejemplo, de la pornografía. Nada descansa más que saber cómo somos, con nuestras victorias y derrotas, nuestras capacidades y limitaciones, y reírnos un poco de nosotros mismos.

¡Atrévete a mirar dentro de ti! Será el primer paso para afrontar el verano de una manera sana y a gusto contigo mismo. Y además descansarás el doble.

Estrategias para vencer

Enero 2019

La pornografía es lo más buscado en internet, en parte gracias a que las grandes industrias dedicadas a este negocio han realizado un sin número de trabajos para que este fenómeno se encuentre de manera anónima, accesible o aparezca como un juego y luego se dirija a la página oficial. Sus usuarios más frecuentes son los adolescentes y jóvenes que acuden a ella por diversos motivos, por ejemplo:

Búsqueda de modelos sexuales: En muchos hogares no tratan temas de sexualidad; y en ciertos casos los abordan, pero con comentarios misóginos o soeces: los jóvenes al no encontrar respuestas acuden a la pornografía.

Víctimas de bullying: Algunos jóvenes que lo sufren en colegios, universidades o trabajo, se sienten rechazados en sus contextos, pero asumen que, consumiendo estos contenidos, no pasará; que pueden elegir y cambiar de pareja sexual con tal solo un "clic".

Baja autoestima: No tienen buena percepción de sí mismos y creen que en el porno pueden encontrar un refugio para sanar algún problema o decepción amorosa.

La mayoría desea salir de esta atadura, sienten que pierden el norte de su vida, pero no saben cómo y desconocen algunas estrategias para evitarla. Es importante mencionar que no se puede dejar una actividad de un día para otro; habrá recaídas, las cuales ayudan al proceso de crecimiento personal.

El mundo cibernético nos ha proporcionado un gran número de ayudas, y entre ellas existe -por citar un ejemplo- la aplicación [Rewire Companion](#), que permite al usuario realizar las siguientes actividades para dejar el vicio del consumo de pornografía y su gran aliada la masturbación. Por el momento, es la única aplicación en español. A continuación, se detallamos algunos beneficios:

- Registra los días en los que el usuario se encuentra 'limpio' (sin consumo)
- Realiza estadísticas del proceso
- Tiene un diario donde puede anotar cómo se siente uno cada día
- Chat para intercambiar opiniones con otros usuarios
- Se puede pulsar el botón 'URGE', que ofrece una música de meditación para que se desvanezca el impulso
- Recordatorios que ayudan en la motivación
- Gamificación. A través de medallas, retos, etc... Según el número de días

En esta batalla contra el PMO (acrónimo de Pornografía, Masturbación y Orgasmo) es importante crear rutas de evacuación; una de ellas es la elaboración de un proyecto de vida, que permita conocerse a sí mismo y ser capaces de regular las emociones. En ocasiones, la pornografía y sus derivados como la masturbación, sexting, lecturas o audios eróticos nos hacen ser menos sensibles ante las situaciones difíciles.

Un apoyo que sirve a muchas personas es elaborar un DAFO, es decir, un listado de las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas que se pueden presentar en el transcurso de nuestro desarrollo personal. Otro punto es responder a las preguntas: ¿Quién soy? ¿Quién quiero ser? ¿Cuáles son mis metas? ¿Cómo deseo que sea mi futura pareja? ¿Cómo deseo que sea mi familia? ¿Cómo deseo vivir mi sexualidad? En definitiva, conocerse. Sí es necesario se imprime o simplemente se tiene guardado en el móvil para revisarlo cada vez que aparece el estímulo sexual.

Otra vía, como ya hemos recordado en recientes artículos, es realizar actividad física porque mejora la autoestima. Al menos 30 minutos cada día nos ayudará a despejar la mente, así como también la lectura. A pesar de las recaídas que puedan presentarse, recuerda: nunca rendirse. Cada día, hora o minuto es el momento indicado para recomenzar, volver a la carga y liberarse del PMO. Siempre hay otra oportunidad.

Tu mejor regalo por Navidad

Diciembre 2018

La curiosidad se convierte en hábito y el hábito en adicción a mucha más velocidad de lo que pensamos. Ahora sabemos, a través de la neurociencia, que la pornografía es una sustancia adictiva similar a las drogas y al alcohol. El instinto sexual hiperestimulado se adueña de la voluntad del hombre.

El adicto a la pornografía necesita cada vez material más “fuerte” para conseguir la misma excitación; por lo tanto, su sensibilidad se ve afectada. Este consumo perjudicial crece y crece mientras la sociedad calla y parece haberlo aceptado como un entretenimiento más en la vida del ser humano.

Es sabido que el número de hombres (hasta el momento parece ser un problema principalmente masculino) con problemas de consumo se ha disparado de modo exponencial, lo cual genera un gran sufrimiento al adicto y a su entorno, problemas de concentración, deterioro en sus relaciones e interacciones con los demás, problemas de conducta devastadores para la vida afectiva y familiar, insatisfacción con el sexo real, desconexión emocional con su pareja, además de sentimientos de angustia y vergüenza.

Conscientes de la importancia del tema, enumeramos de modo muy claro y sencillo tres pautas básicas para salir del porno sea cual sea tu edad y tu situación:

1. Acepta que tienes un problema. Una vez que tomas conciencia de que tienes un problema has recorrido la parte más importante del camino. Ver porno no es una distracción más, sino una conducta que afecta a tu vida y que deteriora tus relaciones y tu sensibilidad.

2. Busca ayuda y habla. Necesitas sincerarte con alguien que pueda entenderte y ayudarte en un camino que no será fácil. Un amigo, un terapeuta, un psicólogo, un familiar. Aunque sea doloroso y vergonzoso, habla. El silencio y el aislamiento alimentan la adicción.

3. Haz deporte. El ejercicio ayuda de una forma clara en cualquier adicción, pero especialmente en la adicción a la pornografía. Cualquier deporte vale pero lo más sencillo es calzarte las zapatillas y salir a correr. Cada vez que sientas la pulsión irrefrenable de ver pornografía, ponte las zapatillas y corre 10-15 minutos desde el portal de tu casa en cualquier dirección. La ansiedad bajará drásticamente al terminar.

Sugestiónate para que la carrera no sea una huida. Puedes informarte sobre los beneficios de correr 15 minutos a alta intensidad. Trata de disfrutar de tu carrera. Piensa que vas a ponerte en forma además de superar tu adicción, etc.

Sin ánimo de caer en el hábito de la literatura de autoayuda de crear “listas mágicas”, estos consejos también pueden ayudarte:

- Lista de alternativas inmediatas para cuando sientas el impulso de ver pornografía cuando la opción del deporte no sea factible.
- Hacer algo por los demás para superar tu aislamiento y soledad. Apuntarte a cualquier actividad que suponga estar en grupo e interactuar con otras personas.
- Destruir todo el material adquirido y poner un filtro a tu ordenador. Es fácil quitarlo pero tienes que quitarlo y ese proceso, aunque sea muy sencillo, te recordará que has reconocido que tienes un problema contra el que quieres luchar.

- Anotar los días que transcurren libres de pornografía como hitos a celebrar y celébralos. Celebra cada día libre de adicción con algo que te guste especialmente, es decir, recompénsate.
- Compra y lee un libro sobre la influencia de la pornografía. Te ayudará a mantenerte firme en tu decisión. Hay excelente material en el mercado. Podemos aconsejarte dependiendo de la edad e interés.
- Cuando caigas, levántate. Una regla de oro universal, que no conviene olvidar. Merece la pena.

Con todo, el recurso más importante que tendrás será la perseverancia, pues esto llevará tiempo y mucho aprendizaje. Vas a recuperar la capacidad de controlar tus impulsos, emociones, y decisiones y, si además corres como te hemos indicado arriba, vas a ponerte muy en forma.

Y, sobre todo, vas a recuperar tu capacidad de amar, de sentir, de ser libre, y vas a sembrar el terreno para tener en el futuro una relación sexual sana, plena y REAL.

Deja el porno por Navidad. Será tu mejor regalo. Te lo mereces.
¡Feliz Navidad!

5 claves para dejar el porno

Diciembre 2018

Empieza diciembre, acaba el año... Y comienza otro. Una nueva oportunidad para construirse un renovado "yo." Puede ser que tú, o alguien que conoces, tenga problemas relacionados con el consumo de pornografía. Por eso, si entre tu lista de deseos se encuentra dejar de consumir porno, aquí exponemos unas pautas para cumplir con tu objetivo y empezar el 2019 siendo una persona "porn-free".

De entrada, tres consejos imprescindibles y básicos para la recuperación de la adicción. Te pueden parecer elementales, de perogrullo, incluso infantiles. Confía. Prueba. Cuida estas tres acciones:

- **Alimentación.**
- **Sueño.**
- **Ejercicio.**

Sí. Son aspectos tan básicos y cotidianos que pasan desapercibidos, pero si realmente observamos cómo los vivimos, probablemente nos sorprenderíamos.

Numerosos estudios demuestran que si llevamos una dieta saludable, dormimos bien y hacemos ejercicio tenemos una vida saludable y es probable que tengamos menos riesgo a desarrollar conductas y decisiones compulsivas. Por ellos, para aquellas personas que sufren con su propio consumo y sienten que se les va de las manos, les aconsejamos que fortalezcan estas tres áreas básicas.

Además, para ayudarte a ti, o alguien que conozcas que quiera salir de la pornografía, te dejamos cinco ideas claves para comenzar:

1. Asegúrate que tu deseo de cambiar es real.

Muchas veces, el proceso cuesta mucho, y más aún si el consumidor realmente no está comprometido a cambiar, o no lo hace por él/ella mismo. Es importante tomar una decisión seria y reflexionada para comenzar fuerte y llegar al final. Y nada mejor como tener un motivo, un motor: búscalo y grábatelo a fuego.

2. La comunidad es clave.

Es fundamental tener un grupo de apoyo al empezar y alguien que te acompañe durante todo el proceso. No solamente para que sirvan de apoyo, sino para que una persona de su confianza se haga responsable y consciente del problema. Esto a la persona que lo sufre le da seguridad. Es un ingrediente clave para cualquier cambio grande, como puede ser adicción a la pornografía.

3. Una mano amiga.

Unido al punto anterior. Una persona en la que confiar, a quien respetamos, es importantísimo. Puede ser un mentor, un hermano/a, amigo/a, etc. Muchas veces, se puede fallar porque el único que nos ve o sabe de nuestras metas somos nosotros mismos. Si marcamos una figura que asuma el papel de mantenernos responsables, tenemos una razón más para luchar, y otro sistema de apoyo, confianza, y motivación.

4. Ten paciencia contigo mismo.

El proceso de cambio es largo, y muchas veces se falla antes de llegar a la meta. Por eso es importante quererse, y tener mucha paciencia, sobre todo al comienzo, cuando los tropiezos serán más frecuentes y se piensa que el cambio nunca llegará. Mucha gente se

propone perder peso al comienzo del año, y se desmotiva en la primera semana al no ver resultados. También puede ocurrir lo mismo con la pornografía. Mucha, mucha paciencia.

5. Entender el fracaso.

Es fácil pensar durante el proceso que cada caída es un fracaso, y un motivo para tirar la toalla. Pero los tropiezos no son fracasos. Cuando se cae, objetivamente se debe analizar cuáles han sido los desencadenantes, y hacer ajustes para la próxima vez. Hay que pensar qué cosas funcionan, y cuáles son las que no. Y seguir. El cambio llegará.

No existe el 'game over'. Siempre hay nuevas oportunidades. Aun así, somos muy conscientes de que esta adicción, como muchas otras, no se vencen con 'cinco claves y ya está'. Este breve post no pretende ser un texto de autoayuda. La vida es lo único real y comprobamos que la realidad es tozuda y los hábitos son procesos neurológicos y de comportamiento muy complejos. Pero también es completamente cierto que hay que empezar por algún sitio. Y aún más cierto: el resultado final siempre depende de ti.

Las mejores web sobre pornografía

Agosto 2018

Ojo. Has leído bien: “sobre” y no “de”. Estamos cansados de escuchar y de leer estadísticas sobre consumo de pornografía en internet, número de páginas, de descargas, de consumo por franjas de edad, etc. Ahora hacemos un parón y dedicaremos este artículo a ofrecer un abanico de recursos, de páginas web con información acerca de la influencia de la pornografía.

Es evidente que no es una relación completa, y seguro que nos faltan algunas importantes –en ese caso, agradeceremos tus sugerencias-. Solo se pretende mostrar una selección con contenido contrastado, amplio, riguroso, con argumentos clínicos, psicológicos y testimonios personales.

La mayoría de web están en inglés; de momento -con diferencia sobre el resto- es el idioma que lidera la información sobre la realidad de la pornografía:

yourbrainonporn.com [inglés] Página especializada en los efectos que produce el consumo de pornografía en el cerebro. Tiene abundante información con artículos, estudios y vídeos.

endsexualexploitation.org [inglés] Organización norteamericana que aborda la pornografía como crisis de salud pública y establece los nexos con otras formas de explotación sexual. Entidad de más de 50 años de antigüedad. Amplia selección de artículos y estudios.

stopalaculturadelporno.wordpress.com [español] Blog centrado en la industria y en las mentiras de la pornografía. Con un tono directo, sin medias tintas, y un lenguaje sin eufemismo, disecciona en cada post los temas que trata.

fightthenewdrug.com [inglés] Movimiento –*fighters*, luchadores- que busca difundir el daño que produce la pornografía en el cerebro, en las relaciones de pareja y en la sociedad. Web con un diseño moderno, que entra por los ojos, está especialmente dirigida a gente joven.

rebootnation.org [inglés] Comunidad de personas que ha descubierto los efectos negativos de la pornografía, en la que se ofrecen recursos, comentarios y herramientas para dejar el consumo. Junto con nofap.com, es uno de los portales de referencia en la ayuda para la recuperación.

apramp.org [español] El objetivo de esta asociación, centrada en la prostitución, es que las personas que sufren explotación sexual y trata de seres humanos recuperen la libertad y la dignidad. Ayuda a prevenir y a erradicar esta lacra.

La compañía, una gran receta

Agosto 2018

Admitir la derrota, la necesidad de ayuda, la imposibilidad de cambiar uno mismo, suele ser el primer paso para cualquier tipo de recuperación, sea del tipo que sea. Y todos tenemos experiencia de lo difícil que es admitir el “yo solo no puedo”. El hombre, la mujer, tiene una capacidad casi ilimitada para seguir intentando lo mismo una y otra vez, para darse una “última oportunidad”, aunque ya se haya dado cientos o miles de últimas oportunidades... Confiamos demasiado en nosotros.

El consumo de pornografía, además, conlleva un lado oculto, una vergüenza natural para reconocerlo, que complica más la ayuda de terceras personas. Precisamente, por este motivo, se hace más necesaria esa ayuda. Cuando ves que lo tuyo es ingobernable, cuando no puedes dejarlo, es el momento de pararse en seco y pensar: ¿qué tal un cambio de estrategia?

El abanico de medidas es amplio: psicólogos, terapeutas u otros profesionales de la salud, ofrecen unas pautas para corregir comportamientos, con o sin ayuda de alguna medicación. Muchas veces es necesaria la consulta a estos especialistas. Pero al mismo tiempo, la experiencia demuestra que otras veces lo que uno necesita es simplemente compañía. Alguien que esté en una situación similar, que pueda acompañar en los momentos difíciles, una persona en la que confiar, a quien poder llamar –incluso diez veces al día- para pedir consuelo, ayuda, simplemente hablar y evitar quizá una tentación.

Todo dependerá de cada uno, de su situación, de su carácter y circunstancias. Pero no hay que olvidar que las personas necesitamos muchas veces una mano amiga, alguien que sabe lo que nos ocurre, que ha pasado o pasa por la misma situación. Y este consuelo es muy gratificante, tanto o más, en ocasiones, que una sesión clínica o una pastilla ‘milagrosa’...

Esta estrategia es la que utilizan por ejemplo, desde hace muchos años, los grupos de [sexólicos anónimos](#), que ha servido a tantos consumidores de sexo y pornografía. Quizá te ayude, quizá no. Es una oportunidad más, que no conviene rechazar. Además, es gratis.

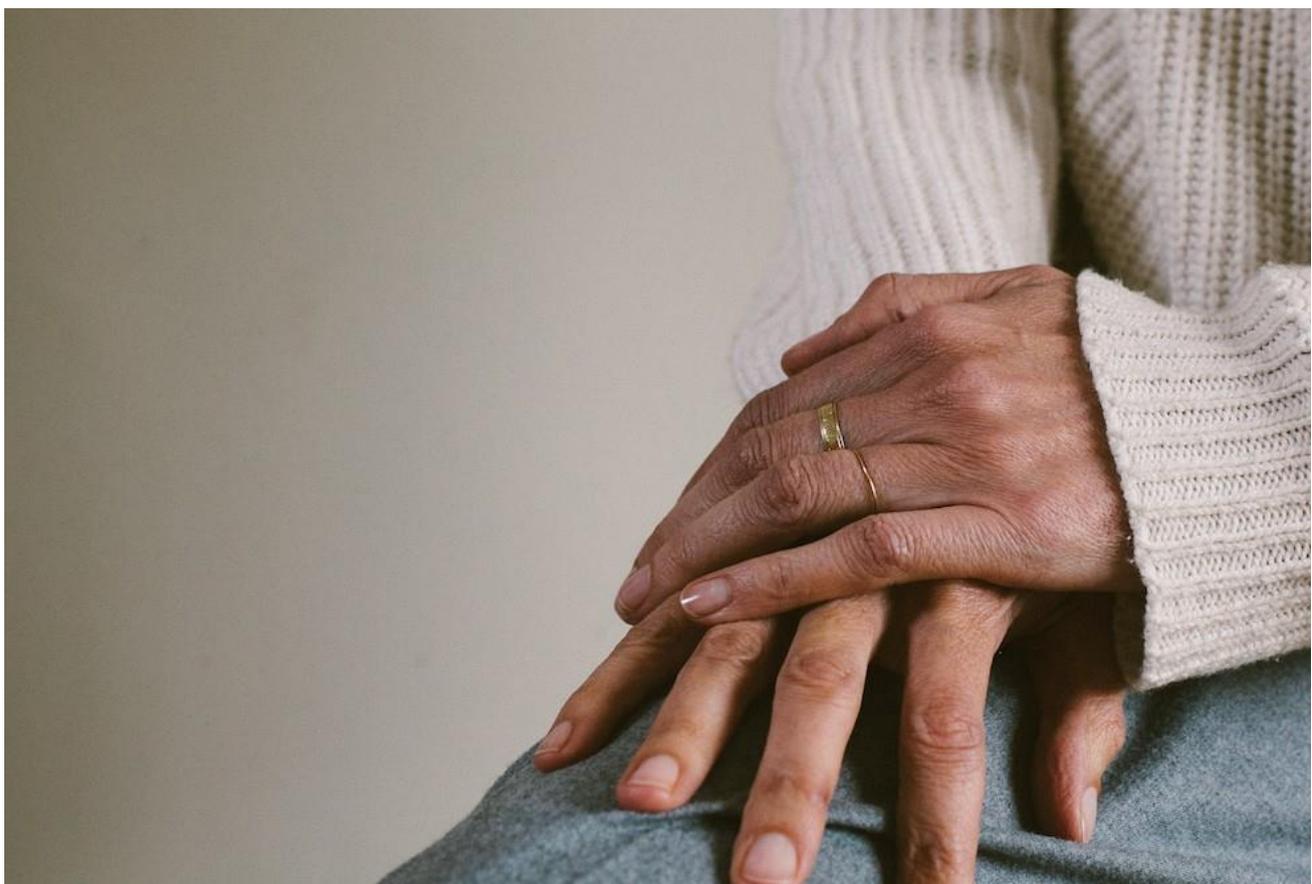
No lo olvides. La ayuda está ahí, a la vuelta de la esquina. Depende de ti. La compañía siempre existe; está en tu mano, a golpe de clic o de teléfono.

Las 10 mejores frases sobre pornografía: No todo es silencio

Mayo 2017

1. “La pornografía es el intento de insultar al sexo, de ensuciarlo” (David Herbert Lawrence).
2. “El porno en internet está ahí siempre, pero el sexo de verdad hay que buscarlo. Y eso implica esfuerzo, además de compaginarlo con otras actividades como salir, conocer gente ir al trabajo o a clase”. (Darryl Made).
3. “Cuando digo que el porno está matando el comportamiento sexual en los Estados Unidos, no es ninguna broma, no estoy exagerando”. (Harry Fisch)
4. “La pornografía es el erotismo al que falta inteligencia”. (Terenci Moix)
5. “La cinematografía encumbrará a la pornografía. El acto sexual será escena de éxito. Cae el arte sano”. (Benjamín Solari Parravicini)
6. “La pornografía es al sexo lo que el Mcdonal’s es a la comida. Una versión plástica y genérica de la realidad”. (Gail Dines)
7. “La pornografía es una celebración de la agresión a la mujer”. (Gabriel Nuñez)
8. “No puedes ser pro-porn y pro-sex. Tienes que escoger uno”. (Gail Dines)
9. “Cualquier violación del cuerpo de la mujer puede convertirse en sexo para el hombre; esto es la esencial verdad de la pornografía”. (Andrea Dworkin)
10. “Pensamos que Apple tiene una responsabilidad moral para mantener la pornografía fuera del iPhone. La gente que quiera porno puede comprar un Android”. (Steve Jobs)

7. Testimonios



Bravo, Billie

Diciembre 2021

Billie Eilish es bien conocida por todos debido a su rotundo éxito en la industria musical desde que tenía 13 años, cuando interpretó la canción *Ocean Eyes* compuesta por su hermano Phinneas O'Connell. Actualmente, a sus 19 años, ya es una artista consolidada. Para no abrumar, solo un dato: 98 millones de seguidores en Instagram. Sin embargo, Eilish no interesa simplemente por su música. Al ser una imagen tan reconocida, cada una de sus intervenciones y declaraciones públicas generan un gran impacto en el público, situándose siempre bajo la lupa del espectador.

Por ejemplo, su estilismo o estilo de vida no suele dejar a nadie indiferente. De ella conocemos su apuesta por el veganismo, el uso de ropa ancha por complejos, al haber sido víctima de bullying, y que padece el llamado Síndrome de Tourette, entre otra mucha información. Sin embargo, han sido sus últimas declaraciones sobre el consumo de pornografía las que han provocado una lluvia de titulares.

Diarios, revistas y redes sociales de todo el mundo se han hecho eco de su última revelación. "La cantante Billie Eilish confiesa su afición a la pornografía: 'Empecé cuando tenía once años'" (Telecinco). "Eilish reconoce que la pornografía le causó pesadillas a los 11 años" (El Confidencial). "Billie Eilish: 'Exponerme a la pornografía a los 11 años dañó mi vida sexual'" (Yahoo). "Exponerme a la pornografía a los 11 años dañó mi vida sexual" (La Nación).

Esta información salió a la luz cuando Billie Eilish acudió a una entrevista en el programa [The Howard Stern Show](#), donde realizó las siguientes declaraciones:

- *«Creo que el porno es una vergüenza. Veía mucho porno, sinceramente. Empecé a ver porno cuando tenía como 11 años».*
- *“Empecé a verlo porque pensaba que consumir ese contenido me ayudaría a sentirme como los chicos de mi edad”.*
- *«No entendí por qué eso era algo malo. Pensaba que era lo que se suponía que me atraía, que era la forma en que aprendías a tener sexo».*
- *«Creo que realmente me destruyó el cerebro y me siento devastada por haber estado expuesta a tanta pornografía».*
- *“Este contenido deformó mis ideas sobre el sexo y las relaciones”.*
- *«Llegó un punto en el que no podía ver nada que no fuera violento, no me parecía atractivo».*
- *«Como mujer, creo que el porno es una desgracia».*
- *“El consumo de pornografía abusiva en mi infancia me generó pesadillas y pérdida de sueño”.*
- *«Las primeras veces que, ya sabes, tuve sexo, no dije que no a cosas que no eran buenas. Fue porque pensé que eso era lo que se suponía que me atraía».*
- *«Es realmente difícil conocer gente cuando la gente está aterrorizada de ti o cree que estás fuera de su liga».*

Tras estas declaraciones, es momento de parar a reflexionar y preguntarnos: ¿Qué está ocurriendo con el consumo de pornografía? ¿Cómo niños y niñas tan jóvenes acceden a este tipo de páginas? ¿Qué motivos les empujan a consumir? ¿Qué impacto tiene en ellos?

La edad de inicio de consumo de pornografía es cada vez más temprana debido al acceso rápido, anónimo y gratuito que ofrecen este tipo de páginas, accesibles desde cualquier teléfono móvil. ¿Los motivos? Bien lo explica Eilish al afirmar: *“«No entendí por qué eso era algo malo. Pensaba que era la forma en que aprendías a tener sexo».*

La adolescencia es un periodo de cambio, de aprendizaje, de descubrimiento propio y del mundo. Por lo tanto, si no se ofrece a los jóvenes la información necesaria, ellos mismos buscarán todas las respuestas y explicaciones a sus dudas.

En consecuencia, los adolescentes crecen pensando que el contenido pornográfico que consumen es sexo real, una realidad totalmente distorsionada que puede terminar en la práctica de conductas sexuales de riesgo, violencia, machismo y en la aceptación e interiorización de actitudes sexuales que la pornografía vende como sexo real. Tal y como explica Billie: *«Las primeras veces que, ya sabes, tuve sexo, no dije que no a cosas que no eran buenas. Fue porque pensé que eso era lo que se suponía que me atraía»*.

Gracias a testimonios como el de Billie Eilish podemos darnos cuenta de que la pornografía es una realidad cada vez más presente en la sociedad, sobre todo en los jóvenes. Por ello, debemos ser conscientes de que hoy en día es muy sencillo *googlear* cualquier pregunta y obtener millones de respuestas en milésimas de segundo.

Gracias, Billie, porque con esas declaraciones, en pocos minutos, has llegado mucho más lejos que los que hablamos de esta realidad desde hace años. El sexo es mucho más que el porno o, mejor dicho, no tiene nada que ver. Gracias por decirlo tan alto y tan claro. Para nosotros, ya se ha convertido en uno de tus grandes *hit*, sin música, pero con una letra maravillosa. Por eso, de alguna forma, hoy estamos de fiesta.

“Nosotras”, un nuevo proyecto para mujeres

Noviembre 2021

Hay quien dice que la violencia más peligrosa es la que no se ve. Esta frase se ajusta muy bien a la realidad de la pornografía. Después de unos años de divulgación y ayuda a quien ve de manera habitual estos contenidos, el siguiente paso era cuestión de tiempo: crear un lugar para la mujer que sufre, en silencio, esa violencia invisible pero real hacia su propia intimidad: la causada por su pareja adicta. Son las otras víctimas de la pornografía.

Dale Una Vuelta inaugura hoy en su sitio web un [amplio espacio dirigido a mujeres](#) que han vivido de cerca la adicción a la pornografía de su pareja. «La finalidad es acompañarla en este momento vital, ayudarla a entender lo que está viviendo y caminar a su lado en este proceso de sanación», según María Contreras, psicóloga y sexóloga, coordinadora de este proyecto.

Tu pornografía, mi dolor

“Llevo un tiempo sintiéndome rara con mi pareja. Algo no encaja. He dejado de sentir esa chispa cuando estoy con él. Lo noto más frío e irritable”. Esta sensación real, descrita por una mujer en el audio inicial cuando uno accede a esta web, es un sentimiento muy común.

«Muchas de las personas que han descubierto la adicción a la pornografía de su pareja -continúa María Contreras- informan los siguientes síntomas: ansiedad, depresión, ira y rabia, pensamientos obsesivos, aislamiento, tensión o falta de concentración. También pueden sentirse incluso culpables de la adicción al porno de su pareja: ¿habré hecho algo mal?»

El número de mujeres que narran estas experiencias no hace más que crecer, y esta plataforma quiere servir de altavoz. «En ocasiones, para una persona descubrir que su pareja tiene una adicción a la pornografía puede suponer un trauma que cause una reacción de estrés agudo y posiblemente síntomas de trastorno de estrés postraumático. Se pueden volver hipervigilantes con su pareja y esto les provoca mucha tensión. Uno de los síntomas que más se repiten es la inseguridad en ellas mismas», concluye Contreras.

Testimonios, foros y espacio personal

Con un diseño amigable y materiales en diversos formatos (infografías, pdf, audios, vídeos e ilustraciones) se busca crear un lugar apacible, en el que cualquier persona pueda dedicar unos minutos a conocerse, reflexionar, entender mejor lo que está ocurriendo en su relación, algo necesario para su propio bienestar.

Este espacio cuenta con varios testimonios reales de mujeres que han atravesado situaciones similares, un foro abierto para que cualquiera que quiera participar pueda sentirse escuchada, un correo de ayuda, y un diario personal con consejos y herramientas útiles de uso cotidiano.

El proyecto Nosotras se irá desarrollando y ampliando en los próximos meses, con nuevos materiales y mejorando los ya disponibles. Esta primera fase se centra en la mujer víctima del consumo de su pareja, pero “queremos abordar también otras realidades poco conocidas en el mundo de la mujer y la pornografía, como la adicción en el caso de nosotras, que también existe y está muy silenciada, y tiene rasgos diferentes a la adicción del varón”, señala Úrsula Paiva, psicóloga y asesora de esta iniciativa.

Según avance este proyecto, también se pretende orientar a las jóvenes que han vivido la pornografía en sus relaciones, chicas a quienes el consumo de pornografía ha impactado de forma indirecta en su vida, a través, por ejemplo, de conductas agresivas en sus relaciones sexuales.

Blanca Elía, presidenta de Dale Una Vuelta, con ocasión del 25N, Día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer, es contundente: «somos víctimas indirectas de la adicción al porno, una violencia colateral pero que nos golpea de lleno, un consumo individual produce daños sociales. Queremos lanzar un mensaje de escucha, de comprensión, de perdón y ayuda a tantas mujeres que sufren en silencio». Por ellas.

Más información: www.daleunavuelta.org/nosotras / info@daleunavuelta.org

Coordinadora: María Contreras, psicóloga y sexóloga / nosotras@daleunavuelta.org

Vídeo campaña: <https://youtu.be/KqoUwmvHp8U>

“Después del placer llega el bajón”

Octubre 2021

Le podemos llamar Andrés, Luis o Roberto. El nombre, tan importante, es aquí lo de menos. Esta entrevista es completamente real, realizada por un medio en internet, y publicada de manera parcial en un [reportaje](#) reciente. Luis, Roberto o Andrés, como otros miles de personas, nos pidió ayuda, recursos, a través de nuestra web, y al final, hemos aprendido todos. Aprovechamos la ocasión para agradecerle su valentía, su sinceridad, y cómo no, su tiempo.

¿A qué edad descubriste que tenías un problema con la pornografía? Creo que me hice consciente cuando fui padre y vi que no podía dejar de consumir. Además como en 2006 o 2007 se comenzaba a tener más fácil acceso a Internet y eso me facilitó el acceso al porno que hasta ese momento había sido muy analógico (revistas, cintas de vídeo).

¿Cómo lo descubriste? Lo descubrí si no me equivoco alrededor de los 15 años. Alquilábamos películas porno con compañeros y las veíamos en grupo, aunque luego empecé a hacerlo yo sólo también. También compartíamos revistas y tebeos porno.

¿Cómo es tu día a día? ¿Cada cuánto tiempo piensas, más o menos, en ver porno? Normalmente son ciclos. Diría que entre 7 y 10 días es el ciclo en el cual ya no puedo más. El problema es que si consumo un día, reincido ese mismo día o tengo la mente «sucio» cómo otros dos días más; quizás no consumo pero pienso a menudo o tonto; quizás escribo algo en Google que se que me va a devolver un contenido pornográfico, aunque no hago click en el contenido o me meto en el perfil de Instagram de una actriz pornográfica sin ir más allá, pero la mente sigue en círculos concéntricos pensando en ello.

¿Cómo ha afectado a tu vida sexual o afectiva? No creo que haya afectado en gran medida. Siempre he sabido disociar. Creo que en momentos puntuales en los que estoy muy removido, por haber consumido recientemente, me alejo de las personas a las que quiero, pero son cosas puntuales y si me he mostrado muy frío o cortando o agresivo, soy consciente y me disculpo después. Me ha afectado más a mí con respecto a mi acercamiento hacia la mujer. Al sentirme sucio por consumir, no me sentía merecedor de amor (hablo antes de conocer a mi pareja con la que llevo casi toda la vida).

¿Cómo recuerdas tu despertar sexual? Recuerdo a finales de la EGB (lo que era la educación primaria; aunque en 8º tenías 14 años) fuimos a la piscina y tenía una compañera 1 año mayor y me excitó mucho verla en bañador y es el primer recuerdo que tengo de masturbarme. Antes, con 11 años, me operaron de fimosis y tuve mi primera erección viendo una serie que se llamaba « Yo Claudio» y avisé a mi madre, porque me parecía algo inaudito y me sentí muy orgulloso en ese momento.

¿La pornografía influyó en cierta manera en tus gustos o filias? Sí, no exageradamente, pero hay cosas que me excitan y que he tratado de trasladar a mi relación sexual de pareja (ropa, complementos, etc..).

¿Has sentido que has perdido el contacto con gente importante para ti por ver porno? No, no lo he notado.

¿Qué sientes cuando lo haces? ¿Relajación, placer, estrés...? De todo.. mucha excitación, mucho placer y después un bajón brutal, una sensación de fracaso muy grande. Y durante la visualización advierto una especie de lucecita que me va diciendo «no, no lo hagas». Hay mucha ansiedad.

¿Cómo te has enfrentado a tu adicción y cuáles han sido las herramientas más útiles para ponerle freno? Llamándole por su nombre. Al no ser un gran consumidor no me consideraba adicto. Me decía: el adicto es el que se encierra en su habitación de viernes tarde a domingo y no hace otra cosa que consumir pornografía o dilapida los ahorros de la familia en porno. A mí eso no me ha pasado, pero la sensación de pérdida de control está ahí. También, pedir ayuda y decirlo. Mis agradecimientos al equipo de « Dale Una Vuelta». Por último, estoy formándome en MBAR (Mindfulness aplicado a las adicciones).

¿Crees que el hecho de ver porno ha contaminado tu percepción de las relaciones íntimas, volviéndote más agresivo sexualmente? No lo creo. Soy una persona sensible. Sí que en ocasiones, con una copa de más o con un mal día, puede haber habido «cosificación» de mi pareja o verla como un objeto para el disfrute. Por cierto, hablándolo con conocidos es muy común el hombre con mucho deseo que insiste, y mujer que finalmente acaba consintiendo aunque no le apetece. Creo que estamos en pañales en educación sexual.

¿Cómo te gustaría disfrutar de tu sexualidad una vez superes la adicción o, en caso de que ya la hayas superado, cómo es tu vida sexual ahora? Pues debería ser con tranquilidad y consentimiento mutuo, disfrutando de la persona y no pensando en penetrar una vagina o masturbarte en unas tetas grandes. Creo que mi relación sexual más satisfactoria sería aquella en la que ni siquiera se tiene que explicitar el deseo, que el deseo se ha ido gestando previamente y el sexo es la consecuencia lógica del entendimiento y la atracción entre dos seres.

¿Cuáles crees que son las medidas que se deberían tomar, tanto a nivel social o político como a nivel personal y de autocuidado, para que otros no desarrollen esta adicción? Educación, educación y más educación. Romper tabúes, hablar del tema, dar datos. Decir en alto que no es normal que niños de 11 o 12 años tengan su primer contacto con la sexualidad en la pantalla de un móvil, viendo algo irreal. Que como sociedad digamos: ¡Basta ya! ¡No es no! ¡La mujer no es un objeto! Que las nuevas generaciones aprendan a relacionarse de otra manera más positiva y respetuosa y desarrollar hábitos saludables también ayuda: comer saludablemente, el ejercicio, actividades como la lectura, pasear, disfrutar de las pequeñas cosas y poner límites al consumo de pantallas.

“Vivía como un zombie”

Junio 2021

Un nuevo testimonio que nos llega a la web y compartimos aquí con el permiso y deseo del propio autor. Solamente hemos reducido un poco el texto y corregido pequeños detalles gramaticales. Puede parecer mejor o peor, exagerado o no, pero lo indudable es que se trata de la experiencia real de una persona real. Agradecemos al protagonista su valentía al contarlo.

Soy un chico de 21 años y mi historia con la pornografía y la masturbación empezó a los 14. Tengo claro que mi cerebro a lo largo de todos estos años, ha desarrollado como «rutas» nerviosas que hacen que me enganche rápidamente si veo algo erótico. Una de las cosas que me he dado cuenta que me pasaban es que llevaba un tiempo que no sentía nada por las mujeres, ninguna chica me gustaba, pensaba que todas eran iguales y que no tenían nada que me llamará la atención.

Otra de las cosas con las que he sufrido mucho fue en el ámbito social, era como si no tuviera ganas de conocer a personas, hacer amigos, salir con ellos, vivía marginado, sin amigos, y si conocía a alguna otra persona, yo era como alguien raro, tenía baja autoestima, no podía conseguir ser yo mismo, le daba vueltas en mi cabeza a cualquier cosa. Lo peor de todo es que cuando entablaba una conversación con una mujer, cuando la miraba a la cara, se me venían automáticamente a la mente imágenes que había visto en el mundo del porno, y no podía concentrarme en la conversación con ella. Esto me pasaba cuando a diario me conectaba a ver unas dos o tres horas de pornografía. No era solo ver pornografía, también iba unida a la masturbación.

Todo esto me llevaba a vivir como un zombi, como si estuviera en Babia; no me comunicaba con mi familia, incluso si nos visitaba algún familiar yo me sentía incómodo, porque era tener contacto con una persona y yo no estaba preparado porque vivía en mi burbuja, que era todos los días hacer lo mismo, la misma rutina, así me fue como dos años, terminé el bachillerato, pero aunque tenía capacidad para sacar buenas notas que me permitiera entrar a estudiar una carrera en la que pedía una nota de corte alta, no lo he conseguido. En ese momento en que miraba a mis compañeros de clase que conseguían entrar a la universidad me comparaba con ellos y sabía que algo en mi vida estaba haciendo mal.

Empecé a informarme sobre la masturbación, sus efectos, la pornografía, me hacía preguntas, como por qué nos ofrecen la pornografía de forma gratuita, cuando se gastan una pasta en grabar escenas, pagar a los actores, etc... La verdad es que el hecho de ofrecerla gratuitamente es para captar a personas como yo. Sabían que este mundo sucio era adictivo y si captaban a las personas, esta adicción les iba a llevar a gastar dinero tarde o temprano, de hecho yo lo hice. Con la pornografía, las imágenes que nos muestran no se parecen a la realidad y hacen que veamos a las mujeres de nuestro entorno de forma negativa.

Lo bueno de dejar la pornografía es que, si cambias tu forma de vivir, te levantas cada día para hacer cosas diferentes, ves el mundo de forma diferente, te atreves a mejorar y buscar objetivos, hacer cosas diferentes. Lo bueno es que el cerebro humano, igual que forma esas rutas cerebrales con la pornografía que había visionado, también puede crear rutas nerviosas a través de las cosas nuevas de cada día. Se debe conseguir que de la misma forma que tu cerebro libera dopamina que te empuja a ver porno, que también lo haga para salir de casa, conocer gente, estudiar, hacer running, y mil cosas más.

Mil motivos, ¿alguna razón?

Junio 2021

Todos sabemos lo importante que es para cada uno tener razones, motivos, para actuar de una determinada manera. La vida está llena de justificaciones que amparan nuestro modo de ser y de actuar. En el fondo, la aprobación social empieza por la propia aprobación personal de nuestro comportamiento.

El reciente webinar para dejar la pornografía acabó con una sesión dirigida por una persona que salió hace unos años del consumo adictivo. Habló de su experiencia, de sus comienzos, de sus huidas... y de sus mentiras. Siempre encontraba motivos para no dejar el consumo. Una cita de Wittgenstein viene como anillo al dedo: "Nada es tan difícil como no engañarse a uno mismo". Ofrecemos aquí una lista de motivos para ver pornografía, con la que comenzó esa sesión final del webinar.

1. Cuando estás aburrido, es tu alegría.
2. Cuando te sientes solo, es tu compañía.
3. Cuando estás estresado, es tu consuelo.
4. Cuando estás frustrado, es tu descarga para llegar a la paz.
5. Cuando estás cansado, es tu vitalidad.
6. Cuando estás herido emocionalmente, es tu refugio.
7. Cuando te sientes traicionado, es tu venganza.
8. Cuando estás amargado, es tu justicia.
9. Cuando lo haces porque puedes, es tu placer.
10. Cuando te sientes rechazado, es tu zona de confort
11. Cuando te sientes fracasado, es tu éxito.
12. Cuando alcanzas un éxito, es tu recompensa.
13. Cuando crees que es tu derecho, es tu merecido.
14. Cuando sientes que no puedes agradar a los demás, es tu afirmación.
15. Cuando tienes "tu momento", es como el chupete para un niño.
16. Cuando no estás donde te gustaría estar, no te enfrentas a situaciones y por ello fantaseas, es tu escape.
17. Cuando te sientes débil, es tu fortaleza.
18. Cuando crees que no eres deseado, es tu afirmación.

Seguramente existan diez, veinte o cincuenta motivos más. La pregunta final que cada uno debe plantearse es si estos motivos son suficientes o, por el contrario, no constituyen una verdadera razón.

Dale una vuelta. Elige con libertad, no por comodidad.

“Así crecí en la industria de la pornografía”

Septiembre 2020

Daniel Israeli tuvo una infancia y adolescencia, digamos, original y poco común. Desde pequeño ayudaba a su padre en el negocio de la pornografía. Ahora, gracias a la ong sueca [Talita](#), a través del proyecto Reality Check, ha querido contar su experiencia en cuatro minutos. Frases directas, contundentes, sin rodeos. El vídeo, con subtítulos en español, se puede ver [aquí](#). A continuación ofrecemos la transcripción completa.

Que cada uno saque sus conclusiones.

Cuando yo era pequeño, mi padre trabajaba en la industria del porno. Producía porno. Trabajaba en un videoclub y en clubs de striptease. Se podría decir que estaba muy involucrado en la industria del sexo. Mi padre me enseñó el porno que hacía cuando yo tenía 11 años. A los 14 empecé a trabajar en la tienda, donde clasificaba los videos y trabajaba como cajero. Sobre los 15 ayudé en algunas grabaciones en Suecia y en el extranjero. Al principio pensé que era bastante guay: pude ver tetas y culos. Con 15 años era como un rey para mis amigos. Y siempre conocía al que estaba frente a la cámara, así que para mí estaba todo normalizado. Pero vi todo lo que pasaba detrás de ella y con el tiempo me di cuenta de lo que es el porno verdaderamente.

Sin duda diría que hay mucha violencia en la industria. Los límites se sobrepasan constantemente porque eso es lo que vende. El consumidor quiere ver más y más conductas extremas. Hombres que se burlan de mujeres, que las humillan... Así es como funciona el mercado, se mueve por la demanda.

Nunca conocí a nadie que quisiera dedicarse al porno. La gente termina ahí por diferentes razones: son pobres, tienen adicciones, provienen de entornos desestructurados... Y esas son las personas que acaban en la industria. Gente a la que los pornógrafos localizan porque lo último que les queda por vender es su cuerpo.

Y no creo en el concepto de “feliz trabajadora del sexo”; si miras a los ojos de las mujeres en el porno, ellas no quieren estar ahí. Es sólo un espectáculo para otra persona. Porque el porno es producido por hombres y para hombres; y quien paga el precio es la mujer que está en la pantalla. Eso es lo que tienes que saber: ella no quiere estar ahí. Está ahí porque no tiene otra opción. El porno fuerza a las chicas a hacer cosas que no quieren hacer con sus cuerpos para que así los hombres puedan masturbarse. Sé que suena fuerte, pero eso es más o menos la esencia de todo.

Desde los 11 años tuve acceso a cualquier tipo de porno las 24 horas del día, como todos los chavales ahora, solo a un clic. Y cuando eres joven no ves el problema, es normal; incluso es genial porque piensas “estoy excitado, solo veré un poco”, y luego poco a poco lo ves más y más a menudo.

La pornografía es prostitución filmada. Y, en último término, es una violación pagada. Creo que eso es lo que los hombres y los niños tienen que entender tras haberse masturbado viendo una violación pagada, porque la persona a la que están viendo casi nunca quiere estar ahí.

Si vieras a una mujer llorando y siendo golpeada en la vida real, ¿intervendrías o al menos llamarías a la policía? Por supuesto que sí, no empezarías a grabar o dejarías que ocurriera. Pero si esa misma escena ocurre en un estudio o en un dormitorio o en cualquier otro lugar, y está siendo grabada, entonces está bien verla e incluso obtener placer de ella.

Creo que muchos hombres piensan que ella quiere eso, y es una mentira de la que nos queremos convencer, pero es doloroso cuando aceptamos la realidad de que hemos contribuido al abuso de otra persona, que además es más pobre que la mayoría de gente. Pero es la verdad. Y al igual que con el movimiento #MeToo los hombres de repente tuvimos que examinarnos a nosotros mismos, lo que hemos dicho o hecho, creo que aquí tenemos que hacer lo mismo.

Examinarse duele y no se puede hacer en 15 minutos, necesita tiempo. No es fácil dejar de ver porno, está a tu alrededor, a un solo clic, puedes hacerlo en secreto... Y todavía hay días en los que estoy tentado de verlo. Pero cada día hago una elección consciente de no verlo. Creo que lo mejor que podemos hacer con los chicos jóvenes es contarles esto a tiempo, informarles de lo que el porno es en realidad. Y entonces no tendrán que pasar por el doloroso proceso de examinarse y tampoco le joderán la vida a un montón de chicas.

“Las heridas abiertas”

Julio 2020

Nerea, 21 años, y nombre ficticio, nos envía su experiencia. Recordar y escribir le ha costado lágrimas, pero ha querido dar este paso. Y advertir de las heridas abiertas que deja el consumo de pornografía, en este caso de un hombre, en una mujer. Por supuesto, esas heridas también, con sufrimiento, se cierran.

Si bien el sexo, como acto, está limitado a la esfera privada de la vida humana, la conversación en torno a él no debería estarlo. Precisamente porque la integridad individual es un derecho fundamental y el sexo puede a veces constituir una violación de ella, la educación sexual es un deber que deberíamos poner sobre la mesa; como tal, hay que hablarlo, hay que enseñarlo y hay que legislarlo. Pero no podemos hacerlo si, escudándonos en el tabú que hemos construido en torno al sexo, defendemos el derecho de cada uno a descubrirlo por sí mismo, ignorando las terribles consecuencias psicológicas que ello puede acarrear.

Yo nunca recibí educación sexual, por lo que no aprendí cómo eran las relaciones sexuales hasta que no empecé a tener una vida sexual activa: cuando quise empezar a masturbarme, tuve que consultar internet para conocer mi propia anatomía. Mi primer novio tampoco había recibido ninguna educación sexual, pero hay una diferencia radical entre su experiencia y la mía: yo empecé a masturbarme con 17 años, en un ambiente sano y educativo en el que se hablaba de feminismo y se cuestionaban los roles presentes en todos los sectores de la experiencia adolescente (también, y especialmente, en el sexo); él comenzó a masturbarse con 12 años, encontrando en la pornografía una escuela ausente en cualquier otro espacio de su vida y que constituyó, aunque él no se diera cuenta de ello, su única educación sexual.

El porno le enseñó muchas cosas sobre el sexo que él luego me enseñó a mí al acostarnos. Cuatro años después sigo arrastrando algunos de aquellos aprendizajes, ahora interiorizados como traumas, que me han hecho vivir mi sexualidad durante mucho tiempo como una herida abierta. Distinguiría en ellos dos categorías distintas: por una parte, los roles patriarcales del hombre y la mujer definidos en el sexo; por otra, el canon estético y social de lo femenino.

En el primero, el porno le había enseñado que el placer masculino es protagonista y juez de la relación sexual; por tanto, el cuerpo femenino es un objeto al que recurrir para alcanzar este fin y el placer femenino es absolutamente irrelevante. El hombre es el sujeto que desea y la mujer es el objeto que es deseado. Por supuesto, si alguien le hubiera dicho esto explícitamente él lo habría negado: lo peligroso de la pornografía es precisamente que es un aprendizaje escondido tras la experiencia, que enseña sin que el que aprende sepa que está aprendiendo, hasta que interioriza una dinámica de desigualdad de la que ni siquiera será consciente. Si, desde los 12 años, un niño consume vídeos pornográficos en los que la interacción sexual termina con el orgasmo masculino, en los que la mujer inicialmente se niega al sexo pero finalmente lo disfruta tanto como él (ya sea porque cede o porque directamente él la fuerza), en los que el placer femenino no es sino una respuesta al masculino (eyaculaciones, penetración; en definitiva, a ella lo que le gusta es que él disfrute, pero nada de forma independiente)... A los 17 años, cuando se acueste por primera vez con una mujer, esperará que su placer sea el único protagonista y creará que satisfacerlo será también el interés principal de la mujer.

Las primeras veces que mi novio y yo nos acostamos, él llegó al orgasmo y a mí ni siquiera me tocó. Después de haber aprendido que mi placer no era importante, tardé año y medio en ser capaz de llegar al orgasmo y aún ahora, que lo tengo todo muy trabajado, me sigue dando un pánico irracional sentirme sexualizada, por si eso significa ser únicamente objeto de la interacción sexual.

En segundo lugar, el porno perpetúa unos cánones que también me ha costado mucho desaprender. Los más evidentes son los cánones físicos, que definen un único cuerpo como la norma y fuerzan a los demás a encajar en él y a odiarse si no lo hacen. Pero también hay otros: cánones de actuación, que condicionan a la mujer a ignorar sus propios intereses a favor de los de él y que pueden llegar a tener consecuencias terribles en su autoconcepto. En su conjunto, todos ellos presentan una definición de mujer extremadamente peligrosa que se basa en la sumisión y en la alteridad.

Cuando pienso en nuestros últimos encuentros sexuales, los recuerdo como si los viera desde fuera: no recuerdo placer sino permiso para que él se satisficiera en mi cuerpo mientras yo pensaba en otras cosas. Aprendí que se esperaba de mí una aceptación casi absoluta de las exigencias masculinas, así que, cuando más tarde me acosté con otro hombre al que le atraía la idea de violentarme, no me planteé siquiera que mi incomodidad al respecto fuera relevante y lo acepté sin problema, pese a que recordarlo me dé ahora ganas de llorar. Así, aprendí que mi sexualidad estaba sometida a la masculina y convertí algo tan bonito y gratificante como es el sexo en una experiencia ajena a mí en la que mi propio disfrute no tenía lugar; dejé incluso de masturbarme durante un año, porque no me sentía dueña ni meritoria de mi propio placer.

Ahora han pasado ya varios años y he desaprendido mucho del daño hecho, pero sigo peleándome a veces con mi propia cabeza y con las secuelas que este contacto con la pornografía me ha dejado. Sé que mi experiencia pudo haber sido muchísimo peor de lo que fue, que supe alejarme de quien me hacía daño y que he sabido, con los años, reconciliarme con mi placer, con el sexo y con mi papel en él. Pero aún no me he perdonado a mí misma por haber permitido que me trataran así. Esta es posiblemente la peor secuela de todas: tener que vivir sabiendo que me he cuidado a mí misma tan poco; que he tenido una imagen de mí misma tan negativa que daba permiso a otros para maltratarme.

La pornografía no es únicamente un estímulo erótico al que recurrir a la hora de masturbarse; es una industria que convierte a la mujer en objeto y víctima, que legitima abusos y que los perpetúa. No llamaría a mi experiencia violación ni maltrato, porque mi ex novio nunca quiso hacerme daño y aprendió, más o menos, a dejar de hacérmelo. Pero he sido víctima de un sistema y de una industria construida sobre la vejación femenina que me han impedido, posiblemente para siempre, tener una relación sana con mi sexualidad y conmigo misma. Y, aunque algún día llegara a curarme todas las heridas, seguiría habiendo mujeres con las mismas heridas abiertas, porque seguiría habiendo hombres educados en el porno que las sometieran a su vejante concepción del sexo. Así que supongo que esta es la idea con la que quiero terminar: la pornografía va a seguir creando víctimas, a menos que como sociedad asumamos la responsabilidad de educar a las nuevas generaciones de manera consecuente. Cuando la cultura de la violación está en el orden del día, la educación sexual debería ser indispensable, para corregir de forma explícita y consciente el aprendizaje implícito e inconsciente que la cultura nos proporciona.

Nerea.

“Al final quieres más, solo más”

Junio 2020

El mensaje que nos llega es así, guste más o menos, o nada:

Ocurrió lo típico. Mi primo y yo nos encontrábamos solos en un cuarto. Tendríamos ambos 13 años. Abrimos una página en incógnito y buscamos un sitio web de contenido pornográfico “xxx.com”. Lo que vi no me gustó, pero me generó mucha curiosidad. Un pensamiento rondaba en mi cabeza: *¿sería yo capaz de dar placer a una mujer como veo en estos vídeos?*

Quería sentir, experimentar y poder hacer lo mismo. Y este fue el momento en el que pensé que aquello que estaba viendo, era la historia de dos personas que se amaban y realizaban sexo. Para mí fue lo más atractivo del mundo. Por aquel entonces todavía no me había masturbado. Por medio de la pornografía, viendo a los protagonistas gritar de placer, la masturbación comenzó a funcionar como un puro mecanismo de alivio.

Además, por temporadas he contado con el servicio de mujeres a través de chats sexuales. Momentos caracterizados de mucha vergüenza e inolvidables, ya que esas ocasiones en las que me encontraba solo y masturbándome, no se van de mi cabeza y me generan mucha culpa.

He podido experimentar el “subidón” que te proporciona la pornografía. Durante 20 minutos te sientes muy bien. Pero al final quieres más, solo más.

Tú eliges

Ahora hablo a todas aquellas personas que están inmersas en esta conducta y piensan que no tienen salida.

Estoy convencido que lo que todos queremos es intimidad, característica fundamental para vivir una sexualidad sana y plena. Sin embargo, la pornografía nos lleva a confundir amor con sexo, placer con felicidad. He logrado perdonarme por haber dicho que “sí” a la pornografía, pero nunca me voy a olvidar del daño que me ha causado durante años. Entiendo esa curiosidad inicial por el sexo, propia de la adolescencia.

La primera vez que consumí pornografía me la encontré de frente sin tener capacidad de elegir, como he contado. He crecido en una sociedad hipersexualizada, con estímulos pornográficos por todas partes. Nadie puede escoger el contexto sociocultural en el que nace y vive. Pero nunca excusan al individuo a sumergirse en ese mundo. Fui yo el que dije que sí al porno.

Hoy en día estoy cada vez más y más alejado del mundo de la pornografía. Pero he pasado mucho tiempo de mi vida delante de una pantalla. ¿Cuál ha sido el coste? Horas y horas perdidas. He sentido mucho temor porque sabía que lo que estaba haciendo no me llevaba por el camino correcto, que afectaba a mi masculinidad.

¿Tienes pareja?, ¿amas a alguien? Si de verdad tienes un apoyo, puedes salir con más facilidad, porque la otra persona activa en ti el deseo de unirte a ella. Esta unión no es completa mientras estás metido en la industria de la pornografía. Amar no es dar placer solamente. Amar no es tener la certeza de que una pareja le da placer a uno. Amar no es amarse así mismo. Así que para terminar quiero transmitir lo siguiente:

La pornografía y la masturbación carecen de amor por completo, porque el amor, lo que más deseas, nunca lo conseguirás a través de esa conducta. Si lees esto, te animo a iniciar el cambio, y lo más importante: ¡Sí se puede! Si yo pude, te lo aseguro, tú también puedes. ¡Ánimo!

“Decidí poner solución y busqué ayuda”

Febrero 2020

Ofrecemos un testimonio real, de alguien como tú, como yo, que viene, va.. y vuelve.

Hay salida.

Recuerdo mi infancia siendo un niño con unas manías y unos hábitos un poco especiales. Tenía cierta obsesión hacia la limpieza, y era tal que cuando me encontraba en la calle jugando, a cada rato paraba para sacudirme el polvo de la ropa, aunque en realidad no estuviera especialmente sucia.

Me gustaba mucho hacer las cosas perfectas, analizar todo, cumplir las normas, tenía una abuela, a la que cuando visitaba, siempre me decía que le encantaba que fuera un niño “tan guapo y tan formalito”.

En general he tenido una infancia feliz, jugando todo el día en la calle, cuando no era al fútbol en la plazuela del barrio era al escondite por los callejones de las casas, etc. Crecí en un ambiente familiar normal aunque mi padre trabajaba de noche y eso quizás de manera inconsciente echaba en falta su presencia. Recuerdo de chico irme a la cama a dormir y cerrar las puertas del salón y de la cocina haciendo un ritual de dar “4 golpecitos” en ellas.

Siempre desde niño me han apasionado los videojuegos y los ordenadores, y tal fue así que cuando llegué a la adolescencia, en el instituto, tuve mi primer ordenador PC. Me empecé a interesar por la programación, siempre me ha gustado el saber cómo funcionan las cosas, y el saber cómo funcionaba un programa o como estaba hecho un videojuego me intrigaba y yo también quería saber poder hacerlo. A partir de aquí y coincidiendo la etapa biológica de mi vida en la que me encontraba, empieza mi adicción a la pornografía.

Al principio, dado el hecho que pasaba mucho tiempo frente al PC jugando o haciendo cosas (escuchar música, viendo películas, etc.), tenía un fácil acceso al material pornográfico que podía encontrar en Internet. Al principio era algo esporádico, y pienso que lo hacía porque era algo normal con esa edad, estaba explorando mi cuerpo, mi sexualidad, etc., y no le daba tanta importancia como para plantearme que fuera una adicción.

Recuerdo entonces como mi adolescencia y mi etapa adulta joven, se convirtió en una vida apática, aislada, me sentía cada vez más retraído, salía los fines de semana por la noche con el fin de ligar con chicas y consumir alcohol, era una manera de desinhibirme, quizás era la única forma de sentirme un poco distinto a como era y de expresarme más o perder el miedo a hacerlo.

Mi rutina era básicamente estudiar (estaba en la universidad), jugar mis partidos de fútbol semanales, y salir los sábados de fiesta, y entre tanto y tanto mis masturbaciones diarias consumiendo pornografía cuando me encontraba en el ordenador, que era prácticamente la mitad del día, si no era estudiando era jugando.

Quizás con ello conseguía disipar o calmar la ansiedad que me podía ocasionar la presión de los exámenes, el no tener las suficientes relaciones sexuales que quisiera tener por aquel entonces, o puede que eso fuera solo la punta del iceberg, y que realmente lo que hiciera fuera calmar el dolor de no ser capaz de tener relaciones sociales íntimas o de establecer vínculos afectivos más profundos con las personas.

Cierto es que no llegué a tener una adicción tan profunda o avanzada, a mi criterio, pues en ningún momento me ocasionaba problemas en el trabajo ni en ningún otro ámbito, lo único que hacía era aislarme pero parecía que eso no era problema alguno para mi día a día.

Hasta que un día conocí a una chica, con la que empecé a salir, la cosa iba bien y nos fuimos a vivir juntos, apenas llevábamos un año conviviendo juntos cuando nos enteramos de que estaba embarazada. En principio pareció que eso no fue problema, pero con el tiempo... un día viniendo de hacer deporte, sufrí una intensa crisis de ansiedad que percibía que la muerte estaba cerca, ahí me di cuenta que algo llevaba haciendo mal años atrás, acumulando tensión y ansiedad, y que mis conductas obsesivas solo hacían mantener y alimentar más el problema. Ahí me di cuenta que no veía el sexo ni las relaciones personales como de verdad había que verlas, y decidí poner solución a algo que debería haber hecho años atrás. Busqué ayuda sin dudarle y no tuve ningún problema en contar mi problema a quien fuera, incluso a mi pareja; la salud estaba en juego.

Así que, a día de hoy, aunque aún me encuentre en este largo camino de reconducir mi vida y hábitos, espero con todas mis fuerzas que llegaré a ser una persona diferente, persona que siempre debí ser.

Esto es un mensaje para aquellas personas que, como yo, crecimos en una época de fácil acceso a la pornografía con Internet, y lo cierto es que, esta adicción, a diferencia de otras como el consumo de alcohol o drogas, es menos visible, pero no por ello menos dañina.

«Perdí mi trabajo, mi casa, mi coche y casi a mi mujer»

Octubre 2019

Bienvenidos a un testimonio real. Un relato tan real como sus efectos. Y como su superación. Pasen y lean.

Una historia siempre tiene un principio, y el mío se resume en que desde pequeño fui un chico con una percepción de mí mismo especial, a quien le gustaba hacerse querer y aceptar, con orgullo, y también -por qué no decirlo- con algunos complejos. Empecé a consumir pornografía esporádicamente, todavía la tecnología no estaba tan avanzada, o por lo menos no a mi alcance. En casa había un ordenador, pero sólo uno y a vista de todos, no existían los smartphones. Eso llegaría a mis 20. Así que mi manera de consumir empezó siendo una revista, con sólo 13 años empecé a ver pornografía en las revistas, me conseguí alguna, que guardaba en mi mochila y lo compartía con mis amigos en el instituto. Aquello fue a más y a partir de los 17 y hasta los 20 el consumo fue mayor.

La pornografía me cambió todo

A los 21 tuve un parón importante, pero no pude dejar de masturbarme y a los 23 me casé. El matrimonio sólo acentuó mi dolor. Esta vez, con toda la tecnología a mi alcance, comencé a descubrir el mundo de la pornografía como no lo había visto antes: cuántas páginas, todas distintas, muchísimos vídeos, cada cual más extraño, extremo y excitante. Ahí comenzó un proceso descendente en mi vida, desde los 23 hasta los 26 mi adicción fue en una espiral cada vez más oscura, más baja, más dura. Poco a poco este mundo de pornografía, fue cambiando mi mente, mis pasiones, mis deseos, mis aspiraciones, mis impulsos, mi forma de ver la vida. Lo cambió todo.

Se había convertido en una adicción que había transformado mi manera de ver y mirar el mundo. Era otra persona, para nada la que se casó con mi mujer. Empecé a consumir a todas horas, muchas veces al día, en el trabajo, al despertar, al irme a la cama...; lo combiné con otra adicción, me enganché a los videojuegos. Administraba mi tiempo, para ir a trabajar y después jugar y jugar, ver algún vídeo lo suficientemente interesante como para poder darme placer y sentir un alivio de este dolor. Dormía 5 horas al día, era como un zombi. Dejé de pasar tiempo con mi mujer, dejé de tener relaciones sexuales con ella. Estaba a punto de echar mi vida por la borda, todos mis sueños, todos mis propósitos, todas mis motivaciones, mis alegrías, el amor y el saber que alguien te ama. De hecho, los estaba perdiendo.

Pero en medio de toda esta debacle, ahí estaba ella, ¡mi mujer! La gran superheroína de la historia de mi vida. La que se dio cuenta de que algo me pasaba. Por supuesto, hasta con ella había guardado mi compostura, le había hecho ver que era un hombre perfecto, sin defectos, sin errores, un gran cristiano, inteligente, bueno... le había engañado. Con todo el engaño no le había dicho y nunca llegué a confesarle, que tenía una adicción. En cierto modo no lo sabía ni yo. Pero cuando ella me preguntaba si consumía pornografía, o si jugaba a la Play Station mientras ella no estaba, siempre respondía negativamente. Hasta que no podía negar la evidencia y clamaba por su perdón. Prometí una y otra vez que no volvería a hacerlo, pero una y otra vez, volvía a caer. Estaba cansado, sin fuerza y sin esperanza de que un cambio era posible, no para mí. El deterioro era cada vez mayor y mi mujer, que me amaba profundamente, decidió parar aquel progreso de degradación.

Buscó ayuda... y la encontró en un amigo, alguien dedicado a ayudar a personas con este problema, y a quien conocía de casi toda la vida. Había sido una inspiración en mi adolescencia y al que siempre traté de agradar, pero que esta vez iba a verme en mi momento más vergonzoso. Aquel amigo me recogió, ayudó, aconsejó, hizo todo lo que estaba en su mano y en un acto de amor me aconsejó que fuera a un centro de rehabilitación.

Tocar fondo... y empezar a subir

Desgraciadamente tuve que llegar al punto más bajo y más oscuro que jamás he vivido para darme cuenta de que estaba en una adicción, que había consumido todo, mi vida, mi trabajo, mi matrimonio, mis sueños y mis esperanzas de que todo se puede desvanecer en un momento. La pornografía me había consumido, no me había percatado de ello por el orgullo. Descubrí que cuando estás casado ¡ya no estás solo! Lo que haces mal no te afecta sólo a ti, sino también a tu mujer. Casi destruyo la vida de mi mujer por completo, creo que en estos procesos la que más sufre es ella. Estuve a punto de serle infiel con cualquier otra mujer, cuando la pornografía, te lleva a un extremo, muchas veces terminas buscando alguna prostituta. Y ahí, todavía no sé cómo, me pararon. No llegué hasta ahí, me quedé al borde. Pero ya la carcoma, se había tragado casi todo en mi vida.

Perdí mi trabajo, perdí mi casa, perdí mi coche y casi pierdo a mi mujer, es una historia larga y triste donde busqué como poder quitarme la vida. Necesité entrar en un centro de rehabilitación, y allí el orgullo voló. Fue lo más fuerte y profundo que he vivido nunca, pero ahí fue donde el proceso terminó. No puedo negar que Dios tuvo un papel esencial en todo esto, pero aun así, hay personas que tienen la capacidad de ayudar, de apoyar, de estar ahí, se convierten en auténticos ángeles.

Hoy mi mujer y yo estamos juntos, salí de aquel centro ya hace tres años, nuestro matrimonio, sueños y pasiones han sido restaurados. Ahora tenemos un hijo que nos recuerda que no volveremos a pasar por lo mismo. Hoy ayudamos a más hombres, mujeres y matrimonios en medio de procesos horribles, de donde un día nosotros salimos. Aconsejamos para que la gente no llegue al punto más oscuro donde nunca jamás haya podido estar. De que la vida es más que pornografía, adicciones y dolores. Necesitamos enfrentar nuestros dolores de la vida, esas heridas que han quedado pendientes y que arrastramos sin querer mirar, perdonar y definitivamente sanar. Pero con ellas no se puede avanzar, y se convierten en una mochila demasiado pesada para subir la cuesta larga y empinada que es la vida.

¡NO ESTAMOS SOLOS! ¡No lo intentes solo! Yo nunca lo conseguí, muchas veces lo intenté, pero hasta que no pedí ayuda no pude salir. Te animo a que busques ayuda, a que seas honesto, a que no te guardes nada. La vida puede ser maravillosa, pero sólo si eres lo suficientemente valiente como para enfrentarla sin miedo a ser juzgado en el proceso.

El caso Ted Bundy: la fatal adicción

Marzo 2019

Ted Bundy, uno de los peores y más peligrosos violadores y asesinos en serie de mujeres de Estados Unidos, fue ejecutado en 1989. Un día antes de su muerte, el 23 de enero, pidió ser entrevistado por James Dobson, psicólogo. En esa conversación muestra su arrepentimiento y deja un mensaje directo sobre las consecuencias de lo que uno ve, oye, lee desde la infancia. Y aquí entra la pornografía, que fue según él causa de su devastadora vida.

Está claro que la influencia de la pornografía, y en particular la pornografía violenta, no afecta a todos por igual, y menos para llegar a esos extremos: hay muchos condicionantes, especialmente de salud mental. El mensaje de Bundy se dirige principalmente a las personas más propensas a consumir ese tipo de contenidos.

Con este artículo solo pretendemos mostrar el mensaje que dejó para la posteridad un hombre condenado a muerte por múltiples asesinatos, uno de los peores psicópatas de la historia de Estados Unidos. Es evidente que estamos ante un caso tan singular y extremo, que no se pueden extraer consecuencias ni reglas. Sirve, en todo caso, para presentar la condición humana, y asomarnos a su enorme complejidad, tan cerca del mal más absoluto como de la petición de perdón y arrepentimiento horas antes de morir.

30 años después, es un buen momento para recuperar algunos fragmentos de aquella entrevista, que se puede leer entera en el blog [Feminismo in translation](#) :

Dobson: Eres culpable del asesinato de muchas mujeres y niñas.

Bundy: Sí, es verdad.

Dobson: ¿Cómo ocurrió? Cuéntame. ¿Cuáles son los antecedentes de tu comportamiento? Creciste en un hogar que tú considerabas sano. No abusaron de ti física, sexual o emocionalmente.

Bundy: No, y esa es la parte trágica de esta situación. Me crié en una casa maravillosa con dos padres dedicados y amorosos, y otros cinco hermanos y hermanas. Nosotros, como niños, éramos el centro de las vidas de mis padres. Íbamos habitualmente a la iglesia. Mis padres no fumaban, ni bebían ni apostaban. No había ningún tipo de abuso ni peleas en casa (...) Cuando tenía 12 o 13 años encontré, fuera de casa, en la tienda del barrio, una revista de porno suave. Los chicos de esa edad suelen explorar cada esquina del vecindario, y en el nuestro a menudo nos encontrábamos en la basura con libros más gráficos, más duros. Esto incluía también revistas de detectives, y me gustaría enfatizar esto. El tipo más dañino de pornografía -estoy hablando desde mi dura experiencia personal- es aquel que implica violencia sexual. La unión del sexo y la violencia, y lo sé muy bien, conduce a un comportamiento demasiado terrible de describir.

Dobson: Háblame de eso. ¿Qué se te pasaba por la cabeza en aquel momento?

Bundy: Antes de seguir, es importante que la gente crea que lo que digo es cierto. No estoy culpando a la pornografía. No estoy diciendo que me hizo hacer ciertas cosas. Toda la responsabilidad por las cosas que he hecho es mía, esa no es la cuestión. La cuestión es cómo este tipo de literatura contribuyó a moldearme y dar forma a mi comportamiento violento.

Dobson: Solo habías llegado hasta donde te dejaba tu fantasía, con material impreso, fotos, vídeos, etc, y después tuviste la necesidad de llevar eso al plano físico. Una vez que te hiciste adicto solo buscabas material más potente, más gráfico y más explícito. Como en cualquier adicción, cada vez necesitas algo más duro y que te dé un mayor sentimiento de excitación (...) ¿Cuánto tiempo estuviste en ese punto antes de que llegaras a asaltar a alguien?

Bundy: Un par de años. Luchaba internamente contra mi comportamiento violento y mi instinto criminal. Esto me había condicionado en la iglesia, en el vecindario, y en los colegios. Sabía que no estaba bien pensar en ello, y hacerlo sin duda era peor. Estaba al límite, y los últimos vestigios de contención eran continuamente puestos a prueba.

Dobson: Antes de eso ¿nunca supiste de lo que eras capaz?

Bundy: No hay forma de describir la necesidad brutal de hacerlo, y una vez que has satisfecho esa necesidad y gastado esa energía, volvía a ser yo mismo. Básicamente era una persona normal. No era un tío de esos que se pasan el día por los bares, ni un perverso de esos que ves y dices: «algo raro pasa con ese tipo». Era una persona normal, con buenos amigos (...) Aquellos que hemos estado tan influenciados por la violencia en los medios, particularmente la violencia pornográfica, no somos monstruos. Somos vuestros hijos y maridos. Crecimos en familias normales. La pornografía puede llegar a cualquier niño de cualquier casa hoy en día. A mí me pasó hace 20 o 30 años, con todo lo diligentes y protectores que eran mis padres, incluso en un hogar cristiano como el nuestro, no hay protección alguna contra la tolerancia y la influencia de la sociedad...

Dobson: Sentías que el porno duro, y la puerta que conduce a él, el porno blando, está haciendo un daño que se silencia, y está causando que otras mujeres sean violadas y asesinadas como hacías tú.

Bundy: No soy científico, no pretendo creer lo que John Q. Citizen opina sobre esto, pero he vivido en prisión durante mucho tiempo, y he conocido a muchos hombres que se sentían motivados a cometer actos violentos. Todos ellos, sin excepción, estaban involucrados profundamente con la pornografía, consumidos por la adicción. El estudio del FBI sobre asesinos en serie muestra que el interés común entre todos estos asesinos es la pornografía. Es la verdad.

Dobson: ¿Cómo habría sido tu vida sin esa influencia?

Bundy: Sé que habría sido mucho mejor, no solo para mí sino para mucha otra gente, mis víctimas y sus familias. No hay duda de que habría sido una vida mejor. Estoy convencido de que no habría habido ningún tipo de violencia.

Dobson: Uno de los últimos asesinatos que cometiste fue el de la niña de 12 años Kimberly Leach. El clamor del público se oye mucho más sobre este caso porque una niña inocente de 12 años fue llevada del patio del colegio. ¿Qué sentiste después? ¿Sentiste las mismas emociones de siempre.

Bundy: No puedo hablar de eso ahora mismo, es demasiado doloroso. Me gustaría poder contarte la experiencia, pero no soy capaz. No puedo ni siquiera imaginar el dolor de los padres de estas niñas y jóvenes a las que he dañado. Y no puedo resarcirlos de ningún modo. No pretendo que me perdonen, no lo estoy pidiendo. Ese tipo de perdón solo lo concede Dios.

Dobson: ¿Mereces el castigo que te ha impuesto el Estado?

Bundy: Es una buena pregunta. No quiero morir, no te voy a engañar. Sin duda merezco el castigo más duro que la sociedad me pueda imponer. Y creo que la sociedad merece ser protegida de mí y de otros como yo, seguro. Lo que espero que salga de esta conversación es que creo que la sociedad merece protegerse de sí misma.

«Tardé diez años en darme cuenta de que tenía un problema»

Junio 2018

Se podría llamar Javier, Raúl o Jonathan. O también Luis, Bryan o Chema. Y por supuesto Rebeca o Eva, porque ellas también juegan este partido. Incluso se podría llamar como tú, y ser el protagonista de esta situación. La historia de Hugo es la historia de miles de personas que no salen en los medios, ni en las redes sociales. Pero sus aventuras, sus miedos, sus anhelos, sus luchas, son succulentos reportajes en potencia.

Hugo -nombre ficticio- es un caso real. Y las preguntas y respuestas son tan ciertas como la vida misma, porque han ocurrido de verdad:

¿Cómo empezó todo?

El ordenador de la casa estaba en mi habitación y ya con 13 o 14 años buscaba imágenes de contenido sexual en internet. Con el paso del tiempo comencé a ver videos porno y rápidamente se convirtió en una costumbre: todos los días antes de dormir consumía pornografía y me masturbaba. Y así pasaron los años... sin pensar que era algo perjudicial.

¿Tuviste dificultades para excitarte con los estímulos reales?

Con 19 años tuve mi primera pareja y mi primer acercamiento al sexo real. Al principio todo fue bien, teníamos relaciones sexuales normales y yo seguía con mis hábitos, consumir mucha pornografía y masturbarme con ella. Con el tiempo sí que se convirtió un problema. La realidad es que yo tenía ganas de sexo real, podría estar muy excitado, pero notaba que iba fallando.

¿Distorsionaba el porno tu percepción de la realidad?

Absolutamente. Empecé a buscar una perfección física irreal. Me empecé a dar cuenta de que las personas normales no eran suficientes para mí. Buscaba cuerpos como en el porno, cuerpos perfectos. Entonces, empecé a sentir indiferencia hacia la gente normal. Y esto me hizo perder autoestima. He tenido que enfocar la sexualidad de una manera distinta.

¿Se podría decir que has sufrido por culpa del consumo de pornografía?

En mi caso no ha sido un sufrimiento propiamente dicho; he sido capaz de combinarlo con una vida absolutamente normal y eso fue uno de los mayores problemas. Me costó muchos años darme cuenta que tenía un problema con la pornografía, hasta los 24 años no me di cuenta de que lo que hacía no era normal, ni sano. Ahora tengo 27.

¿Ha conseguido superarlo?

Estoy mejor que nunca, pero no del todo. La mayor parte del tiempo la pornografía esta fuera de mi vida, pero cuando tengo momentos malos o frustraciones suelo recurrir a ello de forma abusiva. Creo que las adicciones son algo un poco crónico y que yo siempre deberé tener cuidado con este tema.

Cuéntanos el proceso, el punto de partida, los avances, la motivación que mueve a superar la adversidad...

Lo primero fue darme cuenta y aceptar que tenía un problema con la pornografía, como ya he comentado antes fue algo que me llevó muchos años. Empecé a comentar el tema con amigos, me di cuenta de la dimensión del problema y tuve

claro que quería cambiar. Pedí ayuda a un amigo psicólogo que me puso en contacto con un compañero suyo especializado en estos temas. Le comenté toda mi historia y él me razonó de qué manera afectaba este consumo compulsivo de pornografía a mi vida. A partir de este momento me propuse solucionarlo y después de un viaje donde estuve unos días sin poder abusar de mi adicción, aproveché el momento y simplemente dejé de hacerlo. Fue así de sencillo: dejar de hacerlo. Me ayudó mucho tener la opinión de un profesional que me aclaró lo que me estaba pasando y puso negro sobre blanco mi problema. También fue él el que me hizo ver que era un problema que tenía solución y que estaba en mi mano, porque por mucha ayuda que tengas solo el hecho de que tú quieras parar ese comportamiento compulsivo puede hacerte superarlo.

¿Qué le dirías a alguien en una situación similar a la tuya, de consumo de pornografía, para ayudarlo?

Que pare de hacerlo, que aprenda a gestionar su tiempo libre de otra manera. El deporte es algo que a mí me ha ayudado. La adicción a la pornografía es un proceso autodestructivo, solo tú mismo eres quien crea el problema y quien debe solucionarlo. No es extremadamente dañino de primeras, por eso me costó darme cuenta, pero a la larga si conlleva consecuencias muy negativas para tu vida.

(Si te has sentido identificado y crees que puedes tener dificultades a la hora de manejar el consumo de pornografía, no dudes en contactar con un experto. **¡Tu problema tiene solución!**)

«Empecé a estar más y más deprimida cada día por su conducta»

Septiembre 2018

Ofrecemos un relato que nos llega a la web y que, con permiso de la autora, reproducimos por su interés. La conducta sexual, el consumo de pornografía, no es indiferente a terceras personas, especialmente a la mujer, a la pareja. Te la juegas y se la juegas. Dale una vuelta, por el bien de todos.

Soy una bilbaína afincada en Inglaterra porque mi marido es inglés. Hace unos siete años que le conocí y casi cinco que nos casamos. Yo siempre le noté extraño sexualmente hablando, ya que o no tenía o era muy difícil que tuviera un orgasmo. Resumiendo, hace unos meses que descubrí que es fetichista y un mes después que se masturbaba. A raíz de descubrir lo de su fetichismo yo empecé a estar más y más deprimida cada día, y peor cuando descubrí que se masturbaba. Algunas veces he abierto la puerta para pillarle y nada, no le pillo.

He tenido muchas crisis de ansiedad porque además noté que se excitaba con mi hija de trece años y alguna vez se ha masturbado pensando en ella. No mira pornografía, tiene fantasías; es cómo una obsesión compulsiva. Cuando termina le noto la tristeza y la culpabilidad en su cara.

Muchas veces he pensado en dejarle y escapar de esta situación, he estado tan confusa todavía lo estoy, pero menos. Ahora estoy más tranquila porque tomo el doble de antidepresivos y me siento mucho mejor. He decidido ser más cariñosa con él porque al fin y al cabo es un enfermo, y buscar el momento de hablar con él o escribirle una carta y poder ayudarle.

Estuve unos meses envuelta en su adicción, sin hacer casi nada: no cocinaba, no limpiaba a mi hija, la dejé de lado, ¡mi pobrecita! Incluso llegué alguna vez a mirar pornografía porque necesitaba ver qué es lo que él podía imaginar. Esta es mi historia, como una de tantas imagino, pero ya estoy mejor: he vuelto a cocinar, dibujar, ¡y a ir con mi niña por ahí de vez en cuando! Mucho ánimo a todas las que estáis pasando por esta o parecida situación.

«Sientes que estás solo, y te das asco»

Febrero 2017

“No tenéis por qué creerme pero la realidad es que la hipersexualidad te roba la vida. Todo comienza con una masturbación, a la que le sigue otra y otra... Intentas reflexionar al principio y lo achacas a la edad, a las amistades, a la falta o al exceso de afectividad, tal vez esa copa de más o esa novia de menos. Pasas por pensamientos y deseos que no puedes contener, y de los que te avergüenzas. Y cuando quieres darte cuenta ha pasado un año, y después otro”.

Así empieza Raúl su relato (nombre ficticio, testimonio real), en un taller para adolescentes:

“La palabra problema te atemoriza, sientes esa congoja y el sudor frío por la espalda, de tener que reconocer que es verdad, que tengo un problema. Las justificaciones y los remedios a medias son de lo más normal en este momento. Sientes que estás solo y te das asco. Te ves cayendo de un edificio e intentando aprender a volar mientras tanto; eres consciente de que tu vida va mal, muy mal”.

Los amigos siempre ayudan, pero no siempre aciertan:

“Lo peor es ir a tu amiguete de farra y que te diga que es normal, que todo el mundo lo hace, que no pasa nada”.

“Reconoce que tienes un problema, ponte a buscar la solución, con ayuda de tu padre o con un adulto en quien confíes, en alguien a quien secretamente admires (suele ser el mismo del que te ríes cuando estás con tus amiguetes)”.

“Te darás cuenta pronto de que hacer caso al médico o al psicólogo no es tan malo, que como un avión que va cayendo en barrena necesitas golpes de timón primero a un lado y luego al otro, para poder estabilizarte: mantente constante, no hay remedios rápidos, confía en el profesional. Verás luces y sombras.

Raúl está venciendo la guerra, aunque le quedan muchas batallas. No hay lugar para el abandono, para el pesimismo. Y al final, unos consejos.

“Pero siempre estate seguro y tranquilo en tu desasosiego, la paz te llegará. Te sentirás libre, señor de tus propios actos, feliz de hacer lo que realmente quieres hacer, verás tu vida con nueva luz y nada ni nadie te la podrá robar”.

“Piensa en cómo te ves dentro de 10 y 20 años. Ayuda a elegir a los amigos de verdad, la novia, las aficiones, los defectos que no quieres tener y tienes, las virtudes que admiras y no posees”.

¿Quieres saber si el porno afecta a tus relaciones sexuales? Participa de forma anónima y gratuita en una [investigación científica](#) que está recogiendo datos para conocer mejor los efectos positivos o negativos de la pornografía. Tras completar todas las respuestas obtendrás un informe.

Miguel, diez años. Una historia personal

Marzo 2016

Los números dicen que la media de edad de los niños que ven porno por primera vez es de 11 años. Y la verdad es que cuesta creerlo, hasta que vives el problema en primera persona. Hoy os voy a contar cómo Miguel, cuando tenía diez años, se expuso a contenidos pornográficos sin quererlo ni buscarlo.

En quinto de primaria realizan en el colegio unas jornadas externas con los chavales. Son dos o tres días de descanso para conocerse y convivir fuera del entorno familiar. Mucho deporte y actividad en grupo. Nunca piensas que algo malo puede ocurrir.

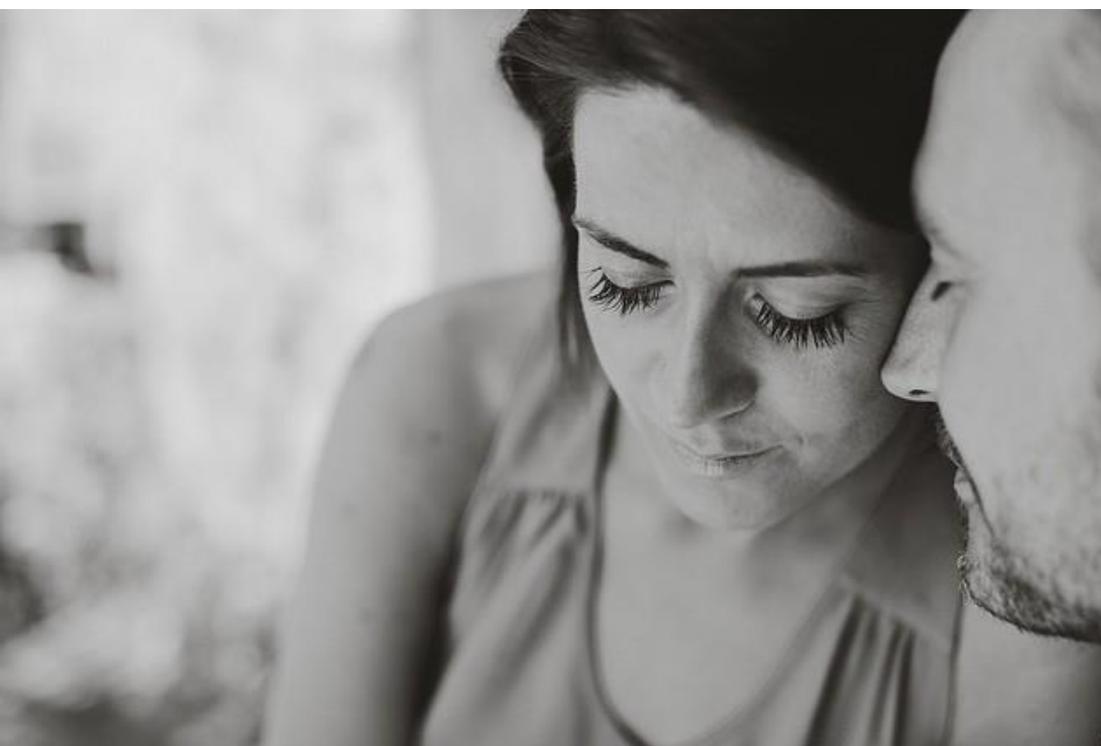
Pero cuál sería mi sorpresa cuando Miguel llega a casa y me habla de que un compañero mayor, que tenía móvil en la habitación, le había enseñado contenido pornográfico por las noches. No hablo de mujeres desnudas, que también vio pechos de todos los tamaños a través del smartphone del compañero, hablo de sexo anal, de sexo con animales y todo tipo de vejaciones sexuales. Sí, diez añitos, y yo tenía que disimular las lágrimas en los ojos cuando me lo contaba.

¿Estamos preparados los padres para afrontar esta situación?

Yo tengo la suerte de que él me lo contó y aprovechamos la ocasión para charlar largo y tendido sobre el asunto. El chico mayor se disculpó con Miguel, pero el daño a su sensibilidad ya está hecho.

La información en los niños es básica para que puedan afrontar situaciones con las que se van a encontrar en la vida. Muchas veces, ni siquiera las buscan ellos por curiosidad, sino que se las encuentran por el camino.

Tú puedes Darle la Vuelta para que ellos no caigan en el porno. ¿Quieres contarnos tu historia? Escríbenos a info@daleunavuelta.org, y síguenos en [redes sociales](#).



8. Sexualidad

El placer es nuestro

Septiembre 2020

El pasado 4 de septiembre fue el Día Mundial de la salud sexual. Un buena ocasión para reafirmar el placer, un placer como consecuencia, un placer saludable, un placer que nos haga mejores personas. La identificación de placer y sexo es evidente; van de la mano, pero -a la vez- son diferentes.

En 1997, Schnarch, un referente en la sexología moderna, plantea la importancia de los procesos psicológicos en la respuesta sexual. Este autor, en su "Modelo del Quantum", considera que el nivel de estimulación que se puede alcanzar en la experiencia sexual depende de la estimulación física y también de la psicológica. Por tanto, la calidad de la experiencia erótica y la obtención del placer dependerá de aspectos fisiológicos, pero también de todo los procesos relacionales y afectivos que ocurren durante el encuentro íntimo.

Así, el placer implica a toda la persona sus deseos, sus inquietudes, sus actitudes, su manera de ser y hacer, su mundo afectivo, su capacidad relacional, su vida interior y su proyecto de vida.

Es importante señalar que tener derecho al placer, no significa estar obligado al placer. En nuestra opinión, una de las mayores confusiones sociales hoy día es la supremacía del placer sexual. Está muy unida a la cultura eficazista, utilitaria y superficial del sexo que los medios de comunicación y la pornografía nos quieren imponer.

Pensar que el placer es una obligación puede llevar a confundir la manera en la que algunas personas acceden al placer, justificar ciertas acciones de violencia o coerción sexual o generar sobrecarga en las parejas, entre otros desastres.

Así, será importante transmitir a las personas, que el placer sexual tiene diferentes fuentes de acceso, que cada ser humano puede conocerlas, para poder elegir hacia dónde quiere caminar en esta materia. Pero sobretodo, que el placer es una elección que debe respetar siempre los derechos humanos, la libertad de las personas y fomentar el respeto, la empatía y el consentimiento. En la mayoría de las ocasiones el placer sexual es una consecuencia de las elecciones libres de la persona.

Pongamos un ejemplo: si un adolescente piensa que debe mantener relaciones sexuales a toda costa, por la obligación de obtener placer, puede sentirse presionado a tener relaciones sexuales, en las que podría ser coaccionado, contagiarse de alguna enfermedad de transmisión sexual, también podría obligar a alguien a tener relaciones sexuales con el o ella, o simplemente, no ser capaz de pararse a pensar lo que es bueno para él o ella.

Si enseñamos al adolescente, en primer lugar, que el placer es algo bueno, y que además, es necesario aprender a elegir cómo, cuándo, dónde y, principalmente, por qué, con quién, para qué lo está haciendo, el resultado será mucho más satisfactorio, saludable y seguro.

Podemos plantear una manera sencilla de entenderlo a través del siguiente supuesto: *¿Es el placer un fin o una consecuencia?*

El placer como un fin

Si escogemos la primera opción y entendemos el placer como el único fin de la expresión y vivencia de nuestra sexualidad, podemos generar confusión y favorecer una toma de decisiones erróneas en las persona que deseen esta obtención del placer:

- Si el único fin de una relación sexual es el placer, los seres humanos nos convertimos en un mero vehículo para su consecución, dejamos de ser sujetos activos en la relación sexual y pasamos a un segundo plano, ¿El fin es el placer o el bienestar de las personas?
- Para determinadas personas, focalizar el sexo en el placer o en el orgasmo (que es la exaltación del placer en la sociedad actual, como si la búsqueda de un tesoro se tratase) puede generar presión, expectativas, ansiedad o miedo al fracaso, en la persona que está experimentando la relación sexual. Más aún si esta persona no llegara a alcanzar ese supuesto placer que busca.
- Si sólo pienso en el placer, me dejo muchas cosas por el camino: podré olvidar la preparación afectiva y corporal, el ambiente, el entorno, las miradas, entender a la persona que tengo delante, comprenderla, cuidarla, respetarla, conocer su cuerpo, bailar su ritmo, tocar sus notas, etc.

El placer como una consecuencia

Pensemos ahora en el placer como una consecuencia, una consecuencia de desarrollar a la propia persona, forjar una identidad sólida y una consecuencia de aprender a relacionarnos de forma saludable con los demás:

- Sí quito el foco sobre el placer físico en sí mismo o el orgasmo y reflexiono sobre mi propio desarrollo personal, favoreceré el autoconocimiento, la aceptación de uno mismo, una relación sana con mi propio cuerpo y comprenderá y valoraré lo que soy y lo que tengo.
- Si me conozco a mí, puedo saber dónde estoy y hacia dónde quiero caminar, para así mejorar a mi persona y en consecuencia, aumentará mi placer.

Una vez trabajo sobre mi propio YO, es necesario desarrollar la capacidad de relacionarme con el OTRO. ¿Cuántas veces has escuchado: “*El sexo es mucho mejor cuando hay comunicación, conexión y confianza*”? Y así es, cuánto mejor nos relacionamos con los demás, el sexo será más placentero.

Si volvemos a quitar el foco de recibir o dar placer, y nos centramos en la persona en su totalidad, el placer aumentará: necesitamos aprender a comunicar nuestros gustos y preferencias sexuales, aprender a pedir lo que deseamos, respetar a la otra persona, empatizar con ella y desarrollar la asertividad sexual, consensuar y acordar qué queremos. Así, sacaremos lo mejor de nosotros mismos, de la persona que tengo delante y del propio encuentro sexual.

Son dos supuestos muy diferentes. Si ponemos el foco en esto último, en potenciar todas estas áreas de la persona, el placer vendrá y será mucho más satisfactorio, gustoso y duradero.

Artículo extraído, en su mayor parte, de este [blog](#) sobre sexualidad y salud.

Una metáfora de la sexualidad

Junio 2020

El otro día una persona me comentaba: *“Después de llevar 6 años viendo a pacientes jóvenes enganchados a la pornografía ¿Qué les dirías si te los hubieses encontrado con 12 años? ¿Cómo crees que se podrían haber blindado para no caer en esta adicción?”* Mi respuesta fue clara: *“Que tengan confianza con sus padres para hablar de sexo. Pero para ello los padres tienen que estar disponibles y dedicarles tiempo. Un vínculo sano y seguro entre padres e hijos es la mejor barrera de protección frente a este virus”*.

La formación en sexualidad es uno de los aspectos fundamentales para el tratamiento de estos pacientes. Y un factor de riesgo común: la ausencia de educación sexual por parte de los padres y del colegio conlleva acudir a fuentes erróneas para aprender de sexo, como es la pornografía. Debido a un aprendizaje y por tanto un desarrollo disfuncional de la sexualidad a lo largo de su vida, su manera de entender, vivir y expresar la sexualidad suele estar distorsionada. Por ello, es necesario construir unos cimientos sobre una educación sana, libre de miedos y prejuicios, y así darles la oportunidad de experimentar la sexualidad de forma plena.

Pero en muchas ocasiones, cuando acudimos a centros educativos a dar sesiones a padres, les lanzamos este mensaje y se encuentran perdidos. La inquietud más frecuente es la siguiente: *“tengo miedo, no sé ni por dónde empezar, a mí no me hablaron de sexo y no tengo suficientes herramientas para darles una educación sexual completa”*. Tras escuchar a muchos padres, ofrecemos una herramienta pedagógica que se puede utilizar con niños y niñas a partir de los 12 años. Se trata de una sencilla metáfora de la sexualidad.

La mesa redonda del Rey Arturo

En la Corte del Rey Arturo varios miembros de la realeza se sentaban a debatir sobre las decisiones más importantes. Cada persona tenía su función: equipamiento para la guerra, las armas, la magia, cómo liderar al pueblo, los alimentos o las medicinas más eficaces. Todas las decisiones y aportaciones eran importantes para que la corte funcionase.

Si seguimos esta analogía podríamos decir que la sexualidad, se asemeja a la Corte del Rey Arturo cuyo éxito dependía de las decisiones que se tomaban en esta mesa. A partir de ahora la llamaremos la Corte de la sexualidad y son varios miembros los que se sentarán en la Mesa Redonda de la Sexualidad. Cada uno representará las diferentes dimensiones de la sexualidad y desempeñarán una función indispensable:

1) En primer lugar tendríamos a la parte más **biológica**, más física o fisiológica. Somos seres sexuales y sexuados, nuestro cuerpo funciona a través de hormonas como la testosterona, progesterona o los estrógenos. Esta es nuestra parte más animal, más fiera y brava, donde residen en el cerebro los impulsos y el placer físico. Podemos representar a este miembro de la mesa como un león.

2) A continuación podemos hablar de nuestra parte más **afectiva**, una parte que solo entiende el lenguaje de las emociones, es nuestra parte más cariñosa y romántica. Una parte con mucho tacto, pero también apasionada, que en ocasiones tiene miedo, pero que nos ayuda a conectar con los demás de forma íntima. Podemos representar a este miembro como un corazón.

3) Siempre es importante contar con un miembro más sabio, alguien más **intelectual**, que piense mucho y que analiza las decisiones, los pros y los contras. Alguien que inventa y crea cosas, podemos imaginarnos a un cerebro que nos ayuda a tomar estas decisiones sobre la sexualidad.

4) Hay otra parte **espiritual**, sea uno creyente o no de alguna religión, que siempre nos ayuda a tomar decisiones conforme nuestros valores. Podemos imaginarnos a este miembro de la mesa como un ángel que nos guía y nos ayuda en este debate. Este ángel tiene una función muy importante y es importante escucharle para vivir una sexualidad sana, coherente con el camino de vida elegido.

5) No podemos olvidar nunca la **cultura y el contexto** en el que vivimos, podemos representar esta dimensión con una bandera. La sociedad, y cada país en ocasiones, tiene sus modas, sus expresiones, prejuicios y estereotipos, que influyen mucho en la visión de la sexualidad. Será nuestra **bandera**.

Si la sexualidad fuese solo una cuestión de **impulsos sexuales o de relaciones sexuales**, por puro placer, en esta mesa solo habría leones que decidirían por nosotros dejando de lado a los demás integrantes. Pero la realidad no es así, todos y cada uno de los miembros tienen un papel importante y de forma democrática nos ayudarán a decidir de qué manera queremos vivir nuestra sexualidad. El **corazón** nos aporta el cariño, el afecto, el tacto, la manera en que queremos cuidar y mostrar nuestro amor a la persona con la que nos encontremos delante. El **cerebro**, la razón, nos ayudará a tomar decisiones, a ser más racionales y libres, a tener más calma y paciencia, a decir que no cuando no estamos seguros de lo que vamos a hacer y a utilizar nuestra imaginación y memoria. El **ángel** ayudará a integrar la sexualidad de forma sana dentro de su proyecto de vida, viviendo así una sexualidad plena, sea cual sea la manera en la que quieran vivirla. La **bandera** nos sirve para entender por qué ocurren determinados comportamientos en nuestra sociedad, incluso en algunos casos nos ayudará a reflexionar sobre los cambios que deben ocurrir dentro de mí mismo y mi propia cultura para que la sexualidad se viva de forma más saludable.

Porque la sexualidad es buena y positiva, pero hay que aprender a acercarse a ella y hay que dejar que hable cada miembro de esta mesa. En ocasiones esto no ocurre por falta de formación o información, por presión del grupo o por no saber expresar nuestros problemas, por ejemplo. Vivimos una sexualidad poco saludable, alejada de lo que realmente queremos conseguir, que nos aparta de nuestro proyecto de vida. Cuando la sexualidad no está en sintonía con lo que queremos, significa que algunos miembros de esta mesa están escondidos, secuestrados o mal alimentados. Por ello debemos cuidar a todos y cada uno de ellos para que la Corte de la Sexualidad funcione adecuadamente.

Alejandro Villena Moya. Psicólogo. Equipo clínico Dale Una Vuelta.

El sexo en serio y en series

Septiembre 2019

Las series, desde hace tiempo, son el nuevo objeto de deseo. Las plataformas, con decenas de títulos y temporadas, rara es la semana en la que no anuncian una nueva serie. Algunos títulos como *Euphoria*, *Élite*, *Juego de Tronos*, *Sex Education*, nos invitan a adentrarnos en interesantes tramas, en las que el sexo ocupa, de algún modo, el papel protagonista o, al menos, el principal actor de reparto. Sexo para todos los gustos (o mal gustos): además de lo *normal*, tenemos sexo agresivo, entre hermanos, violaciones, sexo sin control, tríos, orgías...

Quizá podemos percibir que esas escenas sexuales no tienen relevancia, que es una escena más, dentro de una historia, de una gran historia, seguramente. Las escenas sexuales de las series más populares entre los adolescentes son fuente de educación sexual para ellos. En definitiva, los actores son, de algún modo, sus héroes, o al menos personas con quien identificarse.

De acuerdo con el reciente informe [Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales](#), el 70% de los jóvenes reconoce no haber recibido educación afectiva sexual. Para resolver sus dudas el 72,8% acude a sus amistades y el 69,1% a internet. Los padres son la opción elegida para el 27,5%.

Aquellos adolescentes que no han recibido una educación sexual proporcionada por una persona de confianza, como son los padres o un docente, y ha normalizado el contenido sexual de las series, es fácil que tenga un déficit de buena información. Y queda expuesto a que estos contenidos influyan en su comportamiento sexual. Por ejemplo, *Élite* invita a normalizar el intercambio de sexo por una portada de una revista o la precocidad de las relaciones sexuales.

Margarita Crespo, profesora de la UCM, realizó un estudio que concluye que, en las series, los temas sexuales se producen predominantemente en tono de humor, transmitiendo que el sexo es una actividad divertida y libre de cualquier consecuencia, y el adolescente no sea consciente de sus propios actos.

Los protagonistas, los nuevos iconos

En la pantalla queremos ver reflejadas nuestras preocupaciones y valores. Y un tipo de aprendizaje natural proviene de la mera observación e imitación, y entra en juego al ver los protagonistas de estas series. Las expresiones, la forma de relacionarse, la ropa, y por supuesto las prácticas sexuales, de Guzman, Daenerys, Cassie o Maeve son arquetipos, modelos a seguir. Porque salen en tu serie favorita.

La psicóloga Deborah Fisher, en un estudio, afirma que el contenido sexual de la televisión se apodera de los pensamientos y del comportamiento de los adolescentes, además de influir sobre las expectativas sexuales de los jóvenes.

Fisher añade que podrían ayudar a no distorsionar la realidad de la sexualidad “las historias de ficción que proporcionan las representaciones más realistas y pro- sociales de las situaciones sexuales, tales como retratos de personajes que toman precauciones sexuales y lidian con las consecuencias negativas de sus propias decisiones”.

Quizás la pornografía mayoritaria no sea la principal fuente de educación sexual. Seguramente algunas series han tomado la delantera, y hoy día sean la principal vía de acercarse al sexo y, en general, a la vida. Somos lo que vemos, como quien dice. Bueno es saberlo.

Bibliografía

Medrano, Concepción; Cortés, Alejandra; Palacios, Santiago (2009). Los valores personales y los valores percibidos en la televisión: un estudio con adolescentes. REIFOP, 12 (4), 55-66.

Margarita Crespo. Mensajes y modelo televisivo para los adolescentes: Estudio base para un análisis sistemático del contenido sexual en series televisivas.

Libro "Entre selfies y whatsapps". Investigación elaborada por la Universidad del País Vasco

Urbiola, I.; Estévez, A.; Iruarrizaga, I. y Jauregui, P. (2017). Dependencia emocional en jóvenes: relación con la sintomatología ansiosa y depresiva, autoestima y diferencias de género. *Ansiedad y Estrés*, 23, 6-11.

Deborah A. Fisher, Douglas L. Hill, Joel W. Grube & Enid L. Gruber (2004). *Sex on American Television: An analysis across program genres and network types*, *journal of broadcasting & electronic media*.

Cariño, ¿vemos un poco de porno juntos?

Mayo 2019

Como siempre en esta vida, hay gente a favor y en contra de cualquier tema. Cada uno tiene su propia experiencia, conocimiento y educación y, sobre todo, su libertad. Este posicionamiento también ocurre cuando hablamos sobre los beneficios o perjuicios que puede causar ver pornografía, de manera aislada o en pareja. Entre los defensores de hacerlo en compañía, los argumentos suelen ser de este estilo:

“Es bueno para la salud porque ayuda al despertar sexual”.

“Alivia el estrés, la ira y la ansiedad del día a día”.

“Ayuda a la pareja porque demuestra una confianza e intimidad favoreciendo la comunicación y despierta muchas fantasías”.

“Abre la mente, posiciones, juegos...”

En realidad, según nuestra experiencia, se trata de razones –quizá interesantes en su planteamiento- pero poco realistas. La pornografía reprograma el cerebro, de manera que los consumidores se vuelven menos receptivos sexualmente a su pareja, aunque sean capaces de responder al estímulo de la pornografía.

En nuestra opinión, una relación sexual saludable implica comunicación, intimidad, donación, satisfacción... entre las dos personas. El consumo de pornografía en la pareja, aunque parezca que puede llevar a lo contrario, habitualmente deriva en egoísmo y aislamiento, y sobre todo una desconfianza hacia la otra parte.

Además, según mucha gente que nos escribe, es fácil que conduzca a la insatisfacción, ya que retrata al sexo en pareja como algo complicado, casi como una técnica, que requiere un esfuerzo por lo artificial que a veces supone.

Confianza, intimidad, autoestima y dignidad

En definitiva, ofrecemos cuatro razones sobre el daño que puede provocar la pornografía en pareja:

- Destruye la confianza. A veces, por un secretismo por una de las partes ante un cambio de actitud en la relación sexual.
- Impide la intimidad emocional. Tener sexo será sinónimo de placer; hacer el amor incluye algo más, la conexión personal y emocional.
- Disminuye la autoestima. Lo importante pasa a ser la apariencia física, el rendimiento sexual de la pareja y la propia.
- Degrada a las mujeres. No siempre, pero es muy frecuente mostrar a las mujeres siendo dominadas y abusadas solo para su disfrute personal del varón.

La pornografía causa en los varones un aislamiento de su pareja, un menor interés en las relaciones sexuales normales, una menor apreciación de los valores afectivos y humanos de la mujer, y una concentración en el aspecto físico.

En el caso de las mujeres, ellas comienzan a sentirse poco atractivas o sexualmente insatisfechas, en algunos casos porque ellos las culpan de ‘estar muy cerradas a experiencias sexuales nuevas’ y, si es el caso, de ‘centrarse demasiado en sus hijos y no atender a las necesidades de sus maridos o parejas’, lo que desemboca tantas veces en sentimientos de tristeza y depresión.

¿Y qué pasa con la pornografía gay?

Mayo 2019

La pornografía como objeto de estudio está entrando poco a poco en las universidades, gabinetes psicológicos o centros de investigación clínica. Hace ya décadas desde que surgieron las primeras revistas pornográficas pero no ha sido hasta la llegada de las nuevas tecnologías cuando el fenómeno ha experimentado un auge sin precedentes, y por lo tanto, también sus nocivas consecuencias.

Vale, ¿y esto, qué quiere decir? Básicamente, que aún falta mucho por investigar. Los estudios científicos con respecto a este fenómeno se están comenzando a realizar ahora, lo que significa que aún hay muchas consecuencias por detectar y estudiar, estamos raspando la superficie de sus efectos.

Desgraciadamente, no nos sorprende que si los estudios (heteronormativos) aún son escasos, los relacionados con el impacto de la pornografía en la comunidad LGTBI sean aún más reducidos. Esto dificulta la comprensión del fenómeno a consumidores LGTBI que quieren dejar la pornografía pues no se sienten identificados con los comportamientos o paradigmas que describen los análisis realizados a pornografía dirigida a heterosexuales.

Importante: No es lo mismo pornografía dirigida a hombres homosexuales que heterosexuales, como tampoco es lo mismo la pornografía con temática lésbica (generalmente dirigida a hombres), que pornografía dirigida a mujeres lesbianas (apenas existente). Es importante resaltar esta distinción ya que los efectos producidos en según qué grupo de personas son diferentes.

Pero no desesperemos, hemos encontrado varios artículos muy interesantes. Esta entrada se centrará primeramente en los efectos del consumo de pornografía gay, (no LGTBI en conjunto), más adelante se añadirán entradas relacionadas con resto del colectivo.

Hay que tener en cuenta que el contenido gay constituye un alto porcentaje de la industria pornográfica. Está estimado que entre el 20% y el 30% del porno es pornografía gay, y esto supone el 30%-50% de los ingresos totales de la industria^[1]. Además, hay estudios que confirman que los hombres gays consumen pornografía con una frecuencia mayor a los hombres heterosexuales^[2]. Entonces, si soy hombre homosexual, ¿cómo me afecta el porno gay?^[3]

¿Es el porno gay más violento?

Aparentemente la pornografía gay parece “*liberalizar*” el estigma social contra la homosexualidad, sin embargo, existen estudios que afirman todo lo contrario. Este tipo de pornografía refuerza roles de hipermasculinidad ^[4] (dominación, control, poder, violencia etc...) De hecho, muchos hombres homosexuales detectan en el porno gay un mayor porcentaje de violencia explícita, la cual puede acabar influyendo en sus prácticas sexuales.

Del mismo modo, se ha demostrado que la exposición a porno gay está positivamente relacionada con el refuerzo de roles sexuales tradicionales (sexistas) entre hombres. Estos roles tradicionales sobre la masculinidad, a su vez, están ligados con actitudes de conformidad ante comportamientos homófobos y misóginos^[5]. Es decir, este contenido nos hace más “*tolerantes*” ante situaciones de discriminación. Parece paradójico pero la pornografía gay potencia estereotipos que perpetúan la discriminación.

El asunto no acaba ahí. Sabemos que la hipermasculinidad termina distorsionando la identidad de la masculinidad saludable y libre, pero y esto ¿qué implicaciones tiene?

Además de muchas repercusiones sociales, el consumidor acaba tentado a realizar prácticas sexuales no seguras y a su vez, la identificación con roles masculinos irreales, disminuye el autoestima y el respeto a uno mismo. El respeto y el aprecio propios son esenciales para cualquier persona pero sobre todo para el colectivo LGTBI. En la juventud es imprescindible ganar confianza para poder salir del armario de una forma no traumática y está es una manera de prevenir el alto porcentaje de suicidio en jóvenes LGTBI^[6]. En resumen, esta distorsión de la idea de “lo que significa ser un hombre” que vende el porno gay, no ayuda a ganar confianza en uno mismo, sino todo lo contrario.

Esto se relaciona con otro de los efectos de la pornografía gay sobre sus consumidores; la afectación a la propia percepción de sus cuerpos. Varios estudios aseguran que el consumo de este tipo de pornografía en hombres gays está positivamente relacionado con la ansiedad social sobre su físico e insatisfacción sobre su cuerpo. Y lo que es más, a mayor consumo de pornografía mayor es la actitud negativa sobre el cuerpo y mayor la tendencia sufrir síntomas de depresión o de ansiedad.^[7]

El porno gay funciona como potenciador de los roles sexistas, genera insatisfacción con el cuerpo, falta de autoestima, fomenta el racismo y la discriminación por edades^[8], promueve comportamientos violentos y prácticas sexuales inseguras y podríamos seguir con un largo etcétera pero creo que nos hacemos una idea.

Al fin de al cabo, lo que consigue el porno gay es legitimar la opresión del colectivo gay sobre sí mismo^[9]. Es un arma de doble filo. Crea una falsa ilusión de libertad sexual y diversidad en la sociedad pero acaba promoviendo los mismos estigmas de los que la comunidad gay pretende liberarse. No hay que dejarse engañar, la pornografía gay es una visión deformada e irreal de la homosexualidad, simplista, basada en clichés y estereotipos sexistas que perjudican a todos.

¡Tomar conciencia de ello es el primer paso, aún estamos a tiempo de recuperar una sexualidad sana y comprometida con el respeto mutuo!

Mónica López

Bibliografía

[1] Thomas, J.A. (2000). Gay male video pornography: Past, present, and future. In R. Weitzer (Ed.), *Sex for sale: Prostitution, pornography, and the sex industry* (pp. 49-66). New York, NY: Routledge.

[2] Træen, B., & Daneback, K. (2013). The use of pornography and sexual behaviour among Norwegian men and women of differing sexual orientation. *Sexologies: European Journal of Sexology and Sexual Health*, 22(2), 41-48.

[3] Hay que remarcar que la pornografía gay también es consumida por heterosexuales y mujeres, pero en este caso nos estamos centrando en su efecto sobre consumidores gays.

[4] Wright, P. J., & Randall, A. (2014). Pornography Consumption, Education, and Support for Same-Sex Marriage Among Adult U.S. Males. *Communication Research*, 41(5), 665- 689. <https://doi.org/10.1177/0093650212471558>

[5] Keiller, S. W. (2010) [Masculine norms as correlates of heterosexual men's attitudes toward gay men and lesbian women. *Psychology of Men & Masculinity*, 11\(1\), 38-52.](#)

[6] Christopher N. Kendall SJD (2004)

[7] Whitfield, T.H.F., Rendina, H.J., Grov, C. et al. Arch Sex Behav (2018) 47: 1163.

[8] Thomas Waugh (2017) ['Men's Pornography, Gay vs. Straight': a personal revisit, Porn Studies](#)

[9] Ibid

¿Y tú, qué esperas?

Noviembre 2018

Relaciones sexuales interminables, cuerpos esculpidos y perfectos, respuestas sexuales eternas, este es el menú del día de la pornografía. Una imagen que dista tanto de la realidad, que da que pensar sobre la posible influencia de esta “ciencia ficción del sexo” en las relaciones sexuales de la persona que consume pornografía.

Desde nuestro equipo de investigación, nos hemos propuesto descubrir cómo influye el consumo de pornografía en las relaciones sexuales. Hemos analizado los datos de más de 500 personas sobre la influencia de la pornografía en diferentes variables y podemos sacar algunas conclusiones interesantes:

A mayor consumo de pornografía, mayores son las expectativas sobre el sexo real. Parece lógico que, si pongo el listón muy alto para conseguir algo, cuando me enfrente a la relación sexual de carne y hueso, lo tenga un poco más difícil. En el caso de la pornografía online, el listón no es alto: es inalcanzable.

A mayor consumo de pornografía, menor satisfacción sexual. Entonces... ¿Si veo porno disfruto menos del sexo? ¿Pero no se supone que era al revés? ¿O quizás eso es lo que nos quiere hacer creer la industria pornográfica para ganar más dinero? Parece que en nuestros participantes un mayor consumo de pornografía produce un menor disfrute de sus relaciones sexuales. A pesar de lo que se pueda oír en la calle, puede ser que la pornografía no es un componente que ayude a disfrutar de una sexualidad sana.

Más pornografía, más comparación de mi cuerpo. El 44% de los participantes refieren comparar sus cuerpos, en concreto el tamaño de los genitales, con el de los actores y actrices de los vídeos pornográficos. Debido a este culto a un cuerpo irrealmente perfecto, la pornografía puede tener un efecto en la autoestima de las personas, deteriorando el concepto que tienen sobre sí mismas. De esta manera, al pensar que no poseen un cuerpo como el de los vídeos pornográficos pueden sentir que no son tan válidos para la relación sexual como los demás, creando un auto-concepto de inferioridad.

Si aumenta la frecuencia de consumo, aumenta mi ansiedad sexual. Si me relaciono de forma robótica a nivel sexual, puede resultar difícil entablar una relación sexual real. El cuerpo aprende sobre la sexualidad a través de un ordenador y sin un componente afectivo-relacional, por lo que una relación sexual real puede convertirse en todo un reto para las personas que más consumen pornografía.

Personas reales, datos reales, consecuencias reales. Esta es la manera en la que la pornografía puede afectar a la persona que la consume. Los datos reflejan que no a todos les afecta por igual, sin embargo, la pregunta queda en el aire: ¿qué están aprendiendo nuestros jóvenes sobre las relaciones sexuales?

Información sexual y big data

Noviembre 2018

La importancia de ofrecer a los jóvenes conocimientos y habilidades que les permitan hacer elecciones responsables en sus vidas es un tema de creciente preocupación en todos, particularmente hoy en día. Los adolescentes tienen acceso a la pornografía sin ningún tipo de control a través Internet y otros medios. En la era del big data, no todo lo que se encuentra tiene el mismo valor, ni las estadísticas son siempre fiables (sobre todo si no están bien hechas). Por el contrario, una educación en sexualidad efectiva puede entregar a los jóvenes información culturalmente relevante, científicamente rigurosa y apropiada a la edad del estudiante. Se deben incluir oportunidades que les permitan explorar sus valores y actitudes, poniendo en práctica competencias esenciales para la toma de decisiones para elegir con fundamento la forma que desea conducir su vida sexual.

La sexualidad, parte central de la mujer y del hombre

Todas las personas desde que nacen son seres sexuados y tienen la potencialidad de desarrollar su sexualidad de una u otra forma. La educación sexual ayuda a preparar a la juventud para la vida en general, especialmente para construir y mantener relaciones satisfactorias que contribuyan a desarrollar de manera positiva la personalidad y la autoestima.

Las personas tienen derecho a ser informadas

La Convención de los derechos de la infancia de las Naciones Unidas, establece claramente el derecho a la información y la obligación de los Estados de proporcionar a la infancia las medidas educativas necesarias.

La educación sexual informal no es adecuada para la sociedad moderna

Los padres y madres, diferentes miembros de la familia y otras fuentes informales son importantes, básicos incluso, para el aprendizaje sobre las relaciones humanas y la sexualidad, especialmente para los grupos más jóvenes. Sin embargo, en la sociedad actual esto no es suficiente porque a estas fuentes informales, a menudo, les faltan los conocimientos necesarios, particularmente cuando se necesita una amplia información técnica (por ejemplo, modos de transmisión de ETS o anticoncepción). Además de todo esto, las personas jóvenes, cuando entran en la pubertad, suelen preferir otras fuentes de información diferentes que a sus madres y padres ya que los consideran demasiado cercanos.

La juventud está expuesta a demasiadas nuevas fuentes de información

Los medios técnicos actuales, sobre todo los teléfonos móviles e Internet, se han convertido en poco tiempo, en importantes fuentes de información. Pero mucha de esta información, en especial todo lo relacionado con la sexualidad, está distorsionada, desequilibrada, poco realista y a menudo degradante, en particular la mujer (pornografía en Internet). Además, muchas veces lo primero que se encuentra es lo más buscado, lo más 'clickeado', que no suele corresponderse con páginas de calidad, fiables. Por eso, surgen nuevas formas de educación sexual que han de contrarrestar y corregir la información e imagen engañosa que presentan los medios o numerosas web.

La necesidad de acceso a la salud sexual

A lo largo de la historia de la humanidad, la sexualidad ha sido también percibida como una amenaza para la salud de las personas: intratables ETS y embarazos no

buscados/planificados se veían casi siempre como graves riesgos asociados a encuentros sexuales. En el siglo XXI, estos y otros riesgos para la salud pueden ser prevenidos, no solamente porque los conocimientos estén disponibles para ser controlados, sino también porque la sexualidad es menos un tema tabú y puede ser abordado con fines preventivos. La educación sexual cumple ampliamente una función tan necesaria como es la promoción de la salud sexual.

(Texto elaborado a partir de las Principales consideraciones sobre educación sexual, contenidas en «Educación para la sexualidad con bases científicas». Documento de consenso de Madrid. 2011)

Las mil caras del sexo

Octubre 2018

«El sexo es bueno, si es bueno». Una afirmación que, por otro parte, sirve para cualquier aspecto de la vida. Así comenzamos algunas de las sesiones que realizamos para madres, padres, profesores, monitores y adolescentes.

Este mensaje, puede levantar ampollas, suscitar críticas o recibir algún que otro halago. En cualquier caso es el pilar fundamental del 50 por ciento de nuestro lema: *start sex*.

Esta idea pretende ser sugerente, pero a la vez educativa y formativa. La sexualidad juega un rol positivo y maravilloso en la persona, que abarca mucho más que solo el sexo o las relaciones sexuales. Por ello, para entender bien la sexualidad o el sexo debemos aprender a conocer todas sus dimensiones, porque todas cuentan y todas suman:

Biológica. Esta dimensión es la más evidente, todos tenemos un cuerpo, excepto casos extraordinarios, con un sistema hormonal, fisiológico, un aparato reproductor. Esta dimensión es la más animal, la más impulsiva, la más fiera, la más brava, es nuestro león o nuestra tigresa. Aquí interviene la respuesta sexual y el placer sexual, pero no es lo único que condiciona el que nos sintamos bien con respecto al sexo, si no simplemente seríamos un animal mamífero como otro cualquiera.

Afectiva. Todos tenemos un corazón en sentido metafórico, no solo biológico. Esta es la dimensión más sentimental, más afectiva, la parte cariñosa y romántica, la parte que comparte intimidad y apego. Aquí residen los sentimientos y las emociones hacia la sexualidad.

Cognitiva. Es la dimensión “inteligente” de la sexualidad, el cerebro que piensa, que determina unos valores, unas creencias, unas actitudes de forma más cognitiva. Desarrolla estrategias para entender la sexualidad, almacena conocimientos sobre lo que significa para la persona la sexualidad y ayuda a tomar decisiones respecto a ella.

Cultural. Es la bandera, la tradición de cada uno. La sexualidad no puede entenderse sin entender el país en el que uno vive, la familia en la que ha nacido, las relaciones que ha creado. Es importante contextualizar culturalmente la sexualidad, ya que no será igual en España, que en Marruecos o en Brasil.

Espiritual. Para aquellas personas que tengan creencias, sean cuales sean, la sexualidad también crea un papel de trascendencia, de conexión espiritual con el otro, y con el Creador. Y es muy importante aprender a escuchar las creencias o no creencias de las personas para poder entender como estas desempeñan un papel importante en la manera en la que quieren vivir su sexualidad.

4 mitos sobre el sexo que vende el porno

Marzo 2018

La pornografía no necesita relato. De hecho, no tiene ningún relato porque no le interesa. En ese juego de la apariencia de realidad, se esconde una gran ciencia ficción. Y como tal, implica una serie de conceptos erróneos que pueden dejar huella en la manera en que entendemos la sexualidad:

La sexualidad es pública. En los vídeos pornográficos la vida sexual de las personas es accesible a todo aquel que tenga un ordenador con internet. Este contenido se utiliza como un medio de intercambio entre el espectador y las plataformas online para obtener placer sexual. Sin embargo la sexualidad real tiene un carácter íntimo, es un encuentro entre dos personas que buscan algo más que el mero placer y que no se realiza para ser compartido con la población mundial.

Sexo y emociones, mala pareja. En la inmensa mayoría de vídeos pornográficos en internet no hay sentimientos, afectos, en los encuentros sexuales. Todo es breve, rápido y *al grano*. El sexo es algo más grande que esa sexualidad “guionizada” que se ve en internet: implica conectar con el otro, aparecen las caricias, las emociones, las palabras, una conexión compleja que abarca a la persona en todas sus dimensiones y roles.

La sexualidad, como un supermercado. La gran parte de la pornografía *mainstream* utiliza a la mujer como vehículo para que el hombre satisfaga sus fantasías sexuales. Muchos testimonios de quienes consumen porno se refieren a las mujeres como objetos, bienes de consumo, despersonalizados. La sexualidad es algo entre dos seres humanos, que comparten lo más íntimo, y que les sirve para crecer a través de esas relaciones.

La sexualidad y el “aquí vale todo”. La sexualidad está completamente ligada a uno mismo y la libertad es clave. No se debe hacer lo que uno no quiere, por la razón que sea, ni someterse ciegamente a prácticas sexuales que la otra persona le pida. Ahí aparece el concepto equivocado de que, si persistimos, conseguiremos persuadir a la otra persona para que haga lo que queremos. Esto diluye los límites éticos y de respeto básicos, y da a entender que en la sexualidad todo vale.

STOP PORN, START SEX: 5 razones para existir

Abril 2017

Stop Porn Start Sex, nuestro eslogan, no es una frase feliz ni un juego de palabras. Es toda una declaración a favor del desarrollo de nuestra sexualidad de forma sana y completa, y que la pornografía suele impedir. Entre otras, por las siguientes 5 razones:

1. Desajuste con la realidad. La pornografía nos impone una realidad sesgada sobre las relaciones sexuales, no permite desarrollar nuestras fantasías en una relación sexual y, en cierta manera, coarta nuestra libertad para poder elegir qué tipo de sexualidad queremos explorar o vivir. Es como si quisieras potenciar el hábito de la lectura y lees exclusivamente novelas policíacas.

2. Expectativas inalcanzables. La pornografía nos pone un listón muy alto sobre la relación sexual, olvidando toda la afectividad, complejidad y dinamismo de un encuentro íntimo real. Es imposible que dos personas puedan dar y recibir todo ese falso placer que aparece en los vídeos durante un tiempo casi ilimitado. Cuando la persona se encuentra después en una relación real la decepción aparece enseguida.

3. Carácter adictivo. Al igual que otras sustancias adictivas, la pornografía cada vez exige mayor cantidad y de un contenido más extremo. Habitarse a ver pornografía es convertirse en adicto a ella, y puede producir síntomas de ansiedad cuando no es posible el acceso. Limita la propia vida porque la condiciona al tener la necesidad del consumo, que se vuelve necesario para la regulación emocional ante un logro o fracaso.

4. Cambios cerebrales. Como ocurre ante cualquier imposición externa, el cerebro actúa de forma pasiva recibiendo un bombardeo de información sexual repetitiva que no le requiere ningún tipo de esfuerzo. Además el sistema dopaminérgico se acostumbra a estas descargas de placer reduciendo la tolerancia ante los estímulos sexuales y alterando sus circuitos de recompensa.

5. Relaciones dañadas. Muchos estudios determinan que el consumo de pornografía puede influir en la relación de pareja tanto porque una parte se puede sentir traicionada si lo haces a solas, como porque la calidad de las relaciones va a disminuir si existe un consumo abusivo. La capacidad para relacionarnos con una persona real queda mermada y necesitará estímulos similares a la pornografía para alcanzar la excitación.

Cuerpos (y cuernos) perfectos

Marzo 2017

El otro día hablando con una compañera sobre el tema de las consecuencias de la pornografía en la pareja, me comentaba: “Es que no entiendo como una persona puede quererme, desearme y tener relaciones sexuales conmigo y que a la vez necesite estar masturbándose con otras chicas; es como si me pusiese los cuernos”.

Una gran cantidad de estudios muestran cómo las relaciones de pareja se pueden ver afectadas por el consumo de pornografía. En concreto a las mujeres las hace sentir inseguras, les genera dudas sobre su cuerpo y sobre la calidad de las relaciones, como se ha visto en el estudio publicado en 2015 en la revista *Sex Roles*.

“Claro todas tienen esos cuerpos tan perfectos...”

“Al final yo acabo pensando que no le gusto o que no le satisfago”.

La manera de vivir la sexualidad y de conseguir el placer en el ser humano es mucho más compleja que lo que nos venden los vídeos pornográficos. La pornografía no nos enseña a relacionarnos mejor de forma íntima o afectiva, nos dificulta un conocimiento sano sobre nuestra sexualidad y sobre el de nuestra pareja.

Parece lógico entonces que algunas mujeres como mi compañera se sientan traicionadas y frustradas llevándoles a confiar menos en sus parejas y a cuestionarse aspectos sobre la relación. En consecuencia como se ha visto en el estudio de *Bergner and Bridges (2002)* se producen dificultades en la satisfacción sexual y en la relación en general de las parejas si los hombres siguen actuando de esa manera.

Alejandro Villena, psicólogo.

¿Qué hace un chico como tú en una web como esta?

Noviembre 2016

El profesor Claudio Naranjo* dice en un magnífico artículo, entre otras muchas consideraciones: “La problemática en la educación no es de ninguna manera la que a los educadores les parece que es. Creen que los estudiantes ya no quieren lo que se les ofrece. A la gente se le quiere forzar a una educación irrelevante y se defiende con trastornos de la atención, con desmotivación. Yo pienso que la educación no está al servicio de la evolución humana sino de la producción o más bien de la socialización. Esta educación sirve para domesticar a la gente de generación en generación para que sigan siendo unos corderitos manipulables por los medios de comunicación. Esto es socialmente un gran daño. Se quiere usar la educación como una manera de meter en la cabeza de la gente una manera de ver las cosas que le conviene al sistema, a la burocracia. Nuestra mayor necesidad es la de una educación para evolucionar, para que la gente sea lo que podría ser”.

Y yo comparto totalmente esta idea, la comparto entre otras muchas razones porque en mi consulta veo a diario como es cierto que, no solo en temas sexuales, sino en muchas otras facetas de la vida la gente ha ido cambiando de generación en generación, y por desgracia he de comentar que para peor. Llevo 32 años en consulta y hemos pasado de la dictadura de las morales a la dictadura del mercado.

Ahora la felicidad del sujeto está basada en que compre, en que consuma, en que padezca más enfermedades o trastornos, pues eso da dinero a las distintas industrias y la farmacéutica deja billones. Se ha dejado de investigar en soluciones definitivas para así poder cronificar muchas enfermedades y vivir de la necesidad del sujeto.

Se ha pasado de educar en sexualidad abierta a sexualidad dependiente del mercado: mucha gente ya no pasa sin tomar algún preparado para aumentar su potencia, muchas chicas se operan para tener más volumen de pecho o mejorar el aspecto de sus vulvas, se arriesgan a entrar en quirófano por estética y los chicos se gastan ingentes cantidades de dinero en “potenciadores”, “alargadores de pene”, y corren los riesgos que estos medios tienen para su salud. No os podéis ni imaginar la cantidad de gente que compra productos sin control sanitario y que en realidad son mera invitación a que le demos nuestro dinero. Y no os podéis ni imaginar los problemas que veo en consulta a diario debido sobre todo a una enorme desinformación en materia sexual.

¿Y de dónde le sale a estas personas tanto problema y tanto afán de consumir lo que sea?

¿De la educación escolar? ¿De sus padres? ¿De la lectura de material educativo?

¡No! Sale de la publicidad, del marketing. Y qué mayor publicidad que la misma pornografía. La pornografía es un falso anuncio de lo que es el sexo realmente, si la realidad del sexo fuese un exclusivo “mete y saca”, los simios serían unos perfectos amantes. ¿Para qué nos sirvió el convertirnos en ‘sapiens’? ¿Para hacer lo mismo que los simios?

La repetición de conductas en la pornografía es machacona, no hay peli en que la chica, o el chico, no sea penetrada por cualquier orificio, o ella misma se penetre con cualquier artilugio (por supuesto comprable en cualquier sitio y con tal cantidad de variaciones que se llenan tiendas y webs con los catálogos). En el porno parece que todo el sexo se puede comprar, personas, objetos, productos químicos, operaciones. Y yo me pregunto ¿si todo se puede comprar y hacer, por qué cada vez vienen más personas insatisfechas a mi consulta?

Algunas de las personas que me estaréis leyendo pensareis que vosotros sí estáis satisfechos con vuestro sexo basado en el concepto pornográfico, que el porno es “otra forma” de sexo. Preguntadle a muchos si no están satisfechos con comer todos los días hamburguesas... Muchos os dirán que sí, como tú con tu pseudosexo.

El porno en la red se ha convertido en el mayor “anuncio estafa” de la historia. Y digo estafa porque no solo te mienten sobre qué es la sexualidad, sino que te convierten en un corderito manipulado y encima pagas tú mismo la publicidad. ¿Y por qué le interesa esto al mercado? Muy simple, suma millones: industria del porno, industria farmacéutica, industria mercantil. Y mientras tú insatisfecho, comprando más y perdiendo más horas en ver sin sentir los placeres de la vida sexual humana.

Dr. Pedro Villegas, Sexólogo clínico

(*) El profesor Claudio Naranjo ha dedicado su vida a la investigación y a la docencia en Universidades como Harvard y Berkeley. Ha fundado el programa SAT, una integración de la terapia Gestalt, el Eneagrama y la Meditación para enriquecer la formación de profesores. En este momento está lanzando un aviso muy contundente: o cambiamos la educación o este mundo se va a pique.

Erotismo y porno: grandes diferencias

Agosto 2016

El consumo de pornografía en la sociedad occidental de nuestros días es considerado una conducta normal, benévola e incluso beneficiosa. El presente artículo tratará de indagar en las diferencias fundamentales entre pornografía y erotismo intentando poner de manifiesto la importancia del relato simbólico que requieren las relaciones humanas, del que el erotismo da cuenta, más no la pornografía.

Cabe hacerse una pregunta respecto a lo que se entiende por pornografía. ¿Es “el nacimiento de Venus” de Botticelli o “El David” de Miguel Ángel pornografía? Y consecuentemente, ¿es el simple hecho de mostrar un cuerpo desnudo un acto pornográfico? Todos los indicadores -a saber: estéticos, éticos, teóricos, etc.-, nos llevan a pensar que no. Que lo que Botticelli o Miguel Ángel hicieron fue algo diferente a la pornografía tal y como se entiende hoy, algo trascendente (una prueba es que se sigue viendo como bello hoy en día) y que poco tiene que ver con la posible excitación sexual que la visión de un cuerpo humano puede provocar en los otros.

El ser humano es un animal simbólico. Esto quiere decir que no conoce nada del mundo que lo rodea si no lo asume representacionalmente (Cencillo, L. 1973). Y esto, por supuesto, incluye su sexualidad.

Pongamos un ejemplo de ello. Una persona se ve atraída por un vestido en un escaparate: lo desea, pero, ¿desea el vestido en sí?, ¿es ese rojo carmesí lo que le atrae?, ¿el talle quizás?, ¿la tela del que está tejido? Probablemente todo ello influya, y todo ello es relativo al vestido en su materialidad, pero de poco serviría esto si su deseo no fuese más allá de estas características. Seguramente se verá en una situación social (una boda, un festival, o una reunión de amigos) con él. Se imaginará lo bien que le quedará para su cita del jueves o lo mucho que realzará su figura, etc. Todos estos atributos no los tiene el vestido en sí, sino que son dados por los demás elementos que intervienen en dicha representación simbólica. Se crea entonces el deseo por la representación a la que se asocia, la misma que a su vez condensa más características aparte de la mera materialidad del vestido.

Y es desde esta perspectiva, la de que el deseo necesita un relato, desde la cual vamos a enfocar la diferencia fundamental entre erotismo y pornografía.

Siguiendo a Moix, T. En una de sus declaraciones: “Evidentemente, ni la pornografía ni la novela con ingredientes de lo que se ha dado en llamar “género verde” tienen nada que ver, en general, con el erotismo ni, mucho menos, con la literatura entendida como manifestación artística. Es más, así como el erotismo está íntimamente legado a la obra de arte en general, ya sea literaria o pictórica o escultórica, [...], la pornografía, por el contrario, rara vez guarda relación con lo artístico y pocas son las novelas o relatos pornográficos de los que podamos afirmar que posean una calidad literaria digna de tenerse en cuenta”.

El erotismo que pueden desprender pinturas, estatuas, o Films, dan cuenta de un relato, un texto simbólico. Cuentan una historia con la que el espectador se identifica y “engancha”. Aquello que lo atrae tanto es la historia misma, el saber de su final y por último apreciar o intuir que hay algo que se escapa a la mirada, al oído, a los sentidos en general. Algo que no puede aprehender y que le toca emocionalmente. Como un misterio insondable o prohibido.

Y es que la sexualidad humana tiene mucho de misterioso. Algo que nos hace gozar y que nos atormenta al mismo tiempo. Aún en nuestros días, cuando se proclama una des-tabuización de la sexualidad en todas sus esferas, sigue siendo esta una fuente de conflictos, tensiones, malentendidos, traumas y fijaciones. Incluso Sigmund Freud en "El fetichismo" (1927) declaró que no podía llegar a explicar del todo cómo se forma el deseo en el humano.

Poco tiene que ver este tipo de relatos con la pornografía actual. En ella el cuerpo humano es mostrado sin ninguna significación más allá del propio cuerpo. Volviendo al ejemplo del comienzo, es como si el vestido del escaparate fuese solamente un trozo de tela. Y que por lo tanto el deseo cesa cuando lo posees. Pero con una diferencia fundamental, se está hablando de personas, personas que se cosifican y se muestran al observador como objetos en los que satisfacer su pulsión.

En el texto pornográfico no hay una representación simbólica, no existe un relato que guíe el deseo más allá de la pura materialidad. Es una desnudez sin misterio, sin nada que esconder y sobre todo sin sujeto. Por tanto, es el sitio perfecto para que aparezcan las formas de goce más sádicas. "Nada es insondable, todo se puede conseguir. Y no hay problema si para ello hay que pasar por encima del otro, si hay que mancillarlo, cortarlo, pegarlo, con tal de obtener el tan ansiado goce. Un goce puramente sensorial, que se acaba en el acto y detrás de él sólo queda la nada". (Marzano, M. "La pornografía o el agotamiento del deseo". 2006. Ediciones manantial SRL. Buenos Aires, Argentina. p.65).

Es presentado al otro como objeto de consumo, una suerte de orificios en los que satisfacerse. A diferencia del desnudo artístico, el desnudo obsceno busca la utilización del cuerpo o de fragmentos de él dando al Voyeur una participación más intensa "que si él mismo experimentara esas pasiones" (Deleuze, Gilles, Logique du sens, París, Éditions de Minuit, 1969, pág.328).

Leandro Pérez Martín, psicoanalista.

Porno vs Sexo

Marzo 2016

La pornografía es por definición la presentación abierta y cruda del sexo que busca producir excitación. Su fin en sí es la excitación pura. Pero lo que a simple vista parece un consumo placentero y personal puede tener consecuencias sobre las relaciones sociales de quienes lo consumen. Ese hábito repetido se puede convertir en una dependencia sexual adictiva.

Muchos investigadores, desde diferentes disciplinas, como la psicología, sociología, medicina, etc. advierten sobre los peligros de la pornografía en todas las etapas de la vida. Y lo que en muchos casos comienza como una simple curiosidad, puede llegar a convertirse en algo más peligroso de lo que parece.

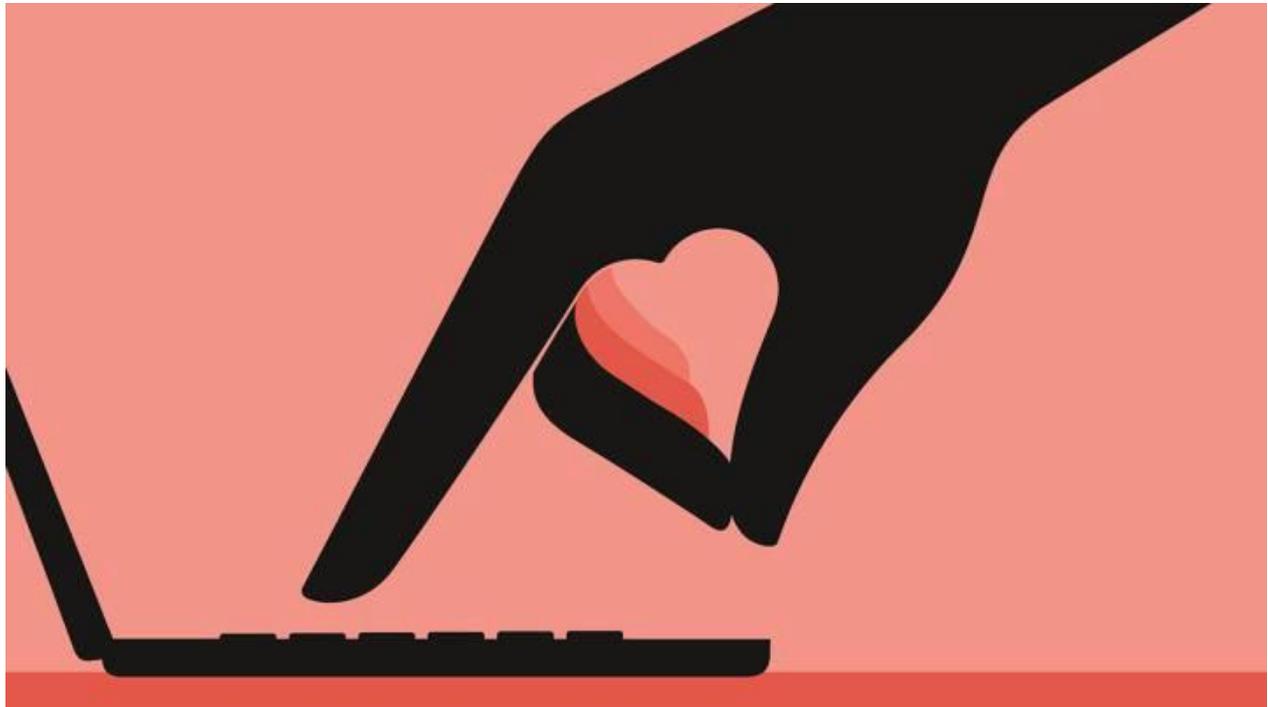
Como señala Félix López, catedrático de Psicología de la Sexualidad, “la sexualidad está supervalorada e infravalorada. Supervalorada en el sentido de que a veces se espera del sexo lo que no puede dar. Por ejemplo, hay gente que quiere resolver sus problemas de soledad y sus problemas de la vida con actividad sexual. Eso no lo puede resolver la sexualidad. Pero luego está infravalorada en el sentido de que muchas veces se tiene actividad sexual con mucha banalidad o superficialidad, con lo cual no le das valor. Sin embargo, no se tiene en cuenta su enorme riqueza, porque el ser humano es el único ser vivo que puede tomar decisiones sobre su sexualidad. Puede decir sí o puede decir no, y esto es lo que dignifica la sexualidad humana”.

Si quieres cambiar el porno por el sexo saludable podemos ayudarte. La plataforma DaleUnaVuelta.org quiere escucharte, conversar contigo, convertirse en un altavoz para concienciar a la sociedad de esta epidemia silenciosa.

No permitas que otros decidan sobre tu vida sexual. Tú puedes Darle la Vuelta.

¿Quieres contarnos tu historia? Escríbenos a info@daleunavuelta.org, y síguenos en [redes sociales](#).

9. Redes sociales e internet



Cremas digitales: pónstela, pónsela

Agosto 2021

Son días de sol, de playa, de montaña o de asfalto y semáforos. Un básico para estas semanas es no olvidar la crema solar, que evitará quemaduras. Ahora vamos a hablar de otra crema, la **crema digital**, que te protegerá de otras quemaduras, interiores, no menos nocivas.

No es la primera vez que hablamos de filtros de contenido en esta web. Sabemos que pueden marcarnos el camino, pero no son un fin. La educación, la confianza, la libertad son palabras mayores y mil veces más interesantes que cualquier filtro. Pero no nos engañemos: para algunas edades y en situaciones especiales pueden ser una ayuda imprescindible.

El mundo de los filtros y controles parentales es amplísimo y varía según el dispositivo, el sistema operativo o el navegador utilizado. Lo importante es probar y decidir, el conocido “prueba y error”. Si no se adapta a lo que buscas, si es muy complejo, no te compliques e instala otro.

No están todos los que son, pero sí son todos los que están. Si quieres, échanos una mano, danos tu opinión e iremos mejorando y completando esta lista en artículos futuros.

Ordenadores

BlockerX. Es el sistema de bloqueo anti pornografía más utilizado. Se asocia a un amigo para que te pueda ayudar y además cuenta con una red de apoyo de otras personas que también están bloqueando estos contenidos. Funciona en ordenador y en el resto de dispositivos.

Bark. Es una aplicación de control parental sencilla, pero con una protección muy fuerte. Puede detectar señales de alerta en redes sociales, e-mails, sms y fotos.

Cold Turkey. Es una aplicación muy completa que se combina con una extensión para el ordenador y permite bloquear muchos tipos de sitios web. Es gratuito y funciona muy bien, aunque también dispone una versión *Premium*.

Net Nanny. Ofrece muchas funciones y tiene gran aceptación en el mercado, su configuración no es fácil; se utiliza para Windows normalmente, pero existe la posibilidad de aplicarlo a varios dispositivos diferentes.

Antiporn. Una de las aplicaciones con mayor prestigio. Está diseñada exclusivamente con la finalidad de bloquear miles de páginas web con contenido para adultos. También tiene la doble funcionalidad para activar el bloqueo de lenguaje no adecuado y páginas web específicas que los padres quieran bloquear. Además, permite una actividad un poco invasiva.

K9 Web Protection. Algunos lo consideran el mejor filtro anti pornografía; es gratuito y permite diversas posibilidades para la restricción y el rastreo de páginas no apropiadas en internet.

Salfed User Control. Esta aplicación es una opción para ejercer un control sobre los menores en el ordenador e internet. Cuenta con un completo filtrado de páginas web para evitar que los más pequeños puedan acceder a páginas no recomendadas para su edad. También permite bloquearlo según nuestras necesidades.

StayFocused. Puede bloquear sitios webs y dominios con muy pocos clics.

Google. Tiene algunas opciones para el filtrado de contenido web y navegadores: por ejemplo, es muy útil activar en configuración la opción de “búsqueda segura”.

. Es un software de control parental que incluye una aplicación útil y simple para familias. Tiene límite en los dispositivos, pero cuenta con unas funciones óptimas para gestionar y restringir el tiempo de los menores en internet.

[Youtube Kids](#). Es el control parental en Youtube, habilitado y filtrado solo para niños. Enfoca su contenido en música y entretenimiento para los más jóvenes. En el canal habitual de Youtube, se puede activar la opción de «modo restringido», que filtra contenido para adultos.

Móviles

Para Android

[Kaspersky Safekids](#). Es una aplicación que cumple la función de seguridad y antivirus. Por un lado, te permite restringir el acceso a ciertas páginas web o aplicaciones, de tal manera que, si acceden a ellas, te llega un aviso a tu móvil y por el otro, te puede informar sobre la ubicación actual de tu hijo.

[Parenty Control Parental](#). Esta aplicación es gratuita y ofrece lo básico para el control parental. Se pueden seleccionar las aplicaciones que usa tu hijo.

[Kuukla](#). Se pueden añadir filtros web para que las páginas que no sean de tu agrado queden automáticamente bloqueadas. También es posible gestionar y limitar el tiempo que tus hijos pasan en internet, estableciendo horarios de uso.

[Norton Family Premier](#). Presenta facilidad para la descarga y la instalación, no cuenta con límite de dispositivos. Muestra un panel de control que proporciona datos y una información al detalle sobre la web de los jóvenes.

Para iOS (iPhone)

En **Ajustes>General>Restricciones**, se pueden activar restricciones para diferentes aplicaciones, contenidos, privacidad y *game center*.

[Boomerang](#). Ofrece diversas funciones para la restricción parental. Sirve para filtrar contenidos, mensajes de texto, controlar pestañas en Youtube y mucho más.

[Qustodio](#). Permite de manera sencilla limitar el tiempo que tu hijo pasa en sus dispositivos, controlar el contenido web al que accede y bloquear las aplicaciones que usa.

[Porn Blocker](#). Funciona con el navegador Safari. Tiene continuas actualizaciones y no requiere registro ni cuotas de suscripción. Es de pago.

Buscadores para niños y adolescentes

[Kiddle](#). Es un buscador alternativo a Google diseñado para que los más jóvenes puedan hacer búsquedas seguras a través de internet.

[Kidoz](#). Es una plataforma para que los menores puedan desarrollar toda su curiosidad que llega a millones de niños de todo el mundo.

¡Feliz verano! Este mes de agosto, aunque no publiquemos más post, seguimos **más abiertos que nunca**. Escríbenos para lo que necesites, para cualquier ayuda o consejo. Nos vemos en septiembre con más novedades.

‘Vista gorda’ al porno

Julio 2021

Los avances tecnológicos no solo vienen acompañados de comodidad y progreso, sino que también esconden ciertos inconvenientes. La globalización ha puesto de manifiesto que los males endémicos de una sociedad pueden extrapolarse al resto del mundo, con independencia de la cultura y las costumbres propias de cada latitud. Así, las **adicciones sin sustancias** como al juego o a internet (y dentro de este a sus múltiples dominios, como sitios web de compras o pornografía) proliferan en todos aquellos lugares donde se implanta la red.

Según el artículo *The risk of online gambling: a study of gambling disorder prevalence rates in Spain* (2019), la **prevalencia de la adicción al juego patológico** ha experimentado un comportamiento similar al que históricamente han presentado las drogas y el alcohol. Dicha evolución provocó que la OMS y el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM, 3ª edición) lo catalogaran como un trastorno mental, especificando las directrices concretas para definirlo. En los últimos años, con la reproducción exponencial de locales de este tipo y la expansión sin control de la publicidad de apuestas deportivas, la prevalencia del juego patológico en España (0,72%) es más alta que la indicada en el DSM-5 (0,2-0,3%), según el mencionado artículo.

En el caso de la **adicción a internet**, podemos diferenciar entre el *generalized Internet addiction* (GIA) y el *Internet gaming disorder* (IGD). Tal y como detalla el *Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction* (2020), ya en estudios anteriores se fijaron las tasas de prevalencia de la adicción a la red entre el 0,8% y el 26,7%. Con el tiempo, la prevalencia combinada para GIA (7,02%) fue mayor que para IGD (2,47%), ya que como su propio nombre indica, abarca más estímulos potencialmente adictivos que solamente el juego. Desde la década de 1990 ha sido un campo de investigación popular, pero todavía no existe un diagnóstico sólido.

El porno, en el limbo

Sin embargo, se refieren a la **adicción a internet** considerando únicamente las acciones de chatear, jugar en línea y el uso de redes sociales, quedando excluidas otras como la visualización de **pornografía**. Algunos autores como Young (1999) y Greenfield (1999) distinguieron entre cuatro tipos de adicción al mundo virtual, donde sí aparecía el porno en la primera de las disquisiciones: adicción cibersexual, a las ciberrelaciones, a las compulsiones de la red (comercio electrónico, principalmente) y a la búsqueda de información sin una meta específica.

No obstante, se resiste la concepción de la pornografía como un desorden altamente adictivo y perjudicial. Si bien según el trabajo *Adicción a la pornografía en Internet: análisis de un caso* (2020) los **estudios de prevalencia de comportamientos hipersexuales** se encuentran entre un 1,4% y un 19,3% considerando la falta de metodologías y muestras, no se incluyó en el DSM-5, arguyendo “la falta de estudios e investigaciones empíricas que justifiquen su existencia”. Por el contrario, sí se incorporó el juego patológico, único trastorno introducido que no estaba relacionado con el consumo de sustancias.

Su gran prevalencia es indiscutible

A pesar de todo, la particularidad de la pornografía hace que su consideración como un elemento potencialmente adictivo sea irrefutable.

Los autores Widyanto (2007) y Griffiths (2007) fijaron seis criterios que definen como una adicción a cualquier elemento que los cumpla: saliencia o capacidad de resaltar entre otros elementos, modificación del humor, tolerancia, síndrome de abstinencia, conflictos de tipo interpersonal o relacionado con otras actividades (trabajo, vida social, intereses, aficiones) y riesgo de recaída. Además, Cooper (1998) destacó tres características que favorecen el desarrollo de conductas adictivas a través de internet: su carácter anónimo, accesible y la facilidad para consumir contenido. Todo ello lo cumple con creces la pornografía.

De hecho, el documento *Signos y síntomas de adicción al cibersexo en adultos mayores* (2019) recoge que la prevalencia del consumo de pornografía ha experimentado un crecimiento sin límites, y recientemente se ha situado entre el 33% y el 90%. Este incremento va a más con el paso del tiempo, y en España casi cualquier persona con independencia de su sexo o edad ha visto porno por voluntad propia en alguna ocasión.

Ni rastro de la pornografía en el estudio de adicciones desde la llegada de la COVID-19

Asimismo, el Ministerio de Sanidad y el Plan Nacional sobre Drogas presentaban anualmente la encuesta EDADES. La 2019-2020 fue su última edición debido a la COVID-19, y se trataba de un trabajo sobre “alcohol, drogas y otras adicciones en España”, pero no se consideró la pornografía. Su sucesora, la encuesta OEDA-COVID 2020, trató el “Impacto de la pandemia por COVID-19 durante el año 2020 en el patrón de consumo de sustancias psicoactivas y otros comportamientos con potencial adictivo”, pero tampoco se recogió el estudio del porno. Como en el caso del juego en línea, su consumo se supone todavía más alto como consecuencia de reducir las salidas del hogar.

Diego Fuentes Rodríguez / Periodista

Bibliografía

The Risk of Online Gambling: a Study of Gambling Disorder Prevalence Rates in Spain (2019)

Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction (2020)

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592009000300006
<https://www.researchgate.net/publication/341042828> *Adicción a la pornografía en Internet: análisis de un caso*

<https://www.redalyc.org/journal/3498/349861666040/html/>

https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/EDADES_2019-2020_resumenweb.pdf

https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/COVID-19/20210326_Informe_ENCUESTA_OEDA-COVID_2020_def.pdf

Las claves de la economía de la atención

Julio 2021

Muchas veces nos hemos preguntado cómo Instagram construye y ordena nuestro *feed*. ¿Quién decide lo que veo en el 'explora'?, ¿por qué algunos post tienen más visitas que otros?, ¿cómo se decide lo que veo en primer lugar? Olvídate, hace años que no se muestran las publicaciones por orden cronológico; la cosa se ha hecho mucho más sofisticada. Existen -literalmente- miles de factores que determinan si ese siguiente post será un gato panza arriba o una receta de nachos.

Hace unas semanas, el director de Instagram quiso arrojar más luz sobre cómo funciona la popular aplicación. Es cierto que se ha mantenido mucho secretismo sobre los algoritmos que configuran lo que vemos y esto ha generado bastante desconfianza. Sin embargo, [Instagram ha decidido publicar](#) algunas de las claves que nos ayudarán a entender qué pasa en la parte invisible de la aplicación.

Algoritmos, *stories*, *reels* y lo que venga

Instagram no tiene un único algoritmo que supervise lo que la gente ve y no ve en la aplicación. Utilizan una variedad de clasificadores y procesos, cada uno con su propio propósito. El objetivo era conseguir que la gente visualizase contenido relevante para ellos ya que se hizo imposible ver todo el *feed* dada la cantidad de publicaciones. En resumen, para que no nos perdiéramos la foto de la fiesta de nuestro primo en Torremolinos, desarrollaron un vasto elenco de refinadas operaciones.

“Cada parte de la aplicación – Feed, Explora, Reels – utiliza su propio algoritmo adaptado a la forma en que la gente lo utiliza. La gente tiende a buscar a sus amigos más cercanos en historias, pero quiere descubrir algo totalmente nuevo en Explora. Clasificamos las cosas de forma diferente en las distintas partes de la aplicación, en función de cómo las utiliza la gente.”

Este contenido del *feed* y las *stories* lo priorizan según los siguientes criterios:

- Información sobre la publicación: Popularidad de una publicación, contenido, fecha, duración, ubicación, etc.
- Información sobre la persona que lo ha publicado: Se cruza con datos como el número de veces que la gente ha interactuado con esa persona en las últimas semanas, o tus comentarios y *likes*.
- Tu actividad: Los *likes* que has dado, a qué cosas o a qué usuarios, tus intereses...
- Tu historial de interacción con alguien: Les facilita una idea de tu interés general por ver las publicaciones de una persona en particular. Por ejemplo, si comentas o no las publicaciones del otro.

Por otro lado, si estás familiarizado con Instagram sabrás que la sección de 'Explora' se creó para mostrar contenido 'nuevo', es decir, de cuentas que no sigues pero que Instagram piensa que pueden ser de tu interés. En este caso se utilizan datos como tus *likes*, tu actividad general, lo que compartes con otras personas, lo que guardas, etc. Después, priorizan el contenido basándose en la probabilidad que tiene ese post de que interactúes con él.

Economía de la atención, el nuevo petróleo

Lógicamente, el objetivo de los desarrolladores es que pasemos más tiempo consumiendo contenido y aumentar la monetización (viendo e interactuando con anuncios).

El modelo de negocio de las plataformas digitales como Facebook, Tik Tok o Twitter se denomina economía de la atención y en los últimos años han surgido numerosos estudios y documentales advirtiendo de lo adictiva que puede llegar a ser esta tecnología. Cuando decimos “adictiva” lo decimos en el sentido estrictamente clínico pues el centro de recompensa del cerebro se activa al recibir *likes* y al darlos (Sherman et al., 2018). Es decir, se activa la misma parte del cerebro que al apostar o consumir drogas, por ejemplo.

Los esfuerzos por mostrarnos contenido relevante son continuos porque se genera mucho dinero y los diseñadores lo saben. Los portales de pornografía también se sumaron a la economía de la atención al incluir anuncios en sus plataformas y al emplear *cookies* para guardar nuestras preferencias y sugerir contenido.

El porno online nunca se ha quedado atrás, de hecho, ha contribuido a la evolución del propio internet – páginas emergentes, menús desplegable, pago seguro- (Barrs, 2010). Solo como dato, la plataforma de porno más popular reproduce 5.000 terabytes al día; sin embargo, Facebook reproduce 600 terabytes de contenido al día- (Ballester & Orte, 2019). Una diferencia muy sustancial teniendo en cuenta que Facebook es la red social con más usuarios del mundo.

Vamos a poner estos números en perspectiva. Los 5.000 terabytes equivalen al espacio de almacenamiento que necesitan 66.5 años de películas 4K. Esto son aproximadamente 388.000 películas de alta calidad. Todo este porno se reproduce en un día, solo en una plataforma online, sin contar otras. En resumen, esto se traduce en cantidades ingentes de beneficios para el sitio web y sus proveedores de anuncios. Los volúmenes que mueve la industria del porno online son sobrecogedores y a día de hoy no existe ningún incentivo para que dejen de llenarse los bolsillos a costa de la vulnerabilidad del cerebro humano.

No es de extrañar que los portales de pornografía juegan con un arma mucho más poderosa que Instagram o Facebook, la arquitectura de nuestro propio cerebro. La cantidad de dopamina que segrega el consumo de pornografía es mucho mayor que lo que genera un *like*.

En conclusión, es interesante cuestionarse por qué vemos lo que vemos cuando abrimos nuestras redes sociales u otras plataformas. Todo está cuidadosamente diseñado para que queramos pasar más tiempo en los portales digitales; los sonidos, los detalles visuales, el contenido, etc. Lo cual se asemeja bastante al diseño persuasivo de los casinos: luz artificial para que no puedas percibir el paso del tiempo, no hay relojes ni sonidos, sí luces llamativas y fragancias agradables, etc. (Friedman, 2000).

El mundo online apuesta por un diseño adictivo. No hay que asustarse, simplemente ser conscientes de que detrás de las plataformas digitales hay gente que cobra mucho dinero por engancharte.

Bibliografía

Barss, P. (2011). *The erotic engine*. Anchor Canada.

Brage, Lluís; Orte, Carmen y Gordaliza, Rosario. (2019). *Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales de adolescentes y jóvenes*.

Friedman, B. (2000). *Designing casinos to dominate the competition: The Friedman international standards of casino design*. Reno: Institute for the Study of Gambling and Commercial Gaming

Sherman, L. E., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M. y Dapretto, M. (2018). *What the brain “Likes”: neural correlates of providing feedback on social media*. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 13(7), 699–707. <https://doi.org/10.1093/scan/nsy051>

¿Cuánta pornografía se ve en el mundo?

Abril 2021

Los móviles han acentuado el contacto con la red hasta límites insospechados. La conexión permanente del ser humano es el elemento diferenciador de estos terminales, que ofrecen un modelo de uso de internet basado en dos pilares fundamentales: la individualidad y la privacidad.

El móvil y el coronavirus, grandes aliados

Dos ingredientes icónicos han supuesto un antes y un después para la humanidad en la actualidad: el desembarco a gran escala de los teléfonos inteligentes o 'smartphones' y la aparición del coronavirus. El uso de los primeros se popularizó entre la población mundial en el ecuador de la década pasada, alrededor de 2015, mientras que el segundo arribó a finales de la misma, en 2020. Ambos coinciden en su estrecha relación con internet, y en consecuencia con el mundo pornográfico. Sin lugar a dudas, la irrupción de ambos factores ha beneficiado el consumo de pornografía en los últimos años.

Así lo corrobora el sitio *SimilarWeb*, que en 2016 publicó una clasificación con las 300 páginas más visitadas. Tal y como recogió, las webs porno fueron las más beneficiadas por el acceso que se estaba empezando a producir desde dos dispositivos diferentes, el ordenador y el móvil. *Xvideos* ya amasaba por entonces hasta un 60% de tráfico proveniente del teléfono, alcanzando la 18ª posición. *PornHub*, otro de los gigantes de la industria, pasó del 38º al 23º lugar, superando a entidades de renombre como *eBay*, *MSN* o *Netflix*.

El porno, entre los 10 primeros en 2020

Pero la evolución del consumo de pornografía ha encontrado al segundo de sus bastiones en el último año. El **coronavirus** ha desencadenado el aislamiento social y la reclusión en los hogares, lo que unido a esa extremidad adicional que suponen los móviles, ha presentado un cóctel muy provechoso para la pornografía.

Un gran número de usuarios han encontrado en este contenido una manera idónea de matar el tiempo en un ejercicio marcado por el confinamiento, de acuerdo otra vez con el portal *SimilarWeb*. Entre las 50 páginas más concurridas del 2020, dos dedicadas al porno han alcanzado el top 10. *XVIDEOS* es 9ª y *PornHub* cierra el escalafón como 10ª, por detrás de las plataformas y redes sociales más mediáticas, entre las que se encuentran *Google*, *YouTube*, *Facebook*, *Twitter* o *Instagram*, entre otras. *XNXX.com* y *XHamster*, también dedicadas a la pornografía y famosas en España, se colocan en 14º y 27º puesto respectivamente.

En conclusión, la pornografía ha encontrado un caladero muy prolífico en el avance tecnológico y en la coyuntura actual, lo que demanda una actuación coordinada y urgente por parte de gobiernos e instituciones que no parecen estar muy predisuestos. Los jóvenes, y concretamente niños y adolescentes, siguen siendo uno de los públicos objetivo más preocupantes. A la falta de medidas se le suma su acceso cada vez más temprano a los móviles, la inexistencia de la educación sexual en sus currículums y las nulas barreras de entrada en los dominios dedicados al porno.

Diego Fuentes Rodríguez / Periodista

Bibliografía

<https://www.fayerwayer.com/2016/07/reporte-similarweb-revela-que-vemos-mas-porno-que-netflix-gracias-al-smartphone/>

<https://www.similarweb.com/corp/blog/new-website-ranking/>

<https://magnet.xataka.com/preguntas-no-tan-frecuentes/50-paginas-webs-visitadas-mundo-2020-reunidas-grafico>

<https://www.euribor.com.es/2020/02/14/10-paginas-adultos-mas-visitadas-espana/>

OnlyFans, ¿el nuevo porno?

Diciembre 2020

No es un secreto que la cuarentena ha disparado el consumo de pornografía, sin embargo, también existen otras plataformas con contenido adulto que se han beneficiado indirectamente del confinamiento. OnlyFans es una de ellas.

Imagina un instagram en el que solo pudieras ver el contenido de tu artista favorito tras previo pago de una suscripción a ese perfil. Eso es precisamente lo que hace OnlyFans: permite a los creadores publicar contenidos y recibir pagos directamente de los «fans» a través de suscripciones mensuales o propinas puntuales. La suscripción mínima es de \$4.99 hasta un máximo de \$49.99 por mes, más propinas por contenido especial o personalizado que oscilan entre \$5 a \$100.

Lo especial de esta red social y lo que la diferencia de otras plataformas como Patreon es su laxa política de contenido; por tanto, el lugar perfecto para publicar desnudos o pornografía y cobrar por ello. Sin embargo, no solo se publica contenido adulto, también hay artistas, influencers o celebridades que publican contenidos exclusivos, versiones extendidas o entrenadores personales que suben *workouts* completos. Aunque seamos realistas: OnlyFans es mundialmente conocida por el contenido adulto y no precisamente por los *workouts* personalizados.

OnlyFans fue fundada en 2016 por Tim Stokely, un emprendedor que hizo sus primeros pinitos creando un sitio web de fetichismo en 2011, donde los usuarios podían hacer peticiones personalizadas a los actores porno a cambio de dinero. Actualmente OnlyFans obtiene ingresos cobrando un 20% de las suscripciones a los creadores.

COVID, celebrities y OnlyFans

La pandemia nos ha metido a todos en casa, y el aburrimiento, la incertidumbre, y la soledad son buen caldo de cultivo para el auge de estas plataformas. OnlyFans ha experimentado un aumento del [75% en sus suscriptores en marzo](#) (3,5 millones de nuevos usuarios, 150.000 cada día). A su vez, muchas trabajadoras sexuales también han visto en OnlyFans una forma de aliviar las pérdidas generadas por el confinamiento, aunque veremos más adelante que no es oro todo lo que reluce.

Personajes famosos, djs, actores porno y un largo etcétera se han sumado al fenómeno de crear contenido subidito de tono para sus “fans” exclusivos a cambio de suscripciones durante la pandemia.

Muchas personas buscan aliviar la tensión generada por la pandemia a través del consumo de pornografía, sexting o *sexcaming*. Pornhub declaró un [aumento del 18%](#) en sus visitas durante los meses más duros del confinamiento, y OnlyFans llegó a alcanzar 60.000 nuevos creadores en su plataforma. Sin embargo, nos preguntamos, ¿es segura la red? Parece que ahora cualquiera puede hacer dinero vendiendo desnudos en internet sin ningún riesgo, pero ¿hasta qué punto es eso cierto?

Hackeos

No nos vamos a engañar, si Ashley Madison (web de infidelidades a la carta) fue atacada y se filtraron datos de [37 millones de cuentas](#), pensar que OnlyFans está a prueba de hackeos es bastante ingenuo.

Sin ir más lejos, OnlyFans sufrió un ciberataque en Febrero de 2020. [1.6TB de videos fueron filtrados y publicados en otras plataformas](#), la mayoría con contenido pornográfico. [Para más información sobre pornografía y privacidad puedes leer este artículo de [Dale Una Vuelta](#)].

El contenido que se publica en la red es siempre susceptible de ser robado y de ser objeto de extorsión.

Los menores, un peligro mayor

Para crear una cuenta en OnlyFans tienes que ser mayor de edad. La forma de verificar la edad es a través de un carnet de identificación oficial como el DNI. Sin embargo, lo único que hay que hacer es subir una foto del carnet y existen muchas formas de saltarse este control. Basta con presentar un carnet falso.

La BBC realizó una investigación exhaustiva de los perfiles de OnlyFans. Empleó un software de detección de edad y descubrió que existían muchos perfiles de personas que aparentaban alrededor de 14 años. En un solo día encontraron más de 2.000 cuentas cuyos creadores/as parecen de menores. Existen declaraciones de personas como "Hannah" que en el documental de la BBC ["Nudes4Sale"](#), afirmó que llegó a ganar entre \$15 mil y \$20 mil al mes vendiendo desnudos en OnlyFans cuando solo tenía 16 años.

Asegurar que OnlyFans es lugar para pederastas no sería justo, pero sí es cierto que tienen que aumentar considerablemente sus controles de autenticación de edad.

¿Libertad de creación o explotación sexual?

Teóricamente, la gente decide libremente publicar su contenido y recibir ingresos por ello, parece que empodera al creador o creadora. Teóricamente. Para generar unos ingresos decentes no solo hay que tener muchos seguidores sino que también hay que mantenerlos en el tiempo. Esto quiere decir que el contenido que se sube tiene que ser muy frecuente y se convierte en un trabajo a tiempo completo. En el mundo del *sexcaming*, es muy común estar en pantalla 16-17 horas al día para hacer una buena cartera de "fans".

Actualmente existe mucha oferta de perfiles, y atraer y mantener a los seguidores necesarios se convierte en un reto. Diferenciarse será cada vez más complejo y posiblemente veamos contenido más y más extremo. A veces oímos las cantidades ingentes de dinero que una famosa gana tras vender desnudos en OnlyFans, pero la realidad de la trabajadora sexual de a pie es otra. Si necesitas el dinero, quien tiene el poder es el consumidor, el cual puede exigirle a la actriz o actor un contenido cada vez más violento, por ejemplo. A veces, "ser tu propio jefe" puede esclavizarte.

Otros riesgos que tampoco se comentan es la dependencia emocional y obsesiones insanas que pueden generarse en el consumidor. OnlyFans tiene los mismos efectos en tu cerebro que ver porno, sin embargo se le adhiere un alto componente emocional o de sentirse especial, pues tienes una interacción más exclusiva con los creadores. Hay personas que pueden confundir la difusa línea entre realidad y fantasía, llegando a gastar más de [\\$10.0000 en sexcams en un mes](#). Los estudios demuestran que al menos el 40% de los usuarios asiduos de *sexcams* se han enamorado alguna vez la actriz o el actor. En una relación de *sexcaming* todo es sencillo y adictivo, solo tienes que dar propinas para que te hagan caso y así suplir tus carencias emocionales y sexuales, no hace falta confrontarse con la posibilidad del rechazo en una cita real.

En resumen, OnlyFans puede parecer una forma más "ética" de crear y de consumir pornografía, pero no nos olvidemos de los riesgos que conlleva. Además, las publicaciones de menores es una realidad y las probabilidades de que OnlyFans se convierta en un lugar para su explotación crecen con el tiempo (a no ser que refuercen sus políticas de autenticación de edad y contenido).

Y, por último, de nuevo el ser humano como producto que se compra y se vende, que se expone y se le asigna un precio. Desde luego, no estamos ante un modelo de negocio que promueva una visión holística y enriquecedora del ser humano y puede dañar la autopercepción y generar distorsiones en las relaciones.

Ciberacoso en el jardín de mi casa

Noviembre 2020

El título del artículo requiere un breve comentario. Para empezar, lo más posible es que no tengas jardín en tu casa. Normal. Solo era una manera de empezar: transmitir que desde la tranquilidad y seguridad de nuestra propia casa puede estar ocurriendo algo más, que ni nos imaginamos. No se trata de alarmar, no. Solo de informar y de tener en cuenta las enormes posibilidades de internet. El 5 de noviembre se celebró el Día internacional contra la violencia y el acoso escolar, donde se incluye también el ciberacoso. Una buena ocasión para repasar los diferentes tipos de acoso sexual que ocurren en la red y poner especial atención a aquellas amenazas que atentan contra los más jóvenes.

El acoso ya no se limita a las horas lectivas, sino que se extiende al entorno privado y al mundo online (vejaciones por *whatsapp*, abuso en redes sociales etc.). Las **víctimas**, por tanto, cada vez se sienten menos seguras en la escuela y en la intimidad de sus casas.

Las consecuencias del acoso son numerosas, entre ellas destacamos algunas: la reducción de la percepción en la calidad de vida, la alteración del rendimiento académico, de las relaciones familiares y personales, e incluso en los casos más extremos, la aparición de ideas suicidas. A la gravedad de este fenómeno se añade el hecho de que la edad de adquisición de un smartphone es cada vez más precoz. Por lo tanto, es necesario que los padres y tutores conozcan los riesgos y amenazas online a las que se pueden enfrentar los jóvenes.

Existen diferentes tipos de acoso online; sin embargo, en este post vamos a centrarnos en aquellos relacionados con el ciberacoso sexual. El objetivo de estas conductas es generar angustia, dolor y miedo en la víctima de manera recurrente y a través de los medios electrónicos. Además, el anonimato del agresor y la gran velocidad de transmisión, dificultan la detección de los culpables e incrementa el sufrimiento de las víctimas.

- **Grooming.** Es el proceso por el cual un adulto, utilizando medios digitales, presiona a un menor para obtener material sexual (imágenes, videos) de él o para abusar sexualmente de él. Esto es un delito tipificado en el Código Penal. No se trata de un asunto menor, de hecho, según el “Informe sobre Delitos contra la Libertad e Indemnidad Sexual del Ministerio de Interior” los casos de grooming han aumentado un 139% entre 2014 y 2017.
- **Sexting.** Envío a un tercero de fotografías y/o vídeos con cierto nivel de contenido sexual, tomados o grabados por el protagonista, mediante el uso de medios digitales. Hay estudios en España que estiman que alrededor del 13.5% de los adolescentes lo practican. Uno de los mayores peligros de esta práctica es el robo y la difusión masiva de los contenidos que se han compartido en la intimidad.
- **Sextorsión.** En este caso, y a diferencia del anterior, el acosador, que tiene en su poder contenido sexual de la víctima, no lo emplea para su consumo personal, sino que lo utiliza para coaccionar y obtener así algún beneficio. Extorsión con material sexual.
- **Revenge Porn.** En español, porno de venganza. Es la distribución de imágenes o vídeos sexualmente explícitos de individuos sin su permiso o consentimiento. Este tipo de ciberacoso se puede presentar en relaciones adultas (en caso contrario sería pornografía infantil) donde una de las partes graba las relaciones sexuales (con o sin consentimiento) y tras la ruptura las cuelga en la red para humillar a su expareja o intimidarla. Es una práctica que lamentablemente está cogiendo fuerza en los últimos años.

El **ciberacoso** sexual es un problema que se expande con la misma magnitud que lo hace la tecnología, y muchos acosadores han encontrado en las redes sociales la herramienta perfecta para llevarlo a cabo.

A continuación ofrecemos unos **consejos** que podrían ayudar:

1. Informar de los peligros que conlleva compartir contenidos sexuales por medio de dispositivos electrónicos (ordenador, móvil, tablet etc.)
 - Propio: podrías acabar siendo víctima de este ciber acoso.
 - Ajeno: compartir este contenido supone incurrir en un delito penal.
2. Controlar el contenido al que acceden los menores restringiendo páginas de contenido sexual.
3. Animar a las personas que han sido víctimas de cualquier tipo de acoso a denunciar estos actos.
4. Acudir a un profesional de la salud mental en caso presentar cualquier tipo de secuelas a causa del acoso.
5. Educar, educar y educar. En un mundo digital, con todo al alcance de todo y de todos, es primordial que cada persona, desde que es niño, sea consciente de lo que significa una relación sana, el valor de la intimidad, cómo expresar las emociones, y el respeto por su cuerpo y el de los demás.

Bibliografía

Cerniglia L, Zoratto F, Cimino S, Laviola G, Ammaniti M, Adriani W Neurosci Biobehav Rev. 2017 May; 76(Pt A):174-184.

Citron, Danielle Keats; Franks, Mary Anne (2014). [«Criminalizing Revenge Porn»](#). *Wake Forest Law Review*. 49 (2): 345–392.

González-Cabrera J, León-Mejía A, Beranuy M, Gutiérrez-Ortega M, Alvarez-Bardón A, Machimbarrena JM Qual Life Res. 2018 Oct; 27(10):2609-2618

Multiple online victimization of Spanish adolescents: Results from a community sample. *Montiel I, Carbonell E, Pereda N Child Abuse Negl. 2016 Feb; 52():123-34.*

Sexting among Spanish adolescents: Prevalence and personality profiles. *Gámez-Guadix M, de Santisteban P, Resett S. Psicothema. 2017 Feb; 29(1):29-34.*

Smith P.K., Steffgen G. Cyberbullying Through the New Media: Findings from an International Network. Psychology Press; Florence, KY, USA: 2013.

Weisskirch R.S., Delevi R. "Sexting" and adult romantic attachment. *Comput. Hum. Behav. 2011;27:1697–1701. doi: 10.1016/j.chb.2011.02.008.*

«Irresistible», manual para ingenuos

Marzo 2020

El título lo dice todo. ¿Por qué y, sobre todo, cómo la tecnología es capaz de engancharnos? El auge de las adicciones del comportamiento, o también llamadas adicciones sin sustancia, es una realidad cada vez más común. Adam Alter, profesor de psicología y marketing de la Universidad de Nueva York, analiza con múltiples ejemplos lo que todos sabemos, o intuimos: la difícil resistencia a cada botón, a cada clic, a cada notificación que recibimos. Un [libro](#) muy recomendable para conocer los porqués del éxito de cualquier novedad tecnológica en internet.

Las adicciones del comportamiento están compuestas de seis “ingredientes”: objetivos atractivos, feedback positivo e impredecible, sentido de progreso gradual, acciones cuya dificultad aumentan con el tiempo, tensiones no resueltas que exigen ser solucionadas y conexiones sociales sólidas.

La *cultura del objetivo* está cada vez más presente en la sociedad. Siempre han existido metas, retos y objetivos. Lo que ha cambiado, según el autor, es el tiempo en conseguirlos. Y está muy unido al concepto de perfeccionismo, tan propio de nuestra cultura. Y al final, la búsqueda de la felicidad termina siendo regida por tiempos y cifras.

Los videojuegos, o donde nada ocurre al azar

Alter centra sus estudios en los videojuegos, y va mostrando numerosas investigaciones con diferentes juegos que han tenido éxito en los últimos años. En realidad, en muchas ocasiones se trata de adicciones moderadas, pero que también reducen nuestra calidad de vida, merman nuestro rendimiento en el trabajo y afectan a nuestras relaciones sociales.

La lentitud no es amiga de la adicción, señala Alter, después del minucioso análisis de algunos videojuegos, como por ejemplo *Flappy Bird*. O el sonido reconfortante de una victoria tras el silencio de un mala racha, como ocurre con tantos juegos, como *Sign of the Zodiac* o en *Candy Crush*. Otro ejemplo, *Super Mario Bros*, un juego perfectamente diseñado para que no haya barreras de entrada.

Y la incertidumbre es tremendamente atractiva, así como numerosas dosis de *microfeedback* para mantener la atención, o la percepción de que “casi he ganado”, y por tanto, que ,lo volverás a intentar dentro de un rato. La victorias próximas, al final, son más adictivas que las victorias reales. Siempre hay remedio

En realidad, las adicciones no están motivadas por una sustancia o un comportamiento, sino por la idea, aprendida con el tiempo, de que se asocia esa actividad o consumo a un bienestar psicológico. Es decir, lo que precede a todo suele ser una herida, un vacío,... dolor. Y se puede llegar a pensar que el mundo real no es tan bueno como el virtual.

Alter dedica la parte final de su libro a cómo crear los hábitos necesarios para evitar comportamientos perjudiciales y, al revés, en positivo, cómo premiar los buenos comportamientos. La represión, que por sí misma no funciona, debe combinarse con distracciones útiles y sobre todo con sustitutos que satisfagan a cada persona. Además, cada adicción requiere distintos métodos para eliminar sus rutinas.

Al final, como siempre, un principio claro será evitar siempre que se pueda la tentación cercana, que produce el desencadenamiento del comportamiento.

Ariana Huffington, en su último libro *La revolución del sueño*, lo dice de una manera muy simple: «Ahí está la clave, señoras y señores: no pongan el móvil a cargar al lado de la cama». Y buenas noches.

Lo que pasa en modo incógnito, no se queda en modo incógnito

Febrero 2020

Juan ha decidido ver porno esta noche. Abre una ventana de incógnito para protegerse de las molestas cookies y para que lo que busca esa noche no se quede guardado en el historial. Hasta ahí todo parece normal, pero lo que Juan no sabe es que a pesar de haber seleccionado el modo incógnito, los buscadores, los sitios web y su servidor siguen recopilando la información personal como la localización del ordenador o lo que busca y ve.

Un [estudio](#) de la Universidad de Carnegie y de la Universidad de Pensilvania analizó 22.484 sitios porno para revelar que el 93% de las webs estaban filtrando datos del usuario a terceras partes a una media de 7 dominios diferentes. Esto significa que lo que Juan navegaba, los enlaces a los que entraba y el tiempo que pasaba (entre más datos) se filtraban a otras empresas sin consentimiento de Juan. Los académicos usaron [WebXray](#), una herramienta que permite analizar los flujos ocultos de datos a terceras partes en páginas webs e identificar aquellas compañías que recogen esa información de usuario. El análisis mostró que grandes tecnológicas como Google, Facebook, Oracle, Amazon o Twitter eran las que recibían esta información.

En este diagrama se ven a la izquierda los principales sitios porno y a la derecha las “terceras partes” en las que acaban datos de uso personal. El tamaño de las barras informa del volumen de flujos de datos. Como se puede apreciar, Alphabet (Google) se lleva la palma.

Sin embargo, es cierto que ni Google ni Facebook consienten contenido adulto en sus anuncios y alegan que no tienen ningún interés en activar publicidad en estas webs por lo que no necesitan recolectar datos de sus usuarios, pero lo cierto es que con o sin propósito están obteniendo información que procede de webs porno. ¿El motivo? Un misterio.

¿Cuáles son los riesgos?

La pasmosa facilidad con la que se puede obtener información sobre los usuarios de estas webs demuestra lo peligroso que puede llegar a ser navegarlas. Solo el 17% de las páginas analizadas están encriptadas, el resto son altamente vulnerables a ciberataques.

En 2012, una web porno fue atacada y los piratas informáticos robaron información de más de 73.000 suscriptores, incluyendo email, contraseñas, nombres de usuarios e información de 40.000 tarjetas de crédito ([BBC, 2012](#)). En 2018, miles de usuarios de una web de bestialidad fueron víctimas del robo de datos personales que incluían direcciones de correo electrónico, fechas de nacimiento y direcciones IP que finalmente fueron distribuidas públicamente ([Cox, 2018](#)).

Se han encontrado anuncios maliciosos en muchos sitios web porno, incluidos xhamster, Pornhub y xvideos ([Lee, 2013](#)). Concretamente, un anuncio que estuvo en funcionamiento durante más de un año en Pornhub, podía tomar el control del ordenador de la víctima y hacer clic en otros anuncios falsos para generar ingresos para quienes operaban el esquema ([Griffin, 2017](#)). Estas son solo una micro selección de las muchas historias para no dormir sobre ciberataques a páginas porno.

Los expertos advierten: la información que las grandes plataformas saben sobre nosotros sumado a un ciberataque a webs pornográficas podría llevar a la

personalización de los datos. Así todo el mundo podría saber con qué se excita Juan, o su número de cuenta, además de unos cuantos sitios nada “convencionales” que frecuenta en sus paseos por la web. Estamos hablando de información extremadamente sensible que circula en la red de la misma forma que circula lo que compras en Amazon.

Es inquietante saber que tus preferencias de porno viajan por los mismo flujos que tus preferencias por cafeteras nespresso. La naturaleza de cada información es radicalmente diferente, pero igual de fácil de robar. En resumen, *lo que pasa en el modo incógnito, no se queda en el modo incógnito.*

Bibliografía

[Tracking sex: The implications of widespread sexual data leakage and tracking on porn websites \(julio, 2019\)](#)

Entre likes y selfies

Noviembre 2019

Los datos no se discuten, se comprueban. Esta elemental advertencia la hemos querido corroborar en diferentes artículos y estudios sobre uso y contenido de redes sociales, entre jóvenes españoles y de otras partes del mundo.

Según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), prácticamente el 100% de los menores accede de manera habitual a las nuevas tecnologías y las redes sociales.

Entre los jóvenes, más del 90% tiene perfil en redes sociales, y de ellos, más de la mitad tiene una media superior a 250 contactos. El problema es la calidad, ya que no conocen a todos aquellos que les siguen. Se trata de un estudio de [Mapfre y la FAD](#), 2018, “*Jóvenes en el mundo virtual: usos, prácticas y riesgos*”.

Los likes, en horas bajas

Para empezar, no es *like* todo lo que reluce, aunque es evidente que el gusto por gustar está muy dentro de cada uno de nosotros, y la vanidad es parte de nuestro ADN.

Pero hay datos reveladores: En España, uno de cada cinco likes es un bot, según la agencia de influencers *Human 2 Human*. Por otra parte, como ya adelantó Instagram a través de un tuit (sí, no a través de un post) el pasado 19 de julio, han comenzado a ocultar el número de visualizaciones de vídeos y de *likes* en algunos países, entre los que de momento no está España.

Un ejemplo ilustrativo, y cómico, de que no siempre las redes son el no-va-más, fue el caso de Arii, la *influencer* con 2,6 millones de seguidores que lanzó una colección de camisetas, sin ser habitualmente creadora de contenido en torno a la moda, y solo vendió 36.

La pornografía, a lo suyo

Las redes sociales son, desde el comienzo, un terreno abonado para la difusión de la pornografía: mensajes, vídeos breves e imágenes campan a sus anchas en medio del ciberespacio, con apenas regulación y donde Snapchat, Instagram y Twitter, por citar algunas, dejan en general todo tipo de contenidos.

Pero una vez más, los datos son elocuentes. Más de la mitad de las mujeres millennial que utilizan redes sociales han recibido alguna vez una imagen explícita de cuerpos de hombres desnudos, según una encuesta realizada en 2017 por la consultora internacional [YouGov](#). La misma encuesta encontró que más del 75% de las destinatarias de estas imágenes no habían pedido que les mandaran esos desnudos.

Según Gail Dines, una autoridad en el estudio de la pornografía, en un artículo en [Boston Globe](#), las chicas cada vez utilizan más las redes sociales para *selfies* con una pose sexualizada, sobre todo en Snapchat, donde la imagen desaparece una vez vista. Sin embargo, dichas imágenes pueden ser guardadas en una carpeta oculta del propio móvil.

Por último, un consejo: si quieres saber más sobre configuraciones de seguridad, privacidad y control parental en las aplicaciones de moda, te ofrecemos [una web](#) que ofrece herramientas útiles.

Los videojuegos abren otras puertas

El mundo del videojuego es amplísimo y una fuente de entretenimiento colosal. A la vez, tiene mucho en común con la actual pornografía, en el plano neurológico y en la creación de hábitos. En ambos casos, la recompensa es buscada con la continua estimulación. Y si uno se encuentra aislado, solo en habitación, las posibilidades crecen y crecen. Y la variedad, a golpe de clic, no tiene fin.

La Universidad de Stanford presentó recientemente un estudio en profundidad realizado con una muestra de 20.000 jóvenes, y dirigido por el psicólogo Phillippe Zimbardo. La conclusión era elocuente: la pornografía se consume como “descanso” mientras se juega, y la media de dicho “descanso” era de dos horas a la semana.

Tinder: ¿está secuestrando mi cerebro?

Octubre 2019

La irrupción de la tecnología en las interacciones humanas es uno de los grandes temas de este siglo. Todavía seguimos asombrados por los cambios sociales que han traído Facebook y compañía. Aún nos da vértigo cada vez que reflexionamos sobre la rapidez a la que nuestros vínculos se hacen más frágiles y superficiales... y nos sigue costando aceptar que estamos enganchados a las pantallas.

Hay que asumir que la tecnología es disruptiva y como no podía ser menos, el mundo de las citas también ha sido invadido por el *big data* y los algoritmos de recomendación. Tinder ha alcanzado más de 50 millones de usuarios, de los cuales 10 millones son usuarios activos diarios. Obtiene más 1.600 millones de “swipes” (movimiento del dedo al deslizar una pantalla) por día y 20 millones de «matches» (un ‘me gusta’ recíproco); y finalmente consigue que se produzcan un millón de citas a la semana.

Es innegable que Tinder se ha convertido una nueva forma de obtener sexo casual o incluso de encontrar pareja, pero la cosa no se queda ahí, la causa de su gran éxito radica en la capacidad que tiene de *hackearnos* el cerebro. ¿*Hackearnos*? Sí, con esto nos referimos a que el equipo de Tinder conoce muy bien qué botones pulsar para mantener a nuestro cerebro enganchado. Esta aplicación puede llegar a ser realmente adictiva. Te explicamos por qué.

Nada más abrir la app, ya se nos presentan las imágenes de los candidatos o candidatas. Al ver las caras de gente atractiva, nuestro cerebro activa el núcleo accumbens, relacionado con el procesamiento de la recompensa, según un [estudio](#) realizado en los Países Bajos.

Una vez que estamos predispuestos, otro factor a tener en cuenta es el de la impredecibilidad de los “premios”. Y esto al cerebro le encanta. Piensa en las máquinas de los casinos, cuando pulsas un botón o bajas la palanca, no sabes cuándo conseguirás el premio, pero sabes que si juegas lo suficiente obtendrás algo (aunque sea poco). Esto genera mucha tensión en tu cerebro que te empuja a seguir jugando. Lo mismo sucede con Tinder, no sabemos cuándo llegará un “match” o cuándo la persona con la que hemos empezado una conversación nos responderá, todo ello nos mantiene muy atentos a la aplicación, curiosos y enganchados.

Pero lo más interesante es que cuanto más interactúes con Tinder, la respuesta de tu cerebro con esta app se modifica. ¿Y esto qué quiere decir? Según lo que los nuevos estudios [neurobiológicos](#) sugieren; después de un tiempo, tu cerebro produce dopamina solo con recibir el anticipador de la recompensa y no al recibir la propia recompensa en sí misma.

Es decir, cuando comenzamos a usar Tinder y recibimos una notificación de “match”, el cerebro solo segrega dopamina cuando accedes a la aplicación y compruebas quién ha sido. Sin embargo, después de cierto tiempo de uso, tu cerebro segregará la dopamina directamente al ver la notificación, sin necesidad de que accedas a la app. Curioso, ¿verdad? Es por eso que este sistema es tan adictivo, no es solo por las citas o el sexo casual, realmente Tinder ha conseguido comprender cómo funciona nuestro cerebro.

Sin embargo, por otro lado tenemos la paradoja de las opciones, cuando nos exponemos a mucha variedad de opciones nos paralizamos y es mucho menos probable que tomemos una decisión o que estemos conformes con ella. Tinder es un gran mercado de solteros/as (o no tan solteros), y muchas personas experimentan la sensación de que siempre habrá alguien mejor a la vuelta de la esquina.

Esto produce estrés emocional y una gran insatisfacción al final del día. Nadie acaba cumpliendo con las expectativas, y podríamos decir que hemos sacrificado el compromiso por la variedad, y lo gratificante a largo plazo por lo instantáneo. ([Kennedy, 2016](#))

Tinder no deja de ser una plataforma más que nos hace creer que somos productos, transacciones, objetos para seleccionar en un marketplace virtual. En resumen, el Amazon de las citas.

Bibliografía

[Reinforcement learning signal predicts social conformity](#)

[A neural substrate of prediction and reward](#)

[The Science Behind What Tinder Is Doing to Your Brain](#)

[When choice is demotivating. Can one desire too much of a good thing?](#)

[Los mejores consejos para ligar online: “La felicidad en Tinder es el nuevo porno”](#)

[How tinder became the mcdonalds of love](#)

Sexting y la obsesión por la transparencia

Febrero 2019

Hace algún tiempo en una entrevista de acceso a un grado de una universidad me ocurrió algo curioso: la persona a la que entrevistaba, una chica de 18 años, me dijo, en mitad de la entrevista y con gran inseguridad, que había tenido que cambiarse de colegio porque había mandado unas fotos íntimas por Whatsapp a un chico de la clase que le gustaba, y este las había pasado a sus compañeros sin ninguna sensibilidad. A partir de ese momento mucha gente de su entorno la despreció en público y esto supuso un error que le perseguía constantemente.

Claramente en este caso, el principal problema lo tienen los que compartieron la foto sin pensar en el daño que hacían a esa persona. Pero es importante analizar por qué estas situaciones se han hecho recurrentes. Esos chicos pertenecen a lo que algunos autores denominan ya la “generación validación” (Stapleton 2017) y que refiere a toda un grupo social, usuario de las redes sociales, el cual se define por lo que puede mostrar y lo que los otros ven. Mostrar la intimidad es una manera de que les validen como seres humanos y puedan confirmar que existen. Como ejemplo, un comentario real: “Si me voy de viaje a la playa, y no lo cuelgo en las redes, es como si no me hubieran ido”.

Entrando en Instagram podemos encontrarnos a personas famosas depilándose, dando a luz, en pijama recién levantadas o en ropa interior. Esto traslada un mensaje subliminal claro ‘Hay que ser abierto’, ‘No hay nada que esconder’ o ‘Nadie te va a juzgar’, y si te escondes es porque no mereces la pena.

Sin embargo, pocos ven la otra cara de la moneda de esta nueva “ética de la apertura” la cual refiere al maltrato que algunas personas sufren por mandar fotos en las que aparecen desnudos o semidesnudos a personas que consideraban de confianza (*sexting*).

En España, un 15% de los adolescentes han sufrido o sufren las consecuencias de compartir su intimidad con alguien no merecedor de ello. Para evitar que esto te ocurra a ti te aconsejo que tengas en cuenta lo siguiente cuando alguien te pida una foto privada:

1. Hay otras formas de demostrarle a esa persona que te importa.
2. Si te quieren, que no te presionen.
3. Piensa en las consecuencias.
4. Reflexiona sobre por qué no lo haces cara a cara.
5. Valora si realmente quieres hacerlo.
6. Considera que tu familia, amigos, vecinos tendrán acceso a ese material. En internet todo queda disponible. Es difícil borrarlo una vez está publicado.

No nos dejemos hipnotizar por lo digital, que los *likes* no nos oculten los riesgos que hay detrás de revelar información personal.

Silvia Zarraluqui
Doctora en Psicología
Silvia.zarraluqui@gmail.com

Reggaetón, ¿sólo música?

Febrero 2019

Siempre es interesante analizar elementos de nuestra vida cotidiana y ver la influencia que ejercen en la sociedad. Por ejemplo, quién no ha escuchado nunca una canción de reggaetón o trap. Simplemente con encender la radio y poner cualquier emisora de música actual, ese ritmo –o mejor, ritmazo- caribeño no tardará en aparecer en nuestros altavoces.

Con este artículo, lo único que queremos es invitar a hacer una reflexión sobre un hecho muy presente en nuestras vidas, aunque no nos demos cuenta.

La tónica general de estas canciones es una reducción material de la mujer. Se “canta” a sus capacidades físicas para hacer despertar en el hombre un sentimiento de atracción.

Todos sabemos que la música juega un papel importante en nuestras vidas. Casi todo el mundo tiene un grupo, un género musical o una canción que cuando la escucha, se emociona, se motiva, se le pone la piel de gallina. Y es porque lo musical, debido a nuestros sentimientos, despierta en nosotros reacciones de todo tipo.

Por esta razón, podemos afirmar que sí, la música nos influye.

Una primera conclusión hasta aquí: es conveniente reflexionar sobre el reggaetón y sus letras, y ver cómo están influyendo en los jóvenes, en los adolescentes.

Un ejemplo. *Cuatro Babys*, de Maluma:

“Estoy enamorado de cuatro babies
Siempre me dan lo que quiero
Chingan cuando yo les digo
Ninguna me pone pero (...)”

Otro ejemplo, de los mayores pelotazos comerciales, fue *Atrévete-te-te* (2005), de Calle 13, donde describían el atractivo de los cuerpos femeninos exuberantes:

“Yo te lo juro de que por ley
aquí ‘toas’ las boricuas saben karate
ellas cocinan con salsa de tomate mojan
el arroz con un poco de aguacate
pa’ cosechar nalgas de catorce quilates”.

Con estas dos estrofas basta. El resto, más de lo mismo. Se refleja de una manera nítida la condición de la mujer en estas canciones, mero objeto para el goce personal. ¿Y esto está relacionado con la pornografía? Por supuesto. Son vivos reflejos del mismo tipo de situación a la que es reducida la mujer en cualquier material pornográfico. Nos lo recuerda Maluma: “Siempre me dan lo que quiero”.

Como sin darnos cuenta...

Los jóvenes de hoy, desde temprana edad, estamos expuestos a todo tipo de material con contenido similar a este. La diferencia es que la música es algo que se nos introduce en nuestra mente como por ósmosis. Es pegadiza, tiene buen ritmo, y las letras son fáciles de recordar. Pero no nos damos cuenta de que afecta a nuestra manera de pensar y a nuestra manera de ver, pero no con los ojos de la cara, sino con nuestra vista racional y emocional.

Van creando capas en nuestra manera de entender el mundo y esto influye en nuestro ámbito social.

Si vamos a establecer algún tipo de relación social (que implica algo de nuestro yo emocional) y tenemos creadas capas que tergiversan nuestra manera de ver el mundo, a la hora de comenzar dicha relación se verá afectada. Y lo peor de todo es que puede ser que no nos demos cuenta de que en nosotros hay pensamientos o actitudes que no hubiéramos aceptado.

Con todo esto, no estamos diciendo que tengamos que auto-culparnos por lo que oímos. Nos referimos a que hay que 'darle una vuelta' a todos estos temas.

Como conclusión, una pregunta al aire: cuando presenciemos acciones machistas como comentarios despectivos a una mujer, ¿nunca nos hemos imaginado de dónde pueden venir? Quizá la culpa no sea del reggaetón, pero mientras tengamos presentes elementos como este tipo de canciones o estemos tan expuestos a materiales en los que no se respeta la dignidad de las personas, y en este caso en especial, de las mujeres, no seremos capaces de avanzar hacia un mundo mejor, más igual, más libre. Porque la letra importa.

8 consejos sobre el uso de Instagram en los adolescentes

Septiembre 2017

Es la red social de moda. Insta, así la llaman, es la reina de las apps, y no para de crecer en número de usuarios. Hoy día, con cerca de 700 millones, dobla a Twitter, y con su contenido efímero –Instagram Stories- está provocando la caída de Snapchat. Y Facebook, con demasiados ítems, es una plataforma menos sencilla y más ‘pesada’.

El universo de Instagram, el gran bazar de imágenes, es inmensamente atractivo y fácil de usar. Por este motivo también tiene sus peligros y riesgos, que es bueno conocer. Ofrecemos ocho consejos a los padres para ayudar a sus hijos en el buen uso de esta red.

1. Limitar los hashtags. O etiquetas. Son esos mensajes breves, habitualmente una palabra, que les precede el símbolo #. Ordenan la información que se publica y sirven para buscar contenido que incluya ese hashtag en el mensaje. A veces, inocentes hashtags incluyen significados con contenido sexual explícito. Por ejemplo, las gotas de agua o la lengua para sexo anal, o el número 18 con una cruz, para mostrar pornografía.

2. Usar una cuenta privada. De esta manera solo te seguirá quién tú permitas que te siga. Es precisa una petición previa, que se puede aceptar o denegar. Es la opción más segura para adolescentes: de esta forma se evita que desconocidos le sigan y por tanto vean o comenten sus imágenes.

3. No aceptar a extraños. Instagram es una plataforma perfecta para quienes quieren chantajear, molestar o acosar a adolescentes. Protege su territorio.

4. Bloquear y dejar de seguir cuando sea preciso. Si alguien que no quieres que siga a tu hijo comenta los post o le da al ‘me gusta’, posiblemente esté deseando que tu hijo entre en su cuenta o comience a seguirle. No dejes que se asocie su cuenta con la de un extraño.

5. No abrir ni responder mensajes de desconocidos. Aunque tu cuenta sea privada, cualquiera puede enviarte un mensaje. Es una gran puerta de entrada. No dejes que haya comunicación con quien no conoces; de igual modo tampoco dejarías entrar a tu casa, a charlar un rato con tu hijo, a un desconocido.

6. Evitar la sección “Búsqueda” (la del icono con la lupa). Ofrece múltiples posibilidades de encontrar imágenes eróticas; es un gran banco público de imágenes y vídeos donde abunda lo que más gusta a una gran mayoría. Y además, para qué engañarnos, es una gran pérdida de tiempo.

7. Tu ubicación es solo tuya. Instagram permite añadir tu localización al subir una fotografía. No solo es innecesario, sino peligroso. Puedes desactivar esa opción. No des pistas de dónde vives ni los lugares que frecuentas: nunca se sabe.

8. Controlar la información personal. Es decir, evitar fotos de tu casa, del colegio, del trabajo, o de los lugares que uno frecuenta con regularidad. No dar opciones a quien quiera acumular datos de tu vida. Protege tu privacidad.

La mayor parte de este artículo ha sido extraído de www.endsexualexploitation.org

El sexting y el fin de la inocencia

Noviembre 2016

La palabra “sexting” es un neologismo que proviene de la unión de las palabras “sex” y “texting”; es decir, un intercambio de contenido sexual explícito, a través de textos, mensajes, fotos y videos, por medio de móviles, internet o redes sociales.

Durante los últimos años el sexting se ha incrementado en gran manera entre los adolescentes. Según la National Campaign to Prevent Teen, en Estados Unidos, el 20% de los adolescentes y 33% de los adultos ha enviado o publicado fotos o vídeos desnudos o semidesnudos de sí mismo.

En el caso de los hombres se ha demostrado en el estudio de Davis, M. J., Powell, A., Gordon, D., & Kershaw, T. (2016) que son más pasivos a la hora de enviar, pero si que reciben mayor número de mensajes que las mujeres.

Según el Pew Research center (2014) se estima que el sexting es más popular entre los 18 a 24. Los autores Brown y L'Engle concluyen que la exposición a material sexual explícito en los medios puede afectar a los hábitos y actitudes sexuales.

Varios estudios han encontrado relación entre el uso de ciberpornografía y el sexting. Ejemplo de ello es el de Morelli, M., Bianchi, D., Baiocco, R., Pezzuti, L., & Chirumbolo, A. (2016), donde se analiza una muestra italiana en la que el 77,2 % de los participantes afirman recibir contenido sexual por móvil al menos alguna vez, 54,8% ha enviado un “sext”, y 8,5 % reporta haberlo publicado las redes sociales.

En esta investigación, realizada en 610 adolescentes, se busca la relación entre el intercambio de este contenido sexual o sexting, la ciberpornografía y el consumo de alcohol. Los datos apuntan a que se produce un mayor sexting entre los hombres adolescentes, además de un mayor consumo de alcohol y de uso ciberpornografía en comparación con las mujeres.

El alcohol actúa como desinhibidor y mediador de esta conducta, por tanto se podría utilizar como factor de protección para este consumo, actuando sobre la impulsividad y el control a la hora de enviar este tipo de material por teléfono internet o redes sociales.

Los modelos provocativos y sexualizados que se imponen en los medios afectan a la construcción de guiones comportamentales de cómo el hombre y la mujer deben ser en el ámbito sexual. En las últimas décadas la tecnología ha alterado por completo la forma en que los adolescentes y los jóvenes adultos se comunican e interactúan con sus parejas o sus iguales. El sexting es una de esas nuevas formas de comunicación, que puede acabar con la inocencia, la ingenuidad de un adolescente, por una tarde lluviosa encerrado en casa... y con el móvil dentro.

Preparar a nuestros hijos para el mundo digital

Septiembre 2016

A todos los padres nos llega ese momento en el que nuestro/a hijo/a adolescente nos pide un teléfono móvil. Y unos antes, otros después, acabamos cediendo a esa insistente petición y los niños tendrán en su mano una herramienta que tendremos que enseñar a utilizar. Dar un *smartphone* a un niño de unos 10, 12 o 14 años puede estar lleno de ventajas si sabemos usarlo bien: es un elemento socializador, una fuente de información inagotable, una biblioteca musical, un espacio de juego y entretenimiento, una ventana abierta a un mundo lleno de posibilidades... Sí, pero también de peligros. ¿Hay alguna forma de protegerles?

Hemos hablado con Cristina Meléndez, autora del libro “*#Socorro! ¿Qué hace mi hijo en las redes sociales?*”, una guía más que recomendable para padres que crecimos en la época analógica y en la que podemos encontrar muchas ideas para afrontar la educación en el buen uso de las redes sociales:

¿Cuáles son los principales riesgos a los que está expuesto un niño-adolescente con un móvil?

El principal riesgo es que por su ignorancia y falta de experiencia y de criterio, el niño se encuentre con contenido y con personas que no le hagan ningún bien y no sea capaz de gestionar. Además, el uso de un móvil (tipo *smartphone*), sin caer en el abuso, exige mucha responsabilidad y fuerza de voluntad que a edades tempranas es difícil tener.

¿Las tecnologías son adictivas para los niños?

Las tecnologías son adictivas para todos. ¿Cuántos adultos sufrimos de nomofobia (miedo a salir de casa sin el móvil)? ¿Cuántas veces al día miramos la pantalla para ver si tenemos algún mensaje? ¿Cuántas personas viciadas con *Candy Crush* y juegos similares? Si a nosotros nos cuesta controlarnos, ¿cómo va a ser más fácil para un niño que para un adulto el autocontrol? Son adictivas y por eso requieren mucha supervisión y control de horarios por parte de los padres. “El uso de un móvil exige mucha responsabilidad y fuerza de voluntad que a edades tempranas es difícil tener”.

¿Qué podemos hacer los padres para protegerles contra la pornografía?

La mejor protección es la educación. Cuando son pequeños, los sistemas de control parental pueden ayudar a evitar que se encuentren accidentalmente con material que no estaban buscando. Cuando ya tienen una edad en la que se pueden saltar estos controles o recurrir a la pornografía en los dispositivos de otro amigo, lo único que les puede proteger es la educación de su criterio que hayan recibido. Y para educar el criterio, en cuanto a pornografía o cualquier otro tema, no basta decirles que eso está prohibido o que es malo. Hay que exponer los motivos reales por los que creemos que es malo y que ellos sean los que lleguen a la conclusión de que efectivamente lo es y no les interesa. De esta forma, estemos o no delante, con o sin filtros, evitarán acceder a ello.

¿Cómo podemos evitar el ciberacoso especialmente en las aulas?

Con educación y concienciación. Se debe concienciar a todos del daño que el acoso escolar provoca y de la obligación de frenarlo desde el primer momento, online y offline. Desde el punto de vista social, el estar penalizado ha ayudado a crear una mayor conciencia. Desde las familias hay mucho que trabajar en este sentido. Y desde los colegios se está intentando crear protocolos de actuación, para detectar estos casos y frenarlos lo más rápidamente posible.

¿Qué es el sexting? ¿Por qué puede ser peligrosa su práctica?

El *sexting* es el envío de fotografías o vídeos íntimos, en principio de forma consentida y entre iguales (personas de edad similar). Normalmente ocurre entre parejas jóvenes y muchas veces uno de los miembros (suele ser el chico) exige al otro este tipo de imágenes como “muestra de amor”. El problema es que quien te hace este tipo de exigencia normalmente desconoce lo que significa el amor y en cuanto la relación se rompe, suele utilizar estas imágenes para ridiculizar o incluso extorsionar a su expareja. Debemos concienciar a nuestros hijos de lo absurdo que es tener que demostrar de esta manera el amor a nadie y lo importante de respetar la intimidad propia y la de los demás.

¿Qué es el *grooming*?

El *grooming* en cambio existe cuando un adulto se hace pasar por menor y engaña o camela al niño para que envíe fotos o vídeos íntimos, con una finalidad sexual. Muchas veces se queda en un intercambio online que además de machacar la autoestima del niño, le atrapa en una serie de amenazas y exige cada vez más. Alguna vez puede incluso acabar en abusos físicos, con lo cual no se trata de un juego, es un tema muy serio que se debe cortar de raíz. Los niños deben evitar conversaciones, especialmente si van subiendo de tono, con “amigos” que no conocen en la vida real.

¿A qué edad crees que es bueno comenzar a hablar a nuestros hijos de los peligros de las tecnologías?

Los niños empiezan a utilizar las tecnologías prácticamente desde que son capaces de manejar sus manos. Muy pronto empiezan a ver vídeos en nuestros dispositivos, a enviar *whatsapps* a los abuelos... Tenemos que acostumbrarnos a pensar que las tecnologías son una faceta más de nuestras vidas y hay que educar en un buen uso, desde siempre. Igual que les enseñas a no abrir la puerta a un desconocido, les dices que no se acepta la amistad o conversación de un desconocido en un videojuego ni en una red social.

¿Cómo se puede ayudar a un adolescente que ha caído en consumo de la pornografía?

En mi opinión, lo único que le puede sacar de ahí es el autoconvencimiento de que eso no le hace ningún bien. El placer que puede provocar es hueco y en el fondo te llena de vacío, de ansiedades que no se llegan a saciar. Lo mejor es explicar, antes de llegar a este punto, a los hijos el por qué deben evitar la pornografía (explotación de la mujer, haces ricos a los que trafican con seres humanos, te autoengañas sobre lo que es una relación sexual, te muestran miembros y cuerpos que no son casi nunca naturales ni realistas, los actos sexuales no son como en la vida real, te producen una sensación de placer que no lleva a nada cuando descubres que no satisface, que aumenta la soledad, etc). Si el adolescente tiene realmente un problema de adicción, creo que lo mejor es pedir ayuda a un psicólogo especialista.

¿Qué recursos tenemos los padres para formarnos y educar mejor?

El primer recurso es el uso del sentido común y el dedicar tiempo real a educar a los hijos, conversar mucho con ellos, compartir sus intereses. Es muy importante, también, acompañarles en el uso de las redes sociales, sobre todo cuando empiezan a utilizarlas. Para formarnos, existen cursos en los centros escolares, en los ayuntamientos, etc. Hay emisoras y programas que también ayudan a los padres en este sentido. También hay varios blogs interesantes y libros de todo tipo. Yo os invito a conocer mi blog: www.mihijoylasrrss.wordpress.com. Y si tenéis alguna duda concreta, podéis preguntarla para que tratemos de buscar la mejor solución. También escribí el libro *#Socorro! ¿Qué hace mi hijo en las redes sociales?* de muy fácil lectura, para explicar las ventajas y posibles riesgos de cada una de las redes sociales, y lo que deberíamos enseñar a nuestros hijos antes de dejarles navegar solos en la red (los adolescentes pueden también leerlo como guía).



10. Educación sexual

Cuéntame más... y mejor

Noviembre 2021

Posiblemente, la mejora de la educación sexual y afectiva de los menores es uno de los temas en los que existe un consenso mayor. Es un *runrún* que suena cada vez más en entornos educativos, sociales y políticos. Los altos niveles de sexualización en la vida cotidiana, la pornografía omnipresente y el acceso temprano a internet encienden las alarmas un día sí y otro también sobre las medidas que se deben adoptar.

Hace un año se publicó un estudio donde se pudo observar que cerca de la mitad de las familias nunca había hablado sobre sexualidad con sus hijos y que casi el 80% de ellas nunca habían tocado el tema de la pornografía, en una generación que, según las últimas investigaciones, accede por primera vez alrededor de los 10 años.

«Cuéntame más y déjame que te cuente» es el título del cómic recientemente publicado por el equipo de trabajo e investigación en sexualidad de la Consulta Dr. Carlos Chiclana. Se trata de una guía para que padres, madres y adolescentes puedan entablar conversaciones sobre sexualidad. Así de sencillo... y así de complejo. Precisamente por este motivo es siempre bienvenido encontrarse con un 'facilitador' de conversaciones, tan importante en nuestro tiempo.

Según los autores de la guía, el peligro actual por el fácil acceso a la pornografía, y la falta de conciencia de las familias, les animó a desarrollar un material que estuviera basado en la ciencia y que pudiera ayudar a muchas personas a mejorar la educación sexual que recibían los adolescentes de su alrededor.

Este cómic fue diseñado en principio para padres y madres que quisieran entablar conversaciones con sus hijos, pero los autores han visto que puede ser un material útil también para profesores, colegios, educadores y profesional que trabajen con adolescentes en el día a día. Es un libro interactivo que incluye ideas para pensar, sugerencias para comentar, preguntas que hacerse y además remiten a material extra para profundizar a través de vídeos, podcast o documentales a través de códigos QR.

En definitiva, desde Dale Una Vuelta pensamos que este cómic, en apariencia sencillo, ofrece una rica variedad de situaciones y de recursos, y por tanto, se puede ajustar a las necesidades de familias y educadores diversos. Se puede adquirir, tanto en España como en otros países, en Amazon y en diferentes plataformas.

Intervenir, advertir, educar

Septiembre 2021

Es de todos conocido que el consumo de pornografía se ha incrementado gracias a internet y, por tanto, también han aumentado las consecuencias en la salud física y mental en las personas.

Muchos consumidores llegan a desarrollar lo que se denomina “Uso Problemático de Pornografía (UPP)”, considerado como manifestación de una conducta sexual compulsiva. Investigaciones en la Universidad de Cambridge han demostrado que el UPP causa cambios significativos en el cerebro, específicamente en aquellas áreas requeridas para inhibir comportamientos impulsivos, áreas encargadas de la “teoría de la mente” que afectan la habilidad de sentir compasión por el otro.

La neuroplasticidad hace que nuestro cerebro esté en constante cambio y adaptación a las repuestas del ambiente, por lo que el 80% de las personas con una conducta sexual compulsiva, presentan una incapacidad de poder controlar su consumo de pornografía a pesar de las consecuencias negativas. Debido a estos cambios en el funcionamiento del cerebro, también sucede que se incrementa la necesidad de más estimulación y material para poder tener el mismo placer, lo cual conduce a los consumidores a ver material incluso ilegal. En esta misma línea, se ha visto que un UPP tiene relación significativa en disfunciones sexuales como una disfunción eréctil inducida por pornografía, eyaculación retardada y anorgasmia. Por este motivo, personas con estas problemáticas indican que se han visto en la necesidad de ver pornografía ilegal para poder tener placer y excitarse, en donde destaca material de abuso sexual a menores (Bothe et al.)

A pesar de todas estas consecuencias, el UPP no solo afecta al usuario que consume sino también influye significativamente en su comportamiento con los demás, lo cual repercute en nuestra sociedad. El uso de pornografía, de manera legal e ilegal, puede ser un factor contribuyente a crímenes como poseer imágenes inadecuadas e íntimas de niños, consumir y poseer material donde se evidencia abuso sexual infantil o incluso violencia doméstica y otros crímenes con mujeres y niños. De igual manera, incrementa la probabilidad y severidad de violaciones, violencia doméstica, abusos sexuales, *cyber-flashing*, acoso sexual y acoso online. Otro aspecto importante a considerar es que también ha incrementado significativamente la preferencia del consumo de pornografía sadoomasoquista en donde se involucran conductas violentas como estrangulaciones. La preferencia de este consumo repercute significativamente en la sociedad ya que muchas veces lo que se visualiza en la pantalla lo llevan a cabo en sus propias experiencias personales. Hay muchas investigaciones que respaldan esta relación que existe entre el consumo de pornografía, violencia doméstica y violencia en general hacia la mujer.

Como hemos mencionado anteriormente, se evidencia que todo tipo de pornografía lleva siempre a estas lamentables consecuencias y especialmente un UPP. Esto se dirige a todos los consumidores de pornografía, independientemente de su edad, sexo, orientación sexual u otros factores sociales y es ahí donde se debe tomar acción para prevenir de la mayor manera posible que todos estos usuarios lleguen al nivel de consumir pornografía ilegal o incluso cometer delitos sexuales.

Demostrar los efectos y consecuencias a corto plazo del consumo de pornografía a lo mejor no es un recurso que muchos consumidores tomen en serio, pero si se muestra a la población el daño que puede ocurrir a largo plazo probablemente podemos hacer que este mensaje sea considerado y que los usuarios intervengan a tiempo en su consumo desadaptativo de este contenido.

Aunque no se elimine del todo el consumo de pornografía hay algunos recursos que pueden ser utilizados para reducir los riesgos de la población en general y de cada consumidor en particular:

Verificación de edad

Los niños y los jóvenes son la población más vulnerable a establecer conductas adictivas, debido a la naturaleza y desarrollo de sus cerebros en esta etapa particular de su vida. La literatura académica deja muy claro el potente impacto que la pornografía tiene en su desarrollo y en el funcionamiento cerebral, especialmente en su sistema de recompensa. Con los adolescentes, el foco debe estar en la prevención de UPP, así como en ayudar a aquellos que han iniciado su consumo para que no escalen a consumir contenido violento, tener conductas violentas o incluso desarrollar disfunciones sexuales.

La verificación de edad ha servido de gran ayuda en otros productos como el tabaco, alcohol, juego, sustancias y armas. Tiene un gran impacto en mitigar riesgos a esta población de consumo de pornografía. A pesar de no eliminar totalmente el riesgo para que los niños accedan a este contenido, tiene potencial de reducir los niveles de acceso a material de riesgo sin tener un impacto particularmente oneroso o negativo en el resto de sociedad.

Programas de educación sexual

Se reconoce que solamente la ley de verificación de edad no es suficiente para restringir el uso de pornografía en los jóvenes, la educación sexual es un pilar indispensable para reducir este consumo. Para muchos niños y adolescentes, la pornografía es el recurso que utilizan para informarse.

La adolescencia es el periodo donde el cerebro pasa por su mayor desarrollo por lo que biológicamente es una fase donde se producen más neuroquímicos relacionados al placer. Este desarrollo y sensibilidad que tienen a estímulos relacionados a la sexualidad combinado con el fácil acceso que tienen a la pornografía facilita que estas generaciones se vuelvan más susceptibles a desarrollar un uso problemático de la pornografía. El uso de pornografía en niños y jóvenes menores de 18 años tiene incluso impactos adicionales, ya que cambia el aprendizaje que pueden adquirir en base a su sexualidad, conductas sexuales y por lo tanto tiende a resultar en un debut sexual más temprano. En ocasiones, esto repercute en que se involucren en comportamientos antisociales en una edad temprana y por lo tanto resulta en abusos sexuales entre ellos. Una investigación australiana sobre comportamiento sexual nocivo en niños y jóvenes, identificó tres oportunidades para la prevención de delitos y abusos sexuales a partir de entrevistas con los jóvenes: reformar su educación sexual, reparar sus experiencias de victimización y ayudarlos a gestionar su consumo de pornografía. Por lo tanto, es indispensable una educación sexual adecuada que se enfoque en mostrar la biología, sexualidad y consentimiento, así como enseñarles que la pornografía es un estímulo supernormal que tiene efectos significativos en el desarrollo de su cerebro.

Campañas de salud pública

Por otro lado, a pesar de que la pornografía no cumple la definición estándar de una crisis de salud pública, no significa que no sea una problemática en donde no tengamos que intervenir. El consumo de pornografía tiene repercusiones muy graves en cuanto al aumento de casos de violencia doméstica y de violencia a la mujer.

Por lo que se ha visto y se propone que el consumo problemático de pornografía puede ser un factor contribuyente a los problemas sociales previamente mencionados como violencia doméstica y violencia hacia la mujer y niños. Por lo que se busca que, con estas campañas, se haga llegar este mensaje y así disminuir el deseo de consumir de visualizar contenido violento.

Advertencias sanitarias para consumidores de pornografía

Las advertencias sanitarias con los sitios de pornografía son herramientas potentes para reducir el daño de su uso. La idea es que como con el tabaco, se de una advertencia al usuario antes de visualizar cualquier contenido pornográfico. Se ha recomendado que el método más eficaz, es por medio de un video que muestre el impacto de la pornografía en la salud sexual del usuario, especialmente a la población masculina. Así mismo, sería muy útil crear videos que se enfoquen en como la pornografía puede influir en el desarrollo de conductas de violencia contra las mujeres y los niños o incluso que inciten a escalar a la necesidad de ver material de abuso sexual a menores.

Dale Una Vuelta cuenta con un programa de cursos y talleres para centros educativos, donde se ofrecen pautas para vivir una sexualidad sana, positiva y responsable, y advertir de los riesgos de la pornografía online, tan presente en nuestros días. Escuchar, hablar, informar, comprender, ayudar. Siempre hay tiempo para intervenir.

Sex desEducation

Enero 2020

Todos estamos al tanto del lanzamiento de la segunda temporada de la serie *Sex Education*, pues ya se ha encargado Netflix de avisarnos en el mobiliario urbano con paneles publicitarios de un clítoris gigante, una compresa manchada de sangre o una lengua, en un beso, con un primerísimo primer plano. Con esta provocadora estrategia, habitual en este tipo de series, se busca captar la atención de jóvenes y no tan jóvenes, y se puede intuir la idea de la sexualidad que subyace. Tras el éxito rotundo de la primera temporada, vista por más de 40 millones de personas en 2019, Netflix ha decidido continuar con su propuesta “educativa” y económicamente irresistible.

Pero ¿de dónde viene tal éxito? Los realizadores de la serie han reconocido muy acertadamente el vacío educativo en el terreno de la sexualidad en el que viven los millennials. [Desde nuestra plataforma apoyamos una educación sexual urgente].

También han percibido que los adolescentes andan llenos de preguntas que no se atreven a abordar con adultos pobres en respuestas. Se han dado cuenta de que en la sociedad actual el sexo no se educa, ni se explica, ni se piensa, sino que se experimenta aleatoriamente, se mira y se expone. Y finalmente, han identificado en la pantalla la vía moderna por antonomasia por la que el sexo se descubre y las ideas se transmiten. Así están reunidas todas las condiciones para vender *educación* con el argumento de responder a una necesidad social a partir de canales y de métodos *actuales e influyentes*.

El Dorado del sexo

Mas aún, han captado una emoción básica y especialmente útil para garantizar el impacto y la influencia que tanto ansían: el miedo. Un miedo generado por la influencia de la publicidad, la pornografía, etc. que nuestros jóvenes tienen por no sentir o provocar el máximo placer posible, de no estar a la altura en la cama, de no saber realizar la mejor postura del Kamasutra, de no tener órganos sexuales suficientemente atractivos, de dudar de su orientación sexual, de quedarse embarazados o de ser infectados por una enfermedad sexualmente transmisible. Y sí: *Sex Education* expone todo ello.

Así describe Charlotte Abramow, autora de la campaña publicitaria de la serie, en su cuenta de Instagram, el objetivo del manual asociado a esta impetuosa y ardiente serie británica: «64 páginas para hablar de culo sin tabúes y para abordar los fundamentos de una sexualidad más plena...». No es un azar que los términos utilizados para la publicidad de la serie sean “Fundamentos”, “Plena” y “Educación”. Estos conceptos, tan llenos de fuerza y de sentido, presentan engañosamente la serie y el manual como «El Dorado del sexo» donde el joven usuario podrá encontrar las claves que tanto anhela para revolucionar y llevar a la plenitud su vida sexual.

¿Realmente podemos decir que a lo largo de los episodios el espectador va descubriendo todo lo necesario para vivir su sexualidad de forma plena y sana tal y como vende el título de la serie y su directora de campaña? ¿Se puede decir que esta serie es realmente educativa?

Las dos caras del sexo: placer o riesgo

La serie se asienta sobre dos ideas clave: el sexo es fuente de placer, y el sexo es fuente de problemas. Para los realizadores, eso es todo lo que proporciona la sexualidad.

Y así, los episodios van ilustrando de forma explícita y, a veces, vulgar esos dos niveles que componen el hilo conductor de fondo. Para ser una serie con una óptica “educativa” parece que la visión de la sexualidad no solo es pobre y simplista sino estereotipada y caricaturesca.

No les falta razón al relacionar sexo y placer, pues éste es un componente fundamental del mismo. También de alertar sobre los riesgos de enfermedad sexual que efectivamente existe y puede ser dramática. Pero reducir toda la sexualidad a una experiencia de placer o a una situación de riesgo es como tener a Messi en tu equipo y jugar a no perder.

Sex Education no revela que la sexualidad es algo central en la mujer, en el hombre. Una sexualidad sana se construye, se reconoce, se descubre, se expresa, entra en relación, ama, comparte, incluso -a veces- procrea, y tantas cosas más.

Sex Education no entra al conocimiento y la construcción personal, la afectividad y, sobre todo, la felicidad.

Sex Education presenta la sexualidad con un prisma similar a las películas de sexo barato, en las que el placer -repetimos, algo básico y necesario- es el único barómetro del comportamiento sexual.

Por otro lado, parece oportuno precisar al lector que esta serie que se vende con objetivos educativos no es recomendada para menores de 16 años. Interesante paradoja. Educar a nuestros jóvenes de una forma que no es recomendable para ellos.

Esto significa que el contenido y el formato no es apto para los adolescentes más jóvenes, que precisamente quienes más necesitan ser educados en el ámbito de la sexualidad (en varios países europeos la primera relación sexual se lleva a cabo, de media, con 16 años; el acceso a la pornografía, con 11 años). Todos sabemos que no hay ningún filtro que regula el uso de Netflix y por tanto cualquier niño/a o adolescente, con la edad o madurez que tenga, puede acceder a la serie sin ningún límite. Si analizamos la forma en la que se presenta la serie, se puede observar que está hecha con tonos muy cercanos a los de la pornografía, lo que explica el límite de edad:

- Palabras crudas, brutales en ocasiones
- Escenas sexuales (demasiado) explícitas
- Órganos sexuales visibles
- Normaliza la ruptura entre lo corporal y lo afectivo
- Acepta cualquier práctica sexual, del tipo que sea

Y todos los jóvenes espectadores, solos ante la pantalla y cautivados por la trama de *Sex Education*, ni saben ni tienen los elementos necesarios para matizar todo este contenido sexual que absorben. Paradójico pues, eso de educar deseducando.

La adolescencia, etapa reina

Diciembre 2019

Hace unos días, en una de las sesiones que impartimos en un colegio, una adolescente preguntaba: ¿Por qué el consumo de pornografía se ha vuelto una actividad tan habitual y perjudicial para los adolescentes?

La OMS define la adolescencia como un periodo de crecimiento y desarrollo de la persona, que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano y se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y cambios a nivel físico y psicológico. En el plano físico, el cambio más importante y llamativo tiene lugar en la esfera sexual y culmina con la adquisición de la fertilidad: lo denominamos maduración sexual.

La maduración sexual es el proceso hormonal que se inicia en la pubertad y conlleva que los adolescentes van madurando los caracteres sexuales primarios (el crecimiento de los órganos sexuales) y secundarios (aparición del vello, cambio en el tono de voz, primera ovulación y eyaculaciones espontáneas, aumento de la estructura ósea y muscular y aumento de peso).

Estos cambios físicos necesitan de la actuación hormonal en el cerebro y los órganos sexuales. A parte de que la actuación hormonal desarrolla físicamente a la persona, también influye en la aparición del deseo y atracción sexual. La adolescencia, por tanto, es una etapa en la que se consolidan muchas de las actitudes sexuales que con posterioridad determinarán la vida sexual adulta.

Este tiempo de crecimiento, maduración y de gran potencial, también constituye una etapa de riesgos considerables, como por ejemplo: consumo de drogas, delincuencia, conductas sexuales de riesgo... En la esfera sexual, los adolescentes se ven sometidos por el grupo para empezar a tener conductas sexuales, como por ejemplo, la primera experiencia sexual o el consumo de pornografía.

Hay varios factores por los que los adolescentes son un grupo de riesgo para desarrollar una conducta problemática relacionada con el consumo de pornografía:

La propia adolescencia. Período de transición entre la niñez y la adultez. Incluye algunos cambios importantes, tanto en el cuerpo como en la forma en la que un joven se relaciona con el mundo.

La maduración sexual y los cambios hormonales y físicos. Los niveles de testosterona en los adolescentes son muy altos. Esta hormona sexual masculina es la responsable de los cambios físicos y de la aparición del deseo sexual y la atracción.

El desarrollo psicológico. El adolescente necesita diferenciarse de la familia para vivir una afirmación personal y social. Aparecen los primeros impulsos sexuales y el apoyo y aceptación por el grupo de pares es muy importante para ellos. En este momento es cuando pueden llevar a cabo ciertas actividades sexuales de las que realmente no están convencidos.

El desarrollo de creencias sobre la propia sexualidad. La adolescencia es el periodo en el que se desarrollan criterios propios sobre diferentes áreas de la vida. Es el momento que forjaran las propias creencias de cómo quieren vivir su sexualidad y que conductas llevar a cabo.

El cerebro adolescente es más vulnerable a la adicción. La corteza prefrontal, responsable de la toma de decisiones y de la inhibición de la conducta, es muy inmadura. Además, los circuitos involucrados en el placer sexual (el sistema de recompensa y la dopamina), son muy sensibles en los adolescentes. Esta característica parece volverlos especialmente vulnerables a los efectos de las drogas, del alcohol y el sexo.

Falta de educación sexual por parte de los padres. Debido a que la pornografía es una agente socializador entre los adolescente y su principal fuente de educación sexual, el papel de los padres está subestimado. Según el informe realizado por la Universidad de las Illes Balears, "Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales", casi un 70 % de los entrevistados dice que ha recibido una educación afectivo-sexual insatisfactoria y para resolver sus dudas acude en un 72,8 % de los casos a las amistades y en el 69,1 % a internet. Los padres y profesores solo son una opción para el 27,5% de los encuestados. Además, el tipo de relación que se tenga con los padres también influye. Una relación cálida y de afecto entre padres e hijos puede hacer disminuir la frecuencia de consumo de pornografía. Algunos estudios han confirmado que adolescentes que consumen de forma frecuente refieren un tipo de relación fría y distante con sus padres.

La edad del primer teléfono móvil se adelanta año tras año. Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), la disposición de un teléfono inteligente se incrementa significativamente a partir de los 10 años. Así, tres de cada cuatro niños de 12 años tienen teléfono móvil, y la mitad de los niños con 11 años también lo tiene. A partir de los 13 años (86%) la tendencia se eleva hasta alcanzar el 93,9% en la población de 15 años (INE, 2017). El smartphone es la principal vía de consumo de pornografía en el 80% de los casos.

El fácil acceso a internet. El 83,4% de los hogares españoles tienen acceso a la red. El uso de Internet en edades comprendidas entre los 16 y los 24 años es prácticamente universal (98,0%) (INE, 2017).

Estos son algunos de los factores habituales que pueden llevar a un adolescente a consumir de forma perjudicial pornografía. Una etapa necesaria para estar cerca de ellos y acompañarles en estos años de transición. Respecto a la pornografía, los adolescentes carecen de experiencias de la vida real y capacidad cognitiva para reconocer las representaciones pornográficas como exageradas y ficticias, lo que puede contribuir al desarrollo de ideas poco realistas sobre la sexualidad.

Tres preguntas que les puedes plantear:

1. Lo que aparece o se dice, ¿crees que es lo cotidiano? ¿Es real? ¿Sería posible vivirlo con una persona en un encuentro real, cara a cara?
2. Cuando ves un vídeo con sexo explícito, ¿piensas que la persona con la que tengas relaciones sexuales le gustaría vivirlo? ¿Se sentiría cómodo/a?
3. ¿Qué ideas se muestran sobre los hombres y las mujeres? ¿Cómo son? ¿Te gustaría ser el protagonista de esa escena?

¿Puede ser educativa la pornografía?

Septiembre 2019

¿Cuál ha sido tu primera reacción al leer esta pregunta? Posiblemente tu primer pensamiento haya sido algo parecido a esto: “¿La pornografía educativa?! ¡Vaya locura! ¡Cómo vamos a dejar la educación afectivo-sexual de toda una generación en manos de la pornografía actual!” Pero luego, has recapacitado y seguramente te hayas dado cuenta de que ya está pasando.

Sí, efectivamente, gran parte de la juventud recurre a la pornografía para solventar las dudas que les puedan surgir. Como dijimos en el post de [El sexo en serio y en series](#) y según afirma el reciente informe de [Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales](#), el 70% de los jóvenes reconoce no haber recibido educación sexual. Esta desinformación empuja a los jóvenes a tener que buscar otras fuentes y la forma más sencilla y menos comprometida suele ser... Internet. Por eso el 69,1% de los jóvenes recurre a la red para resolver esas cuestiones tan íntimas. No es sorprendente tampoco que solo el 27,5% recurra a sus padres para consultar sus dudas.

Este vacío en la educación afectivo-sexual lo acaba llenando el porno que está al alcance de todos (independientemente de la edad), es anónimo y no tienes que pasar vergüenza con tus padres. Sin embargo, es el peor de los consejeros. Aprender de sexo y afectividad a través del porno es como aprender a conducir viendo Fast&Furious, por no mencionar los efectos adversos que puede generar en el desarrollo cerebral durante la infancia y adolescencia.

Debido a que los más jóvenes convierten a Google en su más fiel confidente y dada la facilidad con la que se puede acceder a la pornografía hoy día, algunas personas apoyan la idea de crear un contenido “pornográfico” supervisado por sexólogos, psicólogos y autoridades correspondientes. Este material sería educativo, no violento, sin machismo, pero explícito.

En este post queremos simplemente mostrar las dos caras de la moneda, dos principales puntos por los que merece la pena (o no) plantearse la creación de una “pornografía educativa”.

Posible ventaja: Formación afectivo-sexual y concienciación sobre la pornografía

Dejar que el silencio se convierta en el educador sexual de nuestros hijos no parece la mejor opción pero a su vez hay que asumir que los jóvenes van a consultar internet para este asunto, o bien por vergüenza o por costumbre (buscar lo que desconocemos en internet se ha convertido casi en un acto reflejo). Pero... ¿qué pasaría si esas dudas fuesen solventadas por una plataforma especializada y controlada?

Existe la posibilidad de que este contenido pornográfico “educativo” promueva en los jóvenes una nueva conciencia como consumidores, no solo enseñando una relación afectivo sexual saludable sino a su vez motivando el pensamiento crítico. Si el adolescente aprende establecer relaciones sanas y libres de violencia, más tarde será capaz de detectar y rechazar activamente el contenido pornográfico estándar machista y violento.

Posible problema: La puerta a la adicción y el efecto de escalación

Por otro lado, puede suceder todo lo contrario. Nuestro cerebro siempre acaba pidiendo “más y mejor” y con esto nos referimos a más novedad y más extremo. La demanda del contenido pornográfico siempre acaba escalando, porque activa una de las partes más

potentes del cerebro, la de la recompensa, y eso no podemos evitarlo y es así como sucede también en la adicción al alcohol o las drogas.

Esa progresión, propia de todo lo escalable, empujará a los consumidores a abandonar ese “porno seguro” y les incentivará a buscar por su cuenta contenido más extremo. En resumen, puede que este porno educativo comience con buenas intenciones pero al fin y al cabo podría ser la puerta de entrada al mundo de la pornografía más violenta y degradante.

Por último, es importante añadir que no existe solución fácil a este asunto, solo a través de la colaboración de todos los agentes sociales se puede alcanzar una respuesta. No tiene sentido el porno educativo si ni los padres ni los educadores intervienen en la formación afectivo-sexual del joven, como tampoco es efectivo un porno educativo si el *mainstream* está al alcance de cualquiera. La respuesta sólo podría llegar de la colaboración activa entre legisladores, padres y madres y educadores al mismo tiempo.

En cualquier caso, las palabras juegan, como siempre, un papel clave. Y en este sentido, se podría decir que si es pornografía, no es educativa; y si es educativa, no es pornografía. Las dos palabras juntas, hoy por hoy, son un oxímoron perfecto.

La hora del profesor

Enero 2019

En los últimos meses nos han escrito una docena de centros educativos públicos de toda España y alguno de Latinoamérica. Profesores, directoras, jefes de estudio que están preocupados por sus alumnos, porque ven que el porno es un problema de salud pública y que está afectando a los más jóvenes.

En uno de los colegios a los que acudimos el año pasado a impartir formación, un profesor preguntó: ¿Por qué desde el colegio debemos hablar de sexo/pornografía con nuestros alumnos? ¿Por qué el colegio debe actuar?

El colegio está inmerso en la sociedad y no es ajeno a todo lo que ocurre. Es clave para la prevención y la detección del consumo de pornografía patológico. Es un punto de referencia social para los alumnos y las familias, ya que es un lugar donde cotidianamente se reúnen padres y referentes afectivos del niño.

A continuación presentamos algunas razones por las que la escuela debe intervenir en este problema que empieza a afectarnos a todos y sobre todo a ellos, a los más vulnerables, a los menores:

1. Existe la posibilidad de observar a los niños que realizan conductas sexuales que no son sanas e ir compartiendo con ellos su proceso de crecimiento y aprendizaje a lo largo del tiempo.
2. El niño que tiene este problema puede recurrir a alguien de confianza, su profesor, tutor y orientador del colegio y así contar cómo se siente.
3. El inicio de consumo de pornografía coincide frecuentemente con la adolescencia, etapa de la educación secundaria obligatoria.
4. El adolescente deja de confiar en sus padres, por lo que es importante que el educador "amigo" esté preparado para abordar este tema.

¿Cómo podemos saber si el alumno padece este trastorno? Las señales que presentamos a continuación pueden dar alerta de otros problemas. A partir de aquí, animamos a que si se detectan alguna de estas conductas les preguntéis si consumen pornografía, ya que pueden estar enganchados. Recomendamos observar y estar atento a los cambios que no son propios de una adolescencia sana:

- Si está pasando por dificultades en el ámbito familiar, escolar o social.
- Si tiene cambios en el estado de ánimo (triste, irritable, ansioso...).
- Si el rendimiento académico disminuye.
- Si los absentismos son frecuentes.
- Si consume drogas (alcohol, tabaco, cannabis y otras sustancias).
- Si depende de las tecnologías con frecuencia.
- Si le resulta difícil regular sus emociones.
- Si es impulsivo.
- Si no sabe cómo expresar sus emociones.
- Si empieza a tener problemas a la hora de relacionarse y comienza a estar aislado.
- Si comienza a realizar conductas sexuales inapropiadas a su edad.

Debido a la alerta social que empieza a sonar en nuestra sociedad, relacionada con el tsunami de la pornografía, sería recomendable comentar con los padres en la primera conversación del curso la posibilidad de hablar de este tema con su hijo.

Puede ser una oportunidad de que un adolescente con problemas de consumo perjudicial de pornografía pueda contárselo a un profesor de confianza. Quizás tú, docente que nos estás leyendo, seas la persona de confianza para él. Simplemente, para ese menor contarte lo que le pasa sea un paso decisivo en su vida. Y tu respuesta, o tu simple escucha, será mejor que una clase magistral.

Educación sexual y familia

Enero 2019

Una de las variables que en todos los estudios se encuentra asociada a los problemas relativos a la vida sexual, como es el consumo perjudicial de pornografía, es la falta de formación sexual.

¿Por qué hablar ahora con nuestros hijos sobre sexualidad? Porque nuestros hijos están donde tienen que estar: en las aulas del instituto, en la calle, en las redes sociales, en los foros de adolescentes, en las fiestas con sus amigos...

Esas conversaciones demandan de nosotros estar bien preparados, usar el lenguaje adecuado, que ellos entiendan porque es el que utilizan; ser muy sinceros y claros, saber integrar la fisiología con la moral, las creencias con la libertad, lo posible con lo bueno, etc.

¿Y cómo debe ser la educación sexual? Cotidiana. La educación que se da en la familia no es igual que la de la escuela. Es una educación distinta porque es diaria, de 24 horas. Asimismo, es una educación que no está completamente estructurada, ya que surgen muchos temas de conversación: higiene, juego, deporte... y también surge el tema de la sexualidad; cada tema va emergiendo según las necesidades del momento. Además, en las familias los vínculos afectivos son distintos a la escuela, se espera que sean más estables, seguros y de mayor calidez.

Presentamos algunas recomendaciones para la educación sexual en familia:

1. La educación sexual implica educación **emocional**. En comparación al centro educativo, la familia es un espacio de mayor intimidad. Por lo mismo la educación sexual no queda restringida a lo biológico o a lo informativo. Al hablar de sexualidad con vuestros hijos es bueno conversar con ellos sobre las sensaciones y los sentimientos relacionados a la sexualidad. Ideas prácticas:

- Hablar de los afectos y emociones que son fuente de conocimiento, nos mandan información.
- Hablar de sexualidad sin mencionar los genitales. Incluir las emociones y ayudarles a reconocer sus propias emociones.
- Ayudarles a expresar emociones.
- Conversar y adentrarse en el mundo de las relaciones afectivas con sus iguales.

2. La educación sexual es **particular**. Los padres dan una educación que es útil en el ambiente propio en el que los niños crecen. Al mismo tiempo esa educación está pensada para cada niño de acuerdo a su historia, y características.

3. La educación sexual es **abierta y natural**. Es común que los padres se sientan algo incómodos o avergonzados al hablar de sexualidad, pero eso comienza a disminuir mientras más se habla de forma natural. Expresiones que se pueden utilizar: "Sé que da algo de pudor hablarlo", "Al principio sentimos un poquito de vergüenza, pero luego esa vergüenza desaparece". Asimismo esas conversaciones deben dejar espacios de apertura, es decir, dar señales que la conversación puede continuar en ese momento u otro: "¿Tienes alguna duda más en que te pueda ayudar?", "¿Qué te parece lo que hemos hablado?", "¿Qué habías escuchado o sabías sobre eso?", "Recuerda que podemos hablarlo siempre que tengas curiosidad". Ideas prácticas:

- Argumentar en positivo, sin enjuiciar.
- Explicar o ayudar en orden a su demanda, a medida que ellos vayan preguntando.
- Preguntar cómo se interpreta en su ambiente que haga algo o no. Por ejemplo, como le ven sus amigos si no ve porno.

4. La educación sexual es educación **valórica**. Como padres, se enseñan reglas y normas para vivir respetuosamente en el mundo. De manera similar, se promueve que los niños aprendan a actuar según los valores que se les ha dado, y también cómo reparar los propios errores. Ideas prácticas:

- Hacerle sentir una persona valiosa.
- Que no tenga miedo a darse a conocer, sin tener miedo a la intimidad.
- Enseñar a atender sus necesidades sin necesidad de recurrir al sexo.
- Aprender a decir no. Saber poner límites.
- Enseñarles a que no tengan miedo a la soledad.
- Que no necesiten buscar su identidad siendo rebeldes a través de la sexualidad.

5. La educación sexual es también educación **no verbal**. No sólo educamos con palabras, también educamos con el cuerpo, nuestras expresiones faciales, nuestra postura; y en especial, con el ejemplo. Somos referentes y modelos para los niños, que leen nuestro lenguaje no verbal con mucha habilidad, y pueden darse cuenta que algunos temas nos incomodan, sorprenden o asustan.

6. La educación sexual también es **escuchar**. Para saber de qué hablar con tus hijos, primero hay que escuchar para saber qué detalles les interesan de cosas que uno jamás explicaría. Ante una duda que te pueda escandalizar, es importante no entrar en pánico e intentar conectar con sus emociones y sentimientos en ese momento: curiosidad, preocupación, desafío, miedo, interés... Ideas prácticas:

- Estar presentes, disponibles, dar tiempo para hablar, momentos para encontrarse.
- Que se pueda hablar de sexualidad en casa. Sin miedo. Animarles a hablar. No cortar las conversaciones cuando sean respetuosas. Dejar que hablen entre los hermanos y no intervenir en el momento.
- Conoce por dónde se mueven tus hijos, con quién salen, videojuegos, series, internet, modos de vestir, música, bares, modas, viajes, gimnasios, playas...

Padres, ¡hablen con sus hijos!

Diciembre 2018

Si hablamos de adolescentes, es necesario hablar de sexualidad. En mi día a día estoy con ellos, ya sea como psicólogo en una consulta privada o como monitor en un voluntariado.

Cuando les preguntas, todos conocen plataformas como *XVideos*, *Redtubeo* *Pornhub*. Si tienen acceso (prácticamente todos los adolescentes lo tienen) y han entrado en estas plataformas, implica que han consumido pornografía, y por tanto su afectividad y su relación con la sexualidad puede estar alterada. "Houston, tenemos un problema".

Desde hace unas décadas, la pornografía, desgraciadamente en muchas ocasiones, sustituye a la educación sexual. Los profesionales que nos dedicamos a esto lo tenemos claro: algo está fallando.

Cuando yo pregunto a los chicos: «¿os gustaría hablar de sexo?», el primer día hay miradas perdidas, caras sonrojadas y silencios incómodos. En las siguientes ocasiones normalmente el panorama ha cambiado, muestran interés, hacen preguntas, y piden dedicar más tiempo. "Houston, tenemos una posible solución". Y encima de las buenas, en forma de prevención.

Gracias a investigaciones recientes conocemos las graves consecuencias de la pornografía; y por ello desde la Asociación Española de Psicología de Niño y del Adolescente – [APSNAE](#)– hacemos hincapié en la prevención.

Afectividad y porno, en las antípodas

¿Cómo? ¿Que ellos quieren hablar? ¿Superar la vergüenza y preguntar? No nos engañemos. Son la generación con mayor acceso a la información de la historia. Si no lo preguntan, lo buscan y lo encuentran. El acceso a la pornografía es libre. "Houston, seguimos con el problema".

Si pensamos en la relación entre pornografía y adolescentes podrían aparecer palabras como diversión, curiosidad, fantasía, atracción o excitación. Ojalá fuera así. La otra cara de la moneda es menos conocida y no por ello menos presente: violencia, machismo, sumisión, distorsión, frustración, irrealidad, adicción o problemas.

Conceptos que difícilmente podremos relacionar con la pornografía son relación, respeto, valores, afecto o cariño. La pornografía no entiende de afectividad.

Si pudieran incluir un aviso que a veces podemos ver en otras situaciones de riesgo que observamos en el cine o la televisión, quizás podría ayudar a que los adolescentes lo entendieran mejor. "*Situaciones ficticias. Ha sido rodado con actores y actrices. No lo intenten en casa*". Quizás eso les ayudaría a tener capacidad crítica.

El consumo excesivo de contenidos y la continua sobreexposición a los mismos a edades muy tempranas constituyen el problema. Para muchos adolescentes el sexo se ha convertido en lo que ejemplifica la pornografía, en un "todo vale" y en un "cuánto más, mejor".

Formarse para informar

La curiosidad que se despierta en los adolescentes respecto a las relaciones sexuales, les lleva a buscar respuestas a sus interrogantes en diversas fuentes. Aquí tenemos una solución principal. Padres, profesores y formadores han de hablar con los adolescentes y han de tratar con ellos una buena educación sexual. Dejarlo al azar parece arriesgado.

Al atender a adolescentes, normalmente también trabajo con sus padres. Hace no mucho recomendé a unos padres hablar de sexo con su hijo. El padre me dijo, “¿Y no sería mejor que lo hablaras tú con él?”. Es un miedo normal y muy frecuente en los padres.

Sigamos el consejo “Formarse para informar”. Es importante que los adolescentes vean preparados a sus padres, sin vergüenza ni miedo y con ganas de hablar de este tema tan incómodo. Todavía recuerdo cuándo hace bastantes años un adolescente me dijo: “Nos tumbamos en la playa mi padre y yo, y le solté: ¿alguna vez hablaremos de sexo? Vi como mi padre no sabía dónde meterse”. La educación sexual es una parte fundamental de la educación que los padres han de transmitir a sus hijos.

Con ellos y ellas

Y de pornografía no sólo tenemos que hablar con los chicos. El padre de un adolescente me preguntó, “Lo de la pornografía a mis hijas no hace falta, ¿no? A ellas no les van estos temas”. Tenemos que formar e informar a todos. Chicos y chicas. Sin tabúes. Cuánto más y antes, mejor. Mejor a los 8 que a los 9 años. Si la edad media del “debut” en pornografía es a los 11 años, tenemos que saber que hay adolescentes (quizás sería más indicado hablar de niños) que lo hacen cuando tienen las edades antes mencionadas.

Cuánto antes podamos dotarles de las herramientas necesarias para que la aprendan a tomar decisiones sanas sobre el sexo, manejar las relaciones sexuales y cuidar su afectividad y su propia salud sexual. Así el adolescente podrá desarrollar un pensamiento crítico respecto a la sexualidad y podrá elegir lo que es saludable y lo que no. Eso sería una victoria ante la pornografía. Para ellos, y para nosotros.

¡Padres, hablen con sus hijos! ¡Maestros, conozcan a sus alumnos y quiten tabúes! Al principio hablar de pornografía con cualquier adolescente puede parecer un problema, pero es la solución.

Daniel Rama Víctor

Psicólogo General Sanitario

Vicepresidente de la Asociación Española de Psicología de Niño y del Adolescente
– [APRNAE](#).

El verano, las hormonas y los hijos

Julio 2018

Ha tardado pero ya está aquí. Otro verano, otro tiempo para disfrutar y descansar. Piscina, gazpacho, playa, deporte, el pueblo, viajes... Las posibilidades son miles, e internet las multiplica. Pero aún así es inevitable que los hijos e hijas adolescentes tengan muchos momentos en los que se no sepan qué hacer.

El aburrimiento, demasiado tiempo libre y dispositivos electrónicos a su alcance es una suma de factores idóneos para que vuestra/o hija/o acceda a contenidos pornográficos. Si eres padre de niños entre 10 y 18 años y te preocupa que puedan ver pornografía, te dejamos algunas pautas conductuales para prevenirlo durante estos meses.

No se trata de controlar ni de vivir agobiado pensando qué hará mi hijo. Eso solo te generará un estrés poco recomendable, y más en vacaciones. Es simplemente tener sentido común y establecer sencillas pautas educativas.

En primer lugar, la distribución de espacios en la casa donde estéis residiendo en verano es importante para prevenir el consumo de porno:

- **Identificar zonas ciegas:** Son los lugares menos accesibles porque tienden a estar abandonados o son muy lejanos (una bodega, el fondo del patio o habitaciones de plantas superiores) y por ello son lugares que pueden ser elegidos para que no les pillen.
- **Conocer horarios ciegos:** Son las horas del día en que es más difícil estar atento de lo que hacen los hijos, por ejemplo la siesta o la hora de preparar cenas. ¿Qué se puede hacer? Solicitar ayuda en esos horarios o cambiar la rutina añadiendo más actividades.
- **Remodelar espacios:** Por ejemplo, mover los muebles que ocultan partes de la casa, ver donde se ubican los ordenadores o espacios de ocio y descanso (sillones, alfombras con juguetes, hamacas, etc.). Todo cuanto más visible, mejor: evitar televisiones y dispositivos en las habitaciones.

En segundo lugar, el manejo de los ambientes interpersonales:

- Construir una rutina. Es recomendable evitar momentos de ocio o de actividades solitarias en los horarios *ciegos*. Por ejemplo, es muy útil crear un horario con las labores y juegos del día (piscina, playa, montar en bici, ver una película, hacer las tareas escolares, etc.).
- Tener una lista de ideas para afrontar el aburrimiento de los niños.
- Promover que los niños se ayuden y colaboren entre sí.
- Enseñar sobre los espacios que se pueden ocupar en el día y la noche, por ejemplo, los dormitorios son habitualmente para dormir, y el resto del día es normal que se utilicen otros espacios de la casa y sobre todo los exteriores.
- Educar sobre el uso de los baños y la ducha.
- Enseñar sobre el contacto corporal: conocer y aceptar su cuerpo y funcionamiento, que descubran su belleza. Explicarles los cambios, respuestas y reacciones del cuerpo.

Feliz verano, feliz descanso. Y, sobre todo, no te olvides de la crema solar.

Una educación sexual urgente

Diciembre 2017

“¿Tú crees que la pornografía puede afectarme a la manera en la que me relaciono con los seres humanos? Ahora cada vez que veo a una mujer, solo me la imagino como un mero objeto, como algo que debo utilizar egoístamente para saciar mi placer”, comentaba preocupado un paciente durante una psicoterapia el mes pasado...

Los tiempos han cambiado, las relaciones han cambiado, los seres humanos hemos cambiado. Muchos cambios a lo largo de la historia nos han ayudado a crecer, a sacar el máximo potencial de nosotros mismos. Sin embargo, durante la última década, en el ámbito de la sexualidad no sería muy acertado decir que vamos hacia un mejor destino.

Los adolescentes han escogido la pornografía como su principal fuente de información para aprender sobre las relaciones sexuales. A pesar de todo, la información, cursos y profesionales que tratan de ofrecer un modelo de educación sexual sano, son muchos, pero no suficientes.

Por otro lado, las familias, colegios y entidades públicas no parecen haber interiorizado este modelo ni la importancia de tratar en profundidad este tema para conseguir grandes cambios a largo plazo.

Una de las grandes consecuencias en dichos jóvenes es la distorsión que sufren al iniciarse en las relaciones sexuales, con patrones de conducta aprendidos que se basan cada vez más en la degradación de la mujer, en la exclusividad del placer del hombre y en las relaciones de dominancia y sumisión.

¿Qué podemos hacer?

Desde *Dale Una Vuelta* pensamos que la resignación es la respuesta menos correcta. Aunque la situación es compleja y alarmante, también es importante mandar un mensaje positivo: los niños son capaces de aprender sobre su sexualidad de una forma saludable si nosotros somos capaces de elaborar un contenido de calidad, diferente y enriquecedor.

Quienes nos dedicamos a cuidar el bienestar sexual de la población, tenemos la responsabilidad de seguir con este mensaje, por muy repetitivo que parezca, y crear nuevos programas, así como reinventarnos en el campo de la educación afectivo-sexual.

En definitiva, debemos seguir educando. Entre todos.

info@daleunavuelta.org

GRACIAS

por colaborar



IBAN: ES28 0073 0100 5005 0568 7535

Asociación Stop Porn Start Sex