



DALE
UNA
VUELTA

DOPAMINA

Información sobre la influencia de
la pornografía

ARTÍCULOS PUBLICADOS EN
LA WEB ENTRE 2016 Y 2023

www.daleunavuelta.org

ÍNDICE

Un proyecto necesario	6
1. Adicción y cerebro	7
De la actitud a la conducta	8
Lo positivo de tu adicción	10
Hola, soy adicta al porno	12
Querer no es poder	14
Cerebros de plástico	17
TDAH y consumo de pornografía	19
El súper estímulo	22
¿Por qué es tan fácil quedar «atrapado»?	25
2. Datos y estudios	26
Demasiado pronto, demasiado jóvenes	27
Una encuesta, diez mil respuestas	30
Nuevos estudios, mismos resultados	32
Control parental, datos y métodos	34
Érase una vez...	37
Videojuegos, sexismo y porno	39
Muchas variables, un perfil	42
Cuando el producto es un niño	44
Un camino hacia la insatisfacción	46
El apego seguro genera relaciones sanas	48
Las emociones y sus mensajes	50
Legisla que algo queda	52
Mens sana in corpore sano	54
Pornografía infantil, la mayor de las agresiones	56
Los millennials y el sexo, la gran paradoja	59
El mejor cuerpo, el tuyo	63
Y, de repente, mi cuerpo dice no	66
Comprender y afrontar el problema	69
Los 5 mejores vídeos de pornografía	72
Año nuevo, datos similares	73

3. La mujer, víctima	75
Mujeres que gritan en silencio	76
Cada clic importa	79
Las francesas dicen basta	81
La violencia está en los detalles	84
“Empecé a sentir que como mujer no era suficiente”	87
Cosifica que algo queda	89
Derechos humanos y pornografía	91
25N: Trata, prostitución y pornografía	93
«La pornografía normaliza la violación»	96
El desafío de la trata infantil	100
Feminismo y pornografía	102
Los derechos sexuales y la mujer	104
Pornografía y mujer, peor imposible	106
4. El negocio	108
El paraíso de la industria del porno	109
Un viaje al fondo del negocio	111
Los afectos del reguetón	113
Acoso a menores, problemas mayores	116
Callar no es una opción	118
Apple, Amazon, Facebook, Google... MindGeek	122
El rey de la innovación permanente	124
La industria del porno en España	126
El hombre más exitoso en la industria del porno habla alto y claro	129
Hot Girls Wanted: La otra cara de la moneda	131
5. Prevención	132
Los primeros 50 días de GeneraciónXXX	133
Un pacto de Estado por los menores	135
El precio del sí	140
¿Un poco es demasiado?	143
#NoPorNovember	146
Protégete, protégeles	149
¿Tienes más de 18 años?	154
La trampa del sexo digital	157

Lo que la verdad esconde	159
Mi recuerdo de ese día está nublado	160
¿Y tú qué miras?	164
Aburrimiento e hipersexualidad	166
Todo queda en familia	168
Los beneficios del deporte	169
La triple P. Perfeccionismo, pérdida de control y pornografía	171
¿Un poco de porno me hace daño?	173
El reto de las 15 preguntas	175
«Houston, tenemos un problema». Síntomas (I)	177
«Houston, tenemos un problema». Síntomas (II)	178
Construye tu muro, defiende lo tuyo	179
6. Recuperación y salida	181
Applícate	182
Soledad y pornografía: un círculo vicioso	184
Atención plena, una técnica de relajación	186
¿Cómo evitar el atracón?	188
<i>Craving</i> , el poder de los estímulos	192
Aceptarse, primer paso	194
8 vídeos para dejar la pornografía	196
El aislamiento, tu oportunidad	199
El descanso emocional	201
5 claves para dejar el porno	203
La compañía, una gran receta	205
7. Testimonios	206
“Siempre hay alguien ahí fuera”	207
“Todo empezó en una venta de pollo frito”	216
“ <i>He chose porn over me</i> ”	218
“Mi adicción al sexo llegó a través del porno”	220
“Soy incapaz de superarlo por mi cuenta”	223
“El porno no era el mayor de mis males”	225
Siempre hay un límite que traspasar	228
Bravo, Billie	231
“Después del placer llega el bajón”	233
“Vivía como un zombie”	235

Mil motivos, ¿alguna razón?	237
“Así crecí en la industria de la pornografía”	238
“Las heridas abiertas”	240
«Perdí mi trabajo, mi casa, mi coche y casi a mi mujer»	243
El caso Ted Bundy: la fatal adicción	246
Miguel, diez años. Una historia personal	249

8. Sexualidad **250**

Miradas superficiales y relaciones líquidas	251
Racismo y pornografía	253
La intimidad, zona reservada	255
Sexo con todas sus letras	256
Pornografía y violencia, sinónimos	258
El primer paso, respeto	262
El placer es nuestro	264
Una metáfora de la sexualidad	267
Cariño, ¿vemos un poco de porno juntos?	270
¿Y qué pasa con la pornografía gay?	272
Las mil caras del sexo	275
4 mitos sobre el sexo que vende el porno	276
Stop Porn, Start Sex: 5 razones para existir	277
Erotismo y porno: grandes diferencias	278
Porno vs Sexo	280

9. Internet y sus efectos **281**

Lo quiero todo y lo quiero ya	282
Pornografía infantil ¿de qué vas?	284
El sexting no es para el verano	287
Niñas y niños rotos I	289
Niñas y niños rotos II	292
Así navegamos por Internet	294
Hola, soy creador de contenido	296
OnlyLies	298
Sexting, selfie y rock & roll	300
Instagram, ¿a dónde vas?	302
Cremas digitales: pónstela, pónsela	305
‘Vista gorda’ al porno	308

¿Cuánta pornografía se ve en el mundo?	311
Ciberacoso en el jardín de mi casa	313
Lo que pasa en modo incógnito, no se queda en modo incógnito	316
Entre likes y selfies	318
Reguetón, ¿sólo música?	320
Preparar a nuestros hijos para el mundo digital	322
10. Educación sexual	325
De la vergüenza a la victoria	326
<i>Porn Wrapped</i> , nueva campaña social	328
Guía para una conversación	329
Adicción a la pornografía y educación sexual digital nuevo curso online	332
Cuéntame más... y mejor	334
Intervenir, advertir, educar	335
<i>Sex desEducation</i>	338
La hora del profesor	341
Educación sexual y familia	343
Padres, ¡hablen con sus hijos!	345
Una educación sexual urgente	347

1. Esta edición, a diferencia de las anteriores, recoge una selección de artículos, para evitar un volumen excesivo de páginas.

2. Debajo del título de cada artículo aparece el mes y el año de su publicación.

2. Los subrayados del texto indican enlaces externos a otros sitios web.

UN PROYECTO NECESARIO

Hace nueve años empezamos un proyecto llamado Dale Una Vuelta. Nuestra idea era hablar, hablar y hablar sobre la influencia de la pornografía en cada persona 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 prevención y salida. También incluimos testimonios, entrevistas, y numerosos datos y estudios.

Durante este tiempo hemos aportado 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 facilitando pequeñas herramientas para salir de una espiral de consumo que, aunque ahora tímidamente se empieza a hablar en la opinión pública, está causando estragos en tanta gente joven y adulta. Estamos ante un problema de salud pública que es necesario poner encima de la mesa, porque afecta a todos, niños, jóvenes y adultos.

Empieza este libro 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 –como asociación sin ánimo de lucro- gracias a la ayuda de tanta gente. Estas páginas son un pequeño homenaje a todos los voluntarios y colaboradores, que hacen posible esta iniciativa. Y no te olvides, amigo y amiga, de leer nuestra sencilla contraportada. ;)

Equipo de DALE UNA VUELTA

1. ADICCIÓN Y CEREBRO



De la actitud a la conducta

Septiembre 2022

En un reciente estudio (1) sobre consumo de pornografía entre jóvenes universitarios, llevado a cabo en España, se estudiaron algunas percepciones, actitudes y conductas que se desprendían del visionado más o menos frecuente de estos materiales. En este artículo resumimos algunas de las ideas de ese trabajo. En primer lugar, se podría empezar por las percepciones iniciales, básicas, y los motivos de por qué es tan consumida la pornografía.

Serían los siguientes:

- Oferta amplia, ilimitada.
- Curiosidad que activa el proceso.
- Consumo unido a la masturbación.
- Orientación de la conducta.

También es interesante averiguar cómo se construye el imaginario sexual de los jóvenes. Algunas ideas de fondo que pueden conducir al consumo de contenido sexual sería búsqueda de información sobre el inicio de la relación sexual, los preliminares, la diversidad corporal, las prácticas sexuales, la estimulación, los accesorios, la duración, etc.

Algunos mitos, y con ellos las percepciones creadas alrededor de la nueva pornografía, serían los siguientes:

- La sexualidad es lo que se ve en el porno.
- En la sexualidad todo es válido.
- El sexo se reduce a excitación y orgasmo.

Estas concepciones distorsionadas generan una cultura del porno que se normaliza entre los consumidores habituales, que suelen ser varones. A la vez, provocan unas consecuencias en las percepciones, conductas privadas y sociales.

Las actitudes, un reflejo del consumo

Una primera conclusión sobre las actitudes que lleva consigo la habituación a la pornografía es la ausencia de un proceso de conocimiento, seducción, afectos, en las relaciones interpersonales.

También se puede observar la ausencia del uso de preservativos en la pornografía habitual. De igual modo, hay tres factores clave, para una sexualidad mínimamente saludable, que tampoco se desprende de este tipo de contenidos: el placer compartido, el vínculo seguro y el consentimiento.

Conductas, cultura y relaciones interpersonales

Es razonable que un consumo de pornografía frecuente y con un contenido variado, conlleve unas conductas de riesgo, en diferentes ámbitos personales y sociales. Por ejemplo, cada vez es más común grabaciones en vídeo a otras personas, ejercer violencia sobre la mujer, o pasar al acto -pago por sexo, por ejemplo- como un modo de experimentar lo que se ha visto en esas imágenes o vídeos. En este sentido, no es de extrañar que el aumento de enfermedades de transmisión sexual, en España, no haya dejado de crecer en los últimos años.

Los efectos del consumo habitual de pornografía en las relaciones interpersonales se pueden resumir en estos parámetros:

Afecta mayoritariamente a los hombres.

Cambia las percepciones.

Modifica las actitudes interiores, las motivaciones.

Cosifica a las mujeres.

Cambia las prácticas sexuales.

Nos encontramos, en definitiva, en una sociedad pornificada que va tejiendo, poco a poco, unas relaciones interpersonales altamente sexualizadas.

Referencias

(1) *Consumo de pornografía entre jóvenes universitarios: actitudes y prácticas de riesgo*. Ballester, L., Rosón, C., Gómez, R., Martínez, F., Facal, T. (2020).

Pornografía y educación afectivo-sexual. Ballester, L., Rosón, C., & Facal, T. (Coord.). Barcelona, Octaedro, pp. 27-80.

Lo positivo de tu adicción

Septiembre 2022

Es una manera de titular, como es lógico. Si solo vas a leer hasta aquí, quédate con esta otra idea: la adicción no tiene nada de positivo. Pero vayamos a una explicación más detallada. La adicción a la pornografía y el comportamiento sexual compulsivo tienen el poder de destruir nuestra vida. Deterioran la mente, destrozan tus relaciones, afectan a nuestro día a día. No hay que mirar muy lejos ni hacer grandes estudios para ver los efectos negativos de la pornografía. Lo mismo ocurre con cualquier otra adicción o comportamiento compulsivo con el que puedas luchar.

Sin embargo, como en numerosos aspectos de la vida, todo se supera mejor mirando los lados o puntos positivos, que siempre existen. Y en este sentido, aunque parezca mentira, también debes reconocer que hay algunos aspectos positivos en tu adicción al porno. Efectivamente, como puedes intuir, no nos referimos a los beneficios de la pornografía en sí misma, sino a tu relación con ella y a todo lo que te ha supuesto su consumo habitual.

La mayoría de la gente que lucha contra la adicción a la pornografía empezó a verla cuando eran más jóvenes, normalmente durante la adolescencia. Y ese consumo se convirtió en una estrategia de afrontamiento para lidiar con las emociones difíciles de aquella época. Ayudaba a manejar el estrés y proporcionaba consuelo y alivio. Incluso el porno también pudo enseñarte algo del sexo, aunque de forma equivocada.

Pero cuando hablamos de lo positivo de tu adicción nos referimos más exactamente a los puntos fuertes que has podido experimentar precisamente en tu vulnerabilidad, en el proceso adictivo, en tu hundimiento. Bien entendida, la debilidad se puede convertir en un arma muy potente. Esta es la visión adecuada. Algunas notas positivas en este proceso pueden ser las siguientes.

Aprender los límites de uno mismo, darse cuenta que no podemos solos, que la ayuda de otros es necesaria. La vulnerabilidad bien llevada es maravillosa y elimina ansiedades y agobios: nos convierte en personas que aprenden a aceptarse, que es el primer paso para quererse.

Controlar las emociones. Te dejaste llevar por ellas y la respuesta, el modo de regularlas, fue equivocada. Ahora la decisión está en tu mano, porque con tu experiencia ya sabes que lo importante es que tú seas el dueño de tus propias emociones. Algunas apenas podrás gobernarlas o dominarlas, pero sí encauzarlas un poco mejor.

Intentar algo nuevo siempre es una victoria. Fíjate en los logros, no te quedes en los tropiezos. Celebra esos micro progresos que para ti son pasos de gigante. Decía uno: “Estoy en el sexto día sin consumir. Lo estoy pasando mal, pero estoy contento”.

Afrontar los desafíos. El optimismo convierte los desafíos en algo bueno; si prosperamos en ellos, cada reto nos servirá para mejorar en cualquier otro aspecto de nuestra vida. Los esfuerzos siempre tienen premio, a veces en otras parcelas vitales.

Tener un proyecto vital sirve para dejar de lado cualquier adicción. Trabaja en esa dirección, despliega tus puntos fuertes. Evita la lucha cuerpo a cuerpo contra la pornografía, supérala con grandes objetivos que te hayas marcado. Busca primero la felicidad, después el placer. No al revés.

Tu cerebro no se vuelve adicto a algo porque le guste serlo a cosas que no son buenas para él. No empezaste a consumir porno con la intención de desarrollar una adicción a la pornografía que te paralizara. Tu cerebro disfrutaba viendo pornografía porque había un beneficio a corto plazo, muy a corto plazo, en un momento de tu vida. Ahora se trata de seguir buscando ese beneficio en el largo recorrido, en una vida más feliz, más relacional, más afectiva.

No lo dudes. Hay un placer mayor que el porno: salir de él.

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 “enamoramiento”, 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.

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.

Referencias

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 estimulares 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!

Referencias

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., Torre Villas, 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>

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?

Referencias

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

¿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



Demasiado pronto, demasiado jóvenes

Octubre 2023

Por su interés, ofrecemos un resumen del reportaje publicado hace unos días en The Guardian, titulado “Demasiado pronto, demasiado jóvenes: hablé con 10.000 niños sobre pornografía. Estas son 10 cosas que he aprendido”, por Abbey Wright.

Wright, directora de teatro, dedicó miles de horas de conversaciones y, para su asombro, se dio cuenta de que los niños y jóvenes —de 6 a 22 años y provenientes de diversos lugares del Reino Unido— sabían mucho más de lo que ella esperaba.

El motivo de sus numerosas entrevistas sobre este tema era la creación de dos musicales. La sorpresa que se llevó esta directora de teatro se debió principalmente a la complejidad y profundidad del asunto. Como resultado final, es consciente de que la temprana y repetida exposición a la pornografía pueda dañar las relaciones y, además, de manera desapercibida.

El aprendizaje de Abbey queda plasmado en estas 10 lecciones, que resumimos a continuación, escogiendo algunos fragmentos del artículo.

1. Niños de hasta 6 años que se topan con la pornografía

«Recuerdo la primera vez que escuché a una niña de seis años contarme su experiencia al ver pornografía. Lo describió como ver algo “inapropiado”. La palabra “inapropiado” fue una que escuché mucho durante estas conversaciones. Me imagino que los adultos les habían dicho a los niños que algo era “inapropiado” y ellos me respondieron con la palabra. Ella dijo que “realmente no le gustó” pero “simplemente apareció” y trató de hacer otra cosa hasta que terminó. “Cuando aparece algo así, simplemente coloreo”, dijo».

2. Para los niños de 9 a 11 años, la exposición a la pornografía es frecuente.

«Cuando hablé con niños mayores de primaria de entre 9 y 11 años, se hizo evidente que muchos niños de este grupo de edad estaban familiarizados con las “cosas groseras en Internet”. Una niña de ocho años de Stoke-on-Trent me dijo: “He estado en YouTube y acaban de aparecer. Me gusta ir a YouTube y ver videos de cómo hacer slime. Ves fotos de personas sin ropa y pienso: ¿por qué diablos está eso en Internet? ¿Por qué la gente lo pone allí? Porque si supieran que los niños pequeños lo van a ver, ¿no se sentirían un poco avergonzados?”».

Incluso, niños menores de 10 años son capaces de identificar y describir la falta de consentimiento y la cosificación de la mujer en estos vídeos. Y —según le confían a la autora— “no les gusta nada” lo que ven. El primer contacto les produce repulsión.

3. Conocí a un niño de 12 años que lidiaba con la adicción a la pornografía.

«Me llamó especialmente la atención una conversación que tuve con un chico en Londres. El niño de 12 años me dijo que había sido adicto a la pornografía pero que su padre le estaba “ayudando a superarlo”. Había estado viendo pornografía “varias veces al día”».

4. Los adolescentes aprenden más de la pornografía que de las clases de educación sexual.

«Como dijo un joven de 16 años: “Por lo general, a los adultos les aterroriza hablar con los jóvenes sobre pornografía. Tus padres te han tenido desde que eras un bebé y quieren conservar esa versión inocente de ti”.

Como padre, comprendo plenamente lo delicado que es esto. Pero en las conversaciones que tuve, encontré muchos niños y jóvenes que realmente querían hablar con adultos sobre pornografía, sexo y relaciones».

5. La pornografía puede terminar llenando algunos vacíos.

«Como explicó un chico de 14 años de Derby, la pornografía puede ser una fuente de información o incluso de consuelo: “Siempre que se habla de pornografía, todo es negativo. Pero puede haber un acto en el video que puede hacerte sentir menos solo. Soy gay y recuerdo la primera vez que me permití mirar a quienes quería mirar en lugar de a las mujeres».

6. La pornografía confunde el consentimiento.

«La mayoría de las mujeres jóvenes con las que hablé habían experimentado problemas con el consentimiento. Esto a menudo giraba en torno a hombres jóvenes que realizaban actos sexuales que habían visto en pornografía sin preguntar, y mujeres jóvenes que se sentían incapaces de expresar que, si bien podían dar su consentimiento a algunos de los actos, no lo hacían a otros».

7. El uso de pornografía no siempre se ajusta a los estereotipos de género.

«Puede ser bastante fácil caer en formas heteronormativas binarias de hablar cuando se habla de pornografía, porque juega con los estereotipos de género. Es importante afirmar esos estereotipos pero también subvertirlos. Conocí mujeres jóvenes adictas al porno y conocí a jóvenes que nunca lo habían visto.

Muchos niños tenían una relación compleja con la pornografía y un fuerte sentido de autoconciencia al respecto. Un joven londinense de 18 años dijo: “Creo que la pornografía seca un poco el alma. Es peligrosa. Les digo a mis amigos: ‘Intenten pasar cinco días sin ello’. Sé que mis amigos tienen tendencia hacia la pornografía muy arraigada. Vacía a las personas física y espiritualmente».

8. Para muchos jóvenes, la pornografía es su introducción al sexo.

«Un hombre de Cardiff de 20 años me habló sobre cómo la pornografía puede influir en tus preferencias sexuales. «Descubrí que era una puerta de entrada a mi sexualidad», dijo. “Estuve expuesto a la pornografía antes de haber tenido una experiencia sexual adecuada; (...). Te da expectativas sobre el sexo: ‘expectativas’».

9. La pornografía impide que los jóvenes se conecten en el mundo real.

«Un chico de 16 años de Truro me dijo: “Te cierra y te cierra. Te metes en una burbuja. Las novias o los novios son difíciles y complicados, pero con la pornografía está a dos clics, es lo que quieras cuando quieras, y lo puedes hacer tú solo, sin nadie más; nunca tendrás que salir de casa. No tienes que exponerte al rechazo. Pero creo que eso hace que los jóvenes sean menos hábiles socialmente y significa que puedes sentirte cada vez más ansioso por salir y conocer gente real”».

10. Se sabe muy poco del efecto que tiene el porno en los jóvenes.

«Así lo expresó otro joven de Birmingham : “No conocemos las consecuencias de que esta generación crezca viendo pornografía desde la escuela primaria. Nadie sabe realmente todavía el tamaño tan grandes de las futuras consecuencias”».

«Una cosa es segura: si queremos saber más para ayudar a los jóvenes, debemos escuchar a esta generación, que entiende Internet mucho mejor que nosotros».

Como señala Abbey Wright, a modo de conclusión, o de enseñanza a raíz de este reportaje, “mi temor es que la exposición temprana y repetida a la pornografía sea perjudicial para la conexión y el amor humanos. También me preocupa que pase desapercibida: no debemos tener miedo de hablar con los niños sobre la pornografía y encontrar un lenguaje para ella.

Referencias

Wright, A. (2023). *Too much too young: I talked to 10,000 children about pornography. Here are 10 things I learned.* The Guardian. [Traducción propia].

Una encuesta, diez mil respuestas

Febrero 2023

A comienzos de 2021 renovamos el test de adicción de nuestra web, que sigue disponible. A través de un cuestionario validado científicamente, aunque en una versión más reducida, con diez preguntas, miles de personas lo han completado. Según se termina, se ofrecen unos resultados y recomendaciones para dejar el consumo de pornografía.

Ofrecemos a continuación un resumen de un estudio que ha utilizado los resultados de nuestra encuesta sobre adicción a la pornografía. Entre enero de 2021 y mayo de 2022, habían completado el test un total de 10.400 personas, un número importante para realizar este trabajo.

Un 79 % del total de participantes eran hombres y un 21 % mujeres. La edad media, 26.3 años los hombres y 22.5 años las mujeres. En cuanto al estado civil, el 63 % de los hombres eran solteros y, entre la mujeres, el 68 %. En cuanto a la orientación sexual, predominaba de manera abrumadora la heterosexualidad, especialmente entre los varones.

El consumo de pornografía ha evolucionado rápidamente en los últimos años. Muchas personas afectadas por este consumo han empezado a pedir ayudar a profesionales a través de Internet. Conocer y entender las motivaciones de este grupo de personas constituyó el objetivo de este estudio, que analiza los aspectos preponderantes de cualquier adicción, con especial atención a la pérdida de control, tolerancia y recaídas. A lo largo de la investigación fue poniéndose de manifiesto que las distinciones entre consumo lúdico, consumo de riesgo y adicción a la pornografía son a veces confusas. Los límites no están claros y además van cambiando. Las líneas rojas, se podría decir, son líneas multicolor, indefinidas.

La percepción personal es clave

Uno de los elementos que permitiría definir mejor la adicción a la pornografía podría venir determinada por la percepción subjetiva del propio consumidor. Nos parece que hay una diferencia más condescendiente que real entre las personas que consideran que “simplemente” pasan mucho tiempo viendo pornografía, respecto a las que se consideran adictas. Por tanto, esta adicción no vendría determinada preponderantemente por las horas consumidas, ni por dificultades que le puede provocar en la vida sexual o el síndrome de abstinencia, entre otros elementos posibles, sino por la percepción personal de si consideran o no que esta actividad se ha convertido para ellos/as en un problema.

La consideración del problema se iniciaría por la moderada percepción de un fenómeno de tolerancia que produce en los consumidores una escalada en la dedicación de horas y en la intensidad del porno visionado. Además, según los resultados obtenidos dentro del análisis de la orientación sexual, sería el grupo de personas que se declara bisexual el que más notaría esta escalada en la intensidad del tipo de porno que ven, por encima de los

homosexuales y heterosexuales, que tendrían porcentajes un poco más bajos.

La recaída, un temor continuo

Pero el elemento definitorio de la percepción de un consumo problemático de cibersexo tendría su máxima expresión, según este estudio, en las dificultades personales del individuo para frenar el consumo, una vez se lo ha propuesto. Estas dificultades serían especialmente visibles a través del fenómeno de las recaídas. Es vista como fracaso y está unida a un sentimiento de malestar con uno mismo. De hecho, entre las personas que ven como problemático su consumo, el mayor temor es la vuelta continua a la recaída, la sensación de no poder salir. Y esto es lo que daría la pauta de la percepción subjetiva de la pérdida de autodominio, que provocaría la movilización en busca de soluciones en personas distintas a ellas mismas.

El estudio de nuestro test nos muestra que el 66% de los hombres que quisieron dejar la pornografía lo consiguieron únicamente por un corto periodo de tiempo, volviendo poco después.

Finalmente, en este trabajo, se apunta la posibilidad de distinguir la “pérdida de control” de la “pérdida de autodominio”. La primera tendría más relación con la percepción de las interferencias que produce el consumo de pornografía con la vida ordinaria, y que el afectado no puede restaurar. La pérdida de autodominio haría más referencia a un comportamiento compulsivo que le impediría cumplir su deseo de dejar de consumir pornografía.

Esta diferencia de concepto se pone de manifiesto en las grandes diferencias entre las respuestas a las cuestiones referidas a la pérdida de control y las respuestas a las cuestiones relativas a las recaídas. En las primeras, las personas que rellenaron la encuesta no perciben esa interferencia de la pornografía en sus vidas de un modo que les lleve a considerar una pérdida de control. De hecho, esta ausencia de percepción llega al 80% en algunos grupos. Sin embargo, en el segundo grupo hay una manifiesta percepción de una pérdida del autodominio, a través de las recaídas, que lleva a estas personas a la conclusión de que solas no pueden salir del problema y por eso buscan ayuda.

Nunca es fácil conocer los límites de nuestras acciones y de nuestros hábitos. Nos engañamos con extrema facilidad. Solamente nos basta comprobar cuántas veces hemos decidido dejar de usar el móvil en algunas situaciones y lo complicado que resulta. Con la pornografía puede ocurrir algo similar. Al principio las búsquedas pueden realizarse de forma inocente, y sin darnos cuenta estamos atrapados. No solo nos sentimos enganchados, si no algo peor: hemos perdido el control.

Como siempre, desde aquí, nuestro consejo: toma conciencia, dale una vuelta, decide, actúa, pide ayuda. Hay salida, pero el primer paso es siempre y solo tuyo.

Nuevos estudios, mismos resultados

Diciembre 2022

La Universidad de Santiago (España), a través de su facultad de Ciencias de la Educación, ha llevado a cabo un estudio titulado Adolescencia, Tecnología, Salud y Convivencia, que pretende “realizar un diagnóstico del uso que los adolescentes gallegos hacen de las Tecnologías de las Relaciones, la Información y la Comunicación” (TRIC). En el trabajo destacan los datos sobre el consumo de pornografía, acompañado de fenómenos como el sexting o el grooming.

El estudio se ha realizado con más de 10.000 alumnos de 59 centros educativos de Galicia de entre 12 y 18 años. En el trabajo se afirma que uno de cada cuatro niños de 12 a 14 años consume pornografía, lo cual implica que un 25% de adolescentes comprendidos entre 6º de Primaria y 2º de la ESO ven este tipo de contenidos. Aunque los chicos duplican en número a las chicas, entre ellas también crece el consumo.

La sexualidad es intrínseca y natural al ser humano. No nos escandaliza. Crecer en ella es madurar. El problema de que sea la pornografía la que eduque a los adolescentes es que les muestra una sexualidad deshumanizada e irreal, ya que los contenidos pornográficos carecen de afectividad o emotividad. El estudio manifiesta que cada vez se consumen contenidos más agresivos y extremos, y que se comienza antes.

Alejandro Villena, psicólogo experto en sexualidad y director de investigación de Dale Una Vuelta advierte de los peligros de la exposición a contenidos sexuales a una edad tan temprana: “Los adolescentes consumen contenidos cosificantes, agresivos y humillantes, con agresiones grupales y porno de violación, y luego replican en su vida real lo que ven en la pantalla. Legitimizan y normalizan la violencia e incluso la hacen heroica. De ahí vienen las manadas”.

La edad media de acceso al primer móvil está en los 11,41. El 62% de los estudiantes confiesan tener una “doble vida” en redes sociales, esto es, una cuenta blanca de cara a sus familiares y otra, que un 41% reconoce tener pública en la que no está incluida la familia. Ningún padre cree que su hijo tiene un problema con el consumo de pornografía y apenas llegan al 19% los que reconocen poner límites o algún tipo de control sobre los dispositivos de sus hijos.

Al consumo problemático de contenidos sexuales se unen comportamientos preocupantes. El 7,35% de los estudiantes dice haber sido víctima algún tipo de chantaje relacionado con el sexting. Uno de los profesores participantes en el estudio declara: “El sexting está absolutamente naturalizado y lleva a la extorsión sexual (...) Yo tengo alumnas de bachillerato que están en plataformas como OnlyFans”. El 12% han sido víctimas de grooming, es decir, de acoso por de un adulto a un menor por medios digitales. Casi el 20% de las chicas y el 7% de los chicos admiten haber sido víctimas de presión para enviar vídeos

o fotos de tinte sexual.

Lo que a todos escandalizaría en la vida real está permitido y normalizado en los espacios virtuales sin ningún tipo de problema. La normalización de estos contenidos y comportamientos hace creer a los jóvenes que el sexo es como ven o “viven” a través de las redes. No nos podemos llevar las manos a la cabeza cuando los valores que vende la pornografía se explicitan en la sociedad si no ponemos solución y límites al consumo problemático que hacen nuestros jóvenes de las redes sociales.

Estos nuevos estudios nos ofrecen resultados similares a otros muchos que se han realizado recientemente. ¿Cuántos más son necesarios para acercarnos con valentía a esta situación y poner soluciones entre todos? La repercusión social de este problema joven está en nuestros hogares, en nuestros barrios, en nuestros centros educativos.

Referencias

Uno de cada cuatro niños de 12 a 14 años consume porno: “Replican lo que ven y de ahí vienen las manadas”. El Mundo

El 12% de estudiantes de la USC dice haber sufrido acoso sexual online siendo menores y el 53% admite ver pornografía. Europa Press.

Control parental, datos y métodos

Abril 2022

En los últimos años se ha dado un aumento de acceso y consumo de la tecnología en gran medida a causa de la pandemia y el confinamiento. Estos acontecimientos supusieron cambios en nuestros hábitos y un estilo de vida cada vez más digital. Las videollamadas, conferencias digitales o la educación a distancia son herramientas que se introdujeron en nuestra rutina, las cuales están cada vez más adaptadas e integradas en la forma de comunicarnos.

No cabe duda de que Internet ofrece multitud de posibilidades, algunas buenas y otras no tan buenas. Para regular estas últimas, en 2012 surgió Qustodio, una herramienta de control parental y bienestar digital para familias y escuelas, cuyo objetivo principal es garantizar el buen uso de las tecnologías por parte de los niños; incluido el tiempo de pantalla, las redes sociales y los juegos.

Un informe reciente

Recientemente, Qustodio ha realizado un informe con niños a nivel mundial centrándose en España, Reino Unido y Estados Unidos, en el que analiza los hábitos de los niños y su uso de la tecnología durante el año 2020. En concreto, se han analizado las categorías de: Aplicaciones de video en línea, redes sociales, juegos, educación y comunicación. En este informe se han incluido encuestas y entrevistas de 400.000 familias con niños de 4 a 18 años donde comparten su perspectiva sobre la tecnología y la vida familiar y sus hábitos de uso. Además, se ofrece una un retrato real del mundo digital, el cual no sólo forma parte del ocio y diversión de los niños, sino que se está introduciendo en la educación y las aulas. De esta forma, se pretende comprender qué supone crecer con la tecnología y vivir cada día más conectados.

Datos actualizados

Número de dispositivos digitales usados a diario por los niños

2 dispositivos: 75%

3 dispositivos: 47%

Entre los datos recogidos, se vio que la mayoría de los hogares utilizan múltiples dispositivos. Por ejemplo, se descubrió que el 47% de los niños usa regularmente 3 o más dispositivos, y el 75% utiliza al menos 2 dispositivos digitales diferentes a diario. Por otro lado, los padres informan que sus hijos pasan la mayor parte del tiempo conectados a sus teléfonos móviles, siendo el 62% de los niños de entre 5 y 15 años los que disponen de un móvil propio. Entre las actividades más populares destaca ver vídeos, socializar y jugar videojuegos. Ante esto, el 79% de los padres es capaz de encontrar efectos positivos relacionados con el uso regular de

dispositivos.

Número de horas invertidas en el uso de dispositivos digitales

Entre 1-2 horas: 38%

Más de 2 horas: 31%

Más de 2 horas el fin de semana: 53%

En cuanto al tiempo de conexión, el 38% de los niños de 5 a 15 años pasan entre 1 y 2 horas al día conectados y el 31% pasan más de 2 horas en línea todos los días. Este tiempo aumenta durante el fin de semana, cuando el 53% de los niños se conecta durante más de 2 horas al día. Es significativo que los padres españoles en el 66% de los casos afirman estar muy preocupados o extremadamente preocupados por el tiempo que sus hijos pasan frente a los dispositivos. En cuanto a los niños españoles, el 23% de los entrevistados sienten que pasan demasiado tiempo usando la tecnología. No obstante, el 64% de los padres afirma que la tecnología tiene impactos tanto positivos como negativos en sus hijos.

Métodos de control parental

Medios de limitación de tiempo invertido en el uso de tecnologías

Control de uso de videojuegos: 52%

Limitación de navegación en Internet: 46%

Uso de herramientas de control parental y filtros de contenido: 46%

Revisión de historial de navegación: 39%

Acceso a cuentas y mensajes de sus hijos: 31%

¿Qué métodos utilizan los padres para supervisar el uso de tecnologías de sus hijos? El 80% de las familias sí se preocupan por limitar la conexión de sus hijos, aumentando este porcentaje hasta el 87% en España. El 52% opta por limitar los videojuegos, el 46% limita la navegación en Internet, el 46% emplea herramientas de control parental y filtros de contenido, el 39% revisa el historial de navegación y el 31% accede a las cuentas y mensajes de sus hijos. En Estados Unidos y Reino Unido los niños se muestran contrarios a estos controles, sintiendo que su intimidad está siendo invadida; mientras que en España muestran una reacción positiva a esta supervisión, entendiendo que esta ayuda a navegar y administrar mejor su tiempo en línea.

Sin embargo, las tecnologías no sólo se han introducido en las familias, también han llegado a las escuelas. Las nuevas formas de aprendizaje han cambiado la educación para siempre, siendo herramientas muy útiles para educadores, estudiantes y familias.

Pros y contras del aumento de consumo de tecnologías

A pesar de encontrar aspectos positivos para el aprendizaje, también se encuentran riesgos asociados. El principal efecto negativo es el hallazgo de que la salud mental se está viendo

afectada, disminuyendo el bienestar psicológico y aumentando la ansiedad y la depresión. Además, la salud física de los niños comienza a ser preocupante por falta de actividad física, así como problemas de fatiga visual. Entre los encuestados, el 76% de las familias reconoce que el uso rutinario de dispositivos afecta negativamente a sus hijos, aunque el 79% también es capaz de destacar efectos positivos y afirman que la tecnología ha ayudado a sus hijos con su aprendizaje.

Los informes muestran que el aumento de tiempo de uso de dispositivos, especialmente sin supervisión, aumenta el riesgo de que los niños se expongan a contenido dañino e inapropiado. Del mismo modo, aumenta el riesgo de acoso cibernético y aumenta la vulnerabilidad de los menores hacia las amenazas. Como aspecto positivo, los niños son cada vez más conscientes de los riesgos asociados al consumo de Internet. Entre los riesgos y preocupaciones expresadas, los niños de entre 10 y 13 años destacan: cyberbullying, acoso de desconocidos, adicción a las tecnologías, ser hackeados, exposición a contenido inadecuado y problemas de salud visual.

Internet como herramienta

Tras este análisis exhaustivo del uso que hacen los menores de Internet, se puede concluir la idea principal de que Internet es una herramienta muy potente que puede ofrecer multitud de recursos. Además, se han recogido diferentes opiniones sobre sus beneficios, los tipos de supervisión, el tiempo que se debe emplear en los dispositivos electrónicos y su utilidad para la educación; tanto entre los adultos como entre los niños. Por lo tanto, podemos pensar que el problema no radica en las tecnologías, sino en el uso que las personas hacemos de ellas. A pesar de que el uso de estos dispositivos ya está totalmente normalizado en nuestra sociedad, aún es necesario que pasen años para poder conocer realmente los efectos a largo plazo del aumento progresivo de consumo de las pantallas.

La importancia de la salud mental

Por último, cabe resaltar la importancia de la salud mental y el aumento de los problemas que se está observando en este aspecto. Hoy en día, no es viable (ni positivo) plantearse la opción de eliminar de manera radical el uso de las tecnologías, pues sirven como medio de comunicación, de trabajo, de estudio, de diversión y de socialización. Sin embargo, no cabe duda de que hay que prestar una mayor atención y centrar más esfuerzos en regular el consumo y encontrar un equilibrio para cada persona en particular que le permita vivir de manera saludable, creando hábitos que ayuden tanto a los jóvenes como a los adultos a incorporar en su vida esta herramienta de la manera más equilibrada posible.

Érase una vez...

Febrero 2022

Cuando hablamos de pornografía, todos sabemos a lo que nos referimos ¿verdad? Pero, ¿conocemos realmente de lo que estamos hablando? Por ejemplo, ¿te has preguntado alguna vez cuándo comenzó la pornografía? ¿Si tenía alguna finalidad? O ¿cómo ha ido evolucionando con el paso de los siglos?

Actualmente, la palabra pornografía se define en la Real Academia Española con las acepciones:

- (1) Presentación abierta y cruda del sexo que busca producir excitación.
- (2) Espectáculo, texto o producto audiovisual que utiliza la pornografía.
- (3) Tratado acerca de la prostitución.

Esta definición consta en la RAE desde 1899 pero, ¿qué ocurrió antes?

Etimológicamente, la palabra pornografía proviene del griego «πορνη» (pornē) que significa prostituta, y del sufijo «grafía» del griego «γραφία» de la raíz «γραφειν» (graphein) que significa describir o ilustrar. Por lo tanto, el término pornografía etimológicamente significa la ilustración de la prostituta (Peña, 2012).

A pesar de que no existe constancia de que esta palabra fuera empleada hasta la década de 1800 en Francia como *pornographie*, sí podemos afirmar que la pornografía existe desde tiempos prehistóricos. De esta manera, el ser humano representaba el cuerpo mediante dibujos o estatuas con caracteres sexuales exagerados y desproporcionados. No obstante, la finalidad de estas representaciones no era la excitación sexual tal y como la empleamos ahora, sino pedir a los dioses por fertilidad y buenas cosechas. En adición, obras, pinturas, esculturas, rituales, ornamentos, jarrones, murales y diversos hallazgos, reflejan que prácticas como el sexo oral, la masturbación, los tríos, la homosexualidad o la zoofilia eran comunes y socialmente aceptadas en algunas culturas. Asimismo, se han localizado construcciones que se presupone que podrían haber sido empleadas como burdeles en países como Grecia, India y China.

La pornografía, tal y como la conocemos ahora, surgió en el siglo XIX con la invención de la fotografía. Pese a la censura de la época, estos contenidos se consideraban un ejercicio de libertad, lo que permitió la expansión, universalización y el consumo masivo (Arcand, 1993).

No obstante, fue un siglo más tarde (1960), cuando los contenidos fueron más extremos, representando el sexo con mayor crudeza. Además, cabe destacar la fundación de Playboy (1953) y Penthouse (1965), siendo fundada esta última con el objetivo de superar a Playboy ofreciendo contenidos más provocadores (Veschi, 2022).

Actualmente, la pornografía se puede encontrar mediante multitud de medios como la

fotografía, el cine, la escultura, la literatura, la pintura y revistas; aunque ha sido en los últimos años cuando ha aparecido nuestra mayor amenaza, la vía de acceso que cada día es más accesible a todas las edades. Nos referimos a la tecnología e Internet.

El móvil y el ordenador se han convertido en el medio más empleado para acceder a contenidos de pornografía. Al ser tan accesible, asequible y anónima (Cooper 1998), además de ser tan aceptada socialmente, es cada vez más fácil consumir y caer en una posible adicción. Estados Unidos y Europa, son los mayores productores de pornografía y los mayores beneficiados, ganando millones de dólares gracias a este negocio. Por otro lado, en países como China, Corea del Norte o países islámicos, este contenido es totalmente prohibido (Veschi, 2022).

Por último, cabe destacar que plasmar un acto sexual explícito mediante medios gráficos, involucra una relación de acto y consumo, en su mayoría con fines comerciales, además de ofrecer una visión estereotipada y cosificada del acto sexual, y una dialéctica entre prohibición/transgresión con una sensación de novedad y derecho (Altmann, 2006), lo cual nos hace creer que nuestra liberación está en juego (Marzano, 2006).

A pesar de ello, es importante caer en la cuenta de que el objetivo de este negocio no es otorgarnos libertad, sino ganar dinero sin reparar en la salud física, sexual y psicológica del espectador. Que no te engañen.

Referencias

Altman, D. (2006). *Sexo global*. México: Océano.

Arcand, B. (1993). *El jaguar y el oso hormiguero. Antropología de la pornografía*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Benjamin, V. (2022). *Pornografía*. Extraído el 1 de febrero de 2022, de <https://etimologia.com/pornografia/>

Cooper, A., Putnam, D. E., Planchon, L. A., & Boies, S. C. (1999). *Online sexual compulsivity: Getting tangled in the net*. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention*, 6(2), 79-104.

Marzano, M. (2006). *La pornografía o el agotamiento del deseo*. Ediciones Manantial.

Real Academia Española. (2022). Extraído el 1 de febrero 2022, de <https://dle.rae.es/pornograf%C3%ADa>

Peña Sánchez, Edith Yesenia (2012). *La pornografía y la globalización del sexo*. *El Cotidiano*, (174),47-57. [Fecha consulta: 1 de febrero de 2022]. ISSN: 0186-1840. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=32523137006>

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.

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 pósters 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 / Estudiante de 4º de Psicología

Referencias

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. y 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, cuanto más pornografía se consuma, 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.

Referencias

Wright et al. (2021). *Pornography and sexual dissatisfaction*.

Prause and Fong (2015). *The science and politics of sex addiction research*.

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.

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](#).

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.

¡Protégelos!

Referencias

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>.

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 compete 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. Tienden 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 siempre reduccionista. 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/>

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, itiene 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 anomalías 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.

Referencias

- 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.

Eyaculación retardada

En primer lugar, se estudió si había asociación entre la eyaculación 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.

Referencias

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.

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.

Año nuevo, datos similares

Enero 2022

La industria de la pornografía no descansa ni se toma vacaciones. Este negocio, que mueve billones de dólares cada año, sigue mostrando unos datos con cifras mareantes, tal y como reflejan las estadísticas ofrecidas por el portal de pornografía más conocido del mundo: Pornhub.

Esta web, un agregador de contenido con miles de actores y actrices, pertenece al gigante MindGeek, empresa propietaria de otros grandes *tubes* de pornografía. Estas estadísticas, todo un acontecimiento anual, no se ofrecieron el año pasado; las anteriores corresponden a 2019. Como si te tratara de la NFL, la ATP, o los Oscar, las infografías y la multitud de categorías son variadísimas. El efecto que se consigue, entre tantos rankings, categorías, edades, y países, es normalizar el producto y darle un aire incluso glamuroso.

Además, un detalle importante. La información viene avalada por profesionales, para otorgar prestigio y ciencia a la pornografía. Laurie Betito, psicóloga clínica y directora del *Sexual Wellness Center* y Stacy Friedman, doctor en sexualidad humana y *sex coach*, aportan comentarios en medio de porcentajes y millones de visitas.

Lo cierto es que, según los datos ofrecidos, estamos ante un promedio de más de 100 mil millones de reproducciones de videos al año. En realidad, los datos de consumo globales son algo inferiores a los de 2019, donde hubo 42 mil millones de visitas. También hay que tener en cuenta que el número de vídeos alojados ha descendido en varios millones, por tener que retirar más de la mitad al no estar correctamente verificados. Por supuesto, estos datos no se mencionan.

En resumen, algunos datos que nos ofrecen son los siguientes:

Visitas:

- Más de 100 millones de visitas diarias y más de 36 mil millones de visitas al año.
- Más de 125 millones de visitas diarias a la red de sitios de Pornhub, incluidos YouPorn y Redtube.
- La duración media de la visita es de 9 minutos y 59 segundos.

Usuarios:

- Hay más de 20 millones de usuarios registrados en Pornhub.
- El 74% de usuarios son hombres y el 26% son mujeres. En este caso, las estadísticas son confusas: en otro lugar se habla del 35% de visitantes femeninas.
- La edad promedio de los usuarios de Pornhub es de 37 años, y el 51% de los visitantes están entre los 18 y 34 años.

Modo de acceso:

- El 83% de todo el tráfico fue a través del teléfono móvil. En el 14% de los casos se empleó el ordenador y en el 3% restante se hizo uso de tablets.

Búsquedas de contenido:

- “Hentai” es el término más buscado. Hace referencia a contenido de dibujos animados de *anime*, un estilo de comic japonés.
- La segunda búsqueda más repetida es “Romance”, que aumentó más del doble respecto al año pasado.
- “Sexo en grupo” ha crecido en un 40% respecto al año anterior.
- Las búsquedas con el término “fitness” han aumentado un 56%.
- Las búsquedas de ‘desafío’ subieron un 255% en 2021.
- Otro de los términos que más aumento ha tenido en su búsqueda es el de “trans” o “transgénero”, en un 141%.

Por otra parte, la palabra “Cómo” ha crecido un 244% en su búsqueda. Este término es empleado por los usuarios para preguntar cómo realizar distintas prácticas y poder aprender de la información que se encuentra. Realmente, como es obvio, no parece el medio adecuado para aprender sobre sexo saludable.

En cuanto a países, como ya es habitual, Estados Unidos está muy por delante del resto, seguido por Reino Unido y Japón. En el caso de España, sube un puesto respecto a los datos de 2019 y pasa a ser el país número 11 del mundo con más consumidores de pornografía. También hay un aumento generalizado en otros países de habla hispana.

3. LA MUJER, VÍCTIMA



Mujeres que gritan en silencio

Junio 2023

Hace unos meses, publicamos un artículo llamado *He chose porn over me* («Él eligió al porno antes que a mí»), título de un libro editado por Melinda Tankardes, que recopila testimonios de mujeres que han vivido de cerca las consecuencias negativas del consumo de pornografía por parte de su pareja.

Como el tema es profundo y muy poco conocido, pensamos que merecía la pena seguir abriendo esta herida, o mejor dicho, seguir hablando de este efecto de la pornografía, con el objetivo de ayudar a visibilizar una situación que afecta a muchas mujeres. De hecho, en las últimas semana hemos visto como el Foro de Nosotras continúa recibiendo mensajes, comentarios, donde se ve de primera mano el dolor invisible que supone para tantas mujeres el consumo de pornografía de sus novios, maridos, parejas.

Algunos puntos en común de estos testimonios son los que muestran estados de vacío, sentirse feas, inútiles, ignoradas, invisibles, insultadas, usadas, humilladas... Con dificultad para hablar, sufriendo en silencio. Llanto, súplicas, lamentos. Mucha incompreensión por parte de familia y amigos.

Recogemos a continuación frases textuales de mujeres publicadas en el libro; por un lado, unas que se refieren a cómo se sienten ellas, cómo les afecta y, por otra parte, comentarios de las mismas protagonistas acerca de sus parejas, hombres que consumen pornografía y que a veces ni son conscientes del rastro de dolor que dejan a su paso.

Lo que dicen de ellas mismas

«Muchos decían que yo tenía el problema. Ninguna persona expresó simpatía por mí o cómo me he sentido».

«Me ha robado mi paz, mi salud, mi autoestima, mi felicidad y mi capacidad de confiar».

«Cuando se dice que «la pornografía mata el amor», es en serio. Mata a las mujeres. Viola mujeres. Destruye a las mujeres. Está destruyendo la vida y la mente de generaciones enteras. Lleva a la depresión, ansiedad y pensamientos y comportamientos suicidas. La pornografía mató mi matrimonio. Mató mi confianza. Destruyó mi sentido de identidad y la comprensión de la verdadera intimidad».

«Necesitamos más educación sobre los efectos nocivos de la pornografía. La pornografía representa el control y la dominancia, generalmente por parte de un hombre».

«Es importante tomar medidas contra esta industria dañina antes de que perjudique a más mujeres. La pornografía es violencia contra la mujer. Las mujeres son las más afectadas por

los efectos nocivos de la pornografía. No se trata de amor, sino de dominancia, control y violencia contra la mujer».

«¿Cómo podría amarme a mí misma cuando ningún hombre me amaría de verdad, porque nunca podría darles lo que ven en la pornografía?»

«Mi cuerpo se sentía usado y sucio. Anhelaba la intimidad, pero yo era como un objeto para que él se estimulara».

«Pensé que podría ser su salvador. Pensé que nuestro amor podría ser la fuerza que lo cambiaría y lo devolvería a una sexualidad saludable».

«Debido a que trataba de satisfacer su alto nivel de deseo sexual, perdí la conexión con mis propias necesidades y no pude comunicárselas».

«Lo peor fue que me culpé a mí misma. A menudo me encontraba pensando que había algo malo en mí o en mi cuerpo. Me puso ansiosa».

«¿Qué quiero del sexo? Quiero que sea sin presión. Solo para ser amado y saber que seguiré siendo amado incluso si no tengo ganas de tener relaciones sexuales por un tiempo. Sentir que está bien decir no a complacer a mi pareja si no tengo ganas, para que cuando las tenga, sea auténtico y venga de mi deseo y no de que me rueguen o me manipulen».

«Me siento sola y rechazada. Mi autoestima se ha hecho añicos. Soy una mujer rota».

«El peor insulto es cómo estas mentiras estaban destinadas a mantenerme en un estado constante de preocupación, disgusto por uno mismo, depresión e ira... todo para que él pudiera proteger y continuar con su pareja sexual preferida».

«Pasé por lo que la mayoría de las mujeres probablemente viven cuando descubren el secreto de su pareja. Lloré, rogué, grité, fui a terapia e insistí en que él también fuera».

«Sufrimos de baja autoestima, repudiamos nuestros cuerpos, nos sentimos incomprendidas, solas, rechazadas y utilizadas».

«Anhelamos la igualdad, ser tratadas con respeto y que se tome en cuenta nuestra dignidad».

Lo que dicen de sus parejas adictas

«El hombre que una vez conocí, que se preocupaba profundamente por mí y por nuestra intimidad y el bienestar emocional de nuestra relación, se desvaneció y se convirtió en otro hombre: uno que mintió, engañó, fue hostil y rompió promesas».

«Él no podía dormir porque, cuando cerraba los ojos, la pornografía se reproducía en su mente. Nunca estará libre de su comportamiento compulsivo porque ha visto miles de videos

porno y todos están en su memoria».

«Los hombres que miran porno y tienen gusto por la violencia sexual, nos tratan a las mujeres como si no fuéramos importantes».

«Nos ven a las mujeres como objetos para desear y usar para su gratificación».

«Simplemente mentiría al respecto y luego sería descubierto. Realmente no creo que yo le importara mucho en absoluto; no se tomó muchas molestias para evitar ser atrapado. No creo que lo viera como un problema real para él o para mí».

«Su desprecio por los sentimientos de su mujer/pareja es una expresión de crueldad psicológica».

Un solo caso de las mujeres que están detrás de estas declaraciones es demasiado. Es otro tipo de violencia, muy silenciosa, pero igual de dolorosa, como el consumo de pornografía.

Lleguemos antes, lleguemos a tiempo.

Referencias

He chose porn over me. Melinda Tankardes. Spinifex Press. (2022)

Cada clic importa

Marzo 2023

Un nuevo 8 de marzo, una nueva oportunidad para alzar la voz a favor de todas las mujeres del mundo, para que su dignidad, su igualdad, sus derechos, sean escuchados y sobre todo respetados. Para que allí donde se encuentre en situaciones de marginación haya personas que griten basta.

Desde esta asociación, siempre hemos destacado la fuerte conexión entre pornografía y prostitución, las dos caras de una misma moneda, donde la mujer está en el epicentro del consumo. Por este motivo, creamos hace dos años el proyecto Nosotras, como un espacio de ayuda y de escucha a tantas mujeres que sufren la adicción a la pornografía de sus parejas.

Cada clic importa no es una bonita frase -ni tampoco es especialmente original- para nombrar una campaña en torno al 8M. No. Es la toma de conciencia de una realidad, donde cada gesto, donde un sencillo clic tiene sus consecuencias, ya sea en la habitación más escondida de tu casa o en el banco abandonado de un parque.

Piensa antes de consumir. Mira quién está detrás. No te quedes en el reflejo de esa pantalla. Siempre hay una vida real más allá de esa escena, de ese vídeo tan excitante. Todo empieza por la mirada y todo acaba en un ser humano, una persona, muchas veces una mujer. La igualdad comienza en tus ojos.

Con motivo del Día Internacional de la Mujer, hemos elaborado estas sentencias, breves, simples y contundentes, y las hemos mostrado en nuestro canal en Instagram, que puedes ver aquí. Es nuestro sencillo homenaje a todas las mujeres que sufren en tantas situaciones vitales, especialmente en el mundo de la prostitución y de la pornografía.

En las pelis de Hollywood
siempre ganan los buenos.
En la pornografía
siempre pierden las mujeres.

Tú lo ves,
ellas lo sufren

Donde la mujer dice no,
la pornografía dice sí

Ella dijo para,
el porno dijo sigue

Lo que pasa en la pantalla
no se queda solo en la pantalla

El porno feminista
y otras grandes mentiras de la historia

La pornografía es gratis,
pero las mujeres pagan el precio

Pornografía y prostitución:
same shit, different toilet

Tu clic
mi crack.

Las francesas dicen basta

Septiembre 2022

Francia quiere dar un paso al frente en la regulación de la pornografía. Como ya hemos señalado en un post anterior, una comisión del Senado ha ido llamando a expertos en los últimos meses para presentar datos y estudios. Entre otras voces, la asociación DeClic, entidad unida a Dale Una Vuelta, presentó su informe hace apenas tres meses.

Además, desde el gobierno francés y con el apoyo explícito del presidente Macron, se está urgiendo a cinco grandes portales de pornografía a que establezcan un sistema de verificación de edad que prohíba el acceso a menores. No está siendo un camino de rosas: los retrasos en la aplicación de estas normas y los recursos interpuestos son huidas hacia adelante con la intención de posponer esas medidas.

Y ahora llega un tercer golpe. Un contundente informe elaborado por cuatro senadoras sobre las plataformas de pornografía, denuncia la explotación sexual de mujeres, la violencia continua y la exposición de menores de edad a contenidos traumatizantes. Como señala la emisora francesa RF1 (1), el informe emplaza al gobierno galo a que la lucha contra la violencia del porno sea una prioridad. «Queremos provocar un electroshock» afirma la delegación por los derechos de la mujer del Senado (2).

“Los productores no temen explotar la vulnerabilidad económica y psicológica de las jóvenes y filmar en condiciones deplorables”, señalan. Frente a la violencia de estas producciones, piden que se refuercen las penas contra los responsables de esta industria, así como, por ejemplo, suprimir los videos gratuitos cuando sus protagonistas lo solicitan. Hoy día, si una mujer que aparece en uno de esos vídeos pide su supresión, los productores la extorsionan y exigen pagar entre 3.000 y 5.000 euros, “diez veces de lo que obtuvo de remuneración por la escena”, señalan las senadoras.

Dos tercios de los menores han visto pornografía

Las senadoras también formulan propuestas para impedir que los menores de edad accedan al porno en Internet, medidas que existen, pero no se aplican. “Dos tercios de los menores de 15 años han visto porno”, y casi un tercio de ellos visitan un sitio porno al menos una vez al mes, señala el informe. La publicación de este reporte coincide con la detención de tres actores y un director de porno francés. Los hombres fueron detenidos en el marco de una investigación iniciada hace dos años sobre agresiones sexuales a actrices.

Los investigadores intentan aclarar en qué medida las jóvenes consentían participar en las escenas ya que en algunas grabaciones se oponían de forma explícita a las prácticas que se les imponían.

Como reconoce el diario Le Monde (2), la falta de interés de los hombres por este asunto no

es casual, según las ponentes de este informe, Laurence Rossignol, vicepresidenta socialista del Senado, junto con otros tres miembros de la delegación de derechos de la mujer de la cámara, Annick Billon (Unión de Demócratas e Independientes, Vendée), Alexandra Borchio-Fontimp (Les Républicains, Alpes-Maritimes) y Laurence Cohen (Partido Comunista, Val-de-Marne).

Como señalan en su prólogo, el objetivo es «abrir por fin los ojos a todo el mundo sobre este sistema de violencia», ilustrado por el extenso asunto del «Bukkake francés», llamado así por la página web de Pascal Ollitrault, por el que se abrió una investigación judicial en octubre de 2020 por «tráfico de seres humanos, violación en grupo, proxenetismo agravado»; pero también «iniciar un debate público sobre las prácticas de la industria del porno y sobre su propia existencia».

«Dejar de mirar para otro lado»

Para las ponentes, «debemos ser conscientes de que se trata de un problema de política pública, debemos dejar de mirar para otro lado». En Francia, la Autoridad Reguladora de la Comunicación Audiovisual y Digital (Arcom) calcula que 19,3 millones de personas (un tercio de los internautas) consultan porno online, y que los menores representan el 12% de esta audiencia. Si bien esta masificación ha hecho el negocio de unos pocos grandes grupos -en primer lugar, el gigante canadiense MindGeek (Pornhub, Redtube, YouPorn...) y, en Francia, los grupos Ares (Jacquie et Michel) y Dorcel-, también ha provocado una casualización masiva de los demás actores de la industria, en primer lugar las actrices, según el diario francés.

La escenificación de la violación y la erotización de la violencia sexual forman parte de este sistema de dominación y violencia contra las mujeres. Varios estudios demuestran que estas prácticas representan el 90% de la pornografía consumida. «Existe el porno «ético», pero representa el 0,001% del mercado, y no es lo que buscan los consumidores», señala Laurence Rossignol.

Dentro de este porno «duro», una buena parte de las producciones tienen la etiqueta de «amateur», en la que las mujeres no son actrices sino «colaboradoras ocasionales», como modestamente responden desde el grupo Ares, quienes afirman ser un simple distribuidor y no se responsabilizan de las condiciones de rodaje. Los ponentes rechazan este argumento «cínico», al considerar que «la condición de simple distribuidor no exime a los directivos del grupo Ares de sus responsabilidades frente a las presuntas víctimas de las producciones difundidas en los sitios propiedad del grupo». Señalan la ausencia de contratos de estatuto o de trabajo para las actrices pornográficas, que la mayoría de las veces deben conformarse con un documento de cesión de sus derechos de imagen. Una imagen que, una vez filmada y difundida, es difícil de eliminar, cuando los productores no exigen grandes sumas de dinero a cambio de la retirada del vídeo

En definitiva, la propuesta francesa consta de veinte propuestas, entre ellas reforzar las competencias de Arcom para denunciar y sancionar administrativamente a los sitios

infractores; reforzar los mecanismos de control de edad; y facilitar la retirada de los vídeos a las personas filmadas. Pero van más allá y se preguntan en sus conclusiones si es razonable «seguir tolerando la existencia de una industria que genera tal violencia y abuso contra las mujeres (...), que puede tener consecuencias desastrosas en la construcción de la identidad sexual de los jóvenes».

Y por supuesto, con profundas consecuencias en la psique y en la representación de la sexualidad y de la mujer.

Referencias

(1) RF1, 27 de septiembre de 2022

(2) Le Monde, 27 de septiembre de 2022

La violencia está en los detalles

Junio 2022

Semanas convulsas en informaciones y opiniones por las malditas agresiones sexuales perpetradas por jóvenes, ¡muy jóvenes!, en diferentes puntos de España. Los lamentables hechos se suman a tantos otros ocurridos en este país en los últimos años. Y el foco, en los medios y por tanto en buena parte de la opinión pública, se ha centrado en la posible relación entre consumo de pornografía y violencia sexual. La cuestión es determinar si existe una causa, una relación, un estímulo, una normalización, etc. entre ambas realidades. El debate no es nuevo, pero sí está siendo más intenso que en otras ocasiones.

Posiciones a favor y en contra se han difundido en columnas en los medios, entrevistas en radio y televisión, hilos interminables en Twitter, y un largo etcétera. El diario digital El Español, por ejemplo, en su artículo: “La mentira del porno y las ‘manadas’ en España: su consumo no aumenta las agresiones sexuales”, concluye que no existe un vínculo causa-efecto entre el consumo de pornografía y la violencia sexual. Días más tarde, un texto más largo, completo y con numerosas referencias, editado por Newtral, también refleja una indiferencia similar sobre los nexos entre violencia y pornografía.

Por otro lado, si escuchamos a expertas en estudios sobre mujer, violencia y explotación, como Laura Freixas o Mónica Alario, no dudan en sus dictámenes. Según Alario, «podemos establecer una vinculación clarísima entre la pornografía que están consumiendo los adolescentes y la violencia sexual en grupo»; y Freixas sigue esa misma línea: «que la violación se vea como una travesura, una heroicidad o un inocuo team building, ¿no tiene nada que ver con la omnipresencia de la pornografía?».

Estudios sociológicos y contenido real

Es cierto que hay estudios científicos que no encuentran asociación entre ambas variables. Y también es cierto que existen numerosos estudios que avalan que la pornografía favorece la violencia sexual, coerción, degradación, roles de género y mitos de la violación. Seamos serios y esperemos más trabajos científicos, mejores investigaciones longitudinales, sin querer llevar el ascua a nuestra sardina.

Y si es cierto lo dicho anteriormente, todavía es más evidente la realidad de gran parte del porno, donde la violencia es muy frecuente, y por tanto, es fácil pensar que puede actuar como una variable potenciadora o mediadora de dicha violencia. Y aquí entra un dato importante, que no es fácil de encasillar en un estudio de campo. Hablamos de un contenido que excita al consumidor, quien cada vez necesita algo más extremo, porque lo experimentado ya no ofrece suficiente satisfacción.

Si tenemos en cuenta que las grabaciones pornográficas son escenas violentas, la visualización de estos contenidos dinamiza la respuesta violenta por dos motivos. En primer

lugar, por el conocido aprendizaje vicario o aprendizaje por observación y en segundo lugar, por el efecto de imitación. De acuerdo: no ocurrirá siempre, ni siquiera en la mayoría de las personas, pero qué duda cabe que en algunas de ellas supondrá un normalizador y facilitador. Porque no lo olvidemos, la ficción también educa, y ver violencia nos hace más tolerante a ella.

Pornografía, un telón de fondo

El placer sexual, y por tanto la pornografía, ejerce una sacudida de emociones, intereses, activaciones hormonales y neurológicas que tienen un papel fundamental a la hora de medir y calibrar las conductas. Además, en situaciones especiales donde se une el alcohol, el ocio nocturno y la compañía, la activación de todos estos elementos es muy fácil. Por otro lado, existen otros muchos factores a tener en cuenta, como la historia personal, los rasgos psicológicos o la educación de cada persona.

Uno de los problemas asociados al consumo de pornografía es que dicho consumo puede provocar una falta de control de impulsos, lo que puede conllevar la consecución de secuencias sexuales empleando violencia, con independencia de la misma violencia que se haya podido consumir, incluso si el contenido pornográfico no fuera propiamente violento.

La pornografía está presente, como telón de fondo y, repetimos, no siempre, en la perpetración de delitos sexuales. En muchas ocasiones, los delincuentes persiguen experiencias de imágenes visualizadas, que llegan a ser delito, generalmente, por la falta de consentimiento de la víctima. Concretamente en adolescentes varones, se ha visto que a mayor exposición a la pornografía, más probabilidades de exhibir un comportamiento sexualmente agresivo.

En esta misma línea, la exposición a la pornografía se asocia en general con una mayor aceptación de la cosificación, que a su vez se asocia con una mayor aceptación del mito de la violación y actos más frecuentes de engaño sexual. Por otro lado, para mujeres adolescentes, ser víctima de violencia familiar, violencia sexual y violencia en el noviazgo se ha relacionado significativamente con la exposición a pornografía.

Una violencia sutil, a cámara lenta

En este sentido, es preciso no reducir el concepto de violencia a las agresiones sexuales más conocidas o que más alarma social generan: las violaciones grupales. En un ámbito más silencioso, más tranquilo, más oculto, en la intimidad de muchas parejas, se está produciendo un daño, una auténtica violencia, que sufren habitualmente muchas mujeres, y que tiene que ver con tantas prácticas sexuales, algunas de riesgo, que se ven en la pornografía. Incluso, otra violencia más sutil aún, es la que ocurre en tantos hogares donde quien consume va creando a su alrededor, especialmente con su pareja, un muro de distancia, de desconfianza, de frialdad. Esa tensa atmósfera, ¿no es también una violencia a cámara lenta, pero igual de real?

A la violencia sexual no se llega, habitualmente, de repente. Como en todo, hay que buscar un proceso, una aclimatación, unos patrones, unos antecedentes. Y ahí es donde hay que actuar, en esos detalles que van configurando las actitudes, y los comportamientos posteriores. Y desde luego, una cultura que premia la búsqueda sin límites de placer y sexo, puede propiciar unas conductas egoístas y cercanas a la violencia si no se consigue el fin deseado. El «todo me está permitido», «nada es demasiado extremo o negativo», «tengo derecho a este momento» o «debo demostrar que soy capaz» pueden ser ideas de fondo presentes en la sociedad narcisista en la que estamos envueltos.

Finalmente, es importante destacar que, si la única «experiencia sexual» que se tiene es la visualizada, los adolescentes, y también muchos adultos, buscan experimentar lo que han visto. Por todo lo dicho, aunque es cierto que no se puede confirmar que el consumo de pornografía se encuentre íntimamente ligado a la violencia sexual como única causa, sí podemos ver estudios que han encontrado relaciones e influencia entre ambas variables y otras variables asociadas, como la cosificación, la asignación de roles o la imagen de la mujer.

Referencias

Relación de estudios científicos sobre violencia y pornografía, en la web de Dale Una Vuelta.

«La mentira del porno y las ‘manadas’ en España», El Español, 2 de junio de 2022.

«Hablemos de porno: ¿su consumo tiene relación con la violencia sexual?», Newtral, 8 de junio de 2022.

«El PSOE contra el porno, un combate surrealista», Voz Populi, 11 de junio de 2022.

«Si prohíben el porno, me exilio», El Confidencial, 6 de junio de 2022.

«La batalla del porno», La Vanguardia, 7 de junio de 2022.

Entrevista a Mónica Alario, Telediario de La1, 30 de mayo de 2022.

“Empecé a sentir que como mujer no era suficiente”

Marzo 2022

El 8 de marzo puede parecer un día cualquiera, pero a la vez es día especial, al menos para las mujeres. Por ello, queremos compartir el testimonio de una mujer que sufrió en primera persona los efectos de la pornografía en su matrimonio y en ella misma. El consumo de pornografía, mayoritario entre los varones, aunque cada vez más extendido entre las mujeres, causa un daño grande por lo que supone de traición, infidelidad, incomunicación, autoestima, culpabilidad. No es algo menor. Y hoy queremos recordarlo. Por ellas.

Quiero contaros que la adicción que mi marido tenía a la pornografía no sólo estaba destruyendo su vida, sino que también estaba acabando con mi propia vida. Nos estábamos convirtiendo en un matrimonio vacío, en un matrimonio roto por todos lados, un matrimonio que no iba hacia ningún lado.

Nos casamos con mucha ilusión, con muchos sueños, con muchas ganas de hacer cosas juntos y amarnos profundamente, pero la pornografía no estaba dejando que nuestra relación pudiese crecer, que nuestro amor el uno por el otro avanzara y se mostrara de una manera real, de una manera que llenase el corazón del uno y del otro.

Yo me empecé a sentir muy vacía, empecé a sentir que no valía realmente, que como mujer no era suficiente, me empecé a sentir muy sola. No era capaz de hablar este tipo de cosas con nadie, empezaron mis complejos. Quería aumentar mi pecho, quería aumentar mis glúteos, quería cambiar muchas cosas de mi físico porque consideraba que no era apta, que yo era la mujer que tenía que ser para él. Entonces pensé que el problema realmente lo tenía yo.

Se estaba convirtiendo en un hombre frío, en un hombre que no era accesible, en una persona muy distante y eso a mí me estaba hiriendo profundamente porque yo lo amaba, yo quería estar con él, yo quería hacer mi vida completamente con él. No quería que hubiese nada ni nadie que estuviera en medio de nosotros. Mi marido estaba cada vez más distante conmigo, yo intentaba acercarme a él pero no era capaz de llegar a conectar con él. No era capaz de saber realmente lo que pensaba, lo que había dentro de él, en sus sentimientos, en sus emociones, no lograba saber qué estaba ocurriendo.

¿Por qué buscaba esas cosas? ¿Por qué tenía esa gran necesidad? Yo no lograba encontrarme a mí misma, no lograba saber realmente quien yo era. Yo sentí que en un momento me perdí y seguía caminando pero perdida, sin saber a dónde iba, yo ya no era la mujer de antes, sino que algo de mí se perdió en aquellos momentos y con el tiempo tuve que volver a encontrarme, pero la pornografía estaba realmente acabando con nosotros, acabando completamente con nosotros.

Perdí mis aspiraciones, mis ilusiones, perdí lo que quería realmente en mi vida individual como mujer, lo había perdido todo en el camino, sentía que no me quedaba nada, porque

realmente lo que yo quería era estar con mi marido y que estuviésemos bien.

A los tres años tuvimos que separarnos, tuvimos que dejarlo todo y cada uno buscar ayuda por su lado, buscar ayuda individual porque ya la relación era insostenible. No avanzábamos. Mi marido cada vez estaba más y más sumergido en la pornografía y estábamos llegando a unos límites, a unos extremos bastante grandes. Nuestro matrimonio ya no había por dónde poder avanzar, entonces nos separamos unos meses y a los meses volvimos a rehacer nuestra vida juntos.

Fueron momentos muy difíciles, también, el volver a juntarnos, porque yo aún estaba muy dolida, tenía mucha desconfianza en mí, mi autoestima todavía no estaba solucionada, todavía peleaba como mujer en quien yo era y tenía todavía dudas de si él realmente había cambiado y quería estar conmigo y me amaba de verdad.

En esos tres años, nunca dejé de creer que mi marido podía salir de esa adicción. Una adicción tan fuerte y tan profunda que lleva a las personas a perder, no sólo sus valores, sino toda su persona en sí. Por eso, yo quería estar cerca de él, quería estar a su lado, no quería abandonarlo, no quería dejarle a la primera de cambio.

Yo sabía que él podía salir de esa adicción pero tuve que darme cuenta de que necesitaba una ayuda más especializada y cuando lo tuve que ver no fue fácil, porque eso trajo conflicto entre nosotros, pero mi marido aceptó entrar en un centro de rehabilitación y ha sido lo mejor que nos ha podido pasar como matrimonio, de las mejores cosas.

Este testimonio es real y muy auténtico; sin embargo, no es el único que existe. Por este motivo, desde Dale Una Vuelta creamos el Proyecto Nosotras con el deseo de escuchar y recoger cada testimonio de mujeres que hayan vivido o estén viviendo una realidad similar y que necesiten ser acompañadas. Desde Dale Una Vuelta os gritamos: No estáis solas.

Cosifica que algo queda

Febrero 2022

Son numerosos los estudios que reflejan que el género y el uso de la pornografía se encuentran significativamente asociados con comportamientos de cosificación sexual, en multitud de países y para ambos géneros, tanto hombres como mujeres.

La explicación es sencilla, pues las personas aprenden sobre las normas sexuales cuando ven contenido sexualmente explícito (Brown & L'Engle, 2009; Rothman et al., 2015) y, precisamente la pornografía, es el medio perfecto para perpetuar normas sexuales y representaciones de mujeres que son cosificadas sexualmente (Bridges et al., 2010).

La cosificación sexual hace referencia al tratamiento de las personas reducidas simplemente como un cuerpo, el cual es utilizado principalmente para la satisfacción sexual. Esto sucede en el contenido pornográfico a través de vídeos, películas, revistas e Internet, en el que se posicionan los cuerpos de las mujeres, especialmente sus genitales, como el centro de atención (Klaassen y Peter, 2015).

Cabe destacar que, aunque los hombres consumen pornografía con más frecuencia que las mujeres (Solano et al., 2018) y presentan mayores creencias de que las mujeres son objetos sexuales (Wright y Tokunaga, 2016), existe evidencia de que el género no influye en la asociación entre el uso más frecuente de pornografía y la cosificación sexual. Es decir, los efectos del uso de la pornografía en las actitudes de cosificación sexual no varían según el género.

No obstante, el impacto en hombres y mujeres es diferente, ya que mientras que el hombre se siente en la libertad de tratar a su pareja sexual como un objeto para satisfacer sus deseos sexuales, la mujer siente que es así como tiene que ocurrir y por ello es más fácil que acepte prácticas sexuales que ha normalizado tras consumir pornografía, aunque en otra situación tal vez no las habría aprobado. Una referencia que refleja perfectamente esta idea es la cita de Teresa de Lauretis, escritora, profesora y filósofa que ha realizado importantes aportes a los estudios de género. La cita dice lo siguiente: «Los hombres miran a las mujeres. Las mujeres miran como son miradas. Eso determina no sólo la mayor parte de las relaciones entre hombres y mujeres sino también la relación entre las mujeres y sí mismas. La parte de la mujer que se observa es masculina: la parte que se siente observada es femenina. Así la mujer se transforma en objeto –y más exactamente en un objeto visual: una vista».

De cara a futuros estudios, se pretende recopilar datos y realizar comparaciones entre diferentes países con el objetivo de analizar los efectos potenciales de otras variables que pueden influir, como la desigualdad de género. Por ejemplo, Calogero y Jost (2011) postularon que la desigualdad de género y el sexismo crean un antecedente circunstancial que favorece la cosificación sexual.

De esta manera, se entiende que la cosificación sexual de la mujer puede deberse a diversos factores y variables. Sin embargo, de lo que no cabe duda, es que el consumo de pornografía tiene un papel de influencia principal. En definitiva, es primordial diferenciar entre el interés por la persona de carne y hueso y el interés por el cuerpo: es la distinción entre lo erótico y lo pornográfico.

Referencias

Bridges, A. J., 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, 1065–1085.

Brown, J. D., & L'Engle, K. L. (2009). *X-rated: Sexual attitudes and behaviors associated with U.S. early adolescents' exposure to sexually explicit media*. *Communication Research*, 36, 129–151.

Calogero, R. M., & Jost, J. T. (2011). *Self-subjugation among women: exposure to sexist ideology, self-objectification, and the protective function of the need to avoid closure*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 211–228.

De Lauretis, T. (2000). *Diferencias* (pp. 16-17). [Madrid]: Horas y Horas.

Klaassen, M. J. E., & Peter, J. (2015). *Gender (in)equality in Internet pornography: A content analysis of popular pornographic Internet videos*. *Journal of Sex Research*, 52, 721–735.

Rothman, E. F., Kaczmarzky, C., Burke, N., Jansen, E., & Baughman, A. (2015). *“Without porn... I wouldn't know half the things I know now”: A qualitative study of pornography use among a sample of urban, low-income, black and hispanic youth*. *Journal of Sex Research*, 52, 736–746.

Solano, I., Eaton, N. R., & O'Leary, K. D. (2018). *Pornography consumption, modality and function in a large internet sample*. *Journal of Sex Research*, 1–12.

Willis, M., Bridges, A.J. & Sun, C. *Pornography Use, Gender, and Sexual Objectification: A Multinational study*. *Sexuality & Culture* (2022).

Wright, P. J., & Tokunaga, R. S. (2016). *Men's objectifying media consumption, objectification of women, and attitudes supportive of violence against women*. *Archives of Sexual Behavior*, 45, 955–964.

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.

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 prostituidas 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 prostituidas.

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 Bercholz / Universidad de Buenos Aires (Argentina)

Referencias

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).

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». ¿Realmente 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.

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 presumidas) 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 esta 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 tiene 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 esta 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

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.

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”.

4. EL NEGOCIO



El paraíso de la industria del porno

Diciembre 2023

En la última década, Chipre se ha convertido en una encrucijada desconocida pero vital para la industria mundial del porno. Más allá de sus playas mediterráneas y su rica historia, la isla se ha transformado en un epicentro inesperado de la industria de contenidos para adultos, gracias a un ecosistema local atractivo y unas condiciones fiscales ventajosas.

Gracias al proyecto «Cyprus Confidential», se han revelado los engranajes internos de esta conexión entre la industria de la pornografía y el sistema financiero chipriota. A diferencia de otras ubicaciones, como República Checa o Estados Unidos, Chipre no tiene estudios de filmación reconocidos, pero ha atraído a decenas de empresas del sector, incluidas las de marketing que aceptan trabajar con estos sitios X. Entre ellas se encuentra Wisebits, la empresa es dueña de un imperio en el negocio del porno, aunque lo oculte. La mayoría de sus ejecutivos son locales, pero sus empleados y propietarios son rusos, bielorrusos y ucranianos. Todo ello, beneficiado por la historia de Chipre como destino para emigrantes rusos y las leyes ucranianas sobre pornografía.

Por otra parte, la isla se desborda por su industria offshore, aprovechando la ausencia de impuestos, la falta de imposición de dividendos y las regalías. Chipre se ha convertido en el destino ideal para transitar dinero entre empresas con el objetivo de obtener resultados débiles y pagar la menor cantidad de impuestos posible. Es esencialmente la «IP box» del porno, una caja de propiedad intelectual donde las empresas matriz cobran mínimamente los derechos de autor a las filiales, saliendo ellas muy beneficiadas.

Además, la investigación revela que la mayoría de los beneficios de esta industria transitan a través de Chipre antes de dirigirse a otras filiales en países como Irlanda o Luxemburgo. El periódico Le Monde ha contabilizado más de 175 empresas en una docena de países, y aproximadamente una quincena de ellas tienen su base en Chipre, pertenecientes a Aylo, la empresa matriz. Los dueños afirman estar muy satisfechos con el rendimiento de su oficina en Chipre, resaltan como factores clave la comunidad especializada en tecnología con la que cuentan y la calidad de los candidatos a la hora de contratar personas.

Por tanto, Chipre ha pasado de ser un destino extravagante y paradisíaco, a ser la cuna de cultivo del material pornográfico que se consume en todo el mundo. Es el cruce entre la industria de la pornografía y el mundo financiero chipriota, se revela así una realidad sorprendente que ha convertido a esta pequeña isla en la protagonista oculta de este tipo de contenido.

Chipre, la isla de las tentaciones... en versión real.

Referencias

Leloup, D. (2023, 15 noviembre). *Chypre, plaque tournante high-tech de l'industrie du porno*. Le Monde.

Un viaje al fondo del negocio

Marzo 2023

Tenía que llegar y llegó. Hace unos días Netflix lanzaba un nuevo producto titulado Hasta el fondo. La historia de Pornhub. En Dale Una Vuelta evitamos, por principio, poner ejemplos de sitios web directamente pornográficos, pero en este caso nos parecía inevitable hacer una excepción.

A lo largo del documental, diferentes personas son entrevistadas acerca de cómo es la plataforma Pornhub desde dentro. El principal problema que se relata es, como es lógico, el contenido. Según la plataforma, los vídeos producidos por ellos son «éticos» y los «trabajadores sexuales» tienen buenas condiciones laborales. No obstante, es necesario recordar que no hay únicamente vídeos producidos por esta plataforma o creados por actores o actrices verificados que trabajan por cuenta propia. Para subir contenido hay dos opciones: ser una cuenta verificada, a través de un documento de identidad, o una cuenta no verificada en la que solo piden email y contraseña. Los «trabajadores sexuales» suben su contenido personal en su cuenta verificada. Los usuarios con cuenta no verificada pueden subir todo tipo de vídeos a Pornhub siempre y cuando no los moneticen. Como consecuencia, los usuarios pueden subir cualquier contenido sin ser localizados, incluso en caso de subir un vídeo ilícito. La empresa tiene un descontrol total sobre lo publicado.

El portal cuenta con millones de vídeos, la mayoría han sido subidos por usuarios sin verificar. Esto significa que pueden ser productos de otras plataformas, vídeos en los que se mantienen relaciones sexuales sin consentimiento e incluso pornografía infantil. A lo largo del documental se menciona que hasta 30 mujeres denunciaron a la plataforma porque habían subido contenido suyo sin su consentimiento. Algunas de ellas eran menores y su pareja había sido quien había subido el vídeo. Las víctimas enviaron emails a Pornhub pidiendo que borrarán sus vídeos, pero la plataforma tardó semanas en responder. Finalmente se borraba el vídeo, pero sólo el video, no el resto de datos; es decir, si alguien buscaba la url del vídeo, aunque aparecía que no estaba disponible, se leía el título, los comentarios, las etiquetas y sugerencias de vídeos similares. Por eso, la solución servía de poco ya que el vídeo volvía a subirse a Pornhub y había que volver a empezar el largo proceso, además, también estaba en otras plataformas porque podía descargarse. El vídeo siempre estaría en internet.

Durante el documental se cita a Trafficking Hub, un movimiento muy activo en redes sociales, a favor del cierre de la plataforma pornográfica por los numerosos escándalos denunciados. A través de una demanda puso en una situación comprometida a Pornhub. Durante este proceso, el portal tuvo que eliminar entre 9 y 10 millones de vídeos, dejando solo los verificados. Además, aceptó las tres condiciones que se sugerían en el reportaje de Nicholas Kristoff, periodista de The New York Times, quien investigó la plataforma y contactó con algunas víctimas. Este artículo ha tenido una importante repercusión. Las condiciones citadas eran estas: 1) Sólo pueden subir videos usuarios verificados, 2) Impedir

la descarga de videos y 3) Tener más control del contenido subido. Tras la polémica, Visa y Mastercard retiraron el permiso para pagar con sus tarjetas en Pornhub. Esta decisión no supuso grandes problemas para la plataforma ya que sus ingresos provienen sobre todo de la publicidad. Los grandes perjudicados fueron los performers. Los trabajadores declararon que Pornhub les ha hecho dependientes de la plataforma para que les defiendan. La nueva situación legal no afectaba a la plataforma millonaria ni a las personas que subían vídeos ilegales sino a los trabajadores sexuales que querían trabajar ahí y daban su consentimiento para ello.

Moderadores, solos ante el peligro

Por último, se da voz al colectivo de «moderadores» de la plataforma. Ante la problemática de que pasen desapercibidos tantos videos ilegales e inapropiados, un moderador da su versión. Comenta que en su trabajo deben controlar que no haya vídeos de menores ni de relaciones sin consentimiento. Una labor muy importante para la que sólo tenían contratadas a 30 personas y cada una debía ver aproximadamente entre 800 y 1000 vídeos durante su jornada laboral de 8 horas. Los jefes pidieron que vieran más videos, como consecuencia, veían videos a doble velocidad, saltando partes y sin sonido. No es de extrañar que no pudieran hacer bien su trabajo y se aceptaran muchos videos ilícitos. Declaran que la plataforma no se preocupó por esta problemática hasta que les pillaron y tuvieron problemas.

El documental concluye dando un dato aterrador, diariamente reciben 70.000 denuncias sobre videos problemáticos, parece que este problema no sólo afecta a Pornhub sino a otras plataformas. A modo de conclusión, se puede añadir que esta plataforma mundialmente conocida ha permitido un contenido lleno de abusos en su catálogo hasta que han sido obligados a borrar cosas. Lo han permitido y han mirado hacia otro lado ante esta situación. Podrían haber puesto más moderadores y más medidas de control, tienen medios para ello, pero no les interesaba. Las personas que han difundido vídeos de menores no han tenido consecuencias y siguen haciéndolo en otras páginas web. Las únicas personas que han sufrido consecuencias han sido las víctimas de vídeos filtrados y los trabajadores sexuales que dependen de la plataforma. Es evidente que Pornhub y otras web similares abusan de su situación y no toman medidas, aprovechando que Internet es difícil de controlar, a pesar de poder hacer mucho más para evitar estas situaciones.

En definitiva, un documental que procura ser objetivo y neutral, donde se relata lo que ya se había contado de una manera u otra en diferentes medios e investigaciones a lo largo de los tres últimos años.

Los afectos del reguetón

Febrero 2023

¿Cuándo fue la última vez que hiciste una fila de tres días, noches incluidas durmiendo en una acera, a la intemperie, y pidiendo a tus amigos que te trajeran algo de comer? Posiblemente nunca.

¿Qué es tan importante para vivir tan larga espera en esas condiciones? Por ejemplo, querer asistir a un concierto de Bad Bunny. Este es mi recuerdo de las filas de miles de personas que pasaron casi 72 horas de espera para comprar las entradas para su último concierto en Puerto Rico.

Su ritmo alegre y pegadizo, las letras provocadoras y el carisma de sus cantantes lo convierten en una realidad arrolladora. Este hecho no ha pasado desapercibido por los grandes poderes económicos del entretenimiento, que se han volcado en explotar el género hasta convertirlo en una realidad casi omnipresente.

Además de su éxito incontestable, ha levantado también conflictos y debates en torno a la calidad de la música, el vocabulario que utiliza, la representación que hace de las mujeres, o los estereotipos de éxito que difunde, etc.

Ante una propuesta musical de tanto impacto, analicemos sus efectos en nuestro mundo afectivo. Las emociones configuran el modo en el que sentimos lo que nos viene del exterior y nos mueven a actuar. Por ello, entender el impacto que en ellas tiene el reguetón ayuda a ponderar si esa música contribuye o no a nuestro crecimiento personal.

Es oportuno precisar aquí que con mucha frecuencia el consumo de pornografía está vinculado a una afectividad herida. En general, en un mundo emocional sano no es muy habitual el uso problemático de pornografía. Por ello, al hacer un análisis del impacto emocional del reguetón, estamos aludiendo a su capacidad de facilitar o dificultar el deseo de consumo de contenido pornográfico.

El análisis siguiente puede dar la impresión de un ataque frontal al reguetón, pero no lo es. Ni mucho menos. Es tan solo una llamada a nuestro propio autoconocimiento y al desarrollo de la libertad de cada uno, de cada una.

El impacto de las letras

Empecemos por la pregunta más repetida: ¿Qué efecto tienen las letras sexualmente explícitas de tantas canciones de este tipo de música?

Lo primero sería reconocer que la mayoría de las personas no prestan atención a la letra. Pero, esto no quiere decir que es posible ser totalmente indiferente a su contenido. Todo lo que decidimos ver, sentir, oler, probar, oír “entra” en nosotros y tiene un impacto en nuestra

memoria emocional. Vamos asociando conceptos y palabras con sentimientos. Nuestra sensibilidad nunca es indiferente a nuestra conducta.

Exponerse continua e inconscientemente al vocabulario utilizado por el reguetón y sus derivados, va creando una memoria emocional donde el machismo, la infidelidad, la violencia contra la mujer y su utilización como objeto de placer es divertido, erótico, o al menos indiferente. El efecto es parecido al que sucede al cirujano, que, sin quererlo, cada vez se impresiona menos al abrir cuerpos humanos, y ver sangre, huesos, heridas.

Obviamente, esto no quiere decir que aprobemos voluntariamente esas conductas, pero sí que inconscientemente acostumbramos a nuestra sensibilidad a sentir las con indiferencia.

Una felicidad frustrada

Ethel, ex reguetonera mexicana, decía que cuando cantaba, bailaba y promovía su música lo hacía solo para entretener. De ningún modo pretendía proponer un estilo de vida real. Ella no vivía lo que cantaba. Este modo de entender el reguetón parece compartirlo Daddy Yankee, una de las grandes estrellas del género. A pesar de sus letras, lleva casi treinta años casado con la misma mujer. También Jay Balbin, en su canción autobiográfica Niño Soñador, cuenta anhelos vitales que nada tienen que ver con el contenido de sus otras canciones.

Algunos serán capaces de hacer la distinción y reconocer que el mundo de la música urbana es puro entretenimiento y no una propuesta vital real. Sin embargo, quienes son más jóvenes, inocentes o vulnerables, pueden confundir el entretenimiento con la realidad. Si esto sucede, la vida artística del reguetonero definida por el lujo y la abundancia de un placer sexual sin compromiso se identifica con el estándar de éxito personal. Presenciamos el nacimiento de una aspiración afectiva. La sensibilidad comienza a desear y anhelar esa vida como sinónimo de felicidad.

Esta aspiración hace más propensa a la persona hacia la búsqueda de la plenitud en un estilo de vida que lleva a continuas frustraciones emocionales. Son abundantes los estudios sobre la ciencia de la felicidad que confirman que no es en el sexo y el dinero donde se encuentra una vida plena, sino en la construcción de relaciones interpersonales sanas. Un ideal que, como sabemos, no abunda en el reguetón.

“Que jueguen con mi corazón”

Hace poco escuché en una cafetería a alguien que comentaba que en las canciones de reguetón nunca se habla de amor. En realidad, sí que se habla, pero con tono de anhelo frustrado. Así nos lo muestra Bad Bunny en *Titi me preguntó*:

Yo quisiera enamorarme
Pero no puedo, pero no puedo
Sorry, yo no confío, yo no confío
Nah, ni en mí mismo confío

Estos versos parecen sintetizar el fondo ideológico del reguetón: la desconfianza en la capacidad de alcanzar una experiencia de amor auténtico. Esta afirmación encuentra eco en nuestra sociedad actual, marcada por tantas historias dramáticas de corazones traicionados. Podría decirse que el reguetón ha encauzado la frustración de quienes han perdido la esperanza de que el amor es posible. Y les propone una alternativa: vivir para el placer y el dinero.

Sin la aspiración al amor, perdemos el norte, el sentido de todo nuestro mundo afectivo. De este modo, la afectividad queda desprotegida, vulnerable y manipulable por cualquier cosa o persona que pueda ofrecer un consuelo. Lo dice directamente Bad Bunny en la canción que venimos comentando: como no puedo amar, “yo dejo que jueguen con mi corazón”.

Días después del concierto de Bad Bunny, hablé con algunas personas que estuvieron en las filas kilométricas que mencionamos al principio. A pesar de haber disfrutado del concierto, las dudas emocionales revoloteaban en sus cabezas. Es un buen ejemplo de que en el reguetón se está buscando algo más que mero entretenimiento.

Que cada quien escuche lo que quiera, pero siempre será más positivo que nuestro espacio interior se vaya configurando en la búsqueda de unas relaciones sanas, con libertad, donde el amor tenga la puerta abierta. Solo así, lo que escuchemos, nos ayudará también a mejorar nuestro mundo afectivo y sexual.

Juan Bethencourt / Educador y Life Coach

Acoso a menores, problemas mayores

Noviembre 2022

Si hay algo a lo que no nos acostumbraremos nunca es al acoso sexual a los más vulnerables, normalmente los menores, pero no solo ellos. Los estudios e informes son duros, durísimos, casi incluso nos parecen exagerados. Según el Consejo de Europa, 1 de cada 5 menores termina sufriendo abusos sexuales, un problema que ha crecido cerca de un 60% debido a la pandemia.

En el caso de abusos sexuales en España, según el último estudio de la Fundación Anar (2021), se han multiplicado por cuatro en la última década. Las chicas adolescentes son las víctimas más frecuentes, pero en el caso de menores de 12 años, un 52% son varones.

Otro informe de cita obligada es el que realizó Unicef España a finales del año pasado, sobre el impacto de la tecnología en la adolescencia, con una muestra de más de 50 mil menores, entre 12 y 16 años, en gran parte de la geografía española. En el tema que nos interesa, se concluía que 1 de cada 10 adolescentes ha recibido una proposición sexual en Internet por parte de un adulto.

Un 23% de menores, víctimas

Hace escasos días, un nuevo estudio salía a la luz. En este caso, se trata de una investigación en ciberpsicología de la Universidad Internacional de la Rioja, publicada en Child Abuse & Neglect, prestigiosa revista científica. Han colaborado investigadores de la Universidad del País Vasco, de la Universidad de Deusto y de la Universidad de Barcelona. El titular, por sí solo, era para echarse a temblar: «Un 23 por ciento de los menores es víctima de solicitudes sexuales de adultos a través de Internet y un 14 por ciento mantiene alguna interacción».

Lo más interesante de este trabajo es que son muy escasos los estudios longitudinales, es decir, que recogen datos de las mismas personas en diferentes momentos de un año, sobre la interacción virtual entre adultos y menores. El número de participantes fue de 1029 personas, 57% chicas y 43% chicos, entre los 12 y 15 años.

Los investigadores consultaron a los menores sobre si habían «sido preguntados sobre tener cibersexo con un adulto vía webcam» o, en el caso de las interacciones, si habían «hablado de sexo con un adulto por internet» o «enviado fotos o vídeos con contenido sexual propio a adultos», lo que puede implicar una manipulación o chantaje por parte del mayor de edad hacia el menor.

De la conversación virtual al encuentro personal

También se les preguntó si habían llegado a conocer en persona al adulto que les había

contacto por internet. Respondieron de forma afirmativa 13 menores (1,3 por ciento) en el primer momento de la consulta; 23 (2,3 por ciento), en el segundo; y 26 (2,6 por ciento), en el tercero.

Asimismo, los menores que reportaron haber mantenido un encuentro sexual en persona con el mayor de edad que les interpelló a través de la red fueron 6 (0,6 por ciento) en la primera consulta; 19 (1,9 por ciento), en la segunda; y 18 (1,8 por ciento), en la tercera.

La solicitud sexual más común en las tres oleadas del estudio fue «un adulto me preguntó sobre contenido sexual explícito a través de internet o el teléfono móvil», mucho más frecuente en chicas (88,9 por ciento, en el primer momento; 85,1 por ciento, en el segundo; y 74,5 por ciento, en el tercero) que en chicos (11,1 por ciento; 14,9 por ciento; y 25,5 por ciento).

En el caso de las interacciones, hablar de sexo con un adulto por internet fue la más prevalente, también sobre todo entre las menores (76 por ciento; 82,6 por ciento; y 60,9 por ciento) que entre los varones (24 por ciento; 17,4 por ciento; y 39,1 por ciento).

En un artículo publicado recientemente, Joaquín González Cabrera, investigador principal del grupo Ciberpsicología de UNIR, afirma que «la salvaguarda y protección de la infancia y la adolescencia es tarea de todos y estos datos reclaman una vez más la necesidad de formar a las familias para que realicen una mediación parental online activa; y a los poderes públicos, que doten de recursos a los centros educativos para abordar esta realidad en el marco de la acción tutorial, con el fin de ayudar a su prevención o detección».

En definitiva, un estudio que presenta la magnitud y seriedad del problema con enormes implicaciones prácticas. No existe la opción de quedarse con los brazos cruzados.

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 como 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 vídeos 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 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.

Referencias

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.

Bryant, L. (2020). *Jeffrey Epstein: Filthy Rich*. USA: RadicalMedia-James Patterson.

Naciones Unidas (2020). *Día mundial contra la trata*. Extraído el 22.09.2020.

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. 125

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 publibreportajes 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 mías 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 tapparlas 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.

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 quedo 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.

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.

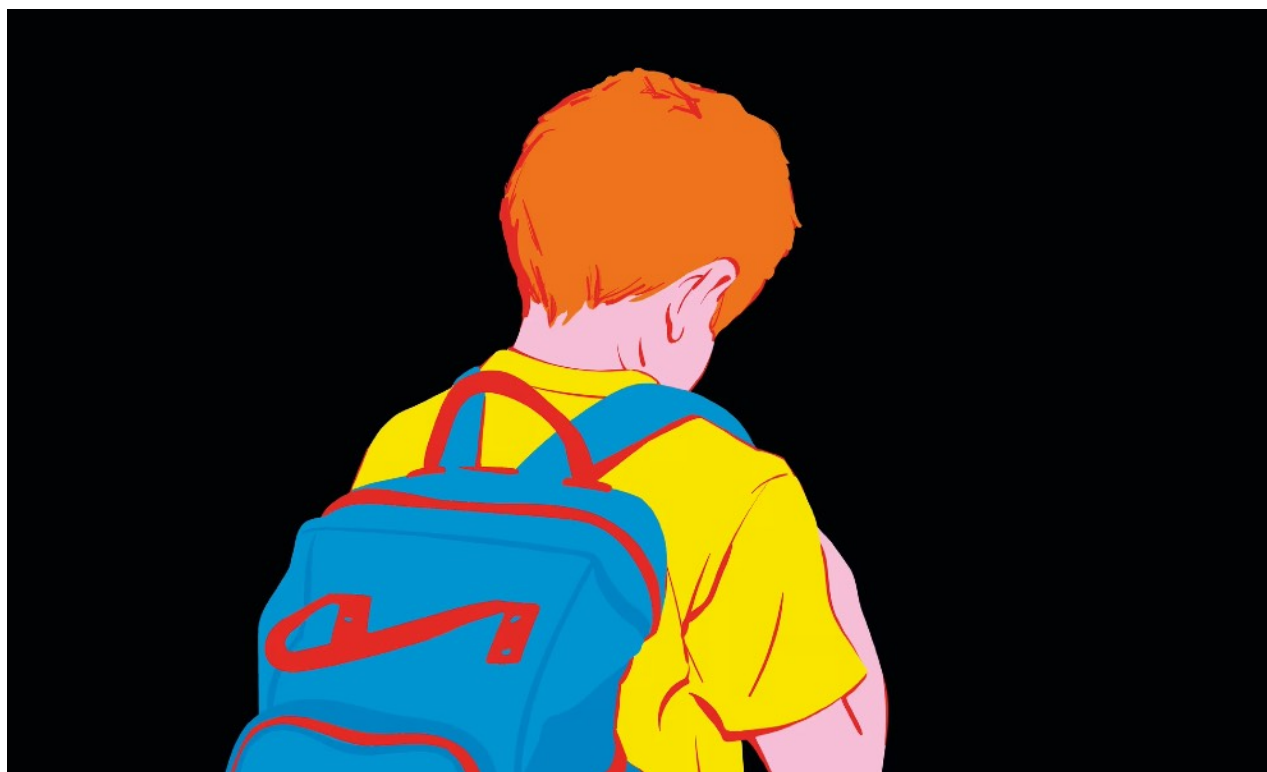
Merece la pena que sentarnos a reflexionar, con este nuevo documental o con la infinidad de artículos científicos disponibles hasta la fecha sobre las posibles consecuencias negativas de la pornografía.

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?

5. PREVENCIÓN



Los primeros 50 días de GeneraciónXXX

Noviembre 2023

La campaña Generación XXX cumple sus primeros 50 días, un buen momento para el análisis. Este trabajo de Dale Una Vuelta, con la colaboración de la Oficina del Parlamento Europeo en España, se ha realizado gracias a la agencia creativa Gettingbetter y al equipo de comunicación de Dos Passos. Estamos convencidos que ha sido un apuesta exitosa para dar a conocer la realidad oculta de la pornografía y sus efectos.

El lanzamiento del vídeo oficial narra la historia de tres niños que se enfrentan a un mundo desconocido y oscuro a través de las pantallas, que termina atrapándoles y haciéndoles cautivos en una realidad tenebrosa. Tras la “aventura” de los menores en los dibujos animados, hay un mensaje muy claro: una petición, un grito de auxilio, para un control efectivo del acceso de los menores a la pornografía. El lanzamiento de la campaña, el 19 de septiembre, fue el pistoletazo de salida a una variedad de eventos, donde medios de comunicación y personas de relieve quisieron sumarse a la iniciativa, difundiendo el mensaje de la campaña.

El impacto en los medios

Generación XXX fue presentada a los medios en una rueda de prensa en la Oficina del Parlamento Europeo en España. Tomaron la palabra María Andrés, directora de la Oficina del Parlamento Europeo en España, Alejandro Villena, director clínico de Dale Una Vuelta, Jorge Gutiérrez, director de la asociación, y Blanca Elía, portavoz de Dale Una Vuelta. Los frutos de la rueda de prensa fueron casi inmediatos. Artículos y noticias sobre la “Generación XXX” han llenado las portadas y páginas de 54 medios de prensa, alcanzando una audiencia de 4.923.152 lectores. Medios como El País, La Vanguardia, La Voz de Galicia o La Razón, entre otros 50, han abierto la puerta al grito de la campaña reclamando una urgente regulación y apoyo para la protección de los menores ante la problemática. Además, en los medios digitales, a través de 184 webs de impacto, la campaña llegó a 56.201.217 lectores, siendo un punto clave ante el objetivo de la campaña de dar visibilidad y apelar a la concienciación social.

La petición de tomar medidas ante la facilidad de acceso a pornografía online en menores también ha resonado en muchas emisoras de radio, llegando a 4.832.500 oyentes a través de 21 medios, de los cuales destacan algunas entrevistas en Onda Cero, Cadena SER, Radio3 o COPE. Los medios televisivos también se han hecho eco de esta problemática percibida como una auténtica pandemia silenciosa y silenciada, como es el consumo de pornografía sin límite alguno. La campaña tuvo su repercusión en numerosas cadenas del país, como TVE, Antena 3, Telecinco, La Sexta o Cuatro.

Todas estas acciones fueron impulsadas por el impacto del vídeo oficial, desde las redes sociales de Dale Una Vuelta. En Instagram ya acumula más de 280 mil reproducciones y los

seguidores de la cuenta han aumentado exponencialmente, más de 5000 nuevos seguidores. En YouTube se han alcanzado las 15 mil reproducciones... y esto solo acaba de comenzar.

La importancia de la campaña para nuestra sociedad

Además, el 29 de septiembre tuvo lugar una presentación de la campaña a 120 profesores de Escuelas Embajadoras, en la que se enfatizó la necesidad de un trabajo conjunto con los docentes insistiendo en la importancia de brindar una educación afectivo-sexual saludable que contemple la prevención del consumo de pornografía.

Podemos preguntarnos para qué han servido todas estas acciones: las visualizaciones, la importancia que se ha dado a la difusión mediática, los seguidores, las entrevistas... La respuesta es sencilla: para no pasar indiferentes ante este gran imperativo que la sociedad demanda en silencio. Para ayudar, concienciar, prevenir y proponer medidas efectivas para proteger a los niños y niñas de la pornografía. Porque quizás “nosotros no queremos verlo, pero ellos tampoco”, como dice la narradora del vídeo de Generación XXX. Los efectos positivos de la campaña se han visto reflejados, por ejemplo, en el aumento de peticiones de talleres educativos y sesiones, tanto para docentes, como familias y adolescentes: en apenas 40 días más de 90 entidades se han interesado en recibir esa formación por parte de expertos en sexualidad y afectividad de nuestra entidad.

Verificar la edad, el primer paso

Después de las tres primeras semanas de campaña, tuvo lugar una sesión de trabajo, en la sede del Parlamento Europeo en Madrid, el 9 de octubre, con el objetivo de encontrar soluciones al problema del fácil acceso de los menores a los contenidos pornográficos online. La reunión comenzó con unas palabras de bienvenida de Jorge Gutiérrez, director de la Dale Una Vuelta, y una posterior conversación con Laura Baena, fundadora del club Malasmadres.

Entre los invitados a la mesa de trabajo, se encontraban dos eurodiputados, Laura Ballarín y Javier Zarzalejos, quien por problema de última hora tuvo que intervenir por videoconferencia; Mar España, directora de la Agencia Española de Protección de Datos; Valentina Milano, profesora de derecho internacional de la UIB; Jose María Deza, experto en sistemas de verificación de la FNMT; y, en el papel de moderadora, Ana Caballero, vicepresidenta de la Asociación Europea de Transición Digital.

El acto concluyó con palabras de María Andrés, directora de la oficina del Parlamento Europeo en España, que resumió las intervenciones anteriores y recordó la urgente necesidad de establecer medidas de regulación para menores como un aspecto fundamental para prevenir y dar voz a esta pandemia virtual que a nadie puede dejar indiferente.

Un pacto de Estado por los menores

Junio 2023

Un objetivo: proteger a la infancia y a la adolescencia en el entorno digital. Así de sencillo y así de difícil. Gracias a la iniciativa de la Asociación Europea de Transición Digital (EADT, en sus siglas en inglés), el 22 de junio presentamos en Madrid unas medidas que buscan mejorar la vida de los menores en su compleja relación con el ecosistema digital.

Seis entidades de la sociedad civil -la citada AETD, Save The Children, Fundación ANAR, iCMedia, Dale Una Vuelta y Unicef- con el apoyo institucional de la Agencia Española de Protección de Datos, hemos unido fuerzas para consensuar una propuesta de Pacto de Estado ante un problema cada vez más acuciante: el impacto negativo que, en determinadas circunstancias, puede tener el uso de Internet y las redes sociales en los menores de edad.

Es un punto de partida, una propuesta de mínimos, para trabajar conjuntamente por encima de las lógicas diferencias entre distintos colectivos y grupos de interés. En nuestro caso, centrado en el daño que produce la pornografía, especialmente en este público tan vulnerable a sus efectos, estamos satisfechos porque hay varias medidas (1, 5, 6, 8, 10 y 13) que velan directamente sobre el consumo de material sexual. Al mismo tiempo, somos conscientes de que requieren un reglamento y desarrollo posterior para que no se queden en buenas intenciones.

A continuación, reproducimos la propuesta en su versión íntegra. Se puede consultar y descargar el documento oficial en este [enlace](#).

RECONOCER EL PROBLEMA: EL USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET, REDES SOCIALES Y PORNOGRAFÍA POR PARTE DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

M.1.- Reconocer que el uso compulsivo de la tecnología es un problema de salud pública, y proporcionar asesoramiento, información y prevención. Ajustar las políticas públicas en consecuencia y emprender campañas que expliquen el peligro de las estrategias que fomentan el uso compulsivo.

Uso problemático de internet y redes sociales.

Consumo de contenidos inapropiados para su edad, en particular de pornografía.

M2.- Disponer de medidas preventivas, de atención y orientación relacionadas con el uso de la tecnología para niños, niñas, adolescentes y familias, incluidos los colectivos más vulnerables.

M.3.- Reforzar las líneas de ayuda ya existentes, establecer nuevas vías de ayuda y centros de tratamientos especializados por unidades de adicciones comportamentales.

M.4.- Inversión en investigación y transferencia del conocimiento a los ciudadanos.

M.5.- Implementar en Atención Primaria recursos para detectar, prevenir y tener en cuenta el consumo problemático de internet, las redes sociales y la pornografía.

EDUCAR EN CIUDADANÍA DIGITAL RESPONSABLE Y EN EDUCACIÓN AFECTIVO SEXUAL.

M.6.- Concienciar sobre lo que está pasando en la Red (acoso, violencia, abusos, ciberdelitos, adicciones sin sustancia, pornografía, mercantilización de los datos de los menores, falta de pensamiento crítico, etc.) y su impacto en la vida y en el desarrollo de los menores. Con especial énfasis en los niños, niñas, adolescentes, padres, madres y docentes.

M.7.- Fomento de Escuelas de Padres y Madres para formarse en una ciudadanía digital responsable y dotarles de herramientas para poder educar a sus hijos en un consumo consciente y responsable, y poder generar normas de uso consensuadas en familias.

M.8.- Dotar de competencias habilitadoras a través de formación reglada a alumnado, profesorado, trabajadores sociales, profesionales de la salud y el derecho con formación adecuada, acreditada y continuada, que incluya:

- Protección de dispositivos: comprender los riesgos y amenazas en los entornos digitales; conocer las medidas de seguridad y protección y tener debidamente en cuenta la fiabilidad y la privacidad.
- Protección de datos y privacidad: proteger los datos personales y la intimidad personal y de terceros en entornos digitales, comprendiendo cómo utilizar y compartir la información personal identificable, protegiéndose a sí mismo y a los demás de posibles daños.
- Proteger la salud y el bienestar: ser capaz de evitar riesgos para la salud y amenazas para el bienestar físico y psicológico durante el uso de las tecnologías digitales, siendo capaz de protegerse a sí mismo y a los demás de posibles peligros en entornos digitales (conductas adictivas, conductas de riesgo para la salud fomentadas a través de internet como autolesiones, trastornos alimentarios, apuestas en juegos, falta de sueño). Establecer programas de educación en salud digital y salud afectivo-sexual basados en la evidencia científica, teniendo en cuenta la edad del menor.
- Protección frente a la violencia: pautas para conocer, prevenir y denunciar distintas formas de violencia en el entorno digital (ciberacoso, sexting, grooming...).
- Formación a profesores en educación mediática desde una perspectiva reflexiva y crítica, dotándolos de enfoques didácticos dirigidos a alumnos para fomentar el pensamiento crítico.
- Facilitar el desarrollo de competencias y de espacios seguros en internet para promover la participación social y cívica de niños, niñas y adolescentes.

RESPONSABILIDAD DE TODOS LOS AGENTES IMPLICADOS, INCLUIDA LA INDUSTRIA.

M.9.- Trasladar en medidas concretas los principios, medidas y mecanismos necesarios en consonancia con la Convención sobre los Derechos del Niño y la Observación General No. 25 relativa a los derechos de los niños en relación con el entorno digital.

M.10.- Diseño de los productos y servicios digitales teniendo en cuenta la edad.

Realizar evaluaciones de impacto obligatorias y accesibles sobre el efecto en la infancia de servicios y productos digitales (existentes o por desarrollar antes de su despliegue); que aparezcan desactivadas por defecto las estrategias de persuasión y patrones oscuros en los servicios en línea, informándose de forma clara y sucinta cuando se utilicen elementos de persuasión, que se establezca un etiquetado comprensible de las consecuencias y efectos y que se adapte el diseño de su servicio y su interfaz en línea a los y las menores de edad.

Habilitar en los terminales y dispositivos el acceso a aplicaciones que ofrezcan el atributo de menoría de edad.

Advertencias mediante pop -up de los riesgos a los que están expuestos los menores.

M.11.- Recogida y difusión de la información personal que un menor de edad introduzca en línea.

Además de adecuar los contenidos a niños, niñas y adolescentes basándose en la capacidad cognitiva según la edad, es necesario que la industria les informe de manera clara y comprensible de la finalidad de la recogida de los datos e incluyan procedimientos gratuitos adaptados a su edad y madurez y al alcance de sus representantes, para conocer el tipo de datos que suministran, suprimirlos y/o actualizarlos.

M.12.- Prevención para un uso seguro y responsable.

Incluir información y advertencias sobre uso responsable y riesgos, para prevenir conductas adictivas e inapropiadas en el embalaje de los dispositivos digitales.

Potenciar herramientas de protección de la salud de los menores por edades que se basen en la evidencia científica.

Promover la regulación en las Comunidades Autónomas para impedir el uso de los móviles en los centros educativos y para adecuar el uso de los dispositivos tecnológicos en el aula por parte de los centros a las pautas por edades recomendadas por las sociedades científicas españolas vinculadas a la pediatría, psicología y psiquiatría infantil.

M.13.- Medidas para limitar el acceso a contenidos inadecuados.

Etiquetado inteligente por edades en contenidos y productos para facilitar la detección de contenidos potencialmente perjudiciales, mediante descriptores que identifiquen la temática de dichos contenidos. Se ha de prestar atención a los contenidos seriamente perjudiciales para los menores, que incluyan, por ejemplo, escenas de pornografía, lenguaje inapropiado, o violencia física o psíquica.

Reforzar la capacidad de control de la CNMC, AEPD, o de la entidad que se cree por la Digital Service Act, dotándole de recursos y competencias.

Establecer mecanismos de verificación de edad de la persona a través de sistemas no invasivos y respeten sus derechos, especialmente la privacidad y acceso a información fiable y de calidad. Mediante la acreditación de atributos y terceros de confianza para resolver cuestiones como el anonimato, la protección de la información e interoperabilidad. Así como la adopción de los mecanismos exigidos a las plataformas de intercambios de vídeos, prestadores intermediarios de contenidos, distribuidores de contenidos audiovisuales y redes sociales audiovisuales.

Establecer un marco legal de rendición de cuentas para los directivos responsables de las plataformas de intercambios de vídeos, prestadores intermediarios de contenidos, distribuidores de contenidos que incumplan con el establecimiento de la obligación de verificación de edad.

M.14.- Algoritmos.

Obligar a que los algoritmos y sistemas de tratamiento automático, estén auditados por terceros independientes y autoridades de control con relación a la protección de la privacidad, la inexistencia de sesgos discriminatorios, la manipulación, la adicción y que se ofrezca información clara y comprensible a padres, madres y tutores sobre el servicio como en cualquier producto de alto impacto: a quién va dirigido, quién no debe usarlo, que contraindicaciones tiene en casos especiales, cómo ha de usarse y con qué límites, cómo actuar ante problemas, quién ha verificado su correcto funcionamiento, etc”, de la misma forma que ocurre con los medicamentos.

Obligar a que se responsabilicen de los daños causados -a los y las menores, incluidos los de salud mental-, por los algoritmos a quien: diseñe, desarrolle, mantenga, aplique y use algoritmos, incluidos los referidos a la salud mental, que provoquen a los niños, niñas y adolescentes.

M.15.- Refuerzo a las instituciones.

Refuerzo de medios a las instituciones públicas actuales con competencias en la protección de los derechos de la infancia y la adolescencia en el ámbito digital (CNMC, AEPD, INCIBE, etc...).

Creación de un grupo de trabajo específico sobre el ámbito digital dentro del Observatorio de

la Infancia que incluya a los actores y agentes con responsabilidad en el interés del menor. Creación de entidades, o atribución de competencias a las instituciones ya existentes, en los reglamentos europeos que regulan el ámbito digital.

Rogamos a los representantes de los partidos políticos un compromiso en torno a las anteriores medidas de consenso, y que con el inicio de la presidencia europea de España (1 de julio) se lidere en la Unión Europea un paquete de medidas en el ámbito digital para la protección de los menores.

El presente Manifiesto ha sido suscrito por las entidades ya nombradas, el 9 de junio de 2023. Al presente documento, podrán adherirse todas aquellas entidades que apoyen las anteriores medidas de consenso para la protección de los menores en el entorno digital. En apenas una semana, más de 70 organizaciones se han unido.

Por los menores, todo es poco.

El precio del sí

Junio 2023

Sí, llegamos tarde, muy tarde. Miles de artículos, tertulias, comentarios, libros se han escrito y hablado sobre la Ley Orgánica de Garantía Integral de la Libertad Sexual (LO 10/2022, del 6 de septiembre), aprobada en España, y que ha sido vista como un cambio de paradigma con relación a la forma en que se aborda el tema del consentimiento en las relaciones sexuales. Se ha afirmado que esta ley reconoce oficialmente que el consentimiento debe ser el centro de todas las relaciones sexuales. La ley, impulsada por el movimiento feminista «Hermana, yo sí te creo» o «Solo sí es sí», fue una prioridad para el reciente gobierno de coalición, especialmente para el Ministerio de Igualdad.

Aunque llegamos tarde al debate, pensamos que es un buen momento, precisamente por el final del ciclo del actual gobierno, y por tanto, como un ejercicio de perspectiva ante un tema que siempre será relevante. Además, nuestro artículo quiere indagar en la importancia y en la dificultad del «no», cuando el imaginario de la pornografía dice siempre que «sí». En el fondo, como ocurre en la pornografía, cuando todo es fácil, asequible, conseguible, el auténtico «sí», el «sí» de verdad, personal e íntimo, tiene un coste y una dificultad muy elevada, que hay que proteger y defender.

Es importante señalar que la importancia del consentimiento ya estaba presente en la legislación que castiga los delitos sexuales. La Ley Orgánica 3/1989, del 21 de junio, de actualización del Código Penal, puso el foco en la libertad sexual y la importancia del consentimiento. Esta reforma modificó la rúbrica del Título IX del Libro II del Código Penal de 1973, que anteriormente perseguía los delitos sexuales como «delitos contra la honestidad». Tras la reforma, los delitos sexuales se entendieron como actos que atentan «contra la libertad sexual», y se consideró la libertad sexual como un concepto dinámico, comprendido desde una perspectiva positiva y negativa. La perspectiva positiva hace referencia al ejercicio libre de la propia sexualidad, mientras que la perspectiva negativa alude al derecho a no sufrir intromisiones indeseadas en la vivencia de la propia sexualidad.

Es importante destacar que el actual Código Penal de 1995 sigue penalizando cualquier acto sexual sin consentimiento, lo cual significa que afirmar que esta ley es la primera en castigar los actos sexuales no consentidos en España no se ajusta a la verdad. Es importante destacar que los comportamientos sexuales no consentidos seguirán siendo delitos y que todavía será necesario probar la ausencia de consentimiento en estos casos. La ley no ha eliminado la presunción de inocencia ni ha modificado la Ley de Enjuiciamiento Criminal o el Código Penal en este sentido.

Abuso y agresión, primos hermanos

Como se ha recalado en tantas ocasiones, existe una preocupante falta de proporcionalidad en los comportamientos sexuales delictivos, ya que la nueva ley elimina la distinción entre

abuso y agresión. Esto significa que, por ejemplo, un hombre que toque el trasero de una mujer sin su consentimiento en un autobús será considerado igual de culpable que otro que la acorrale en un callejón y realice tocamientos amenazándola con un arma. La ley considera que cualquier acto sexual no consensuado es una agresión sexual, lo que resulta en una pena de uno a cuatro años de prisión, o de cuatro a doce años si incluye acceso carnal. Aunque se introduce un agravante para casos de extrema gravedad, esta decisión queda a discreción de cada juez.

La eliminación de la proporcionalidad también afecta la determinación de las penas. Al igualar los delitos de abuso y agresión sexual, y sin un criterio específico para determinar la gravedad de los delitos sexuales, es posible que las penas se reduzcan debido al principio de retroactividad de las leyes penales que favorecen al reo, según lo establecido en el artículo 2 del Código Penal. Como resultado, el poder legislativo se desliga de su deber de determinar explícitamente qué penas corresponden a qué delitos, dejando esa decisión a los jueces.

La nueva ley incluye la prohibición de la publicidad que promueve la prostitución, aunque esta medida se considera insuficiente en la lucha contra la explotación sexual de mujeres y niñas. De hecho, la persecución de este tipo de anuncios podría aumentar la clandestinidad de la industria de la prostitución y agravar las situaciones de exclusión social y estigmatización a la que ya se enfrentan tantas mujeres.

Por otra parte, la ley establece que todos los menores de edad condenados por delitos sexuales deberán asistir obligatoriamente a programas de educación sexual y de igualdad, aunque no se especifican los criterios que deben guiar estos programas ni el perfil profesional de sus desarrolladores.

Aunque hay algunas críticas a la nueva ley, también es importante reconocer sus aciertos. Por ejemplo, se considerará la mutilación genital femenina, el acoso callejero y los matrimonios forzados como formas de violencia sexual y delitos contra la libertad sexual. Además, la ley penaliza el reenvío de imágenes o grabaciones sin el consentimiento de la persona afectada, que vulneren su derecho a la intimidad.

En conclusión, la Ley Orgánica de Garantía Integral de la Libertad Sexual presenta un escenario de luces y sombras en la lucha contra los delitos sexuales. Solo el tiempo dirá si los efectos de la ley son positivos para la sociedad o si, por el contrario, generan nuevos obstáculos legales para las víctimas.

Volvemos al inicio de este artículo, y subrayamos la influencia del consumo de pornografía. Un adolescente, joven o adulto que está acostumbrado a ver este tipo de contenido, donde todo es posible y accesible, que tiene una escasa tolerancia a la frustración, que en el fondo está convencido de que el sexo es un derecho y una fuente de placer que todos merecemos, es difícil que se imagine un «no» en la vida real, en una relación personal.

Sí, definitivamente, el «sí» ahora es muy caro, su precio ha subido, precisamente porque su valor se ha devaluado.

Referencias

Comentarios a la ley del ‘solo sí es sí’ :Luces y sombras ante la reforma de los delitos sexuales introducida en la LO 10/2022. Editorial Atelier.

<https://ethic.es/2022/08/breve-analisis-sobre-la-ley-del-solo-si-es-si/>

<https://blog.sepin.es/breve-exposición-de-la-proposición-de-ley-orgánica-que-corrige-la-llamada-ley-del-solo-s%C3%AD-es-s%C3%AD>

<https://www.iberley.es/noticias/publicada-reforma-ley-solo-si-es-si-32422>

¿Un poco es demasiado?

Noviembre 2022

Resulta paradójico que en un mundo como el actual, tan abierto a todo tipo de temas y tan proclive a romper con los tabúes, apenas se hable de los contenidos que ocupan las pantallas de gente de todas las edades y condiciones, contenidos que educan a nuestros hijos e hijas en la sexualidad o que introducen a nuestros jóvenes en un ámbito de fantasía cuya frontera con la realidad resulta difusa para muchos.

Son muchos los psicólogos que recomiendan el consumo de pornografía en determinadas circunstancias, incluso los propios medios de comunicación fomentan el consumo (siempre que sea de forma “controlada” o “moderada”). Ante estos consejos, cabe preguntarse, ¿cuáles son las bondades de la pornografía?, ¿es beneficioso un consumo esporádico o controlado?, ¿existe realmente este tipo de consumo?, ¿dónde ponemos el límite?

Nuestra experiencia, después de muchos mensajes recibidos, es que hay un amplio número de personas que hubieran preferido una advertencia previa, más información en definitiva, antes de comenzar a ver este tipo de contenidos. En este línea, así pensaba un ex adicto al porno: “No hay una cantidad saludable de pornografía. Cualquier cantidad ya es demasiado”.

Como otro tipo de consumos gratificantes que modifican conductas, la pornografía puede afectar al cerebro hasta el punto de convertirse en una adicción. Pero nadie nace adicto. A la vez, reducir el problema de la pornografía a la adicción sería simplificar demasiado. Analicemos en primer lugar qué mueve a alguien a abrir el ordenador o cualquier otro dispositivo al alcance para acceder a contenido porno.

Para muchos todo comienza con la simple curiosidad: un sencillo clic te presenta un mundo nuevo cuyas dimensiones eran desconocidas hasta ese momento. La pornografía resulta muy poderosa gracias a la web, hay infinidad de sitios gratuitos que te ofrecen lo que desees y sin más consecuencias que el propio placer.

Otros motivos para el acceso a este material son conocidos y evidentes: aburrimiento, estrés, tristeza... todos ellos son amigos de la pornografía, donde uno encuentra refugio y evasión. Quizá ya empiece a sonar más familiar la situación: ese tirón repentino, ese deseo de darse un capricho en un momento determinado, ese “no hago mal a nadie” o “yo controlo”. Al igual que la tolerancia del alcohólico o del drogadicto, también aumenta la tolerancia al contenido pornográfico. Tiene algo que engancha; entre el consumo frecuente y la adicción existe una delgadísima línea que está en la mente de todos.

Lo pequeño importa

¿Y qué hay de las personas que consumen pornografía de forma esporádica, tan solo para estimular el deseo? En nuestra opinión, incluso el consumo esporádico puede tener

“pequeños” efectos en la vida cotidiana. El modo de relacionarte cambia, surge la búsqueda del placer individual a toda costa, la mirada se sexualiza, decae el interés por otros aspectos de la persona, etc. En realidad son “pequeñeces”, cierto, pero en el terreno afectivo lo menor no es tan pequeño.

A la vez, sabemos que lo que consumimos es una ficción, pero una ficción que tiene repercusión en nuestras vidas cotidianas, que no se queda en la pantalla como se quedan los héroes de Marvel. A nadie se le ocurre saltar desde un tejado cuando ve que Spiderman lo hace; sin embargo, imitar las conductas sexuales de la pornografía no es algo infrecuente. Pese a que en teoría está claro que son escenas irreales, las parejas intentan recrear lo que ven en pantalla, muchas veces ya no causa excitación mantener relaciones sexuales con la otra persona, acostumbrado como está el cerebro a estimularse a través de una pantalla. Hay que tener en cuenta en este aspecto, que la pornografía presenta unos patrones y conductas sexuales que potencian los estereotipos de género hasta un punto que podríamos decir que no hay desigualdad mayor que la que ofrece esta industria.

Como hemos adelantado, la pornografía cambia la manera de pensar y mirar, solo hace falta escuchar las conversaciones de adolescentes en la calle (aunque el tema no se limita solo a los adolescentes): la cosificación de los cuerpos, la instrumentalización del sexo, etc.

Una falsa sensación de compañía

Son muchos los que afirman que dejarán de consumir pornografía cuando comiencen una relación. Es común escuchar que la pornografía “te hace sentir menos solo”: reflexiona sobre si es realmente así. Desde luego, hay alternativas a la pornografía, hay otras formas de pasar el tiempo, de sentirse acompañado. Muchas personas que dejan la pornografía informan que sus citas y su vida social mejoraron drásticamente.

A menudo, el consumo de pornografía encierra a la persona sobre sí misma. Es un modelo de excitación egocéntrico, que atiende solamente al propio interés, no busca una actividad abierta a otras personas, por lo que no elimina la soledad, es una falsa sensación de compañía. La pantalla no sustituye a la afectividad humana. Además, el cerebro está diseñado de forma evolutiva, lo que implica que nuestra mente recordará de dónde ha obtenido placer las veces anteriores y recurrirá a esas mismas fuentes para obtener la gratificación sexual. Si se ha obtenido placer de la pantalla, lo más seguro es que cuando el deseo surja se recurra de nuevo a ella para satisfacerlo y no a una persona real.

Por último, conviene recordar que cada vez son más frecuentes los casos de jóvenes con disfunciones sexuales o con problemas de salud mental relacionados con el porno. Los estudios demuestran que los niveles de dopamina que produce la pornografía (que no responden a estímulos naturales) pueden derivar en depresión o ansiedad. De hecho, según los resultados obtenidos por el psiquiatra Norman Doidge, “los consumidores de pornografía manifiestan más síntomas depresivos, una menor calidad de vida y una salud mental más pobre que aquellos que no ven porno”.

Resulta irónico que la pornografía prometa ser la solución a la soledad, al aburrimiento o al estrés, y que se convierta realmente en su mejor amiga y estimuladora. Lo esencial, como ya señalamos en este post, 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 en su vida privada y pública.

#NoPorNovember

Noviembre 2022

Noviembre es un mes anodino, frío, que suele pasar más bien desapercibido, al menos en España y en países del mismo hemisferio. Desde hace unos años, a través de diferentes organizaciones de Estados Unidos y otros países de habla inglesa, ha ido creciendo el movimiento #NoPorNovember, que no hace falta ni traducir.

Junto al #NoPorNovember también ha ido cogiendo fuerza otro similar, llamado #NoNutNovember, que pone el foco en dejar la masturbación y la pornografía, ambas perfectamente unidas, como es evidente. Recordamos que, por ejemplo, en Estados Unidos existe un movimiento social en Reddit llamado NoFap, que aglutina a un millón de personas. El término «fap», para los menos iniciados, hace referencia a la masturbación.

La vida esta llena de retos, de oportunidades, de competición y superación de obstáculos en todos los niveles, quizá sobre todo en el terreno deportivo. Pero hay algo que supera al deporte en ese impulso por sobreponerse, por alcanzar una meta. Nos referimos a la adicción o, más concretamente, al deseo de contar los días que uno o una está limpio de cualquier tipo de adicción. Y aquí entra, de lleno, la pornografía, aunque hablemos de uso frecuente y problemático más de que adicción en la mayoría de los casos. El reto de los 21 días, el reto de los 90 días, son expresiones habituales en este tipo de foros y de personas que anhelan llegar a esos niveles de abstinencia.

Estados Unidos y México

El movimiento #NoPorNovember tiene su origen en la plataforma *Fight the new drug*. Desde hace unos años, durante este mes, lanza una campaña animando a conseguir este reto: no ver porno durante treinta días. En su portal web se encuentran abundantes recursos para afrontar estas cuatro semanas con las pilas cargadas. Se pueden leer, ver y escuchar piezas en diferentes formatos, con la idea de ayudar a otros, aprender uno mismo o directamente buscar consejos rápidos para dejar la pornografía.

Un poco más abajo, en México, otro movimiento acaba de lanzar una campaña similar. En este enlace podrás leer el plan Porno Detox, propuesto por otra entidad que busca dar recursos a favor de aquellos que realmente desean salir de la pornografía. En este caso, se trata de «un reto totalmente gratis de 14 días, en el que podrás hackear tu cerebro para tomar la decisión de dejar la pornografía y empezar tu proceso de liberación». Durante la primera quincena de mes, si te suscribes, recibirás cada día diferentes tips.

Iniciativas de este estilo pueden gustar más o menos, servir mucho o poco, tener aciertos y errores, pero desde aquí pensamos que cualquier esfuerzo para vivir el sexo de una manera más libre es siempre bienvenido. En nuestro caso, sin tener una campaña específica -quizá el año que viene: se admiten ayudas y sugerencias- queremos aportar una relación de 13

consejos, que pueden ser útiles para alejarse de este consumo. Aquí van:

13 consejos experimentados por Dale Una Vuelta:

1. Localiza situaciones, objetos, lugares o personas que activan el deseo de consumir contenido pornográfico. Trata de averiguar qué patrones se repiten en los momentos de recaída. Todo esto te ayudará a estar más atento en próximas ocasiones, incluso a sustituir hábitos.

2. Si has visto pornografía, aprovecha la oportunidad y hazte alguna pregunta: ¿qué ha pasado antes de consumirla? ¿en qué pensaba? ¿qué sentía? ¿me pasa cuando sucede algo relacionado conmigo, con otras personas, con problemas de otro tipo, con dificultades en el trabajo o la familia? ¿para qué la consumo?

3. Piensa en si te sientes triste, aburrido, solo o angustiado cuando visualizas, a veces el consumo de pornografía se utiliza de manera inconsciente a modo de recompensa para tapar otras emociones. Si detectas alguna emoción previa, trata de identificar por qué te sientes así y no dejes que esa emoción te lleve como una ola: focaliza tu atención en otra cosa o actividad que te permita salir de ese estado emocional negativo.

4. Dedicar tiempo a diario para fomentar las relaciones sociales, quedar con amigos, hacer llamadas de teléfono... leer un libro que sea de interés, escuchar música y, sobre todo, hacer deporte. Si no te gusta practicar ejercicio puedes optar por hacer a diario movimientos en casa, en cualquier lugar, que no sean muy fatigosos.

5. Organiza cada mañana una agenda o una lista de las cosas que harás; programa tu día, no te dejes llevar: conduce tu coche, lleva tú el volante de tu vida. Cultiva aficiones, come de forma saludable y duerme al menos siete horas cada jornada. Ocupa tu tiempo, llena el día.

6. Activa algún tipo de filtro en los dispositivos que utilices habitualmente (ordenador, móvil, televisión) y elimina todo el material pornográfico que tengas almacenado.

7. Sitúa tu ordenador o móvil en un lugar abierto y visible de tu casa o del trabajo. La pornografía es amiga de la soledad; por tanto, busca espacios comunes, no encerrados.

8. Reordena tu visión acerca de las personas y de una sexualidad saludable. Haz el ejercicio de mirar a otras personas y descubrir aquellas cosas que te gustan de ellas. La imaginación se ve afectada tras un consumo excesivo de pornografía; pelea por trabajar la idea de sexualidad sana.

9. Retrasa cinco minutos cualquier deseo que tengas, ya sea comer un dulce, jugar a la play, o como es lógico, ver pornografía... Y cuando tengas controlados 5 minutos a los deseos o impulsos añade un minuto más, a modo de reto. Esto te ayudará a entrenar tu voluntad y a ir tomando las riendas de tu vida.

10. Infórmate de los efectos negativos del consumo de pornografía y sobre la oscuridad que acompaña a dicha industria. Todo el tiempo que inviertas en aprender acerca de lo que consumes y que te está haciendo daño, es tiempo que inviertes en tu recuperación.

11. Cuando la necesidad de consumir pornografía aparezca, acéptala sin tener que saciarla, acepta la incomodidad. El equilibrio no está en sentirse siempre satisfecho, feliz, pleno y en obtener siempre lo que queremos. El equilibrio está en asumir que la vida no es perfecta, que a veces uno siente carencias (hambre, sexualidad, frío, calor, amor...) aceptarlo y poder ser feliz en el presente, igualmente.

12. Ten prevista alguna vía de escape cuando la conducta se activa (llamar a alguien, salir a la calle) y recordatorios que te lleven a valorar lo que realmente quieres (una fotografía de tu pareja o familia, un objeto que relaciones con algo positivo, etc.).

13. Piensa cada noche en tres momentos del día que te hayan gustado. No tienen por qué ser grandes cosas. Tal vez un buen desayuno, una conversación con un familiar, un momento agradable con los compañeros de trabajo... Este hábito ayuda a tener presentes las cosas gratificantes que tienes en la vida, lejos de la espiral de la pornografía.

Protégete, protégeles

Julio 2022

Un debate repetitivo, muy cansino y lleno de matices suele ser el de los filtros y bloqueadores de contenido. Hay razones a favor y en contra, diferencias de opinión en cuanto a edades, tipo de controles, etc. Pero no nos engañemos: la protección siempre es buena, y lo que habrá que decidir, en todo caso, serán los modos y la intensidad, pero no el hecho en sí. En caso contrario, pobres de nosotros... y de nuestras hijas e hijos. Hace un año ya escribimos un post sobre filtros parentales, cuyo contenido sigue siendo útil a día de hoy.

En esta época, verano, tiempo libre, adolescentes, móviles, aburrimiento, calor, etc., no viene mal recordar buenas prácticas del uso de la tecnología para evitar contenidos inadecuados. En esta ocasión, nos servimos de un artículo reciente publicado en el diario El Confidencial, en el que se recogen sabrosas ideas, muy prácticas, de cómo filtrar este tipo de contenido, y que recogemos a continuación, junto a una lista de controles parentales.

Hay formas de filtrar el porno y otros tipos de contenido de las redes domésticas mediante un router Wi-Fi o un dispositivo como Circle. Las aplicaciones como Canopy y Bark pueden ayudar por medio del bloqueo de imágenes explícitas o la filtración de contenidos, a cambio de un coste. Primero, empiece por restringir los contenidos con las herramientas integradas en los dispositivos de sus hijos.

Apple: iPhone, iPad y iPod Touch. En el dispositivo del niño, vaya a los ajustes y seleccione «Tiempo de uso». Cree un código de acceso para que nadie más pueda cambiar la configuración. A continuación, elija «Restricciones de contenido y privacidad». Desde ahí, active las restricciones y luego elija «Restricciones de contenido». Si selecciona «Limitar sitios web para adultos», restringirá la pornografía y otros contenidos web potencialmente inapropiados. Si selecciona «Solo sitios web permitidos», tendrá que elaborar una lista con las páginas web que su hijo puede visitar. (Hay una lista precargada que incluye PBS Kids y Disney).

En «Restricciones de contenido», también puede limitar películas y programas según la edad, y elegir si permite libros, música, podcasts y noticias explícitas. Sin embargo, la mayor parte de esto se aplica a las aplicaciones multimedia controladas por Apple. Netflix, Disney+, Spotify y otras aplicaciones de streaming tienen sus propios medios para establecer el contenido apropiado para la edad.

Para utilizar su propio dispositivo Apple para establecer las restricciones de contenido en todos los dispositivos Apple de sus hijos, configure «Compartir en familia» y luego busque sus nombres en su propia configuración de «Tiempo de Pantalla».

Google: Chromebooks, teléfonos y tabletas Android y Amazon. La aplicación Family Link de Google para Android e iOS permite a los padres crear y gestionar cuentas de Google para

niños menores de 13 años. Le ayudará a establecer restricciones de contenido en aplicaciones clave en Android y Chromebooks, empezando por el navegador Chrome. También se puede utilizar para bloquear o permitir sitios específicos.

Los padres también pueden aprobar o bloquear las aplicaciones que sus hijos quieran descargar de la Google Play Store, yendo a la aplicación de la tienda y seleccionando Configuración > Familia > Controles parentales. Una actualización reciente de la aplicación principal de Google permite a los usuarios de dispositivos Android filtrar los resultados pornográficos en las búsquedas. En la configuración de la aplicación, busque «Ocultar resultados explícitos».

Las tabletas Amazon Fire, que ejecutan una versión modificada de Android, pueden limitarse a contenidos y sitios web apropiados para la edad, yendo a Configuración > Control parental. También se puede crear un perfil infantil de Amazon Kids y controlarlo desde el panel de control de los padres.

Control parental de Kids Place

Genera una zona segura en la tablet que utilizan los niños, ya que cuando se activa cambia la pantalla de inicio y solo aparecen las aplicaciones que están aprobadas por los padres. Para poder instalar una aplicación nueva hay que meter el PIN de control parental. También incluye control del uso de cada aplicación: se crean perfiles para cada menor, por lo que sirve para hijos de distintas edades.

Family Time

Bloquea las aplicaciones que se indique, incluidas las de redes sociales, juegos o navegadores de internet, fija un tiempo límite de uso de pantalla cada día e incluso permite bloquear a distancia la tablet, ideal para cuando llegue la hora de cenar. Incluye Active Safe Search para proteger las búsquedas que realizan los niños en línea de contenido inadecuado y se puede establecer un filtro específico para bloquear una web perteneciente a una categoría concreta. Informa a los padres de qué aplicaciones utilizan los hijos y el historial de actividad.

Google Family Link

Google, la empresa creadora del sistema operativo Android que llevan la mayoría de los dispositivos móviles, tiene su propia aplicación para crear normas básicas y ofrece información sobre la actividad que realizan los menores con la tablet. Esta aplicación se vincula con la cuenta de Google que esté incluida en el dispositivo Android. También puede utilizarse para crear una cuenta de Google a los menores de 13 años. Family Link no bloquea en sí el contenido inapropiado, pero sirve para supervisar qué hacen los chavales con la tablet y ayuda a gestionar la configuración de los filtros de Google Chrome.

Se trata de la herramienta de control parental de Google diseñada especialmente para la supervisión de dispositivos móviles, con la que podrás enseñarles a tus hijos a hacer un

mejor uso de Internet y las tecnologías. De hecho, la herramienta ofrece periódicos informes de actividad para que puedas identificar cuáles son las aplicaciones preferidas de los niños y cuánto tiempo pasan conectados a ellas, de esta manera podrás limitarles su uso o bloquear su acceso, si consideras que son aplicaciones inapropiadas. Y para que puedas ofrecerles aplicaciones educativas seguras sin buscar demasiado, incluye un listado con aplicaciones recomendadas por profesores. También te permite restringir el tiempo de uso del dispositivo o bloquearlo durante determinado período de manera remota. Y para seguirles la pista en todo momento, trae incorporado una función de localización en tiempo real que te permite conocer su ubicación exacta en todo momento.

Qustodio

Tiene control de tiempo, monitorización, bloqueo de aplicaciones y por categorías (pornografía, juegos de azar y videojuegos). Se descarga en el móvil de los padres y Qustodio para niños en la de los hijos. Monitorización avanzada en el caso de Facebook y YouTube. Es compatible con dispositivos iOS, Windows, Mac, Android o Kindle. Para la mayoría de estas funciones se precisa estar abonado al servicio de suscripción.

Si buscas una herramienta de control parental eficaz, versátil y fácil de usar, Qustodio es una alternativa perfecta. Disponible tanto para móviles como para ordenadores, dispone de una versión gratuita y otra Premium que te permiten bloquear juegos o aplicaciones que no quieres que usen, gestionar el tiempo que pasan en las redes sociales, monitorizar su actividad en YouTube y acceder a sus llamadas y mensajes. Con una versión también para colegios, ofrece la posibilidad de filtrar contenido o palabras clave inapropiadas, limitar el acceso a determinadas páginas web y conocer la ubicación en tiempo real de tus hijos. Además, incluye un botón del pánico de SOS que te enviará una notificación de emergencia, si tu hijo se encuentra en problemas.

Secure Kids

En este caso, los padres establecen filtros para que sus hijos no puedan acceder a determinadas páginas webs o incluso crean una lista con las aplicaciones que sí están permitidas. También se pueden bloquear apps concretas y determinar el tiempo de uso de las que sí están autorizadas. Ofrece un informe detallado del uso que se ha hecho del dispositivo.

Con un amplio abanico de funcionalidades para proteger a los niños en Internet, Secure Kids es una de las aplicaciones de control parental más completas del mercado. Diseñada tanto para Smartphones como tablets Android, permite limitar el acceso a determinadas páginas web, filtrar contenidos y palabras, bloquear aplicaciones y llamadas en el móvil. Asimismo, ofrece la posibilidad de restringir el tiempo que pasan los niños en Internet, crear alarmas de manera remota y conocer su localización en todo momento. E incluye un botón de emergencia que te envía alertas, si tu hijo se encuentra en apuros. Y además, cuenta con configuración remota! De manera que podrás gestionar todo desde tu propio teléfono.

Norton Family

Cuidar a tus hijos en Internet puede ser mucho más sencillo con una aplicación de control parental como Norton Family. Desde conocer las palabras que tus hijos usan a menudo y los vídeos que ven hasta limitarles el tiempo que pasan conectados a Internet, con Norton Family podrás gestionar mucho mejor la actividad de los niños online. La aplicación te permite supervisar y bloquear los sitios web inadecuados que tus hijos visitan, así como consultar las aplicaciones que se han descargado y bloquear las que no quieres que tengan en sus dispositivos. Su mayor novedad radica en que ayuda a que los niños se mantengan concentrados mientras están en clase ya que permite agregar páginas o aplicaciones para uso escolar, pero en cambio bloquea el resto de páginas o aplicaciones que le distraen durante el horario de clases.

Microsoft Family Safety

Segura e intuitiva, esta aplicación de control parental desarrollada por Microsoft te permite regular la actividad de tus hijos en Internet y protegerlos frente al ciberacoso. Desde establecer límites de tiempo frente a la pantalla y bloquear el contenido que consideres inapropiado hasta controlar el acceso de los niños a aplicaciones y juegos y regular las compras que hacen por Internet, con esta aplicación tendrás la tranquilidad de que tus hijos están seguros mientras navegan en la red. Todas estas ventajas sumadas a la facilidad de conciliar la vida en familia de una manera mucho más sencilla a través de los calendarios, agendas y opciones de ocio que ofrece. La aplicación suele estar por defecto en los dispositivos con el sistema operativo de Microsoft, aunque también podrás encontrarla en su página oficial.

Control Parental para iOS

Apple también cuenta con su propia herramienta de control parental que viene integrada a sus dispositivos. Se trata de una herramienta muy útil que te permite regular la actividad de los niños en Internet, establecer restricciones de contenido a través de la búsqueda de palabras clave y controlar el acceso a determinadas web. Con esta herramienta también podrás limitar el tiempo de uso de Internet, restringir el uso de aplicaciones y funciones integradas y controlar la búsqueda web de Siri, el asistente inteligente de Apple. Otra de sus ventajas es que permite delimitar las funciones en Game Center para evitar que los niños dediquen muchas horas al juego, a la vez que permite hacer cambios en los ajustes de privacidad para evitar que terceras personas tengan acceso a los datos de tus hijos.

Eset Parental Control

Se trata de una aplicación de control parental pensada para facilitarles a los padres la gestión de la actividad de sus hijos en Internet. Diseñada para dispositivos Android, ofrece un control total de todas las aplicaciones para que puedas bloquear aquellas que no sean adecuadas para su edad, a la vez que te permite regular el tiempo que dedican a sus aplicaciones preferidas. Su “novedad” radica en que cuenta con una función que te asegura que tus hijos leerán siempre tus mensajes ya que al recibirlos se bloquea la pantalla hasta que

los niños lo lean. Además, dispone de un panel de gestión de peticiones, desde donde tus hijos pueden solicitarte más tiempo de juego, navegación o acceso a determinados sitios web cuando la aplicación les bloquea la pantalla. También incluye un localizador y cuenta con un asistente de configuración para facilitarte el trabajo.

Spyzie

Es una de las herramientas de monitoreo telefónico más avanzada ya que cuenta con muchísimas funciones de control para regular el uso que hacen tus hijos de Internet. Disponible para la mayoría de dispositivos iOS y Android, no necesita la instalación de ninguna aplicación o software ya que funciona mediante una cuenta en Spyzie, desde donde podrás usar el servicio y tener acceso remoto al teléfono de tus hijos. Desde tu cuenta podrás revisar los mensajes de Whatsapp, Instagram y Messenger de tus hijos y su registro de llamadas, así como obtener capturas de pantalla de su actividad online y conocer su ubicación en tiempo real. Con la aplicación también podrás revisar su historial de navegación y sus fotos, así como recibir alertas de información sensible.

Panda Dome Family

Disponible para Android y iOS, Panda Dome Family promete facilitarte el trabajo para que puedas cuidar a tus hijos mientras navegan por Internet. Cuenta con una función de bloqueo de juegos y aplicaciones con la que podrás mantener a los niños lejos del contenido inadecuado para su edad mientras que gracias a su modo de control de dispositivos móviles y aplicaciones podrás limitar el tiempo que pasan navegando. Además, te permite conocer la ubicación exacta y real de tus hijos en todo momento, a la vez que cuenta con un sistema de alerta de geolocalización que te permite configurar “zonas seguras” y te avisa cada vez que entren o salgan de ellas.

Kidoz

Kidoz es mucho más que una herramienta de control parental para dispositivos Android, es una especie de navegador diseñado especialmente para los más pequeños de casa. Cuenta con una interfaz intuitiva y muy bien organizada que les permite a los niños acceder a sitios web, juegos y vídeos con mucha más facilidad ya que cuenta con colores muy llamativos, formas fáciles y menús rápidamente reconocibles. Todos los sitios a los que los niños tienen acceso desde esta herramienta han sido cuidadosamente elegidos por sus creadores, de manera que no hay contenido inadecuado para los peques. No obstante, cuenta además con una herramienta de control parental que te permite regular el contenido que tus hijos consumen de manera más personalizada, de hecho no solo puedes eliminar contenido sino también incluir nuevas aplicaciones o vídeos que consideres apropiados.

No miremos a otro lado. Mira tu pantalla, tu móvil y el de tus hijos. ¿Cómo podemos protegernos todos un poco mejor?

¿Tienes más de 18 años?

Febrero 2022

Es la frase que suele aparecer en casi todas las plataformas de pornografía para poder acceder a su contenido. Con un clic se puede asegurar ser mayor de edad y visualizar una multitud de vídeos y otros servicios. Sin embargo, las asociaciones de protección de menores y gobiernos critican esta técnica, considerándola superficial e inútil frente a un visitante curioso o con un poco de determinación. Además, esta apariencia de verificación, tan básica, no se aplica a todos los sitios, sino a los legales; en cambio, no ocurre lo mismo en el streaming ilegal, que es al final el más peligroso.

En este artículo ponemos el foco en Francia y en sus intentos de regular el acceso de menores a este tipo de contenidos.

Nuevos modos de protección

En noviembre 2019, durante la conferencia de la UNESCO bajo el tema de las violencias sobre los jóvenes, organizada con ocasión de la Jornada internacional de los derechos del niño, el presidente francés Emmanuel Macron indicó que era preciso reforzar los controles de edad en los sitios pornográficos. Al ser el futuro de nuestra sociedad, proteger los menores de esos contenidos ofensivos, es proteger la sociedad de futuras consecuencias que la pornografía genera. Así, Francia prometió poner en marcha dispositivos de verificación más serios y pidió a los operadores Internet aplicar un control parental por defecto, bloqueando el acceso de los menores a esos sitios.

Un año después, esa idea resurge durante el examen del proyecto de ley sobre la protección de las víctimas de violencia en la pareja. Las mujeres están generalmente en el centro de la violencia en el mundo de la pornografía, y por tanto se podría limitar la trivialización de las violencias de género al proteger a los más jóvenes de la pornografía violenta y degradante. Así, después de la adopción de la ley en el pasado mes de julio, se exigió a una lista de web de contenido pornográfico que implementaran nuevas medidas de verificación, bajo pena de recurrir al tribunal judicial de París, y ser retirados de los proveedores de acceso Internet franceses.

¿Cuál es la situación hoy en día?

A pesar de que los gobiernos quieran actuar con rapidez, implementar medidas exige tiempo. De hecho, en el seno de la Unión Europea, cada estado miembro debe notificar su proyecto de reglamentación a la Comisión si toca a la «sociedad de información» y esperar sus observaciones. Así, después de más de un año de la adopción de la ley sobre la verificación de edad, en diciembre 2021, el CSA (Consejo Superior Audiovisual) pide de nuevo a ciertos sitios pornográficos que restrinjan el acceso a los menores en las semanas siguientes, o se bloquearan. En esta lista de sitios, encontramos Pornhub, Tukif, Xhamster, Xvideos, y Xnxx.

Técnicas de verificación polémicas

Como regla general, las técnicas de verificación suelen conllevar algún problema añadido. Por ejemplo, los portales web podrían subcontratar a empresas especializadas en la verificación de identidad: haría falta pedir un scan de la tarjeta de identidad. Sin embargo, esa técnica va en contra del respecto de los datos personales del usuario.

De otra manera, los sitios podrían recurrir a técnicas de blockchain (tecnología de almacenamiento y transmisión de información). Solo que esa técnica es larga y causa un problema con el límite de tiempo que el CSA impone.

Finalmente, la técnica más práctica sería pedir la verificación de la identidad por SMS. Poco invasiva y rápida, esta técnica ya se utiliza en muchas empresas o aplicaciones y parece muy accesible. Desafortunadamente, los operadores franceses ARCEP, Orange, SFR y otros rechazaron colaborar con las plataformas de porno.

A una legislación lenta, el rechazo de solidaridad entre las empresas y el límite de tiempo, se añade el mutismo del CSA frente a las peticiones de los sitios X, lo que lleva a la obligación de cierre de esos cinco sitios en Francia. Esta medida sin embargo no podrá ser eficaz en un largo plazo y tampoco se puede aplicar en todos los sitios de pornografía, lo que deja al lado todo el mundo de los sitios ilegales mucho más intrusos y de los cuales los gobiernos y asociaciones tienen conocimiento pero se les presentan dificultades para aplicar otros modos de protección.

Por lo tanto, las web de contenido sexual están en pleno proceso de búsqueda de técnicas para poder abrir de nuevo sus portales. Según ciertas fuentes, aparece una nueva solución en el horizonte: la aplicación Yoti, experta en verificación de identidad. Esa aplicación se comprobará durante los próximos meses en algunas plataformas pornográficas para certificar de su eficacia.

Referencias

Régulation de la pornographie : Macron oublierait-il le streaming illégal ?

<https://www.rudebaguette.com/2017/12/pornographie-macron-streaming-illegal/>

Emmanuel Macron : il va en guerre contre la pornographie sur internet

<https://lanouvelletribune.info/2019/11/emmanuel-macron-il-va-en-guerre-contre-la-pornographie-sur-internet/>

Pornographie sur internet : Emmanuel Macron donne six mois aux opérateurs «pour mettre le contrôle parental par défaut»

<https://www.europe1.fr/politique/pornographie-sur-internet-emmanuel-macron-donne-six-mois-aux-operateurs-pour-mettre-le-controle-parentale-par-defaut-3932483>

Porno : le Sénat veut bloquer l'accessibilité des sites aux mineurs

<https://www.publicsenat.fr/article/parlementaire/porno-le-senat-bloque-l-accessibilite-des-sites-aux-mineurs-183097>

Sites porno : le CSA prêt à sévir pour empêcher l'accès des mineurs

<https://www.lesechos.fr/tech-medias/medias/sites-porno-le-csa-pret-a-sevir-pour-empêcher-lacces-des-mineurs-1371347>

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.

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!

Referencias

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.

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.

Salmona, M. (2018). *Les traumas des enfants victimes de violences: Un probleme de sante publique majeur*.

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.

¿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 tapar 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.

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.

Referencias

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.

Oliveira, L. & Carvalho, J. (2020). *The link between boredom and hypersexuality: a systematic review*. *The journal of sexual medicine*, 111.

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.

Referencias

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.bbfcc.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/>

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

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 acostumbamiento, 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 contándose a otra persona, que pueden ayudar a disminuir esa intensa sensación de frustración, tristeza o derrota.

Sé imperfecto y ahí encontrarás tu perfección.

¿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.

Referencias

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.

Kühn, S., & Gallinat, J. (2014). *Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn*. JAMA Psychiatry, 71(7), 827.

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.

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.

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? (Alegría/ 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?

«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. Tiene doble funcionalidad para activar el bloqueo de lenguaje no adecuado y páginas web 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 pocos clics.

Smartphones

Para Android

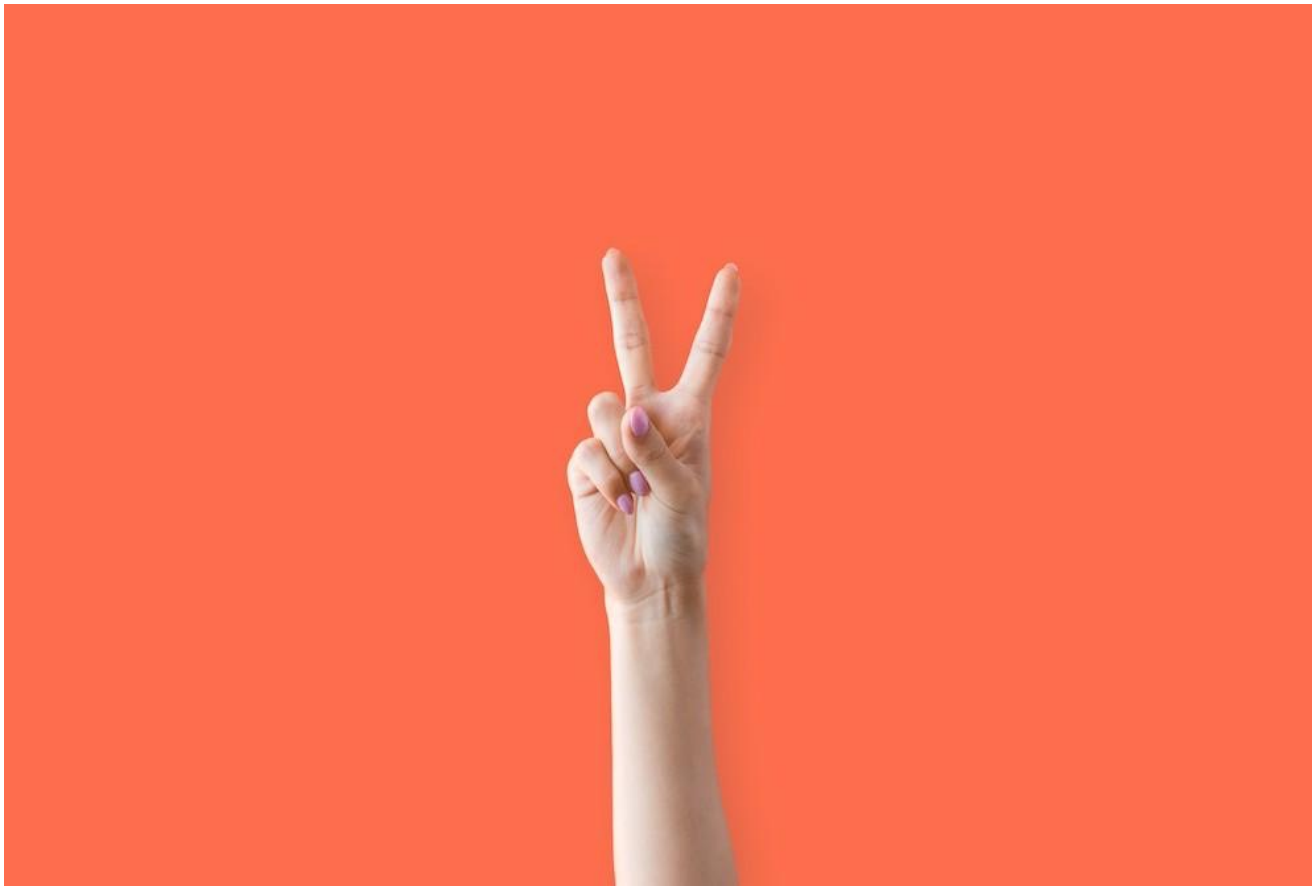
- **Kaspersky Safekids.** Es una aplicación que cumple la función de seguridad y antivirus. Esta aplicación cumple una doble función: por un lado, te permite restringir el acceso a ciertas páginas web o aplicaciones, de tal manera que si acceden a ellas, te llega un aviso a tu móvil y por el otro, te puede informar de la ubicación actual de tu hijo.
- **Parenty Control Parental.** Aplicación gratuita y ofrece lo básico para el control parental. Se pueden seleccionar las aplicaciones.
- **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.

6. RECUPERACIÓN Y SALIDA



Applícate

Enero 2023

No hay duda de que vivimos en un mundo inmerso en la tecnología. No hace falta más que pasear por la calle: móviles en mano, auriculares, pantallas LED... estamos rodeados por ella. Y aunque innegablemente la tecnología tiene su lado «oscuro» en relación con la pornografía, cuyo acceso sea tan simple como un clic, también tiene un lado «luminoso», porque puede ayudar a superar la adicción a la pornografía y a evitar o bloquear este contenido. Es cierto que no es la única manera ni medio suficiente para ello, pero no por eso podemos dejar de tener en cuenta y proponer la opción de instalar aplicaciones que nos asistan para tener una vida mejor, más sana y libre. Se podría decir que «lo que te quita Internet, te lo devuelve Internet».

Cabe distinguir entre dos tipos de aplicaciones: las de control y las de motivación o apoyo. Las primeras son sobre todo útiles para los padres que quieran ayudar y controlar los contenidos a los que acceden sus hijos y también para personas de confianza a quienes se recurre para que asistan a la persona que tiene un problema con la pornografía. El segundo tipo de aplicaciones las gestiona cada uno: están pensadas para la gente que reconoce un problema con la pornografía y decide dejarlo motu proprio. Ambos tipos restringen el acceso a sitios web de contenidos obscenos y gran parte de las aplicaciones cuenta con filtros de contenido automáticos. Solo hace falta poner en Play Store o en la tienda de iOS “dejar la pornografía” y aparece una larga lista de aplicaciones, como MDF, Reboot, Fortify o BlockerX.

Todas tienen un funcionamiento similar, aunque cada una incluye pequeñas variaciones respecto a sus compañeras. Todas ellas cuentan con una versión gratuita y una de pago (aunque, evidentemente, esta última incluye pocas opciones de gestión). Sobre BlockerX resulta interesante que existe en la versión de aplicación y también como extensión de Chrome y bloquea “todos los sitios web con contenido para adultos en tiempo real”; además, funciona tanto en navegador normal como en el modo incógnito y permite sincronizar todos los dispositivos en una misma cuenta. Cuenta también con un sistema de desinstalación que impide eliminar la aplicación. Por otra parte, Fortify es una aplicación personalizada, que permite medir el propio ritmo y concede la posibilidad de crear una comunidad con la que ir compartiendo avances, problemas, etc. MDF probablemente es la que más funciones incluye en su versión gratuita, cabe destacar entre ellas la opción de “batallar” contra un contrincante (anónimo y arbitrario) para ver cuál de los dos consigue más puntos (objetivos) en una semana.

En general estas aplicaciones están bien valoradas por los usuarios, que destacan la motivación y el apoyo que supone tener este tipo de herramientas para superar y controlar el acceso a la pornografía. Gustan especialmente las aplicaciones que ofrecen la opción de un foro común en el que ir compartiendo las evoluciones, recaídas, logros, etc. con otras personas.

Unido a la pornografía aparece, como de la mano, el hábito de la masturbación, muchas veces de manera compulsiva, y que constituye una de las prácticas sexuales más prevalentes. De hecho, existe el acrónimo PMO (pornografía, masturbación, orgasmo), que agrupa estos elementos formando una unidad. Para quien desee dejar este comportamiento de manera más o menos definitiva, existen aplicaciones que funcionan de modo similar, como NoFap o StopFap. En ellas se ofrecen mensajes y datos que motivadores a los usuarios.

Ante un panorama como el actual, en el que la pornografía está tan accesible y tan a la orden del día, es fundamental conocer las herramientas que permiten y ayudan a controlar los problemas que el consumo puede ocasionar. El móvil o el ordenador, que pueden ser la causa de tantas sugerencias y recaídas, también pueden convertirse en grandes cómplices de la resistencia y la recuperación.

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 está 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, ilusíonate 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:

- a) coge el móvil,
- b) chatea con un amigo, con dos, con tres;
- c) pregúntales sencillamente qué tal, cuéntales algo, ponte en su piel.
- d) 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.

Referencias

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.

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!

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**:

- 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.
- **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...
- 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, ilusiónate 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, hablemos.

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? ¿Ligeros temblores?
- ¿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.

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. Aún 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.

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.

7. TESTIMONIOS



“Siempre hay alguien ahí fuera”

Julio 2023

Escribo estas líneas como catarsis sanadora. En primer lugar para ayudarme, más que para ayudar a otros, aunque sería estupendo si estas páginas son útiles para alguien; me haría muy feliz, para darme ánimos y seguir a tope con esta ascensión. Pido disculpas por la extensión del texto, pero era necesario contarlo a mi manera.

Hace muchos, muchos años me metí en un problema. La paradoja es que yo ni siquiera sabía que podía convertirse en un problema, y ahí residía el problema. Tengo casi 50 años y estoy aprendiendo ahora lo que nadie me explicó hace más de 20.

Entré en el «cuarto secreto» de la pornografía, ¿por la curiosidad típica de la edad?, ¿por atracción a algo que siempre había sentido?, ¿porque soy varón y los chicos ya se sabe...? A saber por cuantos otros motivos, poco importa en realidad, cada uno tendrá los suyos y todos seguramente serán válidos.

Tengo una metáfora gráfica que explica el proceso de bajada a ese cuarto secreto. Es como ir bajando poco a poco las espirales de una mina a cielo abierto. Vas bajando poco a poco, no es algo rápido, y te da la sensación de que siempre tienes el control, porque ves siempre el cielo, siempre ves la salida, no es como un túnel. No te das cuenta de lo profundo que vas caminando y de que, aunque ves el mundo exterior, cada vez ves menos de él, y más las paredes profundas. No quieres entender que, aunque veas el exterior, para volver a salir tienes que desandar muchísimo camino, no vas a poder escalar... Es una falsa sensación de control. Es «dantesca». (No por casualidad Dante describió el infierno de este mismo modo...)

La cuestión es que, con la llegada de internet y el acceso ilimitado gratuito y omnipresente, las visitas a mi «cuarto secreto» se hicieron muy asiduas. Aquello tomó un acelerón como en las películas de Star-Wars cuando el Halcón Milenario pasa a velocidad luz en el hiperespacio, no sé si se entiende gráficamente. Y así viajé yo, a velocidad luz durante años y años y años, muchos...

Nunca me han pillado consumiendo, nunca lo ha sospechado nadie, nunca se lo he dicho a nadie, nunca lo he dejado, y nunca he estado más solo que en esos años. La soledad es una emoción recurrente en estos procesos, bien como causa o bien como efecto. Nunca te vas a sentir tan solo. Y todo ha sido un desastre desde hace años.

Y ahora, después de haber saltado en marcha desde esa velocidad y haber impactado, sin protecciones, contra la realidad. Ahora que empiezo lentamente a levantarme lleno de rasguños, dolorido pero contento de estar todavía milagrosamente entero, y veo alejarse ese vehículo sin mi dentro.... Ahora necesito contar lo que sé, lo que estoy entendiendo y como me siento.

Empezaré por cómo me siento, porque es algo «que no se puede aguantar» como dicen en Andalucía. Me siento eufórico, me siento pleno, me siento pletórico, me siento como si me hubiera tragado el sol de como resplandezco cuando camino, me siento poderoso, y a la vez, me siento humilde y me siento agradecido, y me siento consciente, y me siento, sobre todo, más vivo que nunca en los últimos 20 años. Hace poco me encontré en una fiesta con una de mis mejores amigas a la que no veía en persona desde hacía 10 años (yo vivo fuera de España como expatriado). A la pregunta, ¿que tal estás?, que siguió a su abrazo, mi respuesta sin pensar fue, ¡¡Estoy en el mejor momento de todos mis 50 años!! A lo que ella se quedó apabullada de tanta energía, y contenta de mi sinceridad.

Obviamente sería estúpido pensar que, si ahora me siento así de bien, entonces haber caído en la adicción profunda a la pornografía durante tantos años es lo mejor que me ha pasado y que lo volvería a repetir y que no me arrepiento de nada. Para que quede claro y cristalino: yo me arrepiento de todo lo que ha pasado en cuanto perdí el control, soy yo el único responsable y soy yo en que lo tiene que arreglar, y nunca, nunca jamás me gustaría volver a estar en esa oscuridad, con esa soledad y ese frío en el cuerpo. Dicho esto, como me siento ahora se lo recomiendo a todo ser humano al menos una vez en su vida.

Lo que quiero decir es que este problemón, que lo es sin paños calientes, y lo explicaré más adelante desde dentro; este problemón es tu mejor oportunidad. Es la OPORTUNIDAD DE TU VIDA, con mayúsculas, para salir de donde quiera que estés, da igual donde sea. Créeme, no sé dónde estás, pero con altas probabilidades yo también he estado allí.

A la vez, quiero ser honesto con todo el que esté leyendo y desvelar que soy consciente de que, con mi esfuerzo diario y mi tesón, de lo que harás tesoro y se convertirá en tu mejor arma, con eso sólo a mí no me ha sido suficiente. No me ha valido las veces anteriores que lo intenté solo, en mi caso conscientemente lo intento desde 2017 y estamos ya en 2023. Seis años son suficientes frustraciones para entender que no, que yo y mi fuerza de voluntad, por cuanto gigante sea, no somos suficientes para salir de donde quiera que estemos. A mí ahora me están ayudando a trabajar y a caminar, y sobre todo a curarme las heridas que tenía y que me he hecho por el camino, porque yo no sé nada de la medicina que sirve para curar «este tipo de heridas». Y porque cuando pienso en sentarme a «descansar» hay personas que me animan a no parar, como en una maratón.

El momento siempre llega

Pero volvamos atrás a un día en concreto, el «DÍA» con mayúsculas. En mi caso me acuerdo perfectamente porque está señalado en el calendario, fue el 1 de Octubre de 2022, hace ya 6 meses. Escuchando muchas entrevistas y habiendo leído mucho ya sobre el proceso de adicción y de desintoxicación mental, casi todos nos reconocemos en ese momento como el momento en el que algo hace «CLICK» en tu cabeza. No sabemos lo que es, ni por qué en ese preciso momento, pero es como si algún mecanismo se activara. Yo ahora creo más bien que es un mecanismo que se gripa y lo que oyes es la rotura de los órganos internos de ese mecanismo. Ese día te rompes. Ahora pienso que puede ser que lo que se te rompe ese día es

el alma, o donde quiera que resida en tu cerebro, (debe saber el lector que yo no soy creyente en la manera que el lector se puede imaginar).

Y lo sientes. ¡Vaya si lo sientes! Casi todos los videos y las entrevistas y las lecturas que he hecho, coincidimos. El que lo ha sentido lo sabe. Me atrevería a decir que el que no sabe si lo ha sentido, a lo peor no ha gripado aún.

Porque ese día se para todo, ese día se congela el mundo a tu alrededor y es como en la película Matrix, cuando tú te mueves, pero el resto del planeta está en imagen congelada.

En ese momento lo que sientes, y lo que va a ser tu salvación, es PÁNICO. Pánico con mayúsculas. Aprovechalo. Pero es un pánico muy específico, es el pánico al darte cuenta de que, a menos que hagas algo ahora, ¡ya!, es terroríficamente probable que te quedes en ese submundo para siempre, en apnea. Y para siempre es mucho tiempo, si te paras a pensar. Y lo ves cristalino. Tú lo sientes de verdad: podría ser para siempre. Y es en ese momento que tu cerebro reptiliano, o lo que quede todavía de él, se llena de adrenalina y envía la orden de huir, de correr lo más rápido que puedas, a pedir ayuda gritando lo más alto que puedas, porque tiene que haber alguien que te escuche, ahí fuera. Y entonces si te queda aún algo de lucidez, tu otro cerebro, el consciente, se despierta y oye ese grito, y te reconoce. Y aferrándose al poco control que pueda encontrar se predispone a pedir ayuda. Sí, ayuda. Por una vez, (¿puede que ésta sea tu última posibilidad?), esa parte del cerebro, entra a patadas en la sala de control y toma el mando lo suficiente para que tú cojas el teléfono y pidas ayuda, S.O.S., o lo que sea, y sacas la mano y esperas encontrar algo donde agarrarte.

Y ahora la buena noticia: siempre, siempre hay algo o alguien ahí fuera. Es que antes nunca sacaste la mano lo suficiente, o aún peor como en mi caso, no viste las manos que se te ofrecieron.

Yo ese día cogí el teléfono y llamé. Hice la llamada de mi vida. Y pedí ayuda. Y grité para que me ayudaran a utilizar todo el impulso, toda la adrenalina que tenía en ese momento para salir de donde estaba, para no malgastarlo como había pasado anteriormente, para hacer algo útil con mi energía preciosa. Porque, no nos engañemos, en ese momento tú estás «on fire», nada ni nadie te puede parar, y hay que canalizar toda esa energía. Pero tienes la impresión, casi la certeza, que tú no vas a saber conseguirlo y por primera vez eres consciente de que va a volver a pasar como tantas otras veces: puede que fracasas, de nuevo, y no sabes cuantas oportunidades te quedan. De ahí el por qué de ese pánico, y el por qué te está salvando la vida. Nota: Ahora entiendo, me refiero científicamente, por qué yo no lo podía conseguir solo, pero esto lo explico luego.

Y me cogió el teléfono una persona que no me juzgó, y no me hizo sentir sucio o problemático, sino afortunado por haber hecho esa llamada, e incluso me hizo sentir que estaba sinceramente encantada de conocerme, porque había dado yo solo ese primer paso, que era el más importante, y sólo por eso yo le merecía todo el respeto del mundo. Y me habló con transparencia, sin drama, y me tendió la mano y me hizo sentir que tenía una oportunidad, y que su mano tenía suficiente fuerza y conocimientos para poder ayudarme,

con la condición de que yo trabajara por mi parte. Y me preguntó si yo quería hacer ese pacto con ella y me hizo entender que la cuerda que me lanzaba la tendría que trepar yo solito, a pulso, pero que ella, del otro lado, no la iba a soltar por nada del mundo hasta que nos diéramos la mano ahí fuera. Así funciona esto.

Ese momento «salvamento» se te queda impreso porque realmente te conmueve. Yo lo tengo grabado a fuego.

Pero no queda ahí la cosa. Y sobre todo no hay que engañarse, que bastante has vivido en el engaño hasta ahora. Esto tiene que convertirse en tu PRIORIDAD, la prioridad más importante de tu vida. Por una sencilla razón: no sabes cuan profundo te encuentras en realidad, porque probablemente no eres psicólogo o psiquiatra o neurólogo o médico, y no puedes comparar con nadie, porque no hay nadie más ahí dentro en tu cabeza, nadie más que tú. Aprovecha la energía que tienes en ese momento para que se convierta en tu prioridad. Yo hice todo lo posible y todo lo que se me ocurrió para comprometerme:

Me apunté a un webinar de 8 sesiones para asistir a clases de desintoxicación. Y tienes que ver los vídeos una y otra vez para extraer todo el jugo que puedas. Y si te dicen que te viene bien encontrar un amigo salvavidas, pues te tragas el sapo y te lo buscas, y, sobre todo, LO ENCUENTRAS. Así de simple, que no fácil...Pero no paras hasta que lo tienes.

¡Y si se te ocurre probar algo nuevo (inocuo) que ni te imaginabas, pues lo haces! : Yo me he ido a confesar!! ¡Yo!!, quien se lo iba a imaginar!... todavía me sorprende. Pues si hay que confesarse, porque eso remotamente te puede ayudar, pues te confiesas con un párroco o con un monje tibetano o con el Dalai Lama si lo tienes a mano, ¡con quien se te ofrezca!! Así de simple, que no fácil. (Spoiler. pues resulta que la cosa ayuda más de lo que pensarías..., increíble que yo diga esto, pero así es...A lo peor es verdad que lo que se rompe ese día es el alma...)

Y si te dicen que meditar ayuda, pues tú aprendes a meditar.

Y si te dicen que tienes que hacer deporte 10 min. todos los días, pues tú lo haces. Así de simple.

Y si te dicen que te veas unos vídeos de gente que ha salido de la pornografía, pues tú los ves.

Y cuando los ves te das cuenta de tantas cosas que no sabías...

Y así, con todo lo que te diga la gente que sabe de estas cosas, ¡porque hay gente que sabe mucho y además te puede ayudar!!

Porque hablamos de algo muy serio.

¿Y ahora?

Pues yo ahora estoy trepando por esa cuerda que me tendieron, colgando en algún lugar entre el mundo real y el submundo. Entre la realidad y la ficción, entre el sótano frío y la terraza soleada. No sé cuánto he subido ya y no sé cuánto queda, pero poco importa porque lo que realmente importa es el camino, la ascensión. Y no me refiero al esfuerzo. Que yo sepa a ningún ser humano le gusta el esfuerzo, lo que nos gusta es la recompensa por el esfuerzo. Es esa la que tiene que valer la pena. El esfuerzo es el precio que pagar. Simple, que no fácil.

La recompensa que te regala esta ascensión, y con la que yo no contaba, es algo que no tiene precio, e incluso a veces me digo, ¡pero por qué no lo habré hecho yo antes!

Es también algo muy simple, que no fácil: CONOCERTE A TI MISMO.

Y no solo me refiero a como funcionas psicológicamente o a quién eres tú de verdad ahí dentro. Esa es la parte mejor, la más fascinante de todo para mí.

No, ahora me refiero sólo a cómo funcionas biológicamente, algo mucho más aséptico y práctico, pero que nadie te explica con la debida atención. Y aquí entramos en una de las facetas de esta adicción que más rabia me da y que más arrepentimiento me provoca.

Hablamos de sexo... y de tu cerebro

Con otras adicciones como alcohol, tabaco, marihuana, cocaína, heroína, drogas de diseño, incluso con la ludopatía patológica, existe mucha información disponible sobre la facilidad para engancharse, el peligro que conlleva y las consecuencias físicas y mentales que, inevitablemente, provocan. Con las otras adicciones existe la «posibilidad», como si dijéramos, de decidir engancharse conscientemente (que no responsablemente. Uno no se puede emborrachar responsablemente, por definición).

Con la pornografía nadie te dice que existe un riesgo alto de que te enganches y se deformen tus estructuras cerebrales, literalmente. Corres riesgo real de atrofiarte el cerebro, repito, literalmente. Tu órgano más precioso. Esto no lo digo yo, invito al lector a leer alguno de los miles de artículos científicos, charlas seleccionadas de TED o lo que más le guste, que están ahora a disposición. Esto no es suposición, esto es ciencia empírica. Ahora se sabe, pero hace años había poquísima literatura científica acerca de la neuroplasticidad, uno de los super poderes del cerebro y de cómo se «deforma» para ayudarte y hacerse más rápido y más eficiente. Esto, como es obvio, puede tener consecuencias imprevisibles en cada uno de nosotros. En realidad «sólo» te estás deformando el cerebro y no precisamente con cursos intensivos de cocina.... Algo potencialmente catastrófico para tu vida.

Pero si esto no te levanta ninguna ampolla, a mí todavía me da mucha más rabia otra cosa:

Los que vivimos ahora en occidente hemos tenido la inmensa fortuna de vivir en una época de liberación y de libertad sexual como nunca antes en nuestra historia. Durante siglos el sexo ha sido tabú y por fin ahora, hace poquitos años, después de milenios de oscuridad, la expresión sexual, la realización sexual y el disfrute de algo tan sumamente humano y

sublime, es algo libre y considerado sano. Pues, justo ahora, lo que hacemos es consumir pornografía como locos. Es como si después de estar en un sótano durante años, nos dijeran que podemos salir a ver los colores, la naturaleza, los árboles, a oler las flores, pero en vez de eso nosotros aprovechamos para drogarnos con sustancias alucinógenas y así no poder sentir plenamente la magnitud de sensaciones reales. Nos lo vamos a perder...porque nos hemos «deformado» el cerebro.

Justo él, el cerebro, nuestro mayor y mejor órgano sexual, donde vamos a sentir todo el placer, todo el deseo, todo el afecto, toda la conexión, todos nuestros orgasmos, toda la plenitud del sexo. ¡Justo él! Y yo me pregunto, ¿Imagínate por ejemplo si se descubriera científicamente que consumir pornografía atrofia el pene o la vulva? ¿O empequeñece los senos o los testículos? ¿Cómo reaccionaría la gente? Me imagino lo que esto supondría y los traumas que conllevaría. Pues bienvenidos al mundo real, esto es exactamente lo que te va a pasar y precisamente en un órgano mucho más importante que el pene, la vulva, los senos o los testículos, incluso si miramos sólo al placer sexual. Hablamos de tu órgano sexual por excelencia. El rey de tus orgasmos, el jefe de tu deseo, el amo de tu respuesta sexual, y sobre todo donde reside el amor. Tu cerebro. Esto me da una rabia increíble, por no haberlo sabido antes de empezar.

Intenta tener una vida sexual sana, perdón, simplemente una vida sana, icon un cerebro atrofiado por super estimulación! No eres un super héroe, y aunque a veces te creas cerca, no eres Dios... A tu cerebro humano le va a pasar lo que a cualquier cerebro humano. Al tuyo también.

Todo esto lo tendrías muy claro si te hablaran de cocaína, heroína, marihuana o LSD. Bueno pues es mejor que lo sepas antes de comenzar a consumir porno. Es mejor que te lo grabes a fuego, como a fuego te lo han grabado en el colegio, o en casa, o los amigos, antes de que se te pasara por la cabeza consumir tu primera raya de cocaína o tu primera jeringuilla de heroína. A lo peor lo terminas haciendo y las circunstancias en la vida de cada uno son seguramente muy influyentes, pero tú ya lo sabías, sabías lo que podía pasar. ¡Nadie puede decir hoy día que no sabía que fumar provoca cáncer, porque está escrito en las cajetillas!

Por otra parte, si consumes porno te tiene que encantar el sexo. Lo doy por descontado. Y no dudo que el porno te ha dado algunos de los momentos de mayor placer puntual de tu vida. No pongo en duda que te ha hecho sentir literalmente ríos de placer corriendo por tus venas. También estoy convencido de que, aunque personalmente no he consumido nunca cocaína o heroína, si preguntara a un adicto me diría que las sensaciones que ha sentido y el placer que ha experimentado consumiendo son inmensos, inigualables a cualquier cosa de este mundo. Y me lo creo, porque es literalmente así, ino son sensaciones de este mundo! ¿Pero a qué precio...?

Ese supuesto precio a pagar es el que milagrosamente me ha mantenido alejado de las drogas a mí, y a mucha gente.

Con el porno también te va a llegar la cuenta, y vas a tener que pagar el precio. ¡Sorpresa...!

¿No lo sabías? Yo también lo siento...

A ti, que te encanta el sexo, a ti que a lo mejor incluso ves en el sexo la expresión sublime de la especie humana. Tú vas a pagar desde el principio. Va a ser tan gradual y progresivo que no te vas a dar cuenta que vas pagando pequeños pedacitos de ti por el camino y te vas perdiendo. ¿Te acuerdas de la metáfora del infierno de Dante...?

Te das cuenta por primera vez de verdad cuando llega el primer recibo importante de esta «hipoteca». Un día, a ti que te gusta tanto el sexo y que te gusta pensar que disfrutas tanto con él, te llega, por ejemplo, el peor de tus fantasmas, llama a la puerta tu amiga y pesadilla: ¡la disfunción eréctil! En el menú de disfunciones que te van a ocurrir hay para elegir de todo, pero por poner un ejemplo real. Ya está aquí, y ha llegado para quedarse porque la has llamado y has trabajado a conciencia, a veces años, para que venga. Y no se va a ir al día siguiente. ¡Lleva años preparando esta visita! Había anunciado su llegada con señales evidentes que tú no has sabido ver. ¿Te acuerdas de tus otros «problemillas»? : retardo anormal en la eyaculación, falta de excitación con tu compañer@ sexual, apatía, tu compañer@ que se distancia o se vuelve rar@ (en realidad quien se está volviendo raro eres tú, es sólo un movimiento relativo). Si te suenan estas cosas podrías haber ido perdiendo pedacitos sin darte cuenta.

Y luego están todas esas partes de ti que has ido perdiendo y de las que te das cuenta cuando pides ayuda y te empiezan a enseñar lo que te ha pasado... Repito, no te lo cuentan, te das cuenta, que es muy diferente.

La empatía, esa gran olvidada

De entre todos los dones que pierdes me centraré en el que para mí es el más importante para la vida aquí y ahora, el que te hace más inválido cuando lo pierdes: tu capacidad de empatía. La has perdido. En esto hay grados, claramente, pero si llevas muchos años como yo, la puedes perder casi del todo. Y esto es más o menos como perder la vista, o el oído, o el olfato. A menos que quieras vivir como un eremita aislado del mundo en la cima de un monte, la empatía te sirve, no solo para vivir, sino como mínimo para sobrevivir. Y ya ni te digo si quieres vivir en una familia o con tu pareja. Sin empatía es literalmente misión imposible. Va a ser un martirio para ti y sobre todo para los demás. Esto no lo digo yo, sino que invito de nuevo a leer cualquier artículo científico al respecto.

Si empezara a pedir perdón por mis errores, la falta de empatía sería sin duda lo primero en la lista.

Pero ahora la parte buena. En mi caso, aunque creo que es bastante común, la magia sucede, y apenas dejas radicalmente de consumir, la empatía vuelve a brotar. Como por arte de magia, tu depósito de empatía se empieza a llenar de nuevo, lentamente, pero lo notas enseguida. Y lo notan a tu alrededor. Esto no soluciona tus problemas, pero ayuda, y mucho, a sobrellevarlos con mayor soltura para todos. Lo de solucionarlos es otro capítulo diferente, pero tener empatía es sin duda una herramienta fundamental. Sin ella no puedes pretender

hacerlo.

Tengo también la impresión de que la empatía y otras muchas sensibilidades que vas recuperando siguen la famosa ley de Pareto. Al principio es rápido, recuperas mucho. Luego el proceso se estabiliza y ralentiza y empieza el trabajo fino, el ajuste, lo que más tiempo te va a llevar. Es como dejar de fumar (aunque yo nunca he fumado). Dejarlo puede ser rápido. Limpiarte los pulmones completamente y recuperar tu capacidad pulmonar completa a lo mejor te lleva 10 años. Pero también te digo que sólo con lo que consigues en los primeros 6 meses yo ya me daría por satisfecho. Yo no sabía lo liberador y emocionante que es llorar escuchando una canción, viendo una película o leyendo un texto. Y es que se te ponen las sensaciones a flor de piel. Te conviertes en un mega sensor, todo tú. Empiezas a notar un sin fin de detalles de los que ni te acordabas. Lloras a moco tendido en el coche, en casa solo, andando por la calle, hablando por teléfono, en las más diversas situaciones. Es como si te limpiaras un poquito cada vez, y sacaras un poco de ese alquitrán de tu interior. Y es como si te liberaras de un peso, un poquito cada vez. Es muy sanador. Y cada día que pasa, al quitarte peso, es más fácil llegar al siguiente día. Te queda menos alquitrán que escupir...

¿Y si fuera capaz de aterrizar un avión?

Para finalizar me gustaría afrontar la cuestión de por qué he entendido ahora que no podría haber llegado hasta aquí yo solo, y que he hecho bien en pedir ayuda. Puede que a alguien le sirva de inspiración. Además, ésta es la parte más simple y fácil de entender:

Yo soy ingeniero, ingeniero mecánico, digamos que de los de antes, de los que te sacan los planos de una maquina en una servilleta de bar. Tengo casi 50 años y llevo toda mi vida trabajando con máquinas, calculándolas, diseñándolas, instalándolas, vendiéndolas, mejorándolas. Y aunque soy ingeniero y tengo muchos conocimientos de máquinas, no sé hacer puentes; o relojes; o aviones; o barcos. Yo sé de máquinas. Y cuando se rompe una máquina de las que hacemos (que sucede obviamente poquísimas veces) pues no estalla ningún drama, ni entro en pánico, ni me desespero, porque yo sé de máquinas y sé que se pueden arreglar y sé dónde se ha roto y sé probablemente por qué se ha roto, y sabía casi con seguridad que se iba a romper ahí, en su punto débil, y sé qué hacer para arreglarla. Pero si yo quiero arreglar puentes, ni se me ocurre ponerme. Llamo a mi hermano menor que es ingeniero de caminos y que de puentes lo sabe todo, porque lleva toda la vida haciéndolos.

Dicho esto, mi situación de partida, como la de todos, es la de quienes hemos venido al mundo con una máquina complejísima, de serie, en la cabeza y sin libro de instrucciones, que evoluciona, crece y aprende. Para simplificarlo mucho yo la comparo más o menos a una cabina de avión, con todos esos botoncitos, lucecitas, mandos y palancas. Pero un poco más «divertido» que un avión al uso, porque en esa cabina los botones van cambiando función con el tiempo y los mandos que ayer eran para subir hoy a lo mejor son para bajar, pero eso puede cambiar sin que tu seas informado. Ni rastro del libro de instrucciones, por supuesto.

Esa cabina de avión, complejísima, es como un puzzle de cuatro piezas comparado con la complejidad real de tu cerebro que sería más equivalente en realidad a la de un

supercomputador. Tu cerebro, que es probablemente la estructura orgánica más compleja conocida, está al mando de todo esto.

¿Tú te atreverías a poner las manos encima de un supercomputador, del que depende tu vida? ¿Osarías a programarlo en tus ratos libres o simplemente viendo tutoriales de YouTube a ver qué pasa? Esto es lo que nos creemos que podemos hacer.

Simplificando, yo creo que algo más factible sería pensar que podemos resolver el caso sencillo, el puzle de cuatro piezas, es decir, aterrizar digamos un Jumbo 747, en medio de una tormenta, sin libro de instrucciones, con unos mandos de cabina caprichosos que puede cambiar función y que no entiendes porque están en otro idioma. ¿Se te ocurriría hacer semejante cosa? ¿Pedirías consejo a lo mejor a un amigo de infancia, a tu hermano o a tus colegas del equipo de fútbol? Si es para despedirte de ellos, sería una gran idea.

¿O llamarías a alguien que sabe pilotar desde hace tiempo y que ya lo ha hecho?, alguien que sepa de aterrizajes complejos. Alguien que, como tú en tu campo, no hace ningún drama, ni entra en pánico, ni se desespera, porque sabe de aterrizajes complicados y sabe que se puede hacer y sabe qué parte se ha roto porque lo ha visto más veces y sabe probablemente por qué se ha roto, y conoce los puntos débiles del avión, y sabe dónde intervenir para hacerte aterrizar sano y salvo, con algún que otro rasguño, eso sí.

Pues la cuestión es que empíricamente creo que aterrizar ese avión sería más fácil y rápido, que salir de una adicción tú solo. Al menos a mí la experiencia me lo está demostrando. No sé cómo lo hace la gente que sale sola. Imagino que lo deben pasar mucho peor y estar mucho más perdidos que yo, que voy guiado para tocar los mandos de cabina adecuados en el momento justo. Porque, aunque yo soy ingeniero de máquinas, de esta máquina no sé nada de nada. Un cero absoluto. Y hay gente que sabe mucho de esto y que además te quiere ayudar.

Espero haber sido de inspiración para alguien. Con una sola persona me daría por satisfecho.

“Todo empezó en una venta de pollo frito”

Mayo 2023

Soy Diego y tengo 38 años.

Escribir estos párrafos es vergonzoso. Es mostrar una vulnerabilidad que me ha costado reconocer y sobrellevar. Exhíbo esta intimidad porque sospecho que no soy el único varón que se encuentra en este combate.

A los 11 años vi por primera vez la foto de una mujer completamente desnuda mostrando los genitales. Los hombres somos tan visuales que aún después de 27 años recuerdo muy bien la imagen y el contexto. Era un naipe de póker que tenían a la venta en el mercado municipal de un pueblo de Guatemala. Yo andaba con mi papá viendo sus negocios de venta de pollo frito en este pueblo.

En muy resumidas cuentas, entre los 11 y los 34 años derroché horas semanalmente buscando y consumiendo (con masturbación) escenas pornográficas. En 2013 descubrí la fascinación por la contratación de prostitutas. En 20 años pasé de encontrar la escena perfecta a intentar hacerla realidad con escorts. Hacia 2018 este espíritu aventurero se volvió ingobernable. No podía parar. Todo el tiempo estaba planeando una fantasía o luchando mentalmente para evitar hacerla realidad. En mi ingenuidad pensaba que los derroches de lujuria solo tenían efectos en mí. Pero los efectos llegaron hasta mi esposa, al principio en forma de muy mala comunicación y después con maltrato verbal. Sin entrar en detalles, nuestro matrimonio experimentó la amargura de infidelidad por parte de ambos cónyuges. En un arranque de ira y celos hacia mi esposa le hice saber estos proyectos perversos que había sobrellevado todo este tiempo.

Resumiendo podría decir que después de litros de lágrimas, terminamos formando otro matrimonio, siempre ella y yo, pero prácticamente siendo personas distintas con la misma existencia y circunstancias.

Lo relevante de lo anterior es que no fui yo quien descubrió mi problema. Fue ella quien me lo hizo saber, siendo psicóloga, me dijo: tienes un problema y debes someterte a un programa de ayuda. Nunca se me había pasado por la cabeza la idea de que yo tenía un problema. Esas contradicciones morales, me decía yo mismo, las tenía controladas.

Tanta sobre estimulación genital afectó a mi propio sentido de la vida. La pornografía me aliviaba las incomodidades internas. En la adolescencia, si tenía alguna ansiedad: porno. En la juventud, ante alguna preocupación o ansiedad: porno. En la vida adulta, con los problemas de pareja o las incertidumbres con los hijos: ya no era porno, era la búsqueda de fornicar derrochando los cinco sentidos.

Lo más difícil era la doble vida; tenía ganas de ser buena persona, pero una gran incapacidad

de vivir coherentemente con mis valores, que de momento eran solo teoría. Si la sexualidad es un don, un regalo, ese regalo lo reventé y lo convertí en un arma contra mí.

Desde 2019 me he comenzado a conocer. Lo más complicado ha sido perdonarme los daños que yo mismo me he causado. El porno es un estímulo artificial que permite generar tu propia droga. Puedes derrochar dopamina y una vez pasada la “borrachera”, nadie se da cuenta. Ese elemento silencioso y secreto puede llegar a ser fatal. Mi vida lo confirma.

En mi historia personal está el precedente de ser hijo de alcohólico. A mí nunca me ha afectado esa adicción (como a la mayoría de mis parientes), pero como todos las heridas de mi pasado, en vez de enfrentarme a ellas las ignoraba y me centraba en mi obsesión con la pornografía.

Hoy más que nunca se proclama que el cuerpo humano es un juguete para la satisfacción. Como alguien dijo, cuando el cuerpo del hombre se vuelve un juguete, el de la mujer también. Esa es la gran mentira moderna. Nuestro cuerpo es más bien un código que revela algo trascendental. El hecho de la desnudez implica una donación hacia alguien más. El simple hecho de que la necesidad de sentir placer sea satisfecha cada vez con mayor estímulos nos está diciendo que nuestra esencia anda en busca de algo que no tiene fin, algo infinito.

El corazón requiere cuidado. En mi opinión, es un error pensar que el derroche de lujuria no tiene consecuencias reales. Esa prueba ya la experimenté con mi propia vida. Y no salió bien. Hasta hoy.

“He chose porn over me”

Enero 2023

Vivimos en un mundo en el que se han normalizado muchas cosas, entre ellas el consumo de pornografía. La industria, los medios e incluso nuestros amigos nos dicen que no pasa nada, que todos la consumen y que es inofensiva. Aquí surge una pregunta: ¿en qué momento el maltrato y el abuso empezaron a ser considerados como algo inofensivo? Y es que la pornografía es, entre otras cosas, eso: abuso y maltrato, que incita a ser replicado por aquellos que la consumen. Desgraciadamente, en muchas ocasiones quien sufre las consecuencias de un consumo problemático es la pareja del consumidor.

He chose porn over me («Él eligió al porno antes que a mí») es un libro editado por Melinda Tankard, que recopila testimonios de mujeres que han vivido de cerca las consecuencias negativas del consumo de pornografía por parte de su pareja. Es, en esencia, un libro de mujeres para otras mujeres. Mujeres que necesitan ser advertidas sobre las consecuencias de este fenómeno. Pero también para todas las mujeres que lo están viviendo de cerca y necesitan salir del túnel. Si es tu caso, el libro te ayudará a saber que no estás sola: muchas han vivido lo mismo que tú, cada una a su manera y en sus propias circunstancias.

Son testimonios de personas valientes que han decidido poner en palabras cómo se siente saber que la persona a la que más quieren y con quien han compartido tanto, vive con un oscuro secreto. Mujeres que han estado durante años envueltas en las mentiras de su pareja, preguntándose si hay algo malo en ellas, cuando realmente lo que está mal son las imágenes irreales que su pareja consume en la pantalla y todo lo que conlleva (problemas en la relación, cambios en la conducta y estado de ánimo, disfunciones sexuales, maltrato, violencia, abuso... la lista podría ser interminable). Mujeres que se dan cuenta de que la persona a la que más quieren les deja de lado, después de haberse sentido “utilizadas” durante mucho tiempo. Mujeres que, aunque cada una tiene una historia diferente, comparten el profundo dolor provocado por la relación entre su pareja con su aliado: el gran monstruo que es la pornografía.

Algunas frases entresacadas del libro, entre muchas otras, que ilustran el sentimiento real de quien sufre estas situaciones:

“Me siento sola y rechazada. Mi autoestima se ha hecho añicos. Soy una mujer rota”.

“Lo peor fue que me culpé a mí misma. A menudo me encontraba pensando que había algo malo en mí o en mi cuerpo. Me puso ansiosa”.

“Debido a que trataba de satisfacer su alto nivel de deseo sexual, perdí la conexión con mis propias necesidades y no pude comunicárselas”.

A través de sus relatos podemos apreciar cómo el amor, la conexión y el respeto que había en

la relación se fueron diluyendo a medida que avanzaba la adicción. Muchas coinciden en la sensación de impotencia e incomprensión al notar cómo la indiferencia, el egoísmo, la agresividad y la manipulación iba corrompiendo a su marido o pareja hasta convertirlo en un desconocido que no respetaba a su mujer. Mujeres cuyos sentimientos terminan siendo minimizados y menospreciados hasta el punto de terminar hundidas en el fondo de un abismo de sufrimiento, tristeza, soledad, menosprecio... del cual parece imposible salir.

El proceso de sanación

Son historias necesarias, que reflejan el dolor que se vive en silencio, que permiten conocer la realidad que hay detrás y poder luchar con más fuerza en contra de esta industria. Son historias que nos permiten recordar que no estamos solas y que el consumo de pornografía o adicción de nuestra pareja no es nuestra culpa. Tú no eres la culpable de esto. No tienes que esforzarte más por complacerle, no es tu trabajo sacarlo de ese gran agujero y conseguir su recuperación. Puedes acompañarle, pero es importante que cada uno trabaje en su propia recuperación.

A pesar de que en el libro no se menciona el tema de la recuperación, queremos transmitir -por nuestra experiencia- que sí hay salida. Sabemos que lo que una vive es horrible, que se pasa muy mal y que parece que no hay solución; pero también hay ventanas de esperanza. Hay personas que han conseguido salir, personas con las que hablamos y ayudamos desde Dale Una Vuelta. Existen profesionales especializados, que van a entender tu dolor y que pueden ayudarte. Te animamos a buscar ayuda, porque hablar y sentirse comprendido es parte importante del proceso para sanar. Si no conoces la sección Nosotras de Dale Una Vuelta, no lo dudes: date una vuelta.

Úrsula Paiva / Psicóloga general sanitaria

“Mi adicción al sexo llegó a través del porno”

Octubre 2022

En esta ocasión, Sergio es el nombre real, no una identidad ficticia. Prefiere dar la cara, su nombre, incluso nos envió su foto para publicar, pero le convencimos de que tampoco era necesario. Aquí nos cuenta su historia, llena de idas y venidas, de engaños y desengaños. Ha vivido y aprendido mucho en apenas tres décadas. Ahora quiere echar una mano. Gracias, Sergio, y enhorabuena por tu valentía y apoyo a tanta gente que necesita relatos así.

Me llamo Sergio, tengo 27 años y soy ex usuario de pornografía desde hace más de dos años. De toda mi vida, he vivido realmente 14 años de verdad, y 13 años los he pasado como adicto al placer del porno.

Quiero contar mi pequeña historia. Nací oyente, pero a los dos años me quedé totalmente sordo por un problema del desarrollo de los órganos de los oídos. Estuve desde los dos años hasta los seis años hablando por las manos, y desde esa edad empecé a hablar a través de la logopedia. En aquella época era bastante tímido porque iba a un colegio de oyentes, y era el único de la clase que apenas hablaba, pero con el tiempo, me enseñaron a hablar. Era un niño bastante inocente, e introvertido en general.

Cuando cumplí 11 años, un compañero en clase de informática me enseñó un videojuego virtual con el que acabé siendo adicto en el transcurso de los años. Poco más tarde, se desató una polémica mundial con ese videojuego, que fue sancionado por la falta de control a los menores. En ese juego, se conectaban millones de personas en todo el mundo, y la polémica consistió en que se empezó a compartir webs de pornografía. Y yo fui una de las víctimas. Accidentalmente, di a ese enlace de la pornografía y se me abrió una pestaña en el navegador web. Tenía 13 años.

A través de esa web pude visualizar por primera vez en mi vida relaciones sexuales explícitas. Enseguida advertí mi adicción al placer. Día tras día visionaba por las noches esos vídeos pornográficos, y un día quise ver porno gay, fetichismo y más. Aumentaron mis masturbaciones diarias. Mis estudios empezaron a afectarme seriamente, no tenía energía, estaba siempre adormilado, cansado. No sé cómo es posible que a día de hoy tenga dos grados medios con todo esto encima.

Con 20 años, empecé a vivir solo en otra ciudad, alejado de mi familia. Como seguía siendo adicto a la pornografía, mi dosis diaria empezó a crecer y comencé a experimentar con el sexo real. Con el tiempo, empecé a dejar de ver la pornografía porque perdí el interés y, en su lugar, me convertí en un usuario del sexo inducido por la pornografía.

Hasta que un día, después de otra experiencia sexual, se despertó algo dentro de mi mente. Me di en cuenta de que había tocado a fondo y, de regreso a casa, empecé a buscar cómo

dejar la adicción a la pornografía. ¿Y por qué empecé a buscar cómo dejar la adicción a la pornografía y no al sexo? Porque la adicción al sexo llegó a través de la pornografía.

Un tropiezo, y otro... y otro

Vi muchos canales de YouTube en busca de cómo dejar esta adicción, y me encontré con un canal realmente muy bueno en el que participaría la primera vez el reto NoFap en el que alcancé 104 días en abstinencia. Pero después volví a las tinieblas de la adicción... Después, gracias a un coach conseguí conocer gente nueva y a salir con ellos, me apunté a un gimnasio para mejorar mi salud física y mentalmente, descubrí una nueva afición, que es tocar el piano, empecé a tener mejor memoria, etc.

Y volví a tropezar de nuevo. Sentí que esos beneficios se esfumaban porque dejé el deporte, empecé a encerrarme de nuevo, y muchas cosas malas. Más tinieblas. Mi adicción al sexo, cambió hacia uno más agresivo donde podría tener consecuencias. “Sergio, no te asustes. Sé que te va a dar un mal rollo, pero deberías hacerte las pruebas del ETS”, me dijo una persona con quien había practicado sexo. Afortunadamente, todo quedó en un susto.

Inmediatamente, empecé a buscar otro coach, y comencé un camino de autodesarrollo personal. Desde hace diez meses soy yo también instructor y guío a otros para avanzar por este camino de la recuperación. He aprendido que las recaídas no son malas si se convierten en un proceso de aprendizaje, y añadimos algo más a nuestra experiencia al observar los errores. Me gusta este lema: “El fracaso no es una opción, pero es una gran oportunidad para ser invencible”.

«Una vez que empiezas, no hay vuelta atrás»

No es fácil salir de la adicción al sexo. Requiere mucha ayuda, contar nuestros problemas a nuestros seres queridos. Te guste o no lo tienes que hacer o no podrás salir de este espiral. Se requiere muchísimo trabajo del autodesarrollo personal. Ojalá que hubiese tenido una educación sexual que me enseñara que la pornografía puede llevarte a esto. Ojalá que me hubiese dicho esto: “Sergio, una vez que empiezas no hay vuelta atrás”.

Mi consejo, en resumen, para todos: si eres adicto, por amor de Dios, cuenta tus problemas a tus seres queridos. Buscar ayuda es sano, es un tabú, pero ¿no era un tabú cuando tuviste sexo con personas por el placer? Piensa en ello.

Las cosas pequeñas son lo que realmente se disfrutan cuando el centro de recompensas funciona bien. Con la pornografía, necesitamos las cosas grandes y arriesgadas para disfrutar porque nuestro centro de recompensas está roto.

Dejemos de ver a las personas como objetos, y empecemos a verlas como personas de verdad que te quieren. Por favor, ayúdanos a que reduzca la prostitución, a que reduzca la pornografía por el bien de la sociedad y de tu futuro.

Espero que con este testimonio te haya motivado a dejar la pornografía.

Un abrazo muy fuerte a todos.

Sergio

“Soy incapaz de superarlo por mi cuenta”

Julio 2022

Los síntomas y las sensaciones de una persona que consume pornografía con frecuencia pueden ser muy variados. Este relato, en apariencia descorazonador, muestra de manera muy viva y detallada algunos efectos en la vida diaria. Aquí radica el interés de estos párrafos. Además, estamos seguros que detrás de un testimonio así, donde parece que no hay esperanza, podemos ver a una persona que quiere, que busca, que anhela una salida. Y la encontrará. Si no, nunca hubiera mostrado así su intimidad. Enhorabuena.

Llevo sufriendo los perjuicios del consumo abusivo de pornografía desde hace prácticamente ya seis largos años.

Actualmente tengo 26 años. He consumido pornografía de forma habitual, por lo menos, desde que tenía 13 o 14 años. Desde 2014 en adelante, he realizado un consumo -que yo califico subjetivamente como “abusivo”- de material pornográfico. Desde ese año en adelante, mi ritmo de consumo fue en aumento, llegando a pasarme horas frente a la pantalla y buscando emociones cada vez más fuertes, saltando de temática en temática. Paulatinamente, la pornografía que veía se iba alejando cada vez más y más de lo que yo siempre había identificado como mis gustos sexuales, lo que me generaba -y me genera- sentimientos de vergüenza, culpa, disonancia mental y una angustiada sensación de descontrol e impotencia. Durante una época -desde 2016 hasta bien entrado 2018- perdí prácticamente todo mi apetito sexual y sufrí ataques dolorosos de hipertensión en el suelo pélvico.

A partir de 2017 intenté, por todos los medios, cejar en el uso de la pornografía. Sin embargo, nunca he llegado a conseguirlo, ni siquiera tras iniciar una relación con la que es mi actual pareja. El período máximo de tiempo durante el que he podido estar sin ver pornografía ha sido, como mucho, de un mes. Pero siempre acabo cayendo. He intentado apoyarme en apps motivacionales que aprovechan el potencial de las mecánicas de gamificación, y también he probado a usar programas que permiten a mi pareja hacer un seguimiento de las páginas web a las que accedo en Internet, pero ni tan siquiera eso ha sido suficiente para recuperar el control sobre mis impulsos.

Ello no sólo impacta en mi estado emocional, sino también en el de mi novia, que en ocasiones no se siente deseada y sufre porque sabe que no puedo resistirme a consumir pornografía incluso aunque soy plenamente consciente de que sería mucho mejor para mí poder mantener una sexualidad sana y plena con ella.

Lo que aquí os explico me genera una frustración y una sensación de inutilidad o falta de fuerza de voluntad profundamente dañina, dado que siempre he podido dejar de incurrir en aquellas conductas que creía que eran negativas o inadecuadas para mí. No obstante, el porno es la excepción. Es superior a mi fuerza de voluntad. He hecho mil planes para

intentar dejarlo, pero ninguno ha resultado. Soy absolutamente incapaz de superarlo por mi cuenta.

Hace mucho tiempo que apenas disfruto de la vida. Llevo años sin tener un sueño reparador, me levanto siempre extremadamente cansado y ya no experimento placer al hacer las cosas que antes me gustaban, incluidos mis hobbies de toda la vida. Además, tengo la sensación subjetiva, real e hiriente de haber perdido muchísima capacidad de concentración. Siempre he sido muy trabajador, estudioso y nunca he tenido problemas para concentrarme, pero desde hace 3 o 4 años soy incapaz de sentarme a leer o escribir algo relacionado con mi trabajo sin distraerme. No sé bien cómo explicarlo. Muchas veces me entran dolores de cabeza al trabajar y siento una resistencia brutal a hacer cualquier tarea que requiera un esfuerzo cognitivo moderado o que exija estar concentrado durante un período sostenido de tiempo. He perdido la motivación. Lo único que me apetece hacer es mirar el móvil y saltar de página web en página web. Siento que estoy empeorando gradualmente y que cada vez soy más disfuncional.

No negaré que soy una persona muy perfeccionista y que tengo una tendencia clara a la autocrítica -muchas veces, no demasiado constructiva- y a flagelarme mentalmente de forma continuada, y eso -evidentemente- puede que influya en la aparición de pensamientos obsesivos o intrusivos sobre mi falta de pericia y mi inutilidad, que a su vez acaban dificultando que pueda concentrarme o que pueda disfrutar de mi trabajo o de mis aficiones.

Seguramente eso sea algo que tenga que trabajar mediante terapia cognitivo-conductual, pero no sé si eso es la única explicación a cómo me siento. No sé si el problema está únicamente “en mi cabeza” o si hay otros factores externos que estén causándolo o empeorándolo, por así decirlo. Creo que el consumo de pornografía puede estar afectándome desde el punto de vista químico-psíquico.

“El porno no era el mayor de mis males”

Mayo 2022

Una historia más, una vida como cualquier otra, que pasa desapercibida, que transcurre con aparente normalidad. Pero la procesión, el sufrimiento, como se suele decir, va por dentro. Agradecemos al autor su transparencia, su valentía, su tiempo. Nada da más satisfacción que reconocer la fragilidad propia, mirar el futuro con pasión y comenzar a cambiar.

Todo comenzó a los 12 años cuando visité mi primera web pornográfica a raíz de un libro con ilustraciones sexuales que tenía una familiar mía en su casa. En aquel entonces Youtube, e Internet en general llevaban pocos años en desarrollo, con lo que el material y las imágenes a las que me vi expuesto no eran lo que son hoy en día de extremas, abundantes y fáciles de acceder. De igual forma, conseguí ese acceso desde una edad muy temprana, donde ya desde el principio desarrollé fetiches inducidos por la visualización constante de este material pornográfico.

Pero lo peor comenzó a los 15 años, cuando se volvió mucho más accesible al tener mayores velocidades de internet y muchísimo más contenido publicado. Recuerdo la etapa de los 15 a los 18 muy larga, dura, y consumiendo pornografía (con masturbación) una media de 3-4 veces diarias, llegando alguna vez a las 6-7 veces en un solo día. Sin embargo, durante todo este tiempo nunca visualicé ni me pregunté o cuestioné si era un comportamiento malo para mí (u otros). Y es que a pesar de que ahora con mis 26 años lo tengo clarísimo, no todo en la vida se tiene tan por sabido cuando se es inocente. Al mismo tiempo que intentaba mantener unas notas altas por presión familiar, me consumía cada vez más en la oscuridad de un cuarto iluminando mi cara con una pantalla. Numerosas caras con ojeras, ojos rojos, falta de energía, falta de motivación, ansiedad, depresión, pensamientos suicidas, malas posturas, irritabilidad constante, ningún tipo de cuidado físico o mental... eso era mi día a día de adolescente. Evidentemente no es necesario que diga que durante todo ese tiempo el sexo real o las interacciones sociales eran algo inalcanzable y que ni siquiera despertaban mi interés (ahora sé muy a ciencia cierta que mi sistema de recompensas estaba destrozado por todo el porno que veía y todas las horas que echaba a jugar videojuegos).

Para mí todo cambió antes de cumplir los 20, cuando vi una película llamada Don Jon, protagonizada por Joseph Gordon-Levitt, donde el protagonista decía disfrutar más del porno que del sexo y las relaciones reales, que no le llenaban tanto. Hasta que un día eso cambia cuando deja de consumir porno durante una semana. En ese momento empecé a hacerme mil preguntas... “¿y si es la razón de que esté deprimido siempre?, ¿y si es la razón de por qué no tengo nunca energía? Esto me hizo investigar si se podía tener dependencia o no sobre esto. Evidentemente no me llevó mucho descubrir a más personas como yo. Leí mucho contenido del Reddit NoFap (que a día de hoy no considero adecuado, pues mi opinión es mucho más madura y basada en la ciencia y la psicología) y eventualmente videos de canales en youtube de “Nofappers” que me ayudaron un montón.

Empecé a dejar de consumir. Empecé a apuntar los días que llevaba sin hacer ese comportamiento, las rachas. Y fue un cambio impresionante. De repente me sentía como si todos los males se fueran completamente de mi vida. Claro que, como bien se aprende de toda adicción, no todo es siempre tan bonito. Y esto es porque las recaídas vinieron. Y me ayudaron muchísimo a aprender sobre mis tendencias psicológicas: perfeccionismo desmedido, falta de control ante impulsos (videojuegos, comerme las uñas, compra compulsiva, etc.), falta de autoestima, pensamientos muy irracionales y completamente distorsionados de la realidad... Me empecé a sentir mucho mejor después de empezar a ir a terapia con 22 años y tras haberme leído *Feeling Good*, un libro sobre terapia cognitivo conductual de David Burns, un psicólogo estadounidense pionero en este tipo de terapia tan aceptada y extendida hoy en día. Me di cuenta que el porno no era el mayor de mis males. Mi consumo de porno era el síntoma de muchas otras cosas internas que me estaban sucediendo y que gracias a la terapia y los ejercicios que aprendí, fui desenrollando dichos pensamientos, hábitos y todo aquello que podía influirme negativamente en general o llevarme a actuar ante impulsos.

Desgraciadamente, los videojuegos son una fuente de placer muy elevada para mí, pero no sabía controlar su uso. Y al final me llevaron a jugar una cantidad de horas que, sumadas a las que dedicaba a ver porno, no me dejaban tener tiempo para poder realizar un sinnúmero de otras actividades menos estimulantes pero completamente más saludables y que en el fondo me hacían sentir genial: cocinar (sobre todo aprender a cocinar saludable, y eventualmente pasar a una dieta vegetariana al principio y vegana después, de las mejores decisiones que he tomado en mi vida), hacer ejercicio, forzarme a quedar con amigos y salir de casa aunque fuera a hablar en el banco de un parque, llamar más a mis familiares, sustituir los videojuegos y las series por la lectura (al principio de manera excluyente, luego aprendí a repartir este ocio entre ambas cosas sin dejar de lado la lectura), aprendí a tocar la guitarra, aprendí italiano e inglés, empecé a meditar muy a menudo, a dibujar de vez en cuando... en fin, toda una cantidad de hábitos sustitutivos que con el paso del tiempo me hacían sentir estupendo conmigo mismo, a diferencia de la pornografía. La adopción de esta serie de hábitos fue lo que cambió radicalmente la situación para mí, y no quiero dar el mensaje de que es necesario hacerlos o debes hacerlos todos para mejorar, pues eso tan solo alimentaría que fuera abrumador dar el primer paso por cambiar. Sin embargo, son muy interesantes pues creo que a muchas personas les podría beneficiar realizar alguno.

Esta adicción es una mierda, y siento el vocabulario, pero es lo que me sale después de sufrirla y digo sufrirla porque se sufre MUCHO durante estos 11 años de mi vida. Ojalá la primera racha que empecé hubiera sido la última, pero por desgracia en mi caso no ha sido tan fácil. Muchísimas recaídas, métodos para parar, bloquear, mejoras en el tiempo han pasado por mi recuperación, y a día de hoy todavía sigo intentando salir de ello. Deseo que llegue el día en el que pueda mirar atrás a esto como algo que no es reciente o que no está activo en mi vida.

Sin embargo, no quiero desmotivar a nadie. Y es que es posible salir de esto y además en el proceso hay una puerta gigantesca de mejora personal y de aprendizaje que a la larga en

muchísimas otras áreas de nuestras vidas podemos llevarnos. Sé que ese es mi caso, y que hace mucho lo pasé muy muy mal y que ya no estoy en ese punto, con lo que a cualquiera que esté pasando algo similar solo decir que hay luz al final del túnel. La vida no es una línea recta. Pero mientras en el fondo de nuestra mente siga esa idea de que la pornografía es un problema en nuestras vidas y que no nos conviene, seguiremos luchando y no abandonaremos (ni aunque digamos “me rindo!” pues es imposible mirar atrás una vez te has dado cuenta de lo importante que es la presencia de este demonio en nuestras vidas).

Mucha fuerza, mucho ánimo y sobre todo mando un abrazo virtual para hacer saber a todas esas personas que estén pasando por esto, que NUNCA estarán solas, hay gente maravillosa y muchos profesionales de la salud que están dispuestos a escuchar sin prejuicios, a ayudarte y sobre todo a no hacerte sentirte solo ante esto.

Muchas gracias por leer mi historia y ojalá pueda servir de ayuda a alguien más.

Siempre hay un límite que traspasar

Enero 2022

Un grupo de apoyo que comparte tu situación. Unas personas que hablan y entienden tu mismo idioma, que viven o han vivido en su propia piel sentimientos y hechos similares. Sin duda, la fuerza del grupo es una vía muy recomendada para quien desee dejar cualquier adicción. Ofrecemos aquí un relato largo, contado con pelos y señales, de alguien que después de muchos años -décadas- de adicción, comienza a ver la vida con otros ojos. Querido lector, llega hasta el final: merece la pena. Agradecemos enormemente al autor sus palabras y su valentía.

Soy un hombre de 59 años, casado y con hijos. Con una vida acomodada y solvente, donde el trabajo y las relaciones con los demás, han sido las conexiones que han permitido sostenerme emocionalmente, unido a la realidad de los demás. En resumen, he querido ser “normal” creando una personalidad fingida y adaptada a las normas y requisitos sociales de quienes me rodeaban.

Provengo de una familia desestructurada, como se llamaría hoy en día. Mi primer pensamiento de aquella época es: “No debiera de haber nacido, para que mis padres hubieran sido felices.” Un padre enfermo mental, con ausencia de empatía y afecto hacia mí por su extremada medicación. Una madre voluble y narcisista. Resentida contra su destino y por su mala suerte, según decía. Si yo no hubiera nacido, mis padres se hubieran separado, pero yo era el “culpable” de su condena. La culpa y la vergüenza son el sustrato donde mi falta de recursos sociales y de relación, hacen que me aisle de los niños y viva una infancia triste y desesperanzada. Hay un muro de cristal que me impide sentir, alegrarme de lo que otros disfrutan. Me siento único y desdichado.

A los 8 años descubro que la mente me permite entrar en el mundo secreto de fantasía. Allí mi tristeza y deficiencias quedan eliminadas. Puedo crear un universo paralelo al real, donde yo soy el rey niño. Nadie me interfiere y no necesito compararme para reconocer mi debilidad. Ese mismo año, también encuentro placentero los tocamientos con un vecino de mi comunidad. Compruebo que mi cuerpo no solo me comunica con los demás, sino que yo mismo puedo autosatisfacerme cuando se me antoje.

En el nuevo colegio donde me han traslado mis padres, con 12 años, comienzo a sufrir el bullying que yo mismo, inconscientemente, he propiciado. Necesito destacar y lo hago desde el absurdo. Volviendo a casa un día, en un vagón de Metro de la línea 1 en Madrid, un desconocido comienza a rozarme con su mano, el pantalón de chándal y tras unos escarceos, comienza a masturbarme sin que nadie alrededor se percate. Conozco el primer orgasmo con alguien que desaparece a continuación.

El dolor del sufrimiento y la inadecuación solo encuentran alivio en esa nueva experiencia placentera que descubro ese día. Mis compañeros de clase son mis nuevos objetos de uso. En

las clases, en los aseos, en lugares escondidos...repito esas conductas prohibidas que dan sentido a la vida. Por la noche, al despertar, en cualquier momento estresante repito hasta la saciedad la masturbación y las prácticas adicionales con objetos, posturas o ambientes que elevan hasta el infinito el placer. Noches sin parar para poder dormir. Exámenes con salidas al aseo para aliviar la tensión. Miradas indiscretas a posibles candidatos en cualquier lugar.

Me convierto en el sujeto y el objeto de mi propio placer. Siento que soy el Señor de mi vida. Retiro a Dios de su lugar y me pongo yo ahí.

La lujuria es un manto de terciopelo oscuro que todo lo oculta. Vive de los secretos, de lo prohibido, de la mentira, del odio y el rencor. Ella se hace mi mejor aliada para fingir ante los demás, lo que no soy. Extrovertido, atento, eficiente, galante, sociable... Es una inmensa máscara que tapa mis defectos y debilidades. Se adueña de mi vida. Me convierto en esclavo de sexo y el placer.

Pero como todo fuego, necesita de combustible. La pornografía toma rienda suelta en ese mundo de fantasía, que en mi tierna infancia descubrí. Traspasar la puerta de lo prohibido: la revista que se esconde, las miradas obscenas, el exhibicionismo provocativo para, con la llegada de internet, encontrar que mis sueños se pueden hacer realidad.

Ya no tengo que estrujar hasta el dolor mi cerebro para exprimir las últimas gotas de químicos excitantes que me faciliten un nuevo día de vida. Simplemente en la pantalla me sumerjo en lo más obsceno y prohibido, que mi imaginación llevaba años anhelando. Se hace realidad en dos dimensiones mis más podridas fantasías donde mentalmente yo puedo incorporarme, primero en imagen para a las pocas semanas, traspasar la barrera de lo prohibido y verme apostado en una tapia del Retiro para recibir placer de desconocidos, o encontrarme en un cuarto oscuro de Chueca con manos que acarician mi cuerpo.

Cuando escucho hablar a compañeros de la fraternidad, donde me recupero de mi adicción al sexo y a la lujuria, alguno me dice que su problema solo es la masturbación y la pornografía. Sin embargo y por la experiencia en estos años, el mundo de la pornografía abarca un universo completo de todas las prácticas, tanto las que consideramos «normales» como las que se introducen en lo ilegal, lo perverso, lo depravado y donde el último límite queda siempre sin traspasar. No tiene fin.

Por ello, para entrar en ese espacio oscuro y tenebroso, solo un adicto puede entenderse con otro adicto, sin ser juzgado o reprendido. Solo con la ayuda de otro adicto o persona que entienda “subliminalmente” lo que se experimenta, he podido dejar de consumir sexo, tanto conmigo mismo como con los demás.

La liberación que produce contar a otra persona humana las aberraciones cometidas en el pasado, tanto real como imaginariamente, permite la entrada de luz, de aire fresco, de esperanza. Ese punto de tocar fondo, cuando me he sentido completamente impotente ante mi comportamiento, es el punto de partida para la recuperación.

Llevo 4 años y medio sobrio y puedo asegurar que el peor día en sobriedad supera con creces al mejor que pudiera haber vivido en mi época de consumo. Soy libre para aceptar mi enfermedad crónica, que solo con la ayuda de otros y de mi Poder Superior, me regalan cada día una nueva experiencia de vida. Empiezo a desentumecer mis sentimientos y emociones, que durante muchos años estuvieron congelados. Mi corazón empieza a desentumecerse y ya soy capaz de sentir. Hasta puedo llorar y es una satisfacción hacerlo.

Ver en lo que se ha convertido mi vida, pero a su vez, saber que todo tiene sentido ahora. Tuve que recorrer ese tortuoso camino para ser rescatado a esta experiencia desconocida por mí. Trato de reconocer el significado de Amar, en toda su extensión. He comprobado que dando de mí, la adicción pierde fuerza. Por eso te regalo mi testimonio en la esperanza que tú, que me lees y sabes de que te hablo, tengas la valentía de plantar cara al problema y atreverte a saltar al vacío. Te aseguro que no caerás. Estamos otros para sujetarte y ayudarte a pasar a esta nueva orilla.

Merece la pena, te lo aseguro.

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.

“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.

- Cuando estás aburrido, es tu alegría.
- Cuando te sientes solo, es tu compañía.
- Cuando estás estresado, es tu consuelo.
- Cuando estás frustrado, es tu descarga para llegar a la paz.
- Cuando estás cansado, es tu vitalidad.
- Cuando estás herido emocionalmente, es tu refugio.
- Cuando te sientes traicionado, es tu venganza.
- Cuando estás amargado, es tu justicia.
- Cuando lo haces porque puedes, es tu placer.
- Cuando te sientes rechazado, es tu zona de confort
- Cuando te sientes fracasado, es tu éxito.
- Cuando alcanzas un éxito, es tu recompensa.
- Cuando crees que es tu derecho, es tu merecido.
- Cuando sientes que no puedes agradar a los demás, es tu afirmación.
- Cuando tienes “tu momento”, es como el chupete para un niño.
- Cuando no estás donde te gustaría estar, no te enfrentas a situaciones y por ello fantaseas, es tu escape.
- Cuando te sientes débil, es tu fortaleza.
- 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.

«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 iya 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.

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



Miradas superficiales y relaciones líquidas

Octubre 2023

Aunque la sexualidad es un ámbito más de los muchos de la vida humana, la cultura de la hipersexualización distorsiona la realidad y sobredimensiona este aspecto hasta convertirlo en una cuestión central, prioritaria y esencial. Lo cierto es que esta línea de pensamiento tiene relación directa con perspectivas freudianas ya refutadas, relacionadas con el concepto de “represión sexual” del psicoanalista de Viena. Si bien la actividad sexual es necesaria para la supervivencia de la especie, no lo es para la existencia del humano individual, y en ese sentido, no es científico decir que relacionarse sexualmente sea una necesidad. En el libro “Neoliberalismo sexual: el mito de la libre elección”, Ana de Miguel explica: “la sexualidad nos remite a una disposición natural, pero, desde luego, no es una necesidad al igual que lo es el comer y el beber (dice la nota al pie: se atribuye de forma recurrente a Vladimir I. Lenin, líder de la revolución soviética, la equiparación entre las ‘necesidades’ sexuales y las de líquidos como el agua). Millones de personas no han tenido, o no tienen durante temporadas, vida sexual, y ahí están mostrando una pasmosa vitalidad”.

Sin embargo, lo que sí existe es la falta de herramientas para navegar y entender nuestras emociones, y el uso de la actividad sexual para generar, por ejemplo, hormonas de placer (dopamina) como intento para evadir lo que sentimos y la realidad que estamos viviendo y/o para camuflar carencias afectivas y otros problemas de salud mental. Varios expertos en psicología y sexualidad explican el vínculo entre el trauma (muchas veces no reconocido y no procesado) y la tendencia a la hipersexualización como mecanismo para lidiar con problemas psicológicos, así como su impacto en la persona que lo sufre y en sus relaciones.

Todo esto tiene una conexión directa con el consumo de pornografía y la adicción a la misma, puesto que, como explican también los psicólogos, en el núcleo de la conducta adictiva está la búsqueda o el intento de evitar el dolor, de llenar un vacío emocional, así como de tratar de suavizar la intensidad de las emociones, aunque en realidad se esté teniendo una conducta dependiente y autodestructiva. La adicción a la pornografía y al sexo mismo, así como la visión sexualizada de los demás, perjudican a la propia persona, e implican la despersonalización y cosificación del otro para obtener algún tipo de placer sexual a cambio, en el que olvidamos que estamos tratando con una persona que, como nosotros, tiene sentimientos, además de un valor inmenso en sí misma por el hecho de ser persona. Pasamos entonces a mirarla y tratarla como un objeto que podemos utilizar cómo y cuándo queramos para cubrir nuestras apetencias físicas y/o psicológicas. Es decir, pasamos a instrumentalizarla, con todo lo que ello supone.

Si tratamos a las personas como objetos -algo que por naturaleza propia no son- nos relacionamos indebidamente e insatisfactoriamente. Caemos en la banalización y la superficialidad de los vínculos, que conecta con lo que el sociólogo Zygmunt Bauman retrata como “relaciones líquidas”. Si los demás son cosificables y reemplazables, se imposibilita la creación de vínculos genuinos, y nos movemos en un mundo donde cada vez es más

complicado encontrar relaciones sanas, o lo que desde la teoría psicológica se conoce como «apegos seguros». A su vez, en esta hipersexualización, se banalizan todos aquellos vínculos afectivos no sexuales, volviendo cada vez más complicado el desarrollo de relaciones auténticas, profundas y estables en el terreno de la amistad, la fraternidad, o incluso la familia. Se pierde también de vista uno de los asuntos clave a la hora de construir relaciones. Que los vínculos son cualitativos y no una cuestión de roles, sino que se construyen de manera individual, y se cuidan y mantienen, o se abandonan y rompen en función de cómo elegimos interactuar en ellos. Sigue así el círculo vicioso en el que, ante el detrimento e infravaloración de las relaciones, se hace cada vez más fácil encerrarse en uno mismo, caer en el vacío e insatisfacción emocional, en las carencias afectivas y en los malos hábitos o adicciones. Un caldo de cultivo perfecto para que se siga mirando a los demás de un modo superficial, donde la sexualización, la cosificación y la gratificación momentánea se pongan por delante de la ética, de la empatía, de lo que trasciende, y en definitiva, de las personas.

Mariaje Ruiz / Colaboradora editorial de Dale Una Vuelta

Racismo y pornografía

Mayo 2023

En la primera semana de marzo, Françoise Verges, politóloga francesa antiracista y feminista, escribió un artículo en Le Monde, con motivo de un encuentro con mujeres de la industria pornográfica que denunciaban la violencia racial que habían sufrido. Aunque describe el poder económico de la industria pornográfica, denuncia en este artículo el dinero que ha movido específicamente el racismo en el mundo de la pornografía. También expone que el hecho de que se realicen grabaciones explícitamente racistas y se organicen las categorías de forma racializada, refleja que la sociedad actual (ella habla de Francia y de su historia como país colonial) ejerce violencia racista.

Como todas las webs que ofrecen contenido pornográfico a sus usuarios, Pornhub ofrece contenido clasificado en categorías, y cuantas más, mejor. De esta forma, logran que los consumidores encuentren aquello que desean de forma más rápida, les permite conocer qué tipo de contenido se consume más y sobre todo porque la variedad estimula enormemente nuestro cerebro. Un ejemplo de estas categorías podría ser buscar un video de “hombre musculoso” o “mujer tatuada”.

Sin embargo, si analizamos los resultados del año 2022, según el Year Review de Pornhub, nos encontramos que algunas de las categorías más populares muestran contenido agrupado de forma racial. Por ejemplo, las categorías “Ebony” (Negro), “Japanese” y “Asian” se encuentran en el top 15 de categorías visitadas a nivel mundial. Por otro lado, en las búsquedas más comunes de “palabras gays” encontramos que las categorías “Pinoy”, “Black”, “Asian” y “Japanese” se encuentran entre las primeras posiciones. En las búsquedas por “categorías gays”, “Black” es la segunda categoría más vista, y la etiqueta “Interracial” se encuentra en sexto lugar. Así pues, no deja de sorprender que mucho del contenido más visto en una de las webs pornográficas con el mayor número de visualizaciones y usuarios del mundo, esté clasificado de forma racial.

Pero lo que denuncia Françoise Verges -y que aquí tratamos- no son los gustos sexuales de la población mundial sino la relación entre la violencia sexual y el racismo. Este vínculo es evidente ya que, en las grabaciones, el sufrimiento de estas mujeres se trata de hacer visible en forma de llantos, gritos de dolor, bofetadas y violaciones.

Un artículo publicado en The New York Post denuncia también la cantidad de títulos como “Adolescentes negros explotados” y “esclavo negro” que sugiere la web antes citada a sus usuarios. También denuncian la cantidad de vídeos antisemitas, con títulos explícitos y hardcore, que uno puede encontrar en la web. Estos vídeos son subidos, además, por usuarios verificados y con los que las web realizan anuncios monetizados. Son títulos que escandalizan y repugnan, pero más horripilante es el daño que estos vídeos pueden provocar en las personas, especialmente niños y jóvenes, que se encuentran con este tipo de contenido.

Louise Perry, en su reciente libro *Contra la revolución sexual*, afirma que «muchos compradores de sexo son profundamente racistas y no se esfuerzan por ocultarlo, hablando abiertamente y con crudeza de su desprecio por las mujeres a las que compran sexo».

Actualmente, solemos escuchar a muchos expertos que afirman “dime lo que comes y te diré quien eres”. La alimentación repercute en nosotros en la medida en la que todo nuestro cuerpo lo absorbe y se nutre de ello. Por la misma regla de tres, podríamos decir hoy “dime lo que ves y te diré quien eres” porque lo que nuestros ojos miran, alimenta nuestra mente y nuestro cerebro. Además de que, permitiendo el consumo, aceptamos la grabación de este tipo de contenido y perpetuamos el sufrimiento de tantas personas que son explotadas detrás de las cámaras.

La intimidad, zona reservada

Marzo 2023

La Real Academia Española define intimidad como “amistad íntima” y en su segunda acepción recoge: “zona espiritual íntima y reservada de una persona o de un grupo, especialmente de una familia”. En general, reconocemos que algo es íntimo cuando genera conexión, cercanía y comprensión tanto con uno mismo como con otras personas. Algo íntimo es algo que forma parte de nuestro mundo interior; por eso, las personas con la que decidimos compartir intimidad son personas que consideramos merecedoras de esta gran confianza, ante las que elegimos mostrarnos vulnerables. Pero esta percepción de lo íntimo no se refiere solo al interior de la persona, sino que abarca también el cuerpo.

Entendemos que somos un continuo, donde el cuerpo, los afectos y emociones, el espíritu no van por libre, sino que juntos constituyen un todo. Por esto, el cuerpo forma parte de la intimidad personal de cada uno. Lo corporal, de hecho, se corresponde con una imagen visible de nuestra persona, un reflejo de nuestro yo personal.

La sexualidad, en este aspecto, está intrínsecamente unida a la intimidad. Aunque el cuerpo es nuestra parte más visible y externa, también es la que guarda o protege esa intimidad. Por eso, el acto sexual no es un mero encuentro físico, sino que implica un proceso psicológico y relacional, una entrega a la otra persona. Es importante conocer al otro de manera saludable, aprender a admirar su persona (tanto interior como exteriormente) con el fin de generar esa complicidad necesaria de una relación sexual satisfactoria. La intimidad de la pareja, de esta forma, no es simplemente un contacto sexual, sino que conlleva conocerse uno al otro, complacer a tu pareja y que ella también lo haga, comunicación sana, admiración mutua, así como compartir gustos, valores y buscar actividades y espacios agradables para ambos. El acto sexual expresa lo que las palabras no alcanzan a expresar: nuestro yo más íntimo. Pero para que sea completo, cuerpo y espíritu tienen que ir en sintonía.

Con la pornografía, se rompe la intimidad de las relaciones, ya que se expone lo íntimo fuera de lugar, fuera de escena (de aquí la palabra obscena), anulando la conexión física y emocional entre las personas. Se rompe con esa relación continua entre lo corporal, lo emocional y lo espiritual. El cuerpo va por libre, ajeno a la historia de la persona, a sus sentimientos, aspiraciones, debilidades, etc. Asimismo, se rompe también con el respeto de los límites del individuo durante el acto sexual porque se elimina la comunicación entre las personas, en imágenes parece que todo está permitido y es placentero.

En este sentido, cabe destacar la importancia de cultivar la interioridad y valorarla como el primer paso para proteger y defender la intimidad. De la misma manera que instintivamente preservamos nuestra intimidad, también debemos respetar la de otros. Forzar a alguien a manifestar su “yo más íntimo” en contra de sus deseos es probablemente la manera más violenta de atentar contra la dignidad de la persona, porque es exponerla públicamente y privarla de lo que solo le pertenece a ella, su intimidad.

Sexo con todas sus letras

Marzo 2022

Imagina por un instante que se interrumpe la velocidad e intensidad con la que se mueve nuestro mundo y se lanzara a la calle esta pregunta: «¿qué es vivir plenamente la sexualidad?». Las respuestas serían bastante variadas. Muchos dirían que es hacer lo que se te venga en gana con respecto a tu vida sexual, siempre y cuando hayas tomado la decisión libremente. También habría quienes argumentarían que es la vivencia de tu vida sexual con la finalidad de conocerte mejor a ti mismo y a tu pareja, para poder determinar si sois enteramente compatibles o no. Por otra parte, estarían quienes dirían que el sexo más elevado solo se da cuando uno es fiel a su pareja, abierto a la fecundidad.

Quizá, la imposibilidad de llegar a un consenso reside en que se reduce la sexualidad a solamente la dimensión corporal-genital de la persona, y se deja de lado que esta cuenta también con una dimensión psicológica, emocional y espiritual y que no es posible decidir cómo un estímulo del exterior afecta a nuestro interior. Por tanto, resulta esencial distinguir entre “acto sexual” y “sexualidad” en sí misma, pues la sexualidad comprende dentro de ella la práctica sexual, pero no se reduce solamente a ella.

Se puede decir que, en principio, un acto que entre en el marco de la sexualidad tendrá repercusiones en toda la persona, es decir, que tomarán importancia en el momento de involucrarse en el acto puramente sexual, cuestiones como la salud física, el ambiente social y familiar, las impresiones recibidas y producidas, la afectividad y la voluntad.

En consecuencia, para que se pueda considerar que se vive la sexualidad de un modo más global, integral, debe ser vista como un acto de plena voluntad, y con responsabilidad, pues no solo están implicadas estas dimensiones dentro de uno, sino también dentro de la otra persona con la que se lleva a cabo el acto sexual. Entonces es posible argumentar que una persona que voluntariamente decide no llevar a cabo el acto sexual hasta que se cumplan estas dos condiciones enteramente, está viviendo su sexualidad de manera plena, pues es capaz de realmente darse al otro y de responsabilizarse de todas las consecuencias que traiga consigo.

Al mismo tiempo, aunque la persona se entrega en su totalidad al momento del acto sexual, sigue conservando su individualidad, su libertad y sus cualidades propias, por lo cual la sexualidad es considerada “incomunicable”, pero orientada enteramente al diálogo interpersonal y a la complementariedad del uno con el otro. Es esencial, por tanto, entender al otro como un fin en sí mismo y como una persona con un valor y dignidad igual al tuyo, no como un mero objeto de placer. Se debe entender, entonces, a la sexualidad como un acto “con” y “para” el otro, no solo “por” el otro o “gracias” al otro.

Todas las definiciones planteadas al inicio tienen algo de cierto. En primer lugar, la sexualidad te permite conocerte a ti mismo y al otro, haciendo notar la incomunicabilidad, la

complementariedad y la apertura al diálogo interpersonal. Por otro lado, implica decidir libremente con quién, cómo, cuándo y dónde llevas a cabo el acto sexual, permitiendo que se cumpla la condición de libertad. Y, por último, al cumplirse enteramente la condición de la responsabilidad esta se puede llevar a cabo en un plano de fidelidad y fecundidad. No obstante, ninguna de estas agota en sí misma lo que es la sexualidad.

En conclusión, para poder decir con toda verdad que se está viviendo plenamente la sexualidad, se deben tomar en cuenta todos los factores y cumplirse todas las condiciones antes mencionadas, si no, solamente se estará llevando a cabo un acto sexual más. «De una sexualidad sana y natural depende el grado de dignidad y humanismo de las nuevas generaciones que procreamos y educamos». José Antonio López Ortega.

Pornografía y violencia, sinónimos

Marzo 2022

“El porno representa un modelo de sexo jerárquico, atravesado por la deshumanización y violencia contra las mujeres.” (M. Alario, 2020)

En DUV hemos querido darle un repaso más a la relación inequívoca entre violencia y pornografía. Hoy analizamos algunos argumentos razones por las que la pornografía es una forma de reproducción de la violencia sexual contra niñas y mujeres inspirándonos en la obra de Mónica Alario (ver nota al final).

El esquema del porno: encuentra las diferencias entre pornografía, prostitución y violencia sexual.

Sorpresa, no hay. Todas representan la relación de poder ejercida por medio del sexo contra la mujer o niña. La pornografía no va de sexo, va de abuso. La prostitución es más de lo mismo por mucho que se quiera argumentar lo contrario. Desigualdad llevada al terreno del sexo. La trampa está en pensar que el porno contiene algún atisbo de libertad sexual, todo lo contrario, es una de las representaciones más retrógradas y vejatorias que puede existir sobre la actividad sexual.

El esquema de la pornografía:

- El hombre es el sujeto el cual tiene un deseo sexual (y/o de poder)
- El hombre siempre acaba satisfaciendo su deseo independientemente de la voluntad de la niña o mujer involucradas. No existen videos en los que el hombre no lleve a cabo sus deseos (cuales sean), sin embargo no ocurre lo mismo cuando hablamos de mujeres. De hecho, el porno llega a sexualizar la resistencia de la mujer o la niña a la práctica sexual. La red está llena de videos en los que la mujer dice claramente “no” pero los deseos del hombre siempre son satisfechos.
- Mujeres y niñas como objeto. Cosificadas. Deshumanizadas.
- Si el no de la mujer, no es válido en la pornografía, entonces el sí es totalmente irrelevante. Por lo tanto, el propio esquema del porno “niega el derecho humano de las niñas y mujeres a una vida libre de violencia” (M. Alario, 2020).

La doctora apunta a dos estrategias por las cuales la pornografía reproduce la violencia sexual. Vamos a verlas.

Estrategia 1: La invisibilización de la violencia sexual contra las mujeres

En la pornografía encontramos, en su gran mayoría, historias en las que la mujer dice que no quiere tener relaciones sexuales al principio pero con la insistencia del hombre (presionar, chantajear, coaccionar), la mujer acaba por transformar su no en indiferencia y después de la

indiferencia parece que ella comienza a disfrutar del sexo – o por el contrario si dice que no, será humillada. Toda esta narrativa tan manida en el porno enmascara la violencia sexual como si fuera sexo puesto que ha habido coacción pero se ha seguido erotizando la situación. Poco a poco se van difuminando las líneas entre el no y el sí; el no de la mujer lo convierten en un sí.

Este mensaje es muy peligroso porque enseña a los hombres a “insistir ya que las mujeres no tienen claro lo que desean” o “en el fondo lo están deseando pero se hacen las difíciles».

Por otro lado, las mujeres recibimos 3 mensajes: normalizamos que los hombres sean muy insistentes; nuestra voluntad no importa y puede ser modificada a su antojo; si nos resistimos, va a ser peor.

Muchas mujeres pueden verse reflejadas en la situación en la que acabamos cediendo a mantener relaciones por no discutir más o no sufrir más violencia, aunque no queramos – esto es una realidad diaria-. No se respeta nuestro no porque está desvirtuado por la pornografía. En definitiva, se invisibiliza la violencia sexual y se erotiza como si fuera sexo.

Estrategia 2: La erotización directa de la violencia sexual contra mujeres y niñas

El consumo de pornografía con violaciones explícitas no es minoritario. Mónica Alario destaca en su investigación un video en particular el cual tiene más de 225 millones de reproducciones. En este video se muestra a una mujer siendo golpeada y violada por diferentes hombres tras haber sido raptada. Ella no muestra ningún tipo de placer sino que se resiste, grita y llora. La red está repleta de vídeos de este tipo así que la excusa de que es algo “minoritario” ya no es válida.

¿Qué está pasando? ¿Cómo es posible que la gente pueda excitarse con algo así? El problema es que la pornografía siempre te hace ir a más, te hace erotizar niveles de violencia cada vez más elevados. El porno hace ver que “violar a una mujer es sexualmente excitante” porque reproduce el mismo esquema que hemos visto al inicio del texto. Representa el dominio del hombre sobre la mujer y es capaz de sexualizarlo.

¿Por qué el porno se ha convertido en un espacio de violencia contra la mujer si cada vez hay más igualdad en la sociedad?

Es cierto que han habido grandes avances formales para alcanzar la igualdad de la mujer (por ejemplo, a partir de 1978 en España, la mujer pudo abrir una cuenta bancaria o hacerse el DNI sin la aprobación de su marido, padre o hermano). Mientras que la mujer gana el terreno público del que se le ha privado ilegítimamente, el patriarcado se infiltra en otras áreas para poder seguir existiendo.

Es decir, si la dominación masculina no se puede seguir dando en los espacios públicos, se transfiere a lo íntimo, lo personal. La masculinidad ha encontrado la sexualidad como medio

para seguir demostrando su superioridad. De ahí la pornografía, que ha conseguido dominar la narrativa sobre lo que es “sexo”. Ha logrado deformar el deseo sexual hasta tal punto nos han colado que la violencia sexual contra la mujer es apetecible. Es decir que la pornografía no es otra cosa que el vínculo entre la “sexualidad” y la “masculinidad”. Por tanto es de esperar que erotice el poder masculino sobre el femenino (a mayor poder, mayor excitación).

Sin embargo, por si a alguien aún le parece que la pornografía pueda tener un origen de igualdad y respeto, recordemos que la primera película pornográfica “mainstream” se rodó a punta de pistola contra la actriz Linda Lovelace. Tras destapar los abusos que sufrió durante la grabación dijo «Cada vez que alguien ve esta película está viendo cómo me violan». Desde el origen del porno, el abuso del hombre sobre la mujer ha sido una constante.

Nunca fue una herramienta para la liberación sexual de nadie, ha sido y es una forma de opresión contra la libertad de la mujer que juega con la ventaja de suceder en un espacio “íntimo”, por lo que es más difícil politizar (aunque no imposible).

Construcción del deseo: Erotización de la infancia desde la violencia

Para entender estos dos puntos siguientes del artículo es importante matizar que el deseo sexual se puede modificar y construir, esto se debe a la neuroplasticidad de nuestro cerebro. Cosas que a priori nos parecen horribles pueden llegar a ser erotizables por medio de la pornografía (en este artículo se explica detalladamente el proceso).

Otro asunto terrible de la pornografía es la erotización de la infancia. El porno está lleno de contenido en los que la actriz parece menor de 18 años, o en los que si la actriz parece adulta, su entorno es infantil (coletas, uniforme del colegio, peluches en la cama...). Lo más dramático es que esta estética pertenece a la pornografía más popular, no es ningún fetiche que consumen los pederastas, no, es lo primero con lo que te encuentras al abrir estas páginas.

La depilación de la vulva o las labioplastias para que los labios menores no sobresalgan, son imposiciones a la belleza de la mujer creadas por la pornografía. Estas vulvas pequeñas y sin vello recuerdan a las de las niñas. Esto nos da qué pensar.

¿Por qué está tan ligada la pornografía a la pederastia?

De acuerdo con investigación de Monica Alario, el deseo sexual masculino construido por la pornografía erotiza la vulnerabilidad femenina (por ejemplo cuando la mujer llora, dice que no, está dormida, inconsciente...). Es decir, que el porno nos dice que es erótico ver a una mujer vulnerable subordinada al poder de un hombre.

La diferencia de edad es otro ejemplo de vulnerabilidad. Mantener relaciones con chicas adolescentes o niñas responde al mismo esquema de desigualdad de poder del que venimos hablando. Dinámicas de abuso sexualizadas por la masculinidad. No son casos marginales. La doctora Alario apunta a un proceso paulatino, una normalización paso a paso de la

sexualización infantil hasta llegar a contenido de violencia sexual contra menores. No es común comenzar a ver pornografía infantil directamente sino que poco a poco vas normalizando y erotizando la infancia en un contexto sexualizado.

Ella explica los pasos que llevan a la erotización de la violencia sexual contra niñas:

- Erotizar cuerpos de mujeres infantilizadas; (vulvas depiladas, labios menores no sobresalen por encima de los mayores, poco pecho...)
- Mostrar a mujeres adultas en contextos infantiles (uniformes de colegio, peluches, coletas, etc.)
- El título del vídeo específica que se están abusando de niñas aunque en el video aparezca una mujer mayor de edad
- Consumo de pornografía con niñas hechas por ordenador (animación 3D)
- Último paso, consumo de pornografía con niñas reales

Una de cada 5 niñas ha sufrido violencia sexual en su infancia (OMS,2020) y en el 85% de los casos producida dentro de su entorno familiar. Si pensábamos que la pederastia era algo marginal, estábamos muy equivocados. Algo más está pasando para que UNA de cada CINCO niñas haya sido víctima de abusos. Todo parece apuntar a que la pornografía es la perfecta herramienta para borrar los límites más elementales. Vamos poco a poco erotizando lo infantil hasta que es excitante.

En conclusión, por todas estas razones, la pornografía es intrínsecamente violenta en tanto que deshumaniza a la mujer/niña y la priva de su derecho a tener una vida sexual sin violencia. Cuando una sociedad construye el placer sobre la desigualdad y la violencia, le quita el espacio el sexo real.

Mónica López

Referencias

En todo este artículo se hace referencia a la obra de Monica Alario Galván, Filósofa y Doctora Internacional en Estudios Interdisciplinarios de Género. Tras sus 5 años de estudio de la tesis – la cual fue galardonada con el Primer Premio de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género a tesis doctorales sobre violencia contra la mujer del año 2020 – surge su libro Política sexual de la pornografía (2021). Una obra de algo más de 400 páginas que desgrana la reproducción de la cultura de la violación en la pornografía. Libro que ya se está convirtiendo en referente feminista a pesar de su reciente lanzamiento.

El primer paso, respeto

Marzo 2022

“Respeto mi sexualidad”[1] es un libro para que padres, madres y educadores abran los ojos y pierdan el miedo a educar en un entorno erotizado. La mayoría de las familias somos más o menos conscientes de que vivimos en un mundo sexualizado. Sin embargo, a menudo nos encontramos con que se desconocen las consecuencias y los peligros que se derivan de esta realidad.

¿Sabías que la creciente erotización de nuestro entorno y ciertos estereotipos femeninos dificultan el avance social de la mujer, repercutiendo además en el incremento de la violencia de género? Según el informe sobre la Sexualización de las Niñas (2012/22047 INI) esta situación contribuye al aumento de los abusos sexuales y favorece las conductas sexuales agresivas y de violencia en general[2]. Ser conscientes de ello es un primer paso para poder discernir qué podemos hacer para navegar en estas aguas.

En este libro queda plasmado –con el apoyo de datos científicos– cómo se banaliza la sexualidad en Internet y en los medios de comunicación. Pero además de mostrar esta realidad, la principal pretensión de la autora ha radicado en animar principalmente a padres y educadores a tomar las riendas.

Nos topamos con un mundo en el que se valora de forma desmesurada todo lo que tiene connotaciones sexuales: el sexo es el rey. Lo observamos desde que salimos a la calle, abrimos una revista, escuchamos una canción, vemos una serie o incluso cuando jugamos a un videojuego. En esta línea, el mundo online sigue el mismo modelo de cosificación que el offline, pero hay menos control y más visibilidad. El fácil acceso a contenidos sexualizados, en plataformas como Instagram o TikTok, o directamente a webs de pornografía, son especialmente nocivos para la infancia, porque afectan al desarrollo de su autoconcepto y autoestima[3].

La familia es el primer eslabón de prevención. Aunque también es necesario el compromiso de los políticos, medios de comunicación, escuelas. Es prioritario que los legisladores aprueben medidas para proteger a la infancia. La mayoría de los menores está desamparada ante un entorno hipersexualizado al que pueden acceder a golpe de clic. Por eso, es importante exigir a los que pueden fomentar leyes que hagan su trabajo. Por ejemplo, un menor de 14 años en España, según el art. 13 del Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre, no puede abrirse una cuenta en una plataforma digital sin un consentimiento paterno o materno. Por esta razón, es básico exigirles que adopten medidas para cumplir el Reglamento General de Protección de Datos (RGPD) aprobado en la Unión Europea[4]. En cuanto al ámbito pedagógico, es preciso sumar más recursos para conseguir una alfabetización digital.

Si bien es conveniente la implicación todos los actores, las familias como principales responsables de nuestras hijas e hijos debemos tomar las riendas. No podemos depender de acciones que no llegan mientras esta lacra sigue dañando a nuestra infancia.

Es cierto que, de forma mayoritaria, da apuro hablar sobre sexting o pornografía, o se crea que poniendo filtros en los dispositivos o, tal vez, no comprando el móvil es suficiente, pero no. A partir del momento en el que nuestros hijos se relacionan con otros niños o tienen acceso a dispositivos de cualquier familiar, debemos empezar a hablar del tema, siempre con un discurso adaptado a la edad del niño o de la niña. La realidad es que no se está haciendo así y la desinformación les está llegando a través de sus amistades, de sus influencers de cabecera, de la pornografía, etc.

En definitiva, un libro muy recomendable, con multitud de ejemplos y datos, para iniciar conversaciones con nuestro hijo o nuestra hija lo antes posible. Es clave educarles en la intimidad y también protegerla. También se pueden encontrar numerosos recursos; por ejemplo, cuenta con más de 100 códigos QR que servirán a los progenitores a reflexionar con ellos, escuchar sin juzgar y presentarles evidencias para fomentar su pensamiento crítico.

Un must para tiempos revueltos. Porque la sexualidad es demasiado importante.

Referencias

[1] annaplans.es

[2] <https://www.quadernsdepolitiquesfamiliars.org/revistas/index.php/qpf/article/view/33/31>

[3] <https://contraste.info/articulo-una-sociedad-hipersexualizada/>

[4] <https://www.osoigo.com/es/anna-plans-las-ninas-y-ninos-estan-cada-vez-mas-expuestos-a-los-peligros-en-la-red-cuando-habra-un-control-real-que-garantice-que-las-personas-usuarias-de-plataformas-digitales-tienen-la-edad-minima-requerida.html>

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: con sus padres para hablar de sexo. Pero para ello los padres tienen que estar disponibles “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 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

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

Referencias

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

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 equívoco 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 quieres 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 acostumbrará 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.

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.

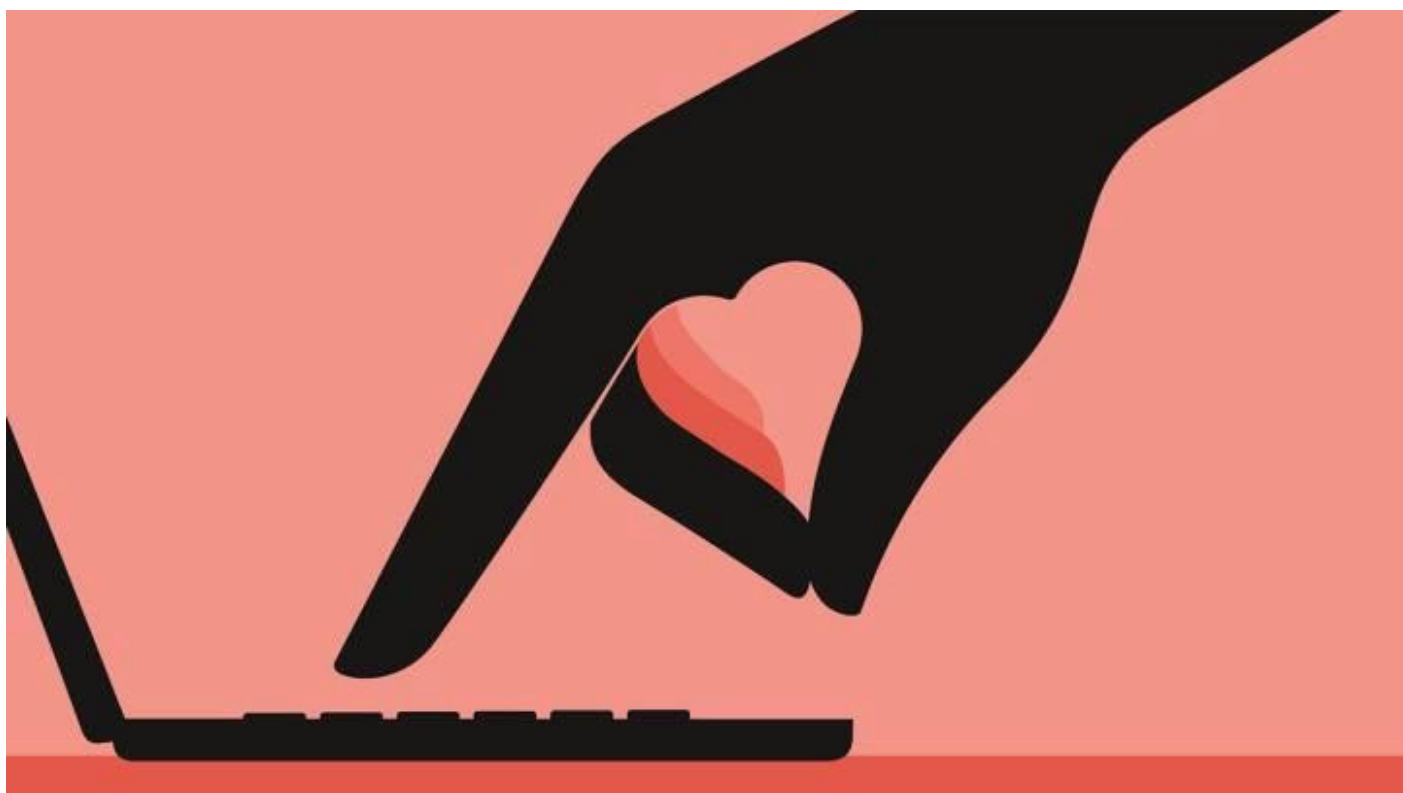
Como señala Félix López, catedrático de Psicología de la Sexualidad, “la sexualidad está supervalorada e infravalorada. Supervalorada en el sentido de que a veces se espera del sexo lo que no puede dar. Por ejemplo, hay gente que quiere resolver sus problemas de soledad y sus problemas de la vida con 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. INTERNET Y SUS EFECTOS



Lo quiero todo y lo quiero ya

Diciembre 2023

Antes de la aparición de los móviles y portátiles, el acceso a internet se veía limitado tanto temporal como espacialmente; era congruente con los horarios de trabajo. En consecuencia, el momento de descanso y recreación también suponía un descanso de la tecnología, y el ocio consistía en la relación e interacción interpersonal. Sin embargo, la inmediatez de los dispositivos móviles y el uso constante de redes sociales, irrumpen en esta limitación espacio-temporal del uso de la tecnología. Dan paso al desarrollo de expectativas de gratificación instantánea de los propios deseos afectivos, sociales o interpersonales.

Hoy hemos perdido la paciencia, porque tenemos a disposición un número infinito de contenidos audiovisuales en internet que en muchas ocasiones tienen una imagen editada de la realidad. Estamos tentados a considerar que lo que hay detrás de la pantalla se puede materializar en la vida cotidiana con la misma velocidad con la que pedimos un Glovo. Sin embargo, basta la propia experiencia vital para saber que la realidad es tan rica que presenta verdaderas dificultades que exigen esfuerzo y perseverancia para sobrellevarlas.

Yo y ya

El nexo entre la cultura de lo inmediato y el consumo de la pornografía es, precisamente, la pérdida de la percepción del propio valor y la crisis de autoestima que esto puede generar. El problema está en la necesidad inminente de satisfacer nuestros deseos y la solución la encontramos en la pornografía: somos “yo-yo” en la era del “ya-ya”.

El sociólogo Zygmunt Bauman menciona que, “en nuestros días, toda demora, dilación o espera se ha transformado en un estigma de inferioridad”. La pornografía es la joya de esta ecuación, porque produce un alto grado de excitación y de placer, que se traduce en un sentimiento de profunda soledad. En definitiva, no queremos sentirnos solos, incomprendidos o despreciados y la cultura de lo inmediato lo arregla con el ahora.

Esto se manifiesta también en otros ámbitos: juego compulsivo, compra de productos de “necesidad” tan solo poniendo la huella dactilar en el botón del móvil, la búsqueda constante de “likes” que alimentan falsamente nuestro ego, ver las series a velocidad x2 porque no podemos esperar a ver el final, entre muchos otros ejemplos. Así también, la pornografía es la opción más fácil para experimentar la excitación sexual sin intimidad sexual. En la pornografía se hace el amor sin amor con solo dar un clic. Todo se reduce a la expresión puramente fisiológica, el orgasmo, y se consume como un artículo más, que sacia un deseo sin esfuerzo.

La huella en el cerebro

Hay una explicación neurobiológica para todo lo anterior. La pornografía enlaza al sistema

de recompensa natural con niveles mucho más elevados de activación, y es altamente estimulante, mucho más de lo que nuestro cerebro está evolutivamente preparado para procesar. Además, el sistema de recompensa indica al sujeto que un estímulo supernormal es un estímulo “súper valioso” y en consecuencia, se hará todo lo posible para prolongar su exposición y el placer que de este deriva. En el circuito de recompensa, la dopamina incita la búsqueda de recompensas cuando percibe su carencia. Los opioides generan placer en el individuo ante el estímulo que satisface su necesidad. Pero el sistema de dopamina es más fuerte que el opioide: estamos biológicamente condicionados a buscar más y más de aquello que nos satisface. En otras palabras, el placer no cesa y el deseo aumenta. Y esta rueda no hay quien la pare.

Con todo ello, podemos comparar el consumo de pornografía con la comida basura. En un principio la comida procesada, altamente calórica y perjudicial para la salud, era más conocida como comida rápida. Con la pornografía ocurre lo mismo. Todo es rápido, sí, pero también existe contenido perjudicial a nivel psicológico con efectos significativos, por más de que no sean siempre aparentes a primera vista. No se trata ahora de demonizar la tecnología y la cultura de nuestra sociedad. Más bien, consiste en tener una mirada crítica a lo que nos exponemos como consumidores, y sobre todo, al refuerzo sin esfuerzo que supone el consumo de pornografía.

Referencias

Webster, James (2009) *The Role of Structure in Media Choice*. Media Choice: A Theoretical and Empirical Overview, Routledge.

Zygmunt Bauman (2017). *Amor líquido*. Gedisa Editorial.

Ballanoff Suleiman, Ahna., et al. (2016). *Becoming a sexual being: The ‘elephant in the room’ of adolescent brain development*. Developmental Cognitive Neuroscience, Elsevier, pp. 1-10.

Hilton, Donald y Watts, Clark (2011). *Pornography addiction: A neuroscience perspective*. Surge Neurol Int. 2.

Pornografía infantil, ¿de qué vas?

Noviembre 2023

La pornografía infantil, que deberíamos llamar mejor MASI (Material de Abuso Sexual Infantil), hace referencia a toda representación por cualquier medio, de un niño o niña, dedicado a actividades sexuales explícitas, reales o simuladas, o toda representación de las partes genitales de un niño con fines primordialmente sexuales. En concreto, la pornografía infantil virtual es aquella que se transmite por internet y redes sociales, lo cual implica la facilidad para obtención y distribución de material pornográfico y el escaso control que existe en este ámbito.

¿Qué implica el consumo de pornografía infantil?

Según la convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño (UNCRC), la pornografía infantil se califica como una violación de los derechos del menor y exige a las naciones que participen en la convención internacional y que adopten medidas para prevenir la explotación infantil en materiales de tipo pornográfico, de acuerdo al artículo 34. En la UNCRC se reconoce la dignidad intrínseca y los derechos iguales e inalienables a todos los miembros de la familia, garantizando una mayor protección del menor por su situación de desamparo o desprotección ante actuaciones de mayores. Además, se declara que el niño debe crecer en el seno de la familia para el pleno y libre desarrollo de su personalidad.

La pornografía infantil como explotación sexual

Se entiende el ASI como tal desde el momento en que implica un engaño, se realiza sin consentimiento y se utiliza al menor como objeto de intercambio:

Es un engaño en tanto que el niño o niña es obligado a practicar los actos sexuales, sin conocer, aceptar ni entender lo que está ocurriendo.

El menor es un objeto de intercambio ya que sus imágenes son tomadas, distribuidas, vendidas o comercializadas sin su consentimiento.

Además, la explotación sexual va más allá del momento en el que se lleva a cabo la grabación, producción y distribución del menor, continúa cada vez que ese vídeo pornográfico se consume. A mayor demanda, mayor necesidad de oferta, es decir, mayor necesidad de seguir produciendo dicho material con menores.

Qué ocurre en España con la pornografía infantil

En un estudio internacional realizado en 2009, España se situaba a en el puesto número 5 a nivel mundial con webs que contienen imágenes de abuso sexual infantil, un 3,4% sobre el total. Un año después, España fue considerado como el segundo país del mundo con más

visitas a páginas web de pornografía infantil. Otro estudio, ha encontrado que 2 de cada 100 usuarios de sitios web con contenido pedófilo son de nacionalidad española.

Hay que destacar que existen algunas medidas ya implantadas a nivel nacional para intentar paliar esta problemática. La legislación española busca proteger al menor de edad, su derecho a la intimidad, a su libre desarrollo personal (sin ser coaccionado u obligado a realizar determinados actos). En España, la pornografía infantil (captar o utilizar al menor, producir, distribuir, vender, ofrecer o facilitar la producción, venta, exhibición o difusión de material pornográfico) constituye un delito.

No obstante, el problema no se limita a nivel nacional, sino que se trata de una situación global que favorece la proliferación de estas actuaciones. Uno de los principales obstáculos es el alcance de todos y todas a las tecnologías, que crean un entorno de acceso fácil a la pornografía. Además, hasta ahora no existe una limitación a este contenido, por lo que las imágenes de menores en material pornográfico puede reproducirse infinitamente. Actualmente, la estimación del número de imágenes que circulan es de millones.

Un proyecto parlamentario¹

El parlamento europeo ha puesto en marcha nuevas normas para proteger a los niños en línea, que obligarán a los proveedores de Internet a evaluar si existe un riesgo significativo de que sus servicios se utilicen con fines de abuso sexual infantil y a tomar medidas para limitar estos riesgos.

Por otra parte, la ley creará un Centro Europeo de Protección de la Infancia que recogerá, clasificará y distribuirá los informes relacionados con estos contenidos a las autoridades nacionales competentes y a la Europol. El Centro desarrollará tecnologías de detección para los proveedores y mantendrá una base de datos de hashes y otros indicadores técnicos de los contenidos de pornografía infantil identificados por las autoridades nacionales.

En resumen, así lo explicaba el ponente parlamentario Javier Zarzalejos (PPE, España): "Para afrontar este importante reto de forma eficaz, hemos encontrado un compromiso jurídicamente sólido, apoyado por todos los grupos políticos. Creará normas uniformes para combatir el abuso sexual infantil online, lo que significa que todos los proveedores tendrán que evaluar si existe un riesgo de abuso relacionado con sus servicios y mitigarlos con medidas adaptadas caso por caso. Como último recurso, se pueden utilizar órdenes de detección para eliminar los contenidos abusivos que siguen circulando por Internet. Este acuerdo respeta el equilibrio entre la protección de los niños y la protección de la privacidad".

Referencias

(1) Abus sexuels sur les enfants en ligne: des mesures, pas de surveillance de masse |

Actualité | Parlement européen. (s. f.). <https://www.europarl.europa.eu/news/fr/press-room/20231110IPR10118/abus-sexuels-sur-les-enfants-en-ligne-des-mesures-pas-de-surveillance-de-masse>

El sexting no es para el verano

Julio 2023

Una idea sencilla que no conviene olvidar, y que en ocasiones no se entiende bien: lo virtual no está separado de la vida real, es también la vida real. Lo «no presencial» también es real, aunque no sea una realidad «física».

El sexting es el envío de mensajes o imágenes de contenido sexual, normalmente de producción propia. Debido a que se ha convertido en una práctica más o menos frecuente entre los jóvenes (y menos jóvenes), desde Dale Una Vuelta hemos querido preparar un especial titulado Cuenta hasta 10 sobre qué es, qué riesgos conlleva y qué soluciones existen.

Además de algunos efectos evidentes que son muy conocidos y fácilmente identificables, hacer sexting va más allá: es como darle a alguien las llaves de tu intimidad. Y no es una metáfora. Por otra parte, todos somos conscientes que detrás de un cuerpo siempre hay una persona que merece todo el respeto.

El contenido que ofrecemos en web consta de varios recursos, además de unas ideas iniciales que contextualizan datos sobre el sexting y cómo debemos respetar lo que compartimos con terceras personas. Además de un cartel y un tríptico con diez claves para reflexionar, que hemos llamado Cuenta hasta 10 y que copiamos a continuación, también puedes encontrar una infografía que explica qué hacer ante un caso de sexting y otro documento con consecuencias y soluciones.

A veces, como norma de elemental prudencia, se utiliza la regla del 10, que anima a preguntarse: ¿me sentiré orgulloso de esta foto cuando vuelva a verla dentro de 10 horas, 10 días o 10 años? Aquí te ofrecemos unas claves para reflexionar, y así tengas más elementos de juicio para decidir:

1. Sé consciente antes de compartir.

Reflexiona sobre las posibles consecuencias antes de enviar cualquier imagen, mensaje o contenido personal a través de redes sociales. Recuerda que una vez se sube, queda para siempre en la red.

2. Mantén tu privacidad.

Asegúrate de revisar y ajustar la configuración de privacidad en tus redes sociales para controlar quién puede ver tu contenido y tus publicaciones.

3. Evita compartir información personal.

Evita dar información personal o detalles de tus actividades diarias en línea a quienes realmente no conozcas de forma personal. No se puede confiar plenamente, hay que evitar riesgos.

4. Elige bien a tus contactos.

Acepta solo solicitudes de amistad o seguimiento cuando sean amistades reales, personas que conoces. Si ya tienes perfiles en redes sociales, ¡haz limpieza!

5. Evita enviar contenido sexual, íntimo o sensible.

No te saques y envíes fotos o vídeos íntimos, sexuales. Una vez mandados, ya no tienes control. No sabes quién puede llegar a verlo.

6. No reenvíes algo que no te pertenece.

No participes en la difusión de imágenes o vídeos íntimos de otras personas. Además de exponer su privacidad, estarías cometiendo un delito.

7. Denuncia el acoso.

Si eres víctima de sexting no consensuado o acoso en línea o conoces a alguien que lo sufre, debes denunciarlo.

8. No sientas miedo ni presión.

Avisa de esta situación, aunque el acosador te amenace. Jamás obedezcas a alguien que hace o te hace daño. Es fundamental que lo comuniques a alguien de confianza.

9. Habla con un adulto de confianza.

Si tienes dudas, si ya te ha pasado, si a un amigo/a le ha ocurrido, confía en tus padres, profesores o alguien que sepas que va a ayudar pase lo que pase.

10. Sé fiel a ti mismo.

Quiérete y respétate. Vales mucho más que una fotografía o vídeo. No eres solo un cuerpo, eres una persona. No necesitas compartir tu intimidad con nadie a través de las redes.

El sexting no es un juego ni un deporte de riesgo, ni en verano... ni en invierno.

Respetar y hazte respetar. ¡Feliz mes de agosto!

Niñas y niños rotos I

Abril 2023

Las agresiones contra menores, muchas veces perpetradas por otros menores, han abierto informativos, tertulias, debates, durante las últimas semanas. Queremos aportar, a través de varias entregas, algunos datos e información sobre esta realidad, que nos golpea y aturde al mismo tiempo.

En este primer apartado se busca dar visibilidad al problema que supone la hipersexualización que ofrece internet, junto con los impactos que tiene en la vida y seguridad de los menores que navegan por la web. Por ello, a través de una serie de datos, se pretende visibilizar y explorar esta cuestión.

Según el Informe sobre delitos contra la libertad sexual del Ministerio del Interior (1), que recoge datos del 2015 al 2021, la tipología penal preponderante en materia sexual comprende los delitos de pornografía de menores, contacto tecnológico con menores de 16 años, corrupción de menores, abuso y acoso (requiere intimidación) sexual, provocación y exhibicionismo, así como los delitos relativos a la prostitución. Indirectamente, la tendencia ascendente de los mismos supone un aumento a su vez de las agresiones y abusos sexuales con penetración.

Los hechos relacionados con ciberdelincuencia sexual muestran que, dentro de los principales hechos ejecutados, están relacionados con víctimas menores. Concretamente, las tres mayores tipologías penales asociadas a hechos contra menores de edad suponen el 71,4% del total de los hechos conocidos por las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

Si ha existido una bajada del 2020 al 2021 se debe a la situación del COVID, pero es innegable que cada año que pasa la exposición al peligro es mayor y se deben tomar medidas para la protección del menor para asegurar su correcto desarrollo.

Las principales afectadas son las mujeres, que comprenden un 72% de las víctimas, principalmente en los grupos de edades de 0 a 13 años y 14 a 17, lo que conlleva aún más gravedad a la situación.

El grupo de edad de 18 a 30 años presenta las cifras más altas de detenciones / investigados por delitos contra la libertad e indemnidad sexual, seguido por el de 41 a 64 años (ambos perpetrados por hombres en un 97%). Respecto a las tipologías penales, son mayoritariamente la pornografía de menores y contacto por medio de la tecnología con menor de 16 años, los hechos por los que más se detiene en la ciberdelincuencia sexual, seguido de corrupción de menores y abuso sexual.

Estos datos no se reducen sólo a nuestro país, la INTERPOL (2) en colaboración con ICSE y ECPAT realizó un estudio acerca de delitos en línea contra menores. Las conclusiones de

dicho estudio fueron:

- Cuanto más joven era la víctima, más grave era el abuso.
- El 84 % de las imágenes contenía actividad sexual explícita.
- Más del 60 % de las víctimas no identificadas eran prepúberes, inclusive bebés y niños pequeños.
- El 65 % de las víctimas no identificadas eran niñas.
- En las imágenes de abusos graves era probable ver a niños, más que niñas.
- El 92 % de los agresores visibles eran hombres.
- En lo relativo a la distribución y elaboración de pornografía infantil, está en auge debido a la facilidad de acceso de la red. Además actúa como incitación a la reproducción de dichas escenas y por tanto fomenta el aumento de casos de explotación y abuso de menores.

Otra serie de datos de especial importancia a la hora de elaborar este informe es que a fecha de 15 de diciembre del 2022 los delitos contra la libertad sexual en internet, respecto de menores, vieron un incremento del 88% (3). Pero no sólo respecto de menores, sino también cometidos por menores; además de un 20% en ámbitos de violencia de género entre sí e intrafamiliarmente (principalmente por el incremento en el consumo de estupefacientes). Desgraciadamente la “normalización” de este comportamiento también supone que cada vez hay más agresiones sexuales cometidas por menores, en parte gracias al acceso sin restricciones que tienen los menores a internet y su influencia en las relaciones afectivas y sexuales: ver violencia en la pornografía, ayuda a replicar dicha violencia.

Entre las variables que explican ese aumento de menores condenados, desde el Instituto Vasco de Criminología apuntan a múltiples factores: «La falta de control parental, el consumo de tóxicos, la pérdida o falta de valores o el absentismo escolar explican la comisión de hechos delictivos por parte de los jóvenes», señala la psicóloga experta Ocáriz. Según sus palabras, existe una falta de control parental general en la vida de un menor, siendo el acceso a internet uno de ellos.

Además, Internet favorece que los menores comienzan sus relaciones a edades más tempranas, donde no existe una educación afectivo sexual y las relaciones se basan en el sentimiento y no consentimiento. Existen indicios según un informe de la Universidad de las Islas Baleares (4) de que este consumo de pornografía se había adelantado a incluso menores de 10 años, edades en las que la distinción de lo que está bien y está mal aún no son visibles para el menor, lo que supone un incremento de las vejaciones entre compañeros, las grabaciones explícitas en mayor o menor medida y por supuesto el alardeo y la consecuente compartición de estos vídeos y fotos en las que ninguna de las dos partes sabe la repercusión negativa que desencadena.

En la cumbre de la INTERPOL del 9 marzo del 2023 se trató el aumento exponencial en todo el mundo de la extorsión sexual de menores, que implica el uso del chantaje con la amenaza de publicar información, fotos o vídeos de contenido sexual en los que aparece un menor. Entre las posibles motivaciones de los delincuentes en este ámbito cabe citar el deseo de lucrarse, hacerse con más material de explotación, o humillar a alguien e infligir traumas

físicos o emocionales. Este tipo de delito se perpetra especialmente contra niños y jóvenes adultos, que constituyen un blanco fácil a través de las redes sociales y otras plataformas en línea. Ahora más que nunca, se debe actuar.

Otro delito en auge es el conocido como *child grooming*, una práctica delictiva que implica que un adulto contacta con un menor (a través de redes sociales o internet) con el objetivo de ganarse poco a poco su confianza para luego inducirle u obligarle a participar en una actividad sexual. Como es lógico, hay diferentes niveles de interacción y peligro, desde conversaciones sobre sexo a conseguir material íntimo del menor e incluso llegar a mantener un encuentro sexual. (Artículo 183 ter. del Código Penal).

La ONG Save The Children realizó una encuesta en el 2019 (5) y concluyó que uno de cada cinco menores habían sido víctimas en mayor o menor medida, con una media de 15 años de edad en el momento del primer contacto. Cifras que, desde el boom en la presencia en redes por la pandemia, no han hecho más que mantenerse y crecer. La Fundación ANAR (6) alerta a su vez de que por vergüenza, desconocimiento, miedo al “qué dirán” o dolor, hasta el 2023 apenas 1 de cada 10 casos se denunciaba, por lo que las cifras serían incluso mayores.

Esta investigación, junto a posteriores artículos sobre esta materia, se ha podido realizar gracias a la colaboración de un grupo de alumnos y alumnas de Derecho y Criminología de la Universidad San Pablo CEU, tras un acuerdo entre Dale Una Vuelta y la Clínica Jurídica ProBono de la propia entidad educativa.

Referencias

(1) <https://www.interior.gob.es>

(2) <https://www.interpol.int>

(3) <https://www.fiscal.es>

(4) <https://cdn.20m.es>

(5) <https://www.savethechildren.es>

(6) <https://12ft.io/proxy> (artículo diario El País)

Niñas y niños rotos II

Mayo 2023

Internet es una herramienta maravillosa si se usa correctamente; sin embargo, para poder explotar todos los recursos y oportunidades que ofrece, se requiere un grado de madurez, responsabilidad y cuidado que no toda la población con acceso a la red posee, lo que puede derivar en una serie de problemas para los usuarios.

Los menores son el grupo demográfico más desprotegido ya que aún están en fase de crecimiento y desarrollo, por lo que en ocasiones no son capaces de evitar las “trampas” que los delincuentes colocan por la red, haciendo de su uso un peligro en potencia. Tanto los padres como los profesores son los encargados de educar y orientar al menor para permitir su completo desarrollo; no de una forma que le asuste o le haga temer internet, sino de una manera que le permita aprender y conocer. De este modo se logra hacer de internet un espacio más seguro al ayudarles a identificar las amenazas y poder hacerlas frente. ¿Pero cómo se puede llevar a cabo?

Afortunadamente en España contamos con legislación para la protección de menores que permite lidiar con sus necesidades y los problemas a los que se pueden exponer. Ejemplos de ello son la Ley Orgánica 1/1996, de 15 de enero, de Protección Jurídica del Menor que busca garantizar el derecho de los menores a desarrollarse completamente bajo un marco que proteja sus intereses superiores en función de su edad y madurez para ayudar al tránsito a la edad adulta y al disfrute y aprendizaje de la infancia.

1. Comunicación abierta y segura

Es esencial que el menor se sienta seguro a la hora de hablar con el padre-madre/docente ya que a través de una relación de confianza es más sencillo monitorizar al menor sin que se dé cuenta, ya que puede hacerse, por ejemplo, a través de una conversación casual acerca de sus actividades en línea. Se logra a su vez que el menor no se sienta atosigado ni que busque la necesidad de ocultar información al respecto, pues existe una confianza y reciprocidad que le aporta seguridad. Además, permite advertir al menor, así como enseñarle acerca de los peligros de la web, asegurándose que la información cala ya que el padre/profesor actúa como una figura “no intrusiva” en la vida del menor sino como refuerzo y punto de apoyo al que acudirán en busca de guía y consulta, tanto positiva como negativa.

No hay que olvidar que otros menores pueden tener acceso ilimitado a la red por lo que pueden mostrar imágenes, vídeos o aplicaciones a otros con acceso limitado. Es importante hablarlo con el menor y enseñarle por qué eso no es correcto ni seguro, y ayudarle a entender el porqué de su protección, para que la relación entre ambos sea más colaborativa y menos persecutoria.

2. Supervisión y control

Igual de importante es lidiar con el problema de superficie que el menor puede identificar (como en el caso superior) como asegurarse que las libertades de acceso y uso que el menor tiene en la red se están ejerciendo como corresponde acorde con su edad. No es lo mismo lidiar con un chico de 16 años que con un niño de 12, el grado de madurez y de aprendizaje que han ido adquiriendo es distinto y por tanto la metodología para asegurar su protección debe ser adecuada. Es importante que los padres y profesores establezcan reglas claras sobre el uso de Internet y redes sociales en casa o la escuela, y que los menores entiendan de dónde proceden estas normas y las consecuencias si no se respetan.

El control parental del móvil sigue siendo eficaz, pero los menores acaban por encontrar maneras de sortearlo. Por este motivo, recurrir a aplicaciones o herramientas externas siempre es una mejor opción para monitorizar (o incluso bloquear) aplicaciones, páginas web... Los padres y profesores deben enseñar la importancia de la privacidad al menor y todo lo que de ella deriva, a qué se exponen si comparten demasiado y por qué es importante que cada uno tenga su lugar seguro donde ser uno mismo.

3. Información

En ocasiones la exposición a peligros que sufre el menor deriva de fuentes y estratagemas creativas y no de los lugares obvios como páginas web pornográficas. Por tanto, otro punto esencial en la protección de los menores es el de la necesidad por parte de padres y educadores de informarse sobre los recursos disponibles para la prevención y el tratamiento de delitos sexuales en la red, entre otros. Existen organizaciones y recursos online que ofrecen información y asesoramiento para padres y profesores sobre cómo proteger a los menores de posibles situaciones peligrosas, así como informar acerca de tendencias, ofrecer consejos...

También es importante que los padres y profesores se comuniquen con las autoridades en caso de sospecha de delitos contra menores en línea para poder hacer una lucha efectiva contra el problema y no sólo enseñar a los menores a evitar el problema y escudarles de la realidad.

Así navegamos por Internet

Octubre 2022

Un estudio reciente de Google y la Universidad de Stanford, publicado hace unas semanas, y condensado en un interesante hilo de Twitter de Zakir Durumeric, uno de los autores de la investigación, nos muestra los patrones de búsquedas y las categorías de las web más visitadas. Según Durumeric, es el primer análisis a gran escala de cómo los consumidores pasan el tiempo en la red en todo el mundo.

Un aviso a navegantes -nunca mejor dicho-: se trata de un proyecto conjunto con Google Chrome, y por tanto deja fuera el resto de vías de acceso o de navegadores. Solo se analiza el contenido basado en el navegador, y la mayoría de los sitios web populares (por ejemplo, Netflix, Twitter) tienen aplicaciones móviles nativas, lo que sesga este resultado en los dispositivos móviles. En cualquier caso, un magnífico trabajo para extraer algunas conclusiones.

El comportamiento de navegación en la web está extremadamente concentrado hacia arriba. No hay un límite claro entre la cabeza y la cola de la web, pero diez sitios representan aproximadamente la mitad del tiempo que se pasa en la web y una cuarta parte de las cargas de páginas para los usuarios de ordenadores de sobremesa.

El comportamiento de los móviles y de los ordenadores de sobremesa es muy diferente. El uso del móvil está dominado por el entretenimiento y el ocio, pero la mayor parte del tiempo en un navegador se dedica a contenidos de pornografía. En los ordenadores de sobremesa, los usuarios cargan los motores de búsqueda con mayor frecuencia, pero la mayor parte del tiempo se dedica a la transmisión de vídeos.

Más allá de un simple desglose del tiempo, los usuarios de móviles acceden de forma desproporcionada a la pornografía, las citas y las relaciones, los juegos de azar, las revistas y otras categorías de contenidos relacionados con el estilo de vida y el entretenimiento. En el móvil, los usuarios acceden de forma desproporcionada a contenidos laborales y escolares.

Los países tienen tipos similares de sitios web populares, pero los sitios específicos varían bastante. Los sitios verdaderamente populares a nivel mundial son raros. De los 24.000 sitios web que están en el top 1K de al menos un país, más de la mitad no aparecen en el top 10K de ningún otro país.

Debido a que hay diferentes tipos de sitios web que son populares a nivel global y regional, las listas clasificadas globalmente presentan una perspectiva sesgada de lo que es el comportamiento típico de navegación, subrepresentando importantes categorías de sitios web.

Cuando se estudia la web, recomendamos encarecidamente que se consideren los datos de

popularidad de los sitios web publicados por Google Chrome en su Informe de experiencia de usuario(CrUX). Este conjunto de datos incluye desgloses de sitios a nivel global y por países.

Más allá de los desgloses por países, otras investigaciones recientes han demostrado que los datos de CrUX son mucho más precisos que los de otras fuentes de datos como Alexa y Tranco Top Million.

En definitiva, el comportamiento global de navegación está muy concentrado en los sitios principales, donde se identifica el entretenimiento como el uso más dominante en la web y destacan las diferencias en los patrones de navegación para las plataformas de escritorio y móviles. Además de estas tendencias globales, también se concluye que hay enormes diferencias en los patrones de navegación dependiendo del lugar donde se encuentren los usuarios: la mayoría de los sitios web más populares en un país determinado son endémicos de ese país.

Hola, soy creador de contenido

Septiembre 2022

Es sabido que en los últimos tiempos el negocio de la pornografía va girando a modelos más personales, autogestionados, sin las exigencias propias de la industria. Lo que ahora se lleva es que uno o una se convierta en dueño de su trabajo, de su tiempo, de su cuerpo. El ejemplo más conocido es OnlyFans. No tienes jefe, o el jefe eres tú mismo. Suena bien, atractivo. Veamos en este artículo que no es oro todo lo que reluce, ni mucho menos. O que quienes relucen son más bien una minoría.

Substack 2021 gross revenue: \$100m

Onlyfans 2021 gross revenue: \$4.8bn

— *Benedict Evans (@benedictevans) September 4, 2022*

El beneficio de Onlyfans, como nos muestra este tuit y la información aparecida en diversos medios, está fuera de toda duda: más de 430 millones de euros en año fiscal 2021. En este nuevo «sueño americano» lo primero que llama la atención es que cualquiera puede ganar dinero, mucho dinero, y la realidad evidentemente no es así. Con frecuencia, aparecen noticias sobre lo que gana un actor o actriz, un o una *performer*, por subir fotos o vídeos a su perfil de esa plataforma. Lo que no salen son los fracasos de tantos y tantas después de intentarlo. Como es conocido, el 20% de los ingresos son para la banca, para la empresa.

Por otro lado, que no tengas a nadie como jefe, simplemente significa eso, que ahora eres tú quien decides. Pero debes hacerlo y la competencia es feroz y lo que antes no estabas dispuesto a publicar o a mostrar, quizá empieces a dudar cuando veas que no llegan los euros esperados. Como señalan algunos actores o actrices, al final terminas haciendo más, enseñando más, de lo que te proponías al comienzo.

En un reportaje de un diario español, cuyo título era «OnlyFans, el proxeneta digital», destacaba enseguida una declaración directa, contundente: «Empiezas con fotos en ropa interior, pero al mes ya tienes que pasar a escenas de sexo». Y más adelante, una conclusión más general. «Todo lo que haces con tu cuerpo va a afectar a las demás mujeres. Formamos parte de un todo, al crear contenido en OnlyFans estás lanzando un mensaje al mundo que es exactamente el mismo mensaje que han lanzado toda la vida los hombres. Consentimos nuestra opresión a cambio de dinero».

Por otra parte, como investigó este año el periodista Ezra Marcus, periodista del New York Times, en muchas ocasiones empresas intermediarias entre el actor/actriz y el cliente, se encargan de contratar ‘chateadores’ que se hacen pasar por los propios actores o actrices y que responden en su nombre. En el caso de OnlyFans, en muchos casos se trata de filipinos o sudafricanos que conocen, en este caso, el inglés y que por sueldos irrisorios interactúan como si fueran ellos mismos los actores. Lógicamente, el cliente final piensa que está hablando o chateando con el verdadero perfil al que está suscrito.

Mi cuerpo, mi marca personal, mi producto

Acabamos con un ejemplo reciente. Hace unos días, en un programa informativo⁽¹⁾ de una televisión en España, se entrevistó a un actor porno español (en concreto de Sevilla, aunque de nombre inglés). Contaba cómo había cambiado su trabajo en el mundo de la pornografía, ahora más en formato autónomo, con su propio perfil. Hablaba de sus nuevas creatividades, del cuidado de su marca personal. Se definía como «creador de contenido». La verdad es que la expresión es perfecta: nada tiene más prestigio que alguien creativo y que da importancia al contenido, no a lo accidental. El contenido es el rey es una frase típica y muy manida en el ámbito del periodismo y la comunicación. El cambio de actor porno a creador de contenido es interesante. No es un trabajo cualquiera: hablamos de todo un creador que además elabora contenido. Y qué contenido.

Las palabras importan. Y en ocasiones, más que el contenido. Pero que nos nos engañen: si alguien quiere mostrar su cuerpo del modo que quiera, adelante. Pero, por favor, no les llamemos creadores de contenido.

(1) La entrevista se puede seguir a partir del min. 54.

La tecnología nos conecta cada día con personas de cualquier parte del mundo, pero ¿te has planteado alguna vez quién se encuentra tras la pantalla? ¿O simplemente lees el nombre y confías ciegamente en que esa persona es quien dice ser? Internet no deja de crecer, convirtiéndose en un océano lleno de nuevas posibilidades que se renuevan a diario para la expansión de la industria pornográfica. Una de estas posibilidades es la que está explotando actualmente Jason Rosero, CEO de una empresa de marketing, y que aparece en un excelente y amplio reportaje publicado por el The New York Times Magazine hace unos días.

Es probable que si se menciona la red social de OnlyFans, el nombre te resulte familiar. Pero seguramente no suceda lo mismo con el nombre Think Expansion, un negocio dirigido por Rosero. Su función es muy sencilla: ayudar a los negocios a captar clientes.

Un ejército de chateadores

En este caso, Rosero se encarga de gestionar cuentas en la plataforma de OnlyFans, eligiendo las fotos y contenido, además de manejar los chats y conversaciones con los suscriptores. Todo ello a cambio de una comisión de las ganancias para lograr el crecimiento de su propio negocio.

Debido a la naturaleza de Internet, se puede intuir que quien escribe detrás de la pantalla puede no ser quien creemos que es, pero ¿se plantean los consumidores de OnlyFans con quien hablan? Y en caso de saberlo, ¿les importa realmente? ¿Lo pasan por alto con tal de sentirse acompañados y recibir una atención “especial”? ¿El consumidor seguiría pagando si supiera que tras la pantalla se encuentra un experto de marketing digital, o mejor dicho, un filipino, un sudafricano, o un indio, que por unos pocos euros se dedican a enviar este tipo de mensajes? Son muchas las cuestiones éticas que se pueden plantear en este entramado.

En OnlyFans nos encontramos ante una nueva forma de pornografía en la que la persona, que crea un perfil de manera consciente haciendo uso de su libertad, vende su cuerpo con el objetivo de ganar dinero. Además, son muchos usuarios los que recurren a negocios como “Think Expansion” para que gestionen sus perfiles, generando así una fuente de ingreso automatizada al ofrecer su cuerpo y mantener, aparentemente, conversaciones con desconocidos. Esta realidad podría dar lugar a un encendido debate. Ahora vamos a centrarnos en los consumidores.

Todo por dinero

El consumidor paga dinero por visualizar contenido sexual exclusivo y mantener conversaciones privadas, teóricamente, con la persona que le gusta. Sin embargo, tras la pantalla, se encuentra una persona totalmente diferente a la que imagina. En concreto,

trabajadores contratados para emitir mensajes automáticos que estudian sus conversaciones para saber qué le gusta realmente a ese consumidor y así poder exprimir más dinero. Así, los consumidores creen (o quieren creen) que reciben un trato especial, y sienten que el afecto entre ellos y la persona con la que hablan es real.

Por un lado, podemos ver el problema del propio consumo de pornografía, un negocio en auge y totalmente normalizado para muchas personas que la asumen como un contenido común y sin una relevancia especial. Por otro lado, se detecta una total falta de humanidad, en la que todas las personas implicadas se convierten en producto. Tanto quien vende su cuerpo, como quien lo compra, como quien facilita esta venta. Todo ello por beneficios económicos que empresas como la antes citada saben detectar y explotar al máximo.

Spoiler: el producto es la persona

Para Think Expansion esta realidad no supone ningún problema, al contrario. Todo se traduce en una oportunidad de negocio única. Efectivamente, el deseo de ganar dinero y expandir el negocio propio es lícito, pero todo cambia cuando el producto son las propias personas, que no deberían ser utilizadas como productos, ponerse un precio y ser comprada por otros. Esta realidad conlleva una deshumanización total, todo por dinero, reduciendo el valor de la persona a cero.

Referencias

Los 'E-Pimps' de OnlyFans. The New York Times Magazine.

Sexting, selfie y rock & roll

Abril 2022

Con el paso de los días, el ciberespacio está ocupando nuevas esferas de nuestras vidas hasta el punto de encontrarnos, en palabras de Gámez-Guadix, Montiel y Agustina (2020), ante “un nuevo paradigma que promueve la superficialidad de las relaciones, las comparaciones interpersonales, el culto al cuerpo y la hipersexualización”.

No es de extrañar que, fruto de esta tecnologización, aumenten los riesgos derivados de las prácticas que se llevan a cabo dentro de este espacio, entre los que se encuentran el sexting.

El estudio de este fenómeno no es tarea fácil, principalmente por la falta de estudios al respecto, menos aún desde una perspectiva criminológica capaz de dar respuesta a la problemática creciente en jóvenes y adultos que lo practican.

Uno de los casos más llamativos fue el de la empleada de Iveco, que terminó quitándose la vida tras el acoso sufrido por sus compañeros al difundirse un vídeo de contenido sexual en el que aparecía y que había sido difundido por su expareja.

Para conocer más de cerca esta realidad, se realizó una encuesta a 347 personas de entre 18 y 55 años. Más de la mitad de los encuestados consumían pornografía, hecho que se relacionaba directamente con la práctica de sexting. El 84% de las personas que practicaban sexting, consumían pornografía, así como el consumo de pornografía se encontraba también directamente relacionado con la adopción de comportamientos de riesgo tales como consumo de alcohol, drogas y práctica frecuente de relaciones sexuales con personas diferentes.

Otro hecho significativo es que las jóvenes y adolescentes eran las que más se veían presionadas a la hora de enviar contenido erótico por parte de hombres, así como ellas se han visto más afectadas por las consecuencias negativas (burlas y amenazas, principalmente) tras enviar imágenes y vídeos de contenido íntimo (11% de mujeres frente a 3% de hombres). Asimismo, el sesgo de género también se encuentra presente cuando el 9% de las mujeres han sido consideradas unas “guarras” por practicar sexting, frente al 1% de los hombres que fueron considerados como tal.

También resulta llamativo el hecho de que un 10% de los hombres encuestados que habían recibido contenido íntimo, admitió haberlo difundido entre sus amigos sin el consentimiento de la persona que lo había enviado, frente a un 3% de mujeres que admitió también haber difundido el contenido recibido sin el consentimiento de la otra persona.

Con todo lo anterior, se evidencia la necesidad de crear estudios que profundicen en este tipo de fenómenos, atendiendo a su genealogía, a las variables implicadas en el mismo, así como en los riesgos asociados que, en muchos casos, pueden llegar al ser fatales. La mayoría de

estos riesgos se dan entre la población adolescente que, en pleno desarrollo psicosocial, encuentran nuevas formas de experimentar su sexualidad que pueden acarrear consecuencias nocivas para su salud física y emocional.

No se trata de condenar de entrada una práctica por la existencia de los riesgos analizados, pero sí se observa que debido a la inseguridad propia de Internet es frecuente advertir los peligros psíquicos que conllevan estas actuaciones, además de una descontextualización de la sexualidad. Al final, tal y como demuestran diversos estudios como el de Gutiérrez Morales, 2014, es más efectiva la educación y prevención, que las sanciones y castigos frente a posibles delitos derivados de la difusión no consentida de contenido íntimo.

Irene Rodríguez Tenorio / Criminóloga

Referencias

Agustina, J. R., Montiel Juan, I., & Gámez Guadix, M. (2020). *Cibercriminología y victimización online*. Madrid, España. Editorial Síntesis.

Durán, L., Fernández, S., & Núñez, L. (2019, mayo 29). *Una empleada de Iveco se suicida tras viralizarse en la empresa un vídeo sexual*. El Mundo.

Gutiérrez Morales, I. M. (2014). *Cyberbullying and sexting; opinions and suggestions from college students*. *Multidisciplina*, 93-119.

Rodríguez Tenorio, I (2020). *Evaluación criminológica de factores de riesgo en el sexting. Propuesta de intervención en centros educativos* [Trabajo fin de máster, Universitat Oberta de Catalunya]

Instagram, ¿a dónde vas?

Marzo 2022

Las redes sociales no dejan de crecer, y con ellas los pros y contras que supone su uso para la sociedad, especialmente para la población joven.

En este caso, nos centraremos en Instagram, la favorita de los adolescentes y universitarios. (Moreno, 2018; The Social Media Family, 2020). Según los datos de *The Social Media Family* en 2020 en España, Instagram es la segunda red social con 16 millones de usuarios, solo por detrás de Facebook con 22 millones. En todo el mundo, Instagram cuenta con 1.000 millones de usuarios activos al mes.

Esta red social ha sido y sigue siendo criticada por su política de censura de cualquier parte íntima del cuerpo, y al mismo tiempo por la cosificación y sexualización de niñas y chicas jóvenes. Es cierto que Instagram tiene normas concretas y rigurosas sobre los desnudos y prohíbe abiertamente la pornografía, sin embargo, una gran cantidad de imágenes publicadas muestran de manera indirecta cuerpos hipersexualizados, incluso de niñas menores. Hay quien dice que premia la sensualidad pero prohíbe la desnudez.

Un estudio reciente (Díaz-Altozano, P., Padilla-Castillo, G y Requeijo-Rey, P., 2021), realizó un análisis sobre los hashtag que recopilaban este tipo de contenido y dividió la muestra en niñas menores de 13 años (edad no legal para tener una cuenta de Instagram) y niñas de 13 años o más. En el caso de las niñas sin edad legal para gestionar un perfil de Instagram, suelen ser las madres o industrias publicitarias quienes gestionan la cuenta y deciden la imagen que deben presentar las niñas. Por otro lado, las chicas de 13 años o más se muestran infantilizadas con el objetivo de querer seguir pareciendo niñas, utilizando la infancia como reclamo sexual y como medio para mostrar sensibilidad y sumisión. De esta forma, se aprecia que las niñas buscan parecer adultas, mientras que las chicas buscan parecer infantiles, apareciendo una inversión de estilos sobre la edad como reclamo sexual.

Estos perfiles públicos, aparecen abiertos y son gratuitos, actuando como fuente de material de contenido pornográfico a pesar de no mostrar contenido sexual explícito.

Esta sexualización ha alertado a diferentes colectivos y ha motivado numerosas investigaciones en los últimos años (Gerding y Stevens, 2018). La Asociación Americana de Psicología (APA, 2007) considera que existe sexualización cuando:

- El valor de la persona es determinado por su atractivo o comportamiento sexual.
- La persona está sujeta a un patrón que iguala el atractivo físico con ser sexy.
- Se convierte a la persona en un objeto.
- Se impone a la persona una sexualidad inapropiada.

Este último punto sería el más relevante en cuanto a la sexualización de las niñas, quienes

muestran estilismos, peinados, maquillajes, gestos o actitudes propias de mujeres adultas. Asimismo, también se incluye dentro de la sexualización de las niñas la infantilización de mujeres jóvenes y adultas.

Esta sexualización puede conllevar consecuencias graves, como el aumento de la probabilidad de sufrir problemas físicos y psicológicos (Albéniz, 2020) y tener una imagen negativa del propio cuerpo y de las futuras relaciones e interacciones sexuales (Coy, 2009).

¿La solución? Como forma de prevención o manera de revertir esta situación, se percibe necesario hacer conocedores de esta realidad tanto a madres, padres y educadores como a jóvenes, para que sean conscientes del uso que ellos dan a las redes sociales, y del uso que otros pueden hacer de sus imágenes. Solo desde una buena educación sexual y formación específica se podrá censurar y condenar este tipo de contenidos y cualquier forma de sexualización que altere la igualdad de hombres y mujeres. Si quieres conocer más formas de prevención de Instagram, puedes echar un vistazo a nuestro artículo «8 consejos sobre el uso de Instagram en los adolescentes».

Por su parte, Instagram deberá mejorar sus algoritmos y ser capaz de detectar esta sexualización y cosificación implícita que se esconde tras las fotografías, sin ser necesariamente cuerpos desnudos. Pues no solo el cuerpo es la representación de la cosificación, son muchos los matices que van calando en la percepción social.

Referencias

Albéniz, Myriam Z. (2020). *El auge de la erotización de la infancia*. La Provincia. Diario de Las Palmas, 13 septiembre.

American Psychological Association (2007). Report of the APA Task Force on the Sexualization of Girls.

Cobo Bedia, Rosa (2015). *El cuerpo de las mujeres y la sobrecarga de la sexualidad*. Revista de Investigaciones Feministas, 6, 7-19.

Coy, Maddy (2009). *Milkshakes, lady lumps and growing up to want boobies: how the sexualisation of popular culture limits girls' horizons*. Child Abuse Review, 18(6), 372-383.

Díaz-Altozano, P., Padilla-Castillo, G., & Requeijo-Rey, P. (2021). *Sexualización de niñas en redes sociales: la necesidad de inteligencia semántica en Instagram*. Investigaciones feministas, 12(1), 31-45.

Gerding Speno, Ashton; Stevens Aubrey, Jennifer (2018). *Sexualization, Youthification and Adulthood: A Content Analysis of Images of Girls and Women in Popular Magazines*. Journalism & Mass Communication Quarterly, 95(3), 625-646.

Moreno, Manuel (2018). *La enciclopedia del community manager*. Madrid. Deusto.

The Social Media Family (2020). *VI Informe del uso de las redes sociales en España*.

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> Adiccion a la pornografia en Internet analisis 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

¿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 predispuestos.

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

Referencias

<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/>

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 videos 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.

Referencias

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.

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*.

Referencias

[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 millennials 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.

Reguetón, ¿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 reguetón 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 reguetón 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 presenciamos acciones machistas como comentarios despectivos a una mujer, ¿nunca nos hemos imaginado de dónde pueden venir? Quizá la culpa no sea del reguetón, 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.

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 enseñamos a no abrir la puerta a un desconocido, les decimos 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?

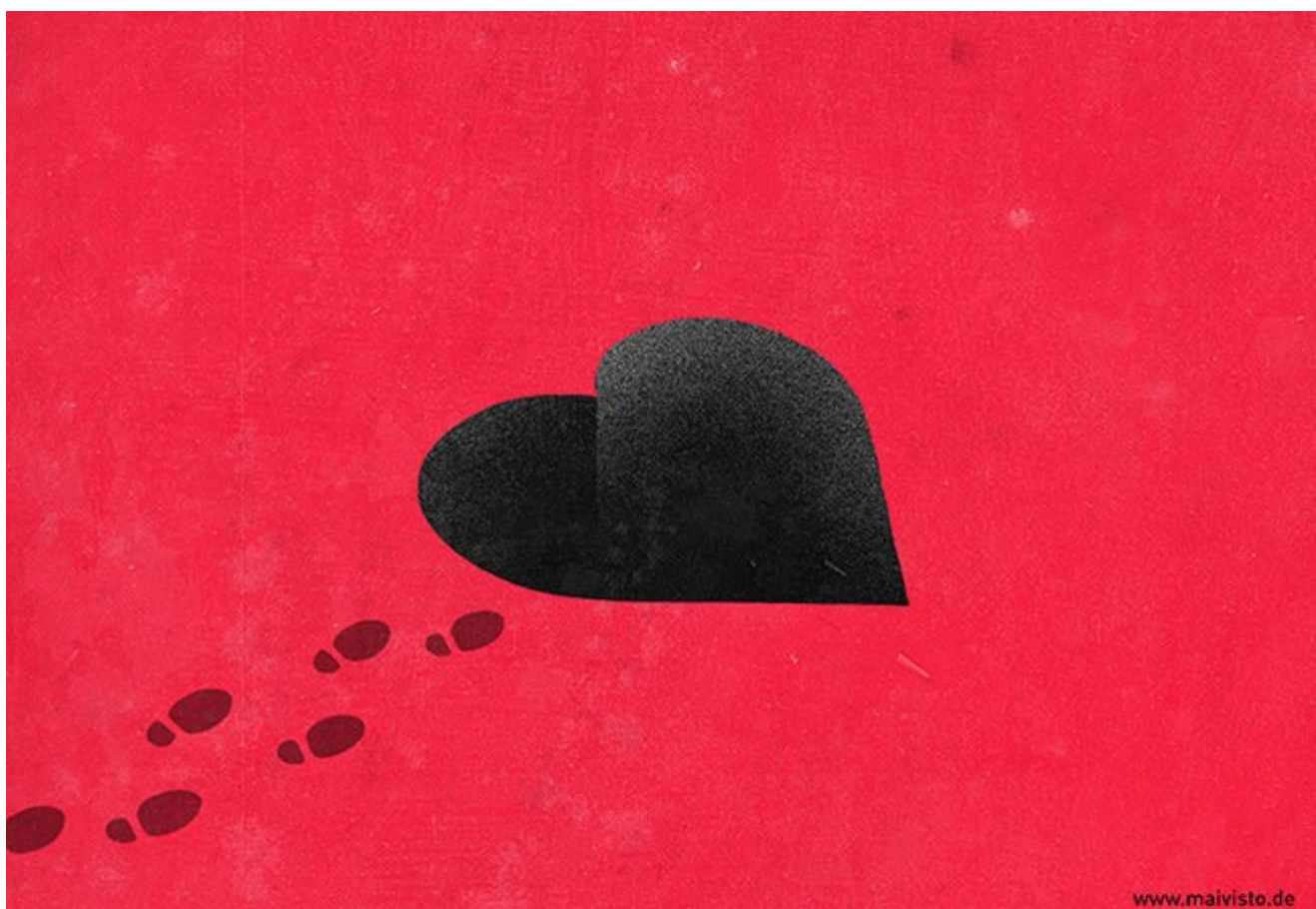
El primer recurso es el uso del sentido común y el dedicar tiempo real a educar a los hijos, conversar mucho con ellos, compartir sus intereses. Es muy importante, también, acompañarles en el uso de las redes sociales, sobre todo cuando empiezan a utilizarlas. Para formarnos, existen cursos en los centros 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).

Mabel Sánchez

10. EDUCACIÓN SEXUAL



www.maivisto.de

De la vergüenza a la victoria

Septiembre 2023

En mayo de 2023 Mina Shaheid defendió su tesis doctoral titulada «Explorando las necesidades de terapias no basadas en la vergüenza», en la Universidad de Bethel, Filadelfia, Pensilvania. En este trabajo Shaheid llegó a distintas conclusiones, entre ellas que la vergüenza precede al consumo compulsivo de pornografía y además es una consecuencia de la adicción a la pornografía. Para poder comprender a fondo esta conclusión debemos analizar qué es la vergüenza.

Lo que esconde la vergüenza

La vergüenza es una emoción social que siente el ser humano ante una acción que ha realizado y la valora como negativa o mala. Es una emoción natural y adaptativa, que cumple su función de señalar qué es lo correcto para convivir dentro del grupo social y de este modo nos permite asumir las reglas sociales, poder convivir y pertenecer a este grupo. Sin embargo, la vergüenza deja de ser funcional cuando nos desborda y se asienta en nosotros.

Está claro que todas las personas sentimos vergüenza, pero lo importante es lo que hacemos con ella. Existen dos opciones; una sería la de mantenerse en la vergüenza o intentar salir de ella hacia la responsabilidad. Por ejemplo, una persona que ha consumido pornografía, puede sentir vergüenza después de haber realizado esta acción, pero si se queda en la vergüenza tiene mayor probabilidad de volver a consumir que la persona que intenta transitar de la vergüenza a la responsabilidad.

De un modo general, se puede afirmar que la vergüenza condena a la persona, cuando esta se centra en los fallos, en los errores, que le lleva a despreciarse y a adoptar una actitud pasiva, inmóvil ante el problema, sin buscar soluciones o medidas para que no vuelva a ocurrir. Esto ocurre porque el sujeto piensa que él es así y no va a poder cambiarlo. Nunca va a poder cambiar porque es un defecto de su carácter y, por lo tanto, esta persona se condena a sí misma e intenta esconder sus acciones.

Al tener esta visión tan negativa de sí misma, esta persona presenta mucho miedo ante las opiniones y puntos de vista de otras personas. Por supuesto, ante la vergüenza a la crítica no se permite pedir ayuda, restringiendo de esta manera la posibilidad de cambio. También los individuos que se estancan en la vergüenza se aíslan socialmente y evitan hablar del tema. Como consecuencia, fomenta el engaño a los demás y a uno mismo, e intensifica el atrapamiento en el consumo de la pornografía, aumentando la probabilidad de desarrollar una adicción.

Pero... si he caído en esta dinámica de la vergüenza ¿ya no puedo salir de ella? Sí, se puede salir. La solución pasa por trasladarse de la vergüenza a la responsabilidad.

La responsabilidad, clave del éxito

La responsabilidad, según la RAE, es la capacidad que tiene el ser humano para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente. Por lo tanto, si reconozco y acepto que he consumido pornografía, esto me va a permitir continuar hacia adelante, con vistas al cambio, y no repetir esta acción. Porque la responsabilidad condena el comportamiento no a la persona, de tal manera que la persona siente remordimiento por la situación, porque ha cometido un error y condena su comportamiento, no se condena a sí misma y no siente desprecio por sí misma como en la vergüenza.

Además, la responsabilidad saca a uno de su egocentrismo, de mirarse a sí mismo y criticarse, y dirige la mirada también hacia la otra persona que se ve agraviada por la acción que ocurrió, aumentando la empatía.

Como hemos comentado con anterioridad, estas actitudes llevan al sujeto a una actitud proactiva, en la que dicha persona se mueve y actúa para reparar el daño hecho, buscar apoyo y poner todos los medios para acabar con la conducta-problema, en este caso el consumo de pornografía. Por supuesto, el individuo que se traslada de la vergüenza a la responsabilidad, disminuye la vulnerabilidad de desarrollar adicción a la pornografía y reduce el riesgo de padecer problemas de salud.

Por lo tanto, este estudio nos enseña que al tratar y prevenir el consumo de pornografía es vital poner el foco en la importancia de pasar de la vergüenza a la responsabilidad, entre otros aspectos. Este cambio ayuda a promocionar la salud de las personas, puesto que aumenta la probabilidad de ayuda, tanto para salir como para prevenir el consumo de pornografía y futuro uso problemático.

Fernando Muñoz-Montesinos / Psicólogo General Sanitario y director de proyectos en Dale Una Vuelta

Referencias

Shaheid, M. (2023). *Exploring the Need for Non-shame Based Therapeutic Approaches for the Treatment of Pornography Addiction* (Doctoral thesis, Bethel University). Spark Repository. <https://spark.bethel.edu/etd/957>

Porn Wrapped, nueva campaña social

Diciembre 2022

Con motivo de fin de año, y de la mano de un grupo de alumnos y alumnas de la escuela de publicidad *The Atomic Garden*, hemos lanzando la campaña *Porn Wrapped*, nuestra última acción social del año. En el fondo, es un paso más en este empeño por concienciar y sensibilizar. Desde que nacimos, buscamos continuamente dar información, ofrecer recursos y consejos, prevenir la adicción al porno, y hablar con claridad sobre los efectos que produce el visionado de contenido sexual, sobre todo cuando se produce de manera frecuente.

Las acciones realizadas durante el mes de diciembre a manos de los alumnos han sido fruto de una ambiciosa puesta en marcha por mostrar de forma clara y directa los datos que durante el 2022 se han recopilado sobre el consumo de la pornografía en España. Tomando como referencia el conocido “Wrapped” en el que aparecen las reproducciones musicales del 2022, han creado “Porn Wrapped”. Es impresionante ver cómo, de igual manera que uno dedica miles de horas al año a escuchar sus playlists favoritas, existe otro ranking menos conocido, más anónimo, sobre otro tipo de consumo...

Las calles de la ciudad de Madrid han sido el escenario elegido para estas acciones de street marketing. Las piezas producidas para dar vida a la campaña se han fundamentado en la creación de carteles, fotografías y vídeos, entre los que se recogen datos sobre categorías, minutos de reproducción y búsquedas realizadas durante el año 2022 en España. Los datos, que en algunos casos son aproximados porque las fuentes son diversas, van acompañados de consecuencias que se generan en la sociedad a raíz de este consumo, y que finalizan con el mensaje “Lo que consumes te consume”.

El primer día de lanzamiento fue el 28 de diciembre, a través de las redes sociales, donde se alcanzaron más de 20K reproducciones ese primer día. En la cuenta de Instagram de Dale Una Vuelta puede verse el vídeo original de la campaña. También, esta campaña ha provocado la creación de nuestro perfil en TikTok. Era cuestión de tiempo, y el tiempo ha llegado.

Jorge Gutiérrez, director de Dale Una Vuelta, ve necesarias este tipo de acciones de sensibilización sobre un tema que “pasa oculto, se normaliza y está dejando una profunda huella”. No solo a quien visualiza este material, sino a su entorno más cercano, y por tanto, a la sociedad en su conjunto.

Guía para una conversación

Septiembre 2022

No. El título no es bueno. Sobre todo porque nada más contrario a una buena conversación que una guía, un modelo o una táctica. Habitualmente los grandes diálogos surgen, no se preparan, por el interés y la confianza recíproca. Dicho esto, también es cierto que hablar de sexualidad o de pornografía no es una conversación habitual, incluye temas íntimos y además durante mucho tiempo ha sido un tabú en muchos ambientes.

Al inicio de un nuevo curso, a la vuelta de vacaciones para muchos, puede surgir de modo más o menos natural -siempre hay que proponérselo- un interesante diálogo con tu hijo o tu hija. El descanso de estas semanas, una convivencia familiar más intensa, la ausencia de carga escolar, suponen una ocasión de oro para, al menos, plantearse una conversación con tus hijo sobre estos temas. Ojo: puede durar un minuto o cuarenta, no se trata de hablar de todo y en profundidad, incluso evita quizá la palabra «conversación», que puede parecer seria e irreal. Quizá no sean más que unos comentarios, con pausas muy largas, da igual. Lo importante es empezar, es lanzarse. Las conversaciones sobre temas importantes van precedidas de muchas conversaciones sobre temas nada importantes.

Todavía más necesaria es esta conversación cuando descubrimos que nuestro hijo o hija ve pornografía. Piensa que es una gran oportunidad, una ocasión de oro, para educar. Es mucho peor no saberlo.

Aprovecha el momento.

Tres momentos para una gran conversación

Algunos consejos para una conversación con nuestros hijos, si nos damos cuenta de que consumen pornografía o incluso si no lo hacen, porque antes o después tropezarán con ella. No se trata de estrategias o técnicas. Y es importante no agobiarse y desdramatizar.

ANTES. Depende cómo te enfrentes al problema lo podrás solucionar de un modo u otro. Varias pautas para esta etapa previa:

La tranquilidad, para empezar. Lo pasado, pasado está. Es momento de construir. Y eso siempre es positivo.

Recuerda cuando tenías su edad. Un hijo se parece a su padre, una hija a su madre.

No es un futuro adicto. No proyectes problemas que solo están en la imaginación.

Recopila datos y argumentos. ¿Qué le quieres decir para ayudar? Busca razones que pueda entender y que le motiven. Nada de sermones.

Recuerda valores de la familia que quieras transmitirle.

Empieza por lo importante. Cómo hablarle de amor, sentimientos, sexualidad.

Elige el momento y lugar. Ambos debéis estar cómodos y sin prisa.

¿Mamá o papá? Decide quién habla con él o ella. Lo habitual, el padre con el chico y la madre con la hija. Pero no hay reglas escritas ni fijas, claro.

DURANTE. Muchos problemas se arreglan hablando... y escuchando.

Cada gesto y palabra importa. La forma que elijas para empezar marcará el tono de la conversación y buena parte del éxito o del fracaso.

Admite si estás nervioso, incómodo o que necesitas práctica. Tómate un respiro.

Antes de responder, pregunta qué sabe, piensa, imagina.

Déjale hablar. Nadie como él para verbalizar su inquietud. Cuanta más información tengas, mejor podrás ayudarle.

Contesta siempre. Di la verdad adaptada a su edad.

Pregunta con delicadeza. No exijas una respuesta completa e inmediata.

Ofrece temas abiertos, no solo respuestas concisas. Por ejemplo, deslizar un: “¿Y tú qué crees?”

Conviértelo en aliado tuyo. “¿Cómo ayudarías a un amigo tuyo con este problema?”

Comparte una experiencia personal. Nada une más como sentir que el otro ha pasado por ahí o ha tenido un problema similar.

Utiliza ejemplos de noticias.

El humor y la risa son grandes aliados para cualquier diálogo.

DESPUÉS. La sexualidad siempre ofrece interrogantes. Tu apoyo es clave para su futuro.

La pregunta clave. Quizá el día después, deja caer: «¿te pareció bien lo que hablamos ayer?». Así sabrás por su respuesta o su mueca si le gustó o no.

Deja la puerta abierta a futuras conversaciones. Ya has hecho lo más difícil.

Medidas de apoyo. Si la situación lo requiere, un filtro protector, un control parental, será de gran ayuda.

Carrera de fondo. Según el interés y la edad, ofrece libros, páginas web, documentales, cursos de sexualidad, etc.

¿Y cómo romper el hielo?

Algunos modos, entre mil, de comenzar la conversación:

- “Me gustaría hablarte de sexualidad, pero si te digo la verdad, no sé bien cómo empezar...”
- “¿Podemos hablar un rato de un tema algo incómodo pero realmente interesante?”
- “Esta semana he leído un reportaje sobre adicciones de la conducta, y me ha parecido fascinante ver cómo afecta la pornografía al cerebro. Déjame que te cuente algunos datos de los que no tenía ni idea...”
- “¿Hablamos cinco minutos de algo muy actual y así compartimos nuestros puntos de vista?”
- “Déjame que te cuente una historia personal, que me marcó cuando tenía tu edad más o menos...”

Lo que no hay que hacer

Ignorar la pregunta.

Distraer a nuestro hijo en vez de responder.

Hacerse el distraído para no responder.

Derivar la pregunta al otro progenitor.

Posponer la respuesta indefinidamente.

Mostrarse incómodo o desconcertado.

Dar respuestas muy largas y complejas.

Mentiras o inventivas.

Convertir la conversación en un monólogo

En definitiva, cualquier avance en confianza, en cercanía, en sinceridad con tus hijos será oro puro. Acabamos este post con un frase que aún lo dicho hasta ahora. «El sexo es uno de los actos más importantes de los seres humanos, por lo que debo juntarlo con algunas de las cualidades más importantes de los seres humanos: la confianza, el respeto, el amor, el compromiso», Julie Metzger, educadora sexual de Seattle, creadora de *Great Conversations*.

Adicción a la pornografía y educación sexual digital nuevo curso online

Abril 2022

Hace ya dos años, lanzamos el primer curso online especializado, en español, sobre la adicción a la pornografía. Hoy, con un sano orgullo, podemos anunciar que en los próximos días se abrirá el curso online más completo en adicción a la pornografía y educación sexual digital. Sin exagerar.

Dale Una Vuelta acaba de cumplir siete años y, desde el primer día hasta hoy, nuestra entrega y compromiso hacia la problemática que rodea al consumo de pornografía es máxima. Por ello, con el objetivo de continuar sumando nuestro granito de arena, hemos creado el programa perfecto para educadores, familias y profesionales de la salud.

Más profesores, más clases, más variedad

Este curso más amplio, diverso y ambicioso que el anterior. Ofrecemos dos versiones, una para profesionales de la salud y otra para educadores, padres y madres. Ambos cuentan con casi 10 horas de clases grabadas de contenido específico, material extra en formato PDF y 8 sesiones en vídeo, ofrecidas hace unos meses en formato webinar, para aquellos que desean salir de la pornografía. Además, hemos contado con 20 profesores diferentes, no sólo psicólogos y psiquiatras como el curso anterior; también con profesores, sociólogos, investigadores, periodistas y comunicadores, para poder abordar la problemática desde mayor multitud de perspectivas.

Como ya sabrás si sigues habitualmente nuestro contenido, la pornografía afecta cada día a más personas, por lo que percibimos necesario ofrecer una formación completa que disponga de conocimiento y herramientas adecuadas con el objetivo de ayudar a todas las personas que lo necesiten. Por este motivo, hemos contado con grandes expertos para ofrecer respuestas profesionales y soluciones al alcance de quien lo necesite y así poder garantizar un curso de máxima calidad en contenido y forma.

El curso consta de siete módulos, en la versión para profesionales de la salud; y ocho módulos para educadores, padres y madres. Entre los contenidos comunes a ambas versiones, se abordan temas como Datos y Contexto, Sexualidad, Adicción y cerebro, Consecuencias, Ayuda e Internet, con clases específicas sobre hipersexualización de la infancia o sobre sexting y salud mental.

Empieza cuando quieras y hazlo a tu ritmo

En un mundo repleto de obligaciones y de imprevistos, somos firmes partidarios de ofrecer máxima libertad en nuestros cursos formativos. Para que puedas empaparte bien de todo el conocimiento, puedes realizar el curso a tu ritmo y completarlo hasta en un plazo de cuatro

meses. Además, al aprobar el examen obtendrás un diploma certificado por Dale Una Vuelta y la Asociación Española de Psicología del Niño y Adolescente (APSNAE).

Por último... ¡No olvides estar atento a nuestras redes sociales! Puedes seguir las novedades del lanzamiento desde Instagram, YouTube o nuestra página web. Pronto llegará el lanzamiento oficial, no te lo pierdas.

¡Dale Una Vuelta está de celebración! ¡Y tú también!

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 sadomasoquista 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 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 conforme 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*, *Redtube* o *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 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 y Vicepresidente de la Asociación Española de Psicología de Niño y del Adolescente (APSNAE)

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.

Quiénes 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