



DALE
UNA
VUELTA

DOPAMINA

Información sobre la influencia
de la pornografía

SELECCIÓN DE ARTÍCULOS
PUBLICADOS EN LA WEB ENTRE
2016 Y 2025

www.daleunavuelta.org

ÍNDICE

Un proyecto necesario	5
1. Adicción y cerebro	6
Las seis trampas del “yo controlo”	7
El iceberg de la pornografía	10
De la actitud a la conducta	13
Lo positivo de tu adicción	15
Querer no es poder	17
TDAH y consumo de pornografía	20
El súper estímulo	23
Pornografía y trastornos alimentarios	26
2. Datos y estudios	29
Por primera vez, ¿menos consumo?	30
Tab jumping, escalada, atracones	33
¿Realmente qué es un consumo problemático?	36
¿Veo, luego actúo?	41
Impactos parciales, efectos globales	44
¿Una generación ansiosa?	48
Érase una vez...	51
Videojuegos, sexismo y porno	54
Un camino hacia la insatisfacción	58
El apego seguro genera relaciones sanas	60
Las emociones y sus mensajes	63
Mens sana in corpore sano	65
Pornografía infantil, la mayor de las agresiones	67
Y, de repente, mi cuerpo dice no	70
3. La mujer, víctima	73
Lecciones de violencia sexual	74
Deepfakes sexuales, la nueva ola	79
Mujeres que gritan en silencio	83
La violencia está en los detalles	86
“Empecé a sentir que como mujer no era suficiente”	87
«La pornografía normaliza la violación»	92

Los derechos sexuales y la mujer	96
Pornografía y mujer, peor imposible	98
4. El negocio	100
Estados Unidos apuesta por la verificación de edad	101
Europa impone su ley	104
Violencia, desensibilización y abuso	107
Francia dice basta	111
Una privacidad no tan privada	113
La industria más oscura del mundo	116
El paraíso de la industria del porno	119
Los afectos del reguetón	121
Acoso a menores, problemas mayores	124
Callar no es una opción	126
El rey de la innovación permanente	129
El hombre más exitoso en la industria del porno habla alto y claro	131
Hot Girls Wanted: La otra cara de la moneda	133
5. Prevención	135
Sharenting, ¿compartir a mi hijo?	136
Acceso accidental, daño global	138
Yes, we verify	142
Las 7 diferencias	144
Despeja la X	146
El poder de los hábitos sencillos	148
107 medidas, una esperanza	151
Cuando la culpa te enreda	156
¿Uso, abuso o adicción?	159
Del enemigo, el consejo	162
Grooming, la peor palabra del mundo	165
10 medidas para proteger al menor	168
Los primeros 50 días de GeneraciónXXX	170
El precio del sí	173
¿Un poco es demasiado?	176
Protégete, protégeles	179
La trampa del sexo digital	185
¿Y tú qué miras?	187
Aburrimiento e hipersexualidad	189
Los beneficios del deporte	191

¿Un poco de porno me hace daño?	193
El reto de las 15 preguntas	195
«Houston, tenemos un problema». Síntomas (I)	197
«Houston, tenemos un problema». Síntomas (II)	198
6. Recuperación y salida	199
Progreso, no perfección	200
Applícate	204
Atención plena, una técnica de relajación	206
¿Cómo evitar el atracón?	208
Craving, el poder de los estímulos	212
Aceptarse, primer paso	214
8 vídeos para dejar la pornografía	216
El descanso emocional	219
5 claves para dejar el porno	222
La compañía, una gran receta	224
7. Testimonios	225
«Tan pegado a su móvil, tan alejado de la vida»	226
«El perdón abre caminos»	229
«Y mi familia se rompió»	232
«Soy una chica normal»	334
«Con 10 años vivía una doble vida»	337
«Era mi juego favorito»	240
Las cuatro reglas de oro	243
“Siempre hay alguien ahí fuera”	247
“Todo empezó en una venta de pollo frito”	258
“He chose porn over me”	260
“Mi adicción al sexo llegó a través del porno”	262
“Soy incapaz de superarlo por mi cuenta”	265
“El porno no era el mayor de mis males”	267
Siempre hay un límite que traspasar	270
Bravo, Billie	273
“Después del placer llega el bajón”	275
“Vivía como un zombie”	278
Mil motivos, ¿alguna razón?	280
“Así crecí en la industria de la pornografía”	281
“Las heridas abiertas”	283
«Perdí mi trabajo, mi casa, mi coche y casi a mi mujer»	286
El caso Ted Bundy: la fatal adicción	289

Miguel, diez años. Una historia personal	292
8. Sexualidad	293
El auge de los juguetes sexuales	294
El boom de la literatura erótica	298
Erotismo, cosa de dos	303
La intimidad, zona reservada	306
Sexo con todas sus letras	308
El primer paso, respeto	310
El placer es nuestro	312
Las mil caras del sexo	315
Stop Porn, Start Sex: 5 razones para existir	317
Porno vs Sexo	318
9. Internet y sus efectos	319
Pornograf_IA	320
Querido Elon, no todo vale	324
IA, pornografía... y más allá	328
Pornografía infantil ¿de qué vas?	332
El sexting no es para el verano	335
Hola, soy creador de contenido	337
OnlyLies	339
Sexting, selfie y rock & roll	341
Instagram, ¿a dónde vas?	343
‘Vista gorda’ al porno	346
Ciberacoso en el jardín de mi casa	349
Lo que pasa en modo incógnito, no se queda en modo incógnito	352
Entre likes y selfies	354
Reguetón, ¿sólo música?	356
Preparar a nuestros hijos para el mundo digital	357
10. Educación sexual	361
La mejor ‘canción’ de Aitana	365
El impacto de la pornografía en los menores	366
Por Wrapped, nueva campaña social	367
Guía para una conversación	368
Cuéntame más... y mejor	372
Educación sexual y familia	373
Padres, ¡hablen con sus hijos!	376

UN PROYECTO NECESARIO

Hace más de 10 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, de las redes sociales, de la Internet y la inteligencia artificial, 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 se empieza a hablar más abiertamente 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



Las seis trampas del “yo controlo”

Abril 2024

Aunque pueda parecer algo obvio y fácil de detectar, hay muchos comportamientos que se encuentran en la delgada línea divisoria entre lo que es una verdadera adicción o un mero comportamiento repetitivo.

Existe también la ilusión o la trampa del “yo controlo”. Muchas personas que ya han cruzado la línea de la adicción continúan creyendo que “cuando quieran podrán parar”. Sin embargo, se trata de una falsa sensación de seguridad que les permite continuar en la comodidad del comportamiento adictivo. Se dicen a sí mismos que controlan para no enfrentarse a la realidad: que se están adentrando en un peligroso camino, en el cual hay que hacer un gran esfuerzo para salir.

El psicólogo Mark D. Griffiths responde a las preguntas planteadas. Este experto en adicciones comportamentales considera que, para que una conducta pueda definirse como adicción debe cumplir seis criterios:

1. Saliencia. Esta palabra define la importancia que cobra el comportamiento adictivo en nuestra vida. De repente, la idea de repetir la actividad nos domina. Nos encontramos pensando en ello, en repetirlo, o con fuertes sentimientos de antojo o deseo de volver a ello. También podemos hacer cosas que no solemos hacer, como dejar de ir a ciertas actividades sociales o abandonar diversos hobbies solo para dedicarle más tiempo a nuestra adicción.

2. Modificación del humor. Cuando llevamos a cabo la actividad, nos produce cierto placer o un estado de adrenalina que modifica nuestro humor. En la adicción a la pornografía, se dispara la dopamina en nuestro cerebro para obtener la gratificación a corto plazo que tanto ansiamos. Venimos con cansancio, frustración o agobio, y salimos con gratificación.

A veces, incluso entramos en un estado de inconsciencia, llamado “el punto de no retorno”. Es el punto en el que esta euforia se encuentra tan cerca de nuestro alcance que nuestra consciencia se nubla en búsqueda de esta excitación.

3. Tolerancia. Nuestro cuerpo nos pide más y más. Lo que antes me llevaba a ese estado de euforia, ahora no es suficiente y por ello, necesito más. En la tolerancia, notamos que nuestro cuerpo y emociones se han acostumbrado o desensibilizado, al igual que un alcohólico a quien ya no le afecta el alcohol. Como resultado, comienza la búsqueda de material nuevo que pueda alimentar nuestra adicción. Algo que pueda devolverme el subidón.

En muchas adicciones la tolerancia se combate con un mayor consumo; en la pornografía, y esto es muy importante, el verdadero problema es que no nos satisface la cantidad sino la variedad, la novedad. Algo diferente... por el hecho de ser diferente, no porque me guste. Aquí radica el origen también de muchas perversiones y parafilias.

4. Síndrome de abstinencia. Esta idea proviene de las adicciones con sustancias como las drogas, en las cuales frenar la ingesta de forma repentina puede producir efectos negativos como nerviosismo, ansiedad, insomnio e incluso temblores o sudoraciones, entre muchos otros.

En el caso de una adicción a un comportamiento, como lo es ver pornografía, no ocurre en todas las personas. Pero no sería de extrañar que cesar el comportamiento pudiese hacernos sentir irritables, ansiosos e incluso enfadados. Encontrarnos en una situación en la que no podemos acceder a este contenido puede disparar todo tipo de reacciones negativas debido a nuestra adicción.

5. Conflictos. Aquí hacemos referencia a dos tipos de conflictos. Por un lado, se presentan problemas en nuestro entorno, con nuestras relaciones interpersonales o laborales. A medida que priorizamos nuestra adicción (aunque sea inconscientemente) y permitimos que llene nuestros pensamientos y emociones, dejamos de priorizar otras cosas. Surgen quejas de aquellos que esperan cierto rendimiento de nosotros, o de aquellos a los que no les dedicamos tanto tiempo como antes. Nuestras calificaciones escolares o resultados laborales pueden sufrir un bajón, y ya no ponemos tanta atención en las relaciones de las que somos responsables.

Por otro lado, surgen conflictos “intrapésicos”, con nosotros mismos. Aquí entran la culpa, la impotencia y la frustración que nos produce seguir haciendo algo que queremos dejar de hacer. Nuestros momentos de reflexión en los que decidimos “no volver a hacerlo”, parecen poco fructíferos. Además, aparece todo el daño a la autoestima: los pensamientos negativos sobre nosotros mismos o darnos cuenta de que la sensación de seguridad y el “yo controlo” quizá no son tan reales.

6. Recaída. Este aspecto se resume en la frase popular “el adicto es adicto de por vida”. Esta frase no se refiere a que la adicción vaya a permanecer para siempre, sino que el riesgo de recaída es un elemento muy presente en la vida del adicto. Se trata de un fantasma siempre presente, que añora volver a aquello que era cómodo, al patrón adictivo que se repetía con tanta frecuencia.

Estos seis elementos nos enseñan qué significa ser un adicto, y qué comportamientos pueden no formar parte de una adicción, por mucho que lo parezcan. Es importante destacar que cada persona lo vive de una manera personalizada. Hay muchos otros elementos que pueden caracterizar determinadas adicciones, pero no estar presentes en otras. Tener seis elementos de referencia nos ayuda a categorizar qué nos ocurre de forma específica, y saber cuándo necesitamos buscar ayuda.

Referencias:

Griffiths, M. D. (2014). Griffiths, M.D. (1996). [Behavioural addictions: An issue for everybody?](#) *Journal of Workplace Learning*, 8(3), 19-25. Nottinghamrent.

El iceberg de la pornografía

Marzo 2024

Los casos de adicciones suelen resultarnos muy llamativos. Películas populares como *Trainspotting*(1996) o *El Lobo de Wall Street* (2013) recogen las adicciones como un tema de gran interés. Por alguna razón, nos genera cierto misterio entender cómo ha acabado una persona envuelta en una situación de adicción de la que no puede salir.

En el caso de la adicción a la pornografía, puede ser que la misma adicción nos parezca “la peor parte”. Cuando pensamos en adicción, pensamos en las recaídas, la lucha constante, el “mono” de volver a vivir la sensación, e incluso la sensación de esclavitud. Sin embargo, la adicción es sólo la punta de un gran iceberg. El verdadero problema se compone también de aquello tras la adicción. La parte del iceberg que nadie ve, que queda escondida debajo, alimentando nuestras dificultades.

¿Qué se esconde debajo de la adicción?

Nuestro iceberg escondido podría resumirse en lo que se conoce como “esquemas mentales”. Todos tenemos una serie de esquemas cognitivos que almacenan toda la información que hemos ido aprendiendo del mundo y de los demás hasta ahora. Estos esquemas mentales nos sirven como un mapa para entender lo que nos sucede, y clasificar la información que nos llega para darle un significado personal.

A medida que experimentamos situaciones nuevas, nuestros esquemas pueden modificarse y adaptarse. Sin embargo, aquellos esquemas aprendidos en la infancia pueden permanecer con nosotros a nivel inconsciente. De esta forma, interpretamos situaciones del presente con unos esquemas que se formaron en el pasado.

El “feo” de Juan

Por ejemplo, imaginemos el caso de Juan. Juan sufrió una experiencia de bullying en sus primeros años de colegio. De forma repetida, compañeros de su clase se burlaban de él por su aspecto, su nariz y su estatura. Juan generó un esquema mental, una creencia sobre sí mismo de que “es feo”, y de que sus compañeros le rechazaban por ello. Al crecer y convertirse en un adulto, Juan pasó por varias rupturas amorosas, tras las cuales se desmotivó profundamente. No podía evitar pensar que “las chicas le rechazaban porque es feo”, lo que le causaba una profunda tristeza.

La creencia que Juan generó sobre sí mismo en un pasado pervive en él a lo largo de

los años, de forma inconsciente. Sin embargo, lo que Juan no comprende es que esa creencia no tiene por qué ser verdad. Puede ser que los niños que se burlaban de él buscasen cualquier excusa para llevar a cabo la burla; además de que, con el paso de los años, Juan ya no tenía el mismo aspecto que en su niñez. Sin embargo, el aprendizaje que realizó en su pasado permanece en su esquema mental.

En el fondo y en el centro

En el caso de personas adictas a la pornografía, puede que se den determinados esquemas mentales o creencias que componen la parte del iceberg más oculta e inconsciente. Por ejemplo, el experto en adicción al sexo, Patrick Carnes (1983) hablaba de cuatro creencias que este tipo de pacientes tenían en común. Son cuatro creencias que inconscientemente se convierten en un núcleo para la persona, alrededor del cual emana un comportamiento adictivo.

1. La primera se relaciona con el autoconcepto y la autoestima, con la forma en que nos percibimos y valoramos a nosotros mismos. Muchos de nosotros vivimos a lo largo de nuestra vida experiencias en las que nos sentimos fuertemente rechazados, como en el caso de Juan.

Estas experiencias nos llevan a pensar que hay en nosotros un factor que los demás rechazan, es decir, que la culpa es nuestra. Generamos una creencia de que “no somos suficientes” o “no somos buenos”. A raíz de una o varias experiencias desagradables, aprendemos erróneamente que, en el fondo, somos peores que los demás en algo.

2. La segunda se relaciona con nuestra forma de vivir las relaciones, con el vínculo que generamos con los demás. Si partimos de la primera creencia, que no somos suficientes para los demás, se genera en nosotros una sensación de que “nadie me querrá tal y como soy”, según Patrick Carnes.

Por ello, nos vinculamos con los demás desde la apariencia. Nos ponemos máscaras y maquillamos nuestros defectos en un intento de ser más atractivos para las personas que nos rodean. Muchas veces estas máscaras nos llevan a hacer cosas que no nos representan verdaderamente o que, en el fondo, no queremos hacer.

3. La tercera se relaciona con nuestra forma de entender la sexualidad. Especialmente aquellos adictos al sexo o a la pornografía pueden percibir que el sexo es una de las necesidades más importantes que tenemos. Esta percepción quizá se da a nivel inconsciente, sin que nos demos cuenta explícitamente. Esto explica que la idea de no volver a ver pornografía pueda generar cierto miedo o

ansiedad... Porque implica no volver a realizar nunca algo que me produce un placer que satisface mi necesidad. Sin la pornografía, ¿cómo voy a satisfacer una necesidad sexual a la que estoy tan apegado?

4. Por último, una cuarta creencia tiene que ver con nuestras necesidades y con la expectativa que tenemos de que se puedan satisfacer de forma sana.

Al acudir a la pornografía o al sexo, estamos mandando un mensaje de que “yo solo puedo satisfacer mi necesidad”. Nos autoaislamos del mundo para obtener placer. Asimismo, optamos por la pornografía porque no concebimos otra manera de obtener ese placer o de lidiar con la necesidad.

No tiene por qué darse el patrón que propone Carnes en todos nosotros. Sin embargo, resulta muy iluminador mirar hacia dentro, debajo del agua donde se esconde nuestro iceberg. Cuestionarnos en un proceso de reflexión: ¿qué pienso yo verdaderamente? ¿qué creencias pueden estar contribuyendo a que yo acuda a la pornografía? ¿En qué momentos me siento rechazado por los demás?

Referencias:

Carnes, P. (1983). *Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction*. CompCare Publishers.

Camacho, J.M. (2003) *El ABC de la Terapia Cognitiva*. URL: <https://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf>

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.

Querer no es poder

Febrero 2021

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

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

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

Rendirse y admitir la derrota

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

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

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

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

Cómo cae en la adicción la gente común

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

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

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

Personas, familias y sociedades adictivas

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

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

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

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

La recuperación es posible

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

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

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

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

Querer no es poder. Aunque querer es imprescindible.

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., Torrevillas, R. M., & Fong, T. W. (2013, June).

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

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

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

Pornografía y trastornos alimentarios

Noviembre 2014

En los últimos años, el consumo de pornografía ha crecido exponencialmente gracias a la expansión de internet, lo que ha generado una creciente preocupación por su impacto en la salud mental y el bienestar emocional de los usuarios. Mientras que muchos estudios y esfuerzos en prevención se han centrado en los efectos de la violencia y la adicción a este tipo de contenido, especialmente en población infanto-juvenil, se ha prestado menos atención a sus efectos sobre la percepción de la propia imagen y la figura corporal. Este es un aspecto de gran relevancia, dado el aumento de casos que estamos sufriendo en relación a los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y a una sociedad que ya de por sí promueve ideales de belleza prácticamente inalcanzables, sometiendo a adolescentes y jóvenes a una presión constante.

En el caso de los TCA, existe amplia evidencia de que ciertos medios de comunicación y usos de las redes sociales pueden representar un riesgo significativo. Sin embargo, es necesario profundizar en la investigación sobre el impacto del consumo de pornografía como un factor adicional que podría contribuir a estos y otros problemas.

¿Cómo influye la pornografía en la percepción corporal?

Existen algunos estudios recientes que sugieren que el consumo de pornografía puede contribuir significativamente a la dismorfia corporal (una percepción distorsionada de la imagen corporal, que desemboca en preocupaciones excesivas sobre los defectos físicos que la persona percibe que tiene), la auto-objetificación y la internalización de estándares de belleza inalcanzables, factores de riesgo altamente conocidos en los TCA. El consumo de pornografía refuerza ideales de belleza irreales, generando, posteriormente, efectos indeseables como la insatisfacción con la propia imagen. En un intento por alcanzar estos ideales y como desahogo ante su malestar, el usuario podría aumentar su riesgo a desarrollar conductas alimentarias disfuncionales, como restricciones o conductas de compensación.

Los cuerpos presentados en el contenido pornográfico suelen cumplir con exigencias estéticas irreales, lo que lleva a muchos consumidores a una comparación constante y perjudicial que afecta tanto a su autoestima como a la de sus parejas. De hecho, algunos estudios indican que las mujeres cuyas parejas consumen pornografía regularmente tienden a sentir una presión intensa para cumplir con estos estándares, lo que a su vez puede inducir comportamientos asociados con los TCA, como la

restricción alimentaria y la dismorfia corporal.

Además de una figura esbelta y fibrada, los cuerpos en la pornografía aparecen modificados estéticamente de diversas formas: ausencia de vello corporal, aumento quirúrgico de zonas específicas, piel sin imperfecciones, musculatura definida y sin un gramo de grasa o modelaciones como la resección de las costillas flotantes, entre otros ejemplos. Estos ideales van mucho más allá de lo que la genética o la realidad corporal permitirían, y su constante exposición refuerza la idea de que solo estos cuerpos son «deseables», perpetuando múltiples mitos y riesgos para la salud.

Un problema que afecta a mujeres... y a hombres

Es importante recordar que, si bien los trastornos alimentarios son mucho más frecuentes en mujeres, los hombres no están exentos de padecerlos. En los últimos años, ha crecido el número de hombres con TCA, así como el uso de esteroides u otras sustancias y de conductas compensatorias, como el exceso de horas en el gimnasio. La pornografía contribuye a la normalización de cuerpos masculinos extremadamente musculados y sin grasa, sugiriendo que solo aquellos hombres que poseen estos atributos son capaces de proporcionar y obtener placer sexual. Así, el mensaje subyacente es claro: “Con estos cuerpos somos deseados, con estos cuerpos obtenemos placer”. Como es de esperar, este mensaje implícito conlleva múltiples riesgos asociados.

La objetificación y sus consecuencias

La objetificación o cosificación es uno de los efectos más perjudiciales del consumo de pornografía sobre la propia figura corporal. Consiste en que las personas afectadas, mayoritariamente mujeres jóvenes, internalizan la idea de que los demás centrarán su atención únicamente en su imagen física, sin atender otros aspectos de su ser. Esta forma de violencia simbólica genera una sensación de deshumanización en quien lo padece, haciendo que se perciba como un mero objeto. La pornografía ha contribuido a ello, ya que los estándares estéticos se vuelven cada vez más relevantes e inalcanzables, provocando que la persona pueda desarrollar, entre otras problemáticas, comportamientos desordenados relacionados con la alimentación.

Un fenómeno global

Este fenómeno no es exclusivo de Occidente. En países asiáticos como Corea del Sur y Japón, la popularidad de la pornografía en línea va en aumento, pudiendo potenciar los problemas de imagen corporal entre los jóvenes. La exposición constante a cuerpos digitalmente alterados o editados para cumplir con ideales

estéticos extremos incrementa el riesgo de padecer problemas de salud mental. Un claro ejemplo es el reciente caso de Corea del Sur, donde se descubrió la existencia de un bot coreano que creaba imágenes falsas sexualizadas de personas reales.

Una prevención eficaz

Aunque cada día se trabaja más y mejor en ello, es urgente y necesario que los profesionales actuemos de manera colaborativa para abordar todas las posibles causas y efectos del consumo de pornografía en los usuarios. Este tema, lejos de ser ya un tabú, exige que exploremos a fondo todos sus efectos nocivos en la salud comunitaria, no solo en relación a los TCA, sino también al sentimiento de vacío, a la evitación experiencial, la comorbilidad y/u otros aspectos relevantes.

Un abordaje integral, considerando todos los factores de riesgo de la población a la que vaya dirigida la intervención, será la mejor forma de prevención.

Andrea Vázquez Bello / Psicóloga sanitaria. Directora ejecutiva, docente y autora del Máster Oficial en Trastornos de la Conducta Alimentaria de la UNIR.

Referencias:

Gewirtz-Meydan, A., & Spivak-Lavi, Z. (2023). The association between problematic pornography use and eating disorder symptoms among heterosexual and sexual minority men. *Body image*, 45, 284–295. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.008>

Román García, Óscar, Bacigalupe, Amaia y Vaamonde García, Cristina. (2023). Relación de la pornografía mainstream con la salud sexual y reproductiva de los/las adolescentes. Una revisión de alcance. *Revista Española de Salud Pública*. v. 95, e202108102. Disponible en: <>. ISSN 2173-9110.

Tylka TL, Calogero RM. Perceptions of male partner pressure to be thin and pornography use: Associations with eating disorder symptomatology in a community sample of adult women. *Int J Eat Disord*. 2019; 52: 189–194. <https://doi.org/10.1002/eat.22991>

2. Datos y estudios



Por primera vez, ¿menos consumo?

Noviembre 2025

Desde hace años, sobre todo a partir de 2019, se han realizado numerosos estudios sobre el acceso y el consumo de los menores a la pornografía en España. En general, si hay que dar un titular, o un resumen muy general de la suma de todas las investigaciones hasta ahora, se podría decir que un tercio de adolescentes ve pornografía con una frecuencia al menos semanal; otro tercio, de modo ocasional; y un último tercio, mayoritario entre las chicas, que reconoce que no ve este tipo de contenido.

Si hacemos un sencillo itinerario de algunos de estos estudios e informes, llevados a cabo por instituciones sociales o académicas, nos encontramos con los siguientes datos:

2019

Estudio Nueva pornografía y relaciones interpersonales. UIB y Jóvenes e inclusión social. 71% ha visto pornografía en los últimos cinco años; el 18% afirma no haber visto este tipo de contenido; 15 años es la edad media de inicio, y 8 años es la edad mínima

2020

Estudio (Des)Información sexual: pornografía y adolescencia. Save the Children. El 62% ha visto este contenido alguna vez, y el 68% consume al menos mensualmente. 12 años es la edad en la que ven pornografía por primera vez.

2021

Informe anual de juventud. INJUVE. El 37% de los chicos ven pornografía al menos una vez a la semana; en cambio, el 49% de las chicas afirma que nunca han consumido este material.

2022

Informe Adolescencia, tecnología, salud y convivencia. Fundación Barrié. El 25% entre 12 y 14 años consume pornografía; el 50%, entre los 14 y 16 años; y el 65% entre los 16 y 18 años.

2023

Estudio sobre adolescencia y juventud. Centro Reina Sofía y FAD Juventud. El 62.5% reconoce haber consumido pornografía al menos una vez en el último año; el 45% ha visto pornografía por primera vez entre los 12 y los 15 años; y 1 de cada 3 afirma que

no ve estos contenidos.

2024

Informe de adicciones comportamentales. Plan Nacional sobre Drogas, basado en Edades (2024) y Estudios (2023). El 66% afirma haber visto pornografía al menos una vez en la vida. El 44% lo ha hecho en el último mes.

2025

Estudio Infancia, adolescencia y bienestar digital. UNICEF, Red.es, Universidad de Santiago de Compostela. 30% consume pornografía y el 10% lo hace de un modo diario o semanal. En este estudio se indica que 1 de cada 5 que ven pornografía presenta un uso problemático. En este estudio, realizado a menores y jóvenes entre los 10 y 20 años, se detalla el consumo en diferentes franjas: 7.2% en Primaria, 33.2% en la ESO, 55.7% en Bachillerato, y 62.9% en FP. Por otra parte, la edad media de inicio del consumo se sitúa en los 11.58 años.

Un dato importante de este último estudio es la muestra gigantesca que se ha conseguido, con un total de 100.000 encuestas, realizadas a profesores y alumnado. En concreto, cerca de 73.000 cuestionarios han sido cumplimentados por los alumnos en la franja de edad antes citada, entre los 10 y 20 años.

En nuestra opinión, después de analizar tantas investigaciones, observamos un ligero descenso, según este último estudio, del consumo de pornografía. No se trata de un cambio brusco ni muy llamativo, pero sí reseñable. Hay que tener en cuenta que en algunas investigaciones académicas se ha llegado a afirmar que en torno a un 80-90% de los jóvenes han consumido pornografía. A la vez, otros datos del reciente estudio arrojan información que nos debe inquietar y que el trabajo preventivo no ha hecho más que empezar. Nos referimos por ejemplo a que el 25% asegura haber recibido mensajes de contenido erótico o sexual, y que casi el 8% afirma haber recibido proposición sexuales por parte de un adulto.

En definitiva, queda mucho por hacer y por educar. Pero también vemos un hilo de esperanza, gracias quizá a todo el trabajo que en los últimos años se ha llevado a cabo por tantas instituciones, centros educativos, campañas de prevención, etc. Un esfuerzo que, a la larga, será recompensado en favor de una juventud, sexual y afectivamente, más sana.

Referencias a los estudios citados:

[Nueva pornografía y relaciones interpersonales.](#)

(Des)Información sexual: pornografía y adolescencia.

Informe anual de Juventud.

Adolescencia, tecnología, salud y convivencia.

Estudio sobre adolescencia y juventud.

Informe de adicciones comportamentales.

Infancia, adolescencia y bienestar digital.

Tab jumping, escalada, atracones

Mayo 2025

Continuamos en la línea iniciada con nuestro artículo anterior, con recientes investigaciones presentadas en el mes de julio de 2024, en la 9ª Conferencia internacional de adicciones comportamentales, en Gibraltar. Por su interés ofrecemos unos resúmenes y puntos clave, elaborados por nuestro equipo, de las ponencias y estudios referentes al consumo de pornografía. En esta ocasión se trata de dos trabajos centrados en el factor del estrés y en el desarrollo de la tolerancia. Hemos querido mantener el título original de cada trabajo.

1. Influence of stress on cue-reactivity and decision making in gaming and pornography users.

El uso problemático de internet, como el gaming y la pornografía, está vinculado a mecanismos adictivos, uno de los cuales es la reactividad ante estímulos (cue reactivity). Estos estímulos desencadenan respuestas cerebrales automáticas y un fuerte deseo de realizar el comportamiento, lo que puede llevar a una menor capacidad de control. Además, el estrés agudo podría influir en la relación entre reactividad y funciones ejecutivas como la toma de decisiones.

Se indujo estrés en usuarios de gaming y pornografía mediante el Trier Social Stress Test, seguido de una tarea de reactividad a estímulos visuales y una tarea de toma de decisiones (Iowa Gambling Task). Los participantes con mayor severidad de síntomas mostraron una mayor reactividad a los estímulos. Además, aquellos con mayor reactividad presentaron un deterioro en la toma de decisiones, que se intensificó bajo estrés.

Los resultados sugieren que la alta reacción a los estímulos y la toma de decisiones deteriorada pueden ser factores clave en el desarrollo y mantenimiento de las adicciones conductuales, con variaciones según el tipo de comportamiento adictivo.

Puntos clave:

- **Reactividad a estímulos:** Mayor severidad de síntomas se asocia con mayor reactividad.
- **Toma de decisiones:** Los usuarios con alta reactividad muestran peor toma de decisiones.
- **Efecto del estrés:** El estrés agudo amplifica el deterioro en la toma de decisiones.

2. Tolerance and pornography binges as key features of problematic pornography use: A psychological network analysis with two independent samples.

La pornografía online permite a los usuarios aumentar la estimulación sexual mediante patrones de consumo como la tolerancia (escalada), la alteración entre estímulos (tab-jumping, es decir, abrir varias pestañas del navegador y saltar de una otra), la demora del orgasmo (edging) y los “atracones” de pornografía.

Sin embargo, aún no se ha evaluado cómo estos comportamientos están relacionados con el uso problemático de la pornografía (UPP). Este estudio usó un enfoque de análisis de redes en dos muestras independientes de usuarios masculinos de pornografía (N1=1,356, M=36.86 +/- 11.26; N2=944, M=38.69 +/- 12.26) para analizar la relación entre estos patrones conductuales y la dificultad de controlar su uso.

Se emplearon modelos gráficos gaussianos para examinar la relación entre tolerancia/escalada y otros comportamientos como los atracones de pornografía. En cuanto a los resultados, la tolerancia/escalada ocupó un lugar central en la red de relaciones y funcionó como un nodo puente entre los patrones de uso y todas las facetas medidas de UPP, lo que confirma la relevancia de comportamientos como la tolerancia/escalada y los atracones en el UPP.

Como conclusiones, la investigación reafirma la importancia de la tolerancia/escalada, los atracones de pornografía, el tab-jumping y el edging como características clave del UPP y sugiere direcciones futuras de investigación y consideraciones clínicas.

Puntos clave:

- Tolerancia/escalada: Se presenta como un nodo central en la red de comportamiento.
- Comportamientos de atracón: Son cruciales para comprender el uso problemático de la pornografía.
- Implicaciones clínicas: Es relevante para la comprensión y tratamiento del UPP.

Referencias:

(1) Mallon, L., Büsche, K., Antons, S., Brand, M., Wolf, O. T., & Diers, M. (2024, July 8–10). Influence of stress on cue-reactivity and decision making in gaming and

pornography users [Conferencia]. University Hospital, Ruhr University Bochum, Germany.

(2) Ince, C., Albertella, L., Liu, C., Tiego, J., Fontenelle, L. F., Chamberlain, S. R., Yucel, M., & Rotaru, K. (2024, July 8–10). Tolerance and pornography binges as key features of problematic pornography use: A psychological network analysis with two independent samples [Conferencia]. Monash University, Australia.

¿Realmente qué es un consumo problemático?

Abril 2025

En el mes de julio de 2024 tuvo lugar la 9ª Conferencia internacional de adicciones comportamentales, en Gibraltar. Por su interés ofrecemos unos resúmenes y puntos clave, elaborados por nuestro equipo, de las ponencias y estudios referentes al consumo de pornografía, en esta ocasión se trata de cuatro trabajos centrados en el uso problemático. Hemos querido mantener el título original de cada trabajo. En próximos artículos de este blog incluiremos nuevas investigaciones presentadas en la citada Conferencia.

1. It's not my fault! Tendencias toward interpersonal victimization and self-reported problematic pornography use (1)

Este estudio examina la relación entre la autopercepción de adicción a la pornografía y los rasgos narcisistas antagonistas, centrándose en la tendencia a verse como víctima. Se realizó un estudio longitudinal con una muestra de 1.320 adultos en EE.UU., evaluando la relación entre el consumo de pornografía, la percepción de adicción y las tendencias a la victimización interpersonal.

Los resultados mostraron que la percepción de adicción a la pornografía estaba asociada con ser hombre, tener menor edad, consumir pornografía con mayor frecuencia y presentar rasgos antagonistas. Además, aquellos con mayores tendencias rumiativas hacia la victimización tenían más probabilidades de identificarse como adictos con el tiempo, independientemente del consumo real de pornografía.

El estudio sugiere que la autoidentificación como víctima influye significativamente en la percepción de adicción, lo que puede tener implicaciones clínicas, aunque no siempre refleje un diagnóstico preciso.

Puntos clave:

- Autoidentificación como adicto → No siempre refleja un diagnóstico real, sino una percepción influida por factores psicológicos.
- Victimización interpersonal → Las personas con mayor tendencia a sentirse víctimas reportan mayor percepción de adicción.
- Rumiación y adicción percibida → Quienes rumian sobre sus experiencias de victimización tienden a verse más adictos con el tiempo.
- Frecuencia vs. percepción → La percepción de adicción no siempre está ligada a un consumo elevado de pornografía. Percepción no es adicción.

- Responsabilidad personal → Identificarse como adicto puede ser una forma de evitar asumir responsabilidad sobre el propio comportamiento.
- Implicaciones clínicas → La autopercepción de adicción es relevante para la intervención, pero no siempre indica un problema clínico real.

2. Approach– and avoidance tendencies and trait sexual motivation in problematic pornography use: Preliminary results from an experimental study (2)

Este trabajo investiga las relaciones entre las tendencias de aproximación/evitación hacia estímulos relacionados con la adicción y la motivación sexual de rasgo en participantes con uso problemático de la pornografía (UPP). Se realizaron análisis preliminares con 26 participantes masculinos heterosexuales con UPP y 26 controles emparejados por edad.

Los resultados mostraron que los participantes con UPP tenían una motivación sexual de rasgo más alta, pero no se encontraron diferencias significativas en las tendencias de aproximación/evitación entre los dos grupos.

Sin embargo, un análisis de regresión no lineal indicó una relación en forma de U invertida entre estas tendencias y la gravedad de los síntomas de UPP, siendo más pronunciadas las tendencias de aproximación en aquellos con síntomas moderados. Además, se observó que una mayor motivación sexual de rasgo se asoció con respuestas más rápidas hacia los estímulos pornográficos en comparación con los estímulos neutrales.

Los resultados sugieren que la relación entre las tendencias implícitas de aproximación/evitación y el UPP es compleja y puede estar relacionada con el cambio hacia comportamientos compulsivos a medida que avanza la adicción.

Puntos clave:

- Motivación sexual de rasgo → Los participantes con UPP mostraron mayor motivación sexual de rasgo que los controles.
- Tendencias de aproximación/evitación → No se encontraron diferencias claras entre los grupos en estas tendencias, pero su relación con los síntomas de UPP fue no lineal.
- Relación no lineal → La gravedad de los síntomas de UPP se asoció con una mayor tendencia de aproximación a estímulos pornográficos en participantes con síntomas moderados.
- Respuestas rápidas → Mayor motivación sexual de rasgo se relacionó con respuestas más rápidas a estímulos pornográficos.

- Comportamientos compulsivos → Las tendencias de evitación disminuyeron en etapas posteriores del UPP, lo que sugiere un cambio hacia comportamientos más compulsivos.
- Implicaciones para la intervención → Las tendencias de aproximación/evitación podrían ayudar a comprender mejor la progresión de la adicción a la pornografía y guiar estrategias terapéuticas.

3. Early pornography use and problematic pornography use (3)

Este estudio investiga la relación entre el uso temprano de pornografía y el uso problemático de la pornografía (UPP). Se utilizó una muestra representativa de 1.249 adultos estadounidenses para examinar sus comportamientos de consumo de pornografía y síntomas de UPP.

Los resultados indicaron que la edad promedio de la primera visualización de pornografía fue de 14,81 años, siendo los hombres significativamente más jóvenes que las mujeres al comenzar. Además, aquellos que cumplían con los criterios del Brief Pornography Screen (BPS) para UPP comenzaron a ver pornografía con regularidad a una edad más temprana.

Aunque la edad de la primera visualización no estuvo relacionada con UPP, los resultados sugieren que el consumo regular de pornografía a una edad temprana puede contribuir al desarrollo de UPP a lo largo de la vida.

Se subraya la necesidad de más investigaciones sobre el uso temprano de pornografía y su relación con el UPP.

Puntos clave:

- Edad temprana de exposición → La edad promedio de la primera visualización de pornografía fue de 14.81 años, con los hombres comenzando antes que las mujeres.
- Uso regular y UPP → Los que comenzaron a ver pornografía con regularidad a una edad más temprana fueron más propensos a cumplir con los criterios de UPP.
- Relación entre edad y UPP → No se encontró una relación significativa entre la edad de la primera visualización y los síntomas de UPP.
- Prevalencia de UPP → El 21.9% de la muestra cumplió con los criterios del BPS para UPP.
- Implicaciones para la prevención → El inicio temprano del consumo regular de pornografía podría ser un factor importante en el desarrollo de UPP a largo

plazo.

- Necesidad de más investigaciones → Se destacan los beneficios de continuar investigando la relación entre el uso temprano de pornografía y el UPP.

4. Current understanding of problematic pornography use and future directions (4)

Investigación que revisa los hallazgos empíricos actuales sobre los mecanismos psicológicos y neurobiológicos del Trastorno de Comportamiento Sexual Compulsivo (CSBD) y el uso problemático de pornografía (UPP).

El diagnóstico ICD-11 de CSBD incluye el UPP como un fenotipo específico, con criterios diagnósticos similares a los del trastorno de juego, como la pérdida de control, la prioridad creciente, y la continuación a pesar de consecuencias negativas. Se discute si el CSBD/UPP debe considerarse un trastorno de control de impulsos o un trastorno debido a comportamientos adictivos.

Se examinan los mecanismos de reactividad a señales, deseo y sesgo atencional, relacionados con trastornos por abuso de sustancias y comportamientos adictivos, y se sugiere que la impulsividad y la motivación sexual podrían ser factores predisponentes.

Las futuras investigaciones deben explorar las diferencias entre el UPP y otros fenotipos de CSBD, así como las validaciones convergentes y divergentes de los mecanismos implicados en trastornos de control de impulsos y trastornos obsesivo-compulsivos.

Puntos clave:

- Criterios diagnósticos de CSBD/UPP → Incluyen pérdida de control, prioridad creciente y consecuencias negativas.
- Relación con otros trastornos adictivos → Los mecanismos de UPP son similares a los de los trastornos por abuso de sustancias, como reactividad a señales y craving.
- Factores predisponentes → La motivación sexual de rasgo y la impulsividad podrían ser factores predisponentes para el UPP.
- Implicaciones para el diagnóstico → Se debate si el UPP debe considerarse un trastorno de control de impulsos o un trastorno relacionado con comportamientos adictivos.
- Mecanismos neurobiológicos → Involucran áreas del cerebro como el estriado ventral y dorsal, el control prefrontal reducido y un sesgo atencional

aumentado.

- Direcciones futuras → Se propone investigar las diferencias entre el UPP y otros fenotipos de CSBD, así como las validaciones de los mecanismos implicados en los trastornos de control de impulsos y los trastornos obsesivo-compulsivos.

Referencias:

(1) Tahk, R. K., Kraus, S. W., & Grubbs, J. B. (2024, July 8–10). It's not my fault! Tendencies toward interpersonal victimization and self-reported problematic pornography use [Conferencia]. 9th International Conference on Behavioral Addictions, Gibraltar. University of New Mexico. University of Nevada, Las Vegas.

(2) Büsche, K., Krikova, K., Mallon, L., Brand, M., & Antons, S. (2024, July 8–10). Approach- and avoidance tendencies and trait sexual motivation in problematic pornography use: Preliminary results from an experimental study [Conferencia]. 9th International Conference on Behavioral Addictions, Gibraltar. University of Duisburg-Essen; Erwin L. Hahn Institute for Magnetic Resonance Imaging. University of Siegen.

(3) Way, B. M., Jennings, T. L., & Kraus, S. W. (2024, July 8–10). Early pornography use and problematic pornography use [Conferencia]. 9th International Conference on Behavioral Addictions, Gibraltar. University of Nevada, Las Vegas.

(4) Brand, M. (2024, July 8–10). Current understanding of problematic pornography use and future directions [Conferencia]. 9th International Conference on Behavioral Addictions, Gibraltar. University of Duisburg-Essen.

¿Veó, luego actúo?

Marzo 2025

Bien sabemos que, a día de hoy, el contenido de los vídeos pornográficos queda muy lejos de la realidad, y la falta de otras fuentes de información más realistas convierten a la pornografía en el único referente. Las personas que consumen pornografía normalizan así conductas que tienen detrás mucha información sobre el tipo de comunicación, responsabilidad y cooperación entre los miembros, asumiendo que la «regla» es lo que se ve en dichos vídeos para que, después, se pueda extrapolar a sus realidades.

¿Cuál es la relación entre la pornografía y la prostitución, las actitudes y creencias derivadas del consumo y la cosificación y sexualización del cuerpo? Adelantamos que no hay una respuesta definitiva, porque al final, cada persona tiene su propia biografía, personalidad, educación, necesidades... y sobre todo dispone de su libertad.

Un consumo que modifica nuestras creencias

En un estudio realizado en 2020, llamado “Consumo de pornografía y su impacto en actitudes y conductas en estudiantes universitarios ecuatorianos”, los investigadores exploran cómo cambia la percepción y las actitudes ante las relaciones sexuales cuando se consume pornografía, y las diferencias significativas entre consumidores y no consumidores.

Por ejemplo, conductas como agarrar del cabello a la mujer es un comportamiento que implica un grado de violencia física, normalizando unos actos que requieren saber con antelación (y esto no se muestra en los vídeos) si a la otra persona le genera placer y da su consentimiento. Algo similar ocurre con decir cosas obscenas durante la relación sexual. Aparecen ítems relacionados con los accesorios eróticos como elemento relevante para la seducción, pudiendo llegar a crear expectativas o creencias relacionadas con que sin ellos no hay una seducción óptima.

También las expectativas irreales pueden llegar a provocar pensamientos peyorativos en la persona sobre su rendimiento (las investigaciones muestran que la media de duración está entre los cinco y los trece minutos), afectando incluso a su autoestima o a su relación en pareja. Respecto a los roles en la relación sexual, se normaliza que haya una relación de dominancia y sumisión ya sea por el hombre o la mujer, de nuevo creando como norma una relación más unidireccional, cuando en la vida lo común puede ser todo lo contrario.

Tras este tipo de investigaciones, en las que se da como resultado la modificación de creencias al ver pornografía, se plantea la siguiente pregunta: si se modifican los pensamientos, ¿pueden modificarse también las conductas?

De la pornografía a la prostitución

Si bien podríamos pensar que es una deducción no fundamentada, desde hace ya muchos años existen estudios que muestran la estrecha relación entre la pornografía y la prostitución. Ballester et. al (2020) explican que “la prostitución precisa, para su demanda, un entrenamiento previo en la cosificación y sexualización de las mujeres”. Este entrenamiento forma parte de nuestro día a día y no se da solo cuando entramos a una plataforma pornográfica. Desde la industria de la música, el cine, la literatura... Hasta las campañas de marketing, con el transcurso de los años se ha ido normalizando la sexualización, sobre todo en mujeres y específicamente en el cuerpo de estas. Esta normalización instaurada respecto a la sexualización no se da sólo cuando entramos voluntariamente, sino que nos asalta constantemente por las redes sociales o webs. Dentro del mundo de la pornografía, se palpa de forma aún más exagerada. Una muestra clara de ello son los anuncios que están presentes constantemente alrededor de los vídeos que proponen encuentros sexuales “cerca de ti”.

Como ya veníamos mencionando, la falta de contextualización del acto sexual denota una cosificación de los miembros que participan en él y pasa por alto, como si no importaran, elementos fundamentales de una relación sexual saludable y consentida: la comunicación e intimidad, la responsabilidad, la cooperación... Se deriva entonces en una cosificación de la mujer que se convierte en objeto sexual. Las mujeres que ejercen la prostitución pasan a convertirse en una forma de hacer realidad estas fantasías sexuales propias de la pornografía. Canet y Martínez (2023) realizaron un estudio donde se ven estos factores de forma clara: concluyeron la existencia de una relación clara entre el consumo de pornografía y la demanda de prostitución, matizando que los jóvenes acudían a la prostitución ante prácticas sexuales frustradas con sus parejas, es decir, cuando estas no querían llevarlas a cabo.

Una investigación concluyente

A raíz de las mencionadas investigaciones, quedan respaldadas las hipótesis respecto a la relación pornografía y prostitución. Elementos como la cosificación y sexualización casi sistemática a nivel social (y presente claramente en la industria del porno) sumados a cambios de actitudes y creencias aprendidas a raíz del contenido de los vídeos instauran una base perfecta de entrada a la prostitución.

También cabe recordar que ya no se encuentra solamente en webs específicas, sino en plataformas como Onlyfans que son promocionadas a través de redes sociales constantemente, de las que se habla en podcasts de influencers conocidos, presentándose casi siempre de formas “más inofensivas” de lo que realmente son.

Por otro lado, las expectativas irreales instauradas a raíz de este contenido pueden provocar una frustración sexual no resuelta en la pareja, que acudiría a la prostitución para resolver estas prácticas o deseos que ha aprendido previamente. En estos casos surge el riesgo de desarrollar problemas de pareja que afecten no solo a las áreas sexual-afectiva, sino también interpersonal.

En conclusión, y en base a lo expuesto, podríamos hablar de la pornografía como un tipo de marketing o entrada que lleva al consumo de prostitución, y estando por lo tanto profundamente relacionadas.

Patricia Terrón García

Referencias:

- Merlyn, Marie-France, Jayo, Liliana, Ortiz, Doris, & Moreta-Herrera, Rodrigo. (2020). Consumo de pornografía y su impacto en actitudes y conductas en estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad.*, 20(2), 59-76. Epub 01 de julio de 2020. <https://dx.doi.org/10.18682/pd.v20i2.1871>
- Gutiérrez, A., & Cuervo, A. (2023). Links Between Pornography Consumption and Demand for Prostitution. Evidence from Academia and Activism. *Multidisciplinary Journal of Gender Studies*, 12 (2), 142-162. <http://dx.doi.org/10.17583/generos.11944>

Impactos parciales, efectos globales

Febrero 2025

La adolescencia, qué se puede decir que no se haya escrito, no es una etapa fácil de vivir. Es el momento vital por excelencia en el que los cambios abundan, especialmente cambios que a esa edad no entendemos. Nuestra identidad empieza a forjarse a la vez que nuestros círculos se modifican. Tanto a nivel físico, como a nivel social, se reconfiguran muchas de nuestras ideas acerca del mundo a medida que lo exploramos con una nueva mirada.

Esta gran cantidad de cambios hace de la adolescencia un período vulnerable. Ante incertidumbres y emociones abrumantes, lo más natural que podemos hacer es buscar una referencia. O, mejor dicho, un referente. Alguien que nos pueda guiar y enseñar sobre todo aquello que no sabemos o que no entendemos.

Si eso no ocurre, es muy fácil, más que nunca, que muchos adolescentes acaban recurriendo a la pornografía. Casi sin pretenderlo, la acogen como profesora de su sexualidad y, sin darse cuenta, terminan asumiendo lecciones que impactan a toda su afectividad.

A los seres humanos nos encanta pensar que las cosas suceden por partes, que podemos compartimentar lo que ocurre en nuestras vidas. Sin embargo, la pornografía impacta en todo lo que somos, no sólo en un fragmento. Es decir, aunque no se detecte a primera vista, no solo es sexualidad o entretenimiento; sino una forma de vivir las emociones, relacionarnos, y buscar la satisfacción.

Es por esto que recogemos las conclusiones de un artículo científico publicado esta misma semana, en el que se reúnen aquellas áreas sobre las cuales la pornografía puede impactar en la vida de los adolescentes: es la huella bio-psico-socio-sexual de la pornografía.

Impacto biológico

A nivel cerebral, durante los años adolescentes se da un período esencial de maduración. Una característica muy conocida, típica del cerebro adolescente, es la asincronía en el desarrollo de dos sistemas: el mesolímbico (encargado del sistema de recompensa y la dopamina) y el córtex prefrontal (encargado del control de impulsos y la planificación). El primero, el sistema de recompensa, se hiperactiva durante la pubertad, mientras que el prefrontal aún necesita de mayor desarrollo. Esta asincronía implica que los adolescentes son más susceptibles a comportamientos

impulsivos, dado que aún no han desarrollado una capacidad cognitiva suficiente. La dopamina que se libera con el consumo de pornografía se intensifica en comparación a un cerebro maduro, aumentando así el riesgo de desarrollar una adicción.

Otros estudios hablan del “fenómeno de la habituación”, conocido también como “tolerancia”. El cerebro requiere cada vez estímulos más intensos para lograr la misma respuesta de placer. Este es el resultado de una desensibilización del sistema de recompensa, lo que puede resultar en una búsqueda de contenidos sexuales cada vez más extremos y potencialmente dañinos. Esta desensibilización, además, afecta a la capacidad total del individuo para disfrutar de actividades cotidianas, lo que aumenta el riesgo de desarrollar ansiedad y depresión.

El uso problemático de la pornografía (UPP) también se asocia a una disminución en el control de impulsos, dificultades en la organización y planificación, y dificultades para la toma de decisiones. Asimismo, produce una disminución de la hormona ‘oxitocina’, vinculada con el afecto entre dos personas, lo cual provoca una pérdida de empatía en las relaciones.

Impacto psicológico

Desde la psicología, se contempla la adolescencia como una etapa esencial en la construcción de la identidad y la autoestima. Un UPP puede interferir con el desarrollo psicológico normal, favoreciendo problemas generales de salud mental como ansiedad, estrés y depresión, según se recoge en el estudio. Esto puede deberse en parte a la asociación que existe del consumo pornográfico con una peor capacidad de regulación emocional, al igual que peores estrategias para la resolución de conflictos.

En lo relativo a la autoestima, se ha estudiado que un bajo nivel de esta supone un factor predisponente para el uso de pornografía como un mecanismo de escape ante emociones negativas como la culpa, la vergüenza o la frustración. No obstante, tal y como relata el estudio, “lejos de ofrecer una solución efectiva, el consumo de pornografía parece perpetuar un ciclo negativo en el cual la autoestima, particularmente la autoestima sexual, se ve aún más deteriorada”.

De forma similar, la forma de vivir la intimidad se ve distorsionada. La pornografía muestra una sexualidad carente de intimidad auténtica y humana, lo que interfiere en cómo se perciben la vulnerabilidad y la conexión emocional en la pareja. Entre los estudios recogidos en la investigación, se ha demostrado que el uso frecuente de pornografía por parte de uno de los miembros de la relación puede reducir significativamente la intimidad y la empatía en diversas dimensiones, como la

emocional, sexual e intelectual.

Impacto social

La pornografía no solo impacta en el “interior” del individuo, sino que ha ido modificando todo el contexto social y cultural que rodea a los adolescentes, a medida que su uso se extiende entre más y más usuarios. Factores como el acceso temprano a dispositivos electrónicos, la falta de normas sobre el acceso a Internet y la pandemia covid-19 han favorecido un acceso masivo a contenidos explícitos; un acceso que cada vez se da a edades más tempranas, según argumenta el estudio.

Uno de los aspectos sociales más relevantes para los adolescentes es la soledad. El sentimiento de soledad, ya sea social o emocional, no ha hecho más que ascender en los últimos años entre los jóvenes. Los adolescentes consumidores de pornografía son más propensos a experimentar soledad. El estudio afirma que “la pornografía actúa como una estrategia de afrontamiento desadaptativa frente a las emociones negativas, especialmente en aquellos que ya se sienten socialmente aislados”. Si además se le añade a la mezcla un bajo nivel de autoestima y pensamientos negativos sobre uno mismo (factor ya predisponente en el UPP), esta soledad y ansiedad social no hace más que perpetuarse.

Ante una situación social que fomenta la soledad, la pornografía actúa como la vía de escape más efectiva. El problema es que evitar las dificultades emocionales que presentan los jóvenes no hace más que mermar la capacidad para relacionarse de forma saludable.

Impacto sexual

Se podría decir que ésta es el área de impacto más evidente. A nivel general, en el estudio se identifica que aquellos adolescentes que consumen pornografía muestran mayores tasas de actividad sexual, junto con una gran falta de comprensión de su propia sexualidad y mucha más probabilidad de llevar a cabo conductas sexuales de riesgo.

Todo esto conlleva grandes problemas en el desarrollo de la dimensión sexual. El artículo también recoge que “el consumo se asocia a un aprendizaje de la sexualidad basado en: 1) unas relaciones sexuales más impersonales; 2) mayor tendencia a buscar prácticas sexuales de riesgo; 3) una percepción del sexo basada solo en el placer físico, y 4) mayores índices de infidelidad”. Además, se internalizan todas las situaciones contempladas en los contenidos, tales como la cosificación, la permisividad y la objetificación; convirtiéndose en creencias propias sobre las

relaciones reales.

Por otro lado, el consumo en varones se asocia a disfunciones sexuales como disfunción eréctil y eyaculación retardada. Un consumo adictivo se asocia con una menor satisfacción sexual en general, mayor presencia de disfunciones relacionadas con el deseo y desconexión de la empatía.

Cinco claves para prevenir

Estudios como este ponen de relieve consecuencias que, de no ser examinadas, podrían pasar desapercibidas. Sin embargo, el foco no debe de estar únicamente en el problema, sino en toda posible solución y ayuda. En este caso, el estudio recoge cinco claves fundamentales para la prevención: (1) una educación sexual integral, incluyendo la alfabetización digital, (2) una mayor supervisión parental sobre la tecnología, (3) el pensamiento crítico y diálogo abierto, (4) los límites en el uso de dispositivos y (5) el fortalecimiento de habilidades emocionales.

Estas cinco claves de prevención no son metas lejanas e inalcanzables, sino hábitos que se pueden construir en cada hogar e, idealmente, en la sociedad. Por ello, está al alcance de nuestra mano que el impacto de la pornografía no llegue a nuestros adolescentes, y puedan vivir un desarrollo bio-psico-socio-sexual sano.

Referencias:

Villena-Moya, A., Alcázar Ruiz-Escribano, B., Martín-Arribas, C., Martín-Vivar, M. (2025). Impacto bio-psico-socio-sexual de la pornografía en la adolescencia: retos y oportunidades.

Cuadernos del Audiovisual del Consejo Audiovisual de Andalucía, (13), 77-98.
<https://dx.doi.org/10.62269/cavcaa.XX>

¿Una generación ansiosa?

Noviembre 2024

Jonathan Haidt, autor de *La generación ansiosa*, es un psicólogo social de Nueva York, que actualmente se dedica tanto a la investigación como a la educación. Su libro, publicado en mayo de 2024, se ha difundido con éxito en España.

La pregunta clave que se plantea el autor al escribir el libro es: ¿qué ha provocado que la salud mental de los menores caiga en picado? A partir del año 2010, cada vez son más los casos de adolescentes y jóvenes diagnosticados con ansiedad, depresión y otros trastornos psicológicos. En España, un estudio llevado a cabo por la Universidad Internacional de la Rioja (UNIR) reveló que los ingresos hospitalarios por trastornos psiquiátricos en pacientes de entre 11 y 18 años, ha sufrido un aumento constante desde el año 2000, concretamente de un 3,9% ha pasado a un 9,5% en 2021.

Los datos también muestran el suicidio como principal causa de muerte prematura en jóvenes, multiplicándose por cuatro los ingresos por conducta suicida en la última década. Además, la edad media en los ingresos por trastornos psiquiátricos en adolescentes disminuyó de los 17 a los 15 años.

Qué es lo que ha ocurrido con la salud mental de los menores es la cuestión que Jonathan Haidt ha querido investigar. Y ofrece una explicación de doble cara: la presencia cada vez mayor de las pantallas en el crecimiento del menor y una infancia cada vez más ausente del mundo real.

¿Qué ha pasado en la Generación Z?

El autor explica un fenómeno que denomina «la gran reconfiguración de la infancia». Entre 2010 y 2015 se produjo un cambio radical en el ecosistema mediático, que no dejó indiferente a la salud mental de los más jóvenes: comenzó el uso generalizado de los smartphones, introduciendo así también las redes sociales en nuestro día a día. En 2009 se presentaron los botones de ‘Me gusta’ y ‘Compartir’, potentes disparadores de la dopamina gracias a la gratificación instantánea.

El fenómeno afecta mayoritariamente a la Generación Z, los nacidos después de 1995, la primera generación que atravesó la pubertad con pleno acceso a Internet y que, a la vez, fue una generación que se volvió más ansiosa, depresiva, autolesiva y suicida. La generación, según Haidt, que se convirtió en “conejillos de indias”.

El autor argumenta que los niños nacen con dos programas de aprendizaje innatos que les ayudan a entender su mundo social: el sesgo de conformidad y el sesgo de prestigio. El primero motiva a los niños a imitar lo que parece ser más común en su entorno social; y el segundo a imitar a quienes parecen ser más exitosos.

Estos dos programas, con la aparición de Internet, se vuelcan en las redes sociales, secuestrando el aprendizaje social. El entorno social del menor deja de estar conformado por sus amigos y familiares, y pasa a incluir personajes públicos de todo tipo (por ejemplo, los conocidos influencers). Fijan su atención sobre estas referencias, y tratan de buscar su validación en la imagen: cámaras frontales, niñas maquilladas a los 10 años, adolescentes con vigorexia...

Los niños crecen priorizando qué imagen darán a los demás, tratando de imitar el ideal de persona exitosa que se les propone, en lugar de construir una identidad propia.

Sobreprotección en el mundo real, infraprotección en el virtual

Con esta frase se podría resumir el mensaje principal de La generación ansiosa. Los niños de la era digital experimentan más interacciones sociales en el mundo virtual que en el mundo real, pero son interacciones carentes de toda vivencia corporal: no existe el tono de voz, ni los mensajes no verbales, ni las expresiones faciales... Según Haidt, no podemos esperar que desarrollen habilidades sociales, cuando gran parte de las interacciones se dan en este mundo online.

El libro desarrolla además cuatro consecuencias principales de la hiperconexión al mundo online: la privación social, la privación del sueño, la fragmentación de la atención y las adicciones.

Mientras los padres dirigen sus preocupaciones hacia la sobreprotección en el mundo exterior, los menores caen presos de los riesgos del mundo virtual. Según sostiene Haidt, la sobreprotección abunda en las calles, mientras que escasea en el mundo online.

En busca de un equilibrio

Sin demonizar a las redes sociales ni la tecnología, Haidt simplemente señala el impacto de esta nueva era digital en la salud mental de los menores, especialmente en este periodo crítico de transición hacia la vida adulta.

Haidt propone lo esencial para una infancia sana: el juego libre. Los niños necesitan

pasar su tiempo libre jugando con amigos, cara a cara, donde exista un sano esfuerzo por reunirse en comunidades. Un esfuerzo que enseña lo que se debe invertir en las relaciones humanas.

En el momento en el que introducimos la barra libre de Internet en las vidas de los menores, perdemos en salud mental. Perdemos la noción del tiempo, de la propia identidad y el valor de casi todo aquello que no sea imagen.

Las redes sociales se convierten en «los motores de conformidad más eficientes jamás inventados», en el umbral más efectivo al determinar qué comportamientos son aceptables.

Adquieren un rol cada vez mayor en la educación de los menores de manera inconsciente, similar a lo que hace la pornografía con el sexo. Si nadie enseña a los menores, ellos acuden a las pantallas para aprender.

En conjunto, Haidt sostiene una tesis sencilla: es posible que algunos adolescentes encuentren pequeños beneficios en el uso de redes sociales, pero palidecen frente a las consecuencias nocivas.

¿Cómo trabajar para conseguir un equilibrio entre protección y uso de dispositivos digitales? Esa es la cuestión, que requiere... muchas vueltas.

Referencias:

Haidt, J. (2024). *La generación ansiosa: Por qué las redes sociales están causando una epidemia de enfermedades mentales entre nuestros jóvenes*. Deusto.

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 «πορνή» (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.

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 & Gotean, 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.

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.

¡Protéjeles!

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>.

Y, de repente, mi cuerpo dice no

Febrero 2020

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

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

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

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

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

Eyacuación retardada

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

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

Disfunción eréctil

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

En este artículo se presentaron dos informes clínicos. En el primero se investigó un hombre de 40 años consumidor de pornografía y con dificultad de tener una erección, el cual reconoció que cada vez encontraba a su esposa menos atractiva sexualmente. Al paciente se le comunicó que esto pudo haber sido causado debido al fuerte contenido pornográfico que estaba accediendo.

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

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

Cambios en la satisfacción sexual

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

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

Al introducir los términos «pornografía y satisfacción sexual» en internet,

encontramos 23 artículos que informan de estudios observacionales donde se relacionan estos dos conceptos.

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

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).

3. La mujer, víctima



Lecciones de violencia sexual

Noviembre 2024

El caso Pelicot y la irrupción de la pornografía

En Francia todos estamos estupefactos ante las violaciones de Mazan. Estas brutales agresiones cuentan la historia de ochenta hombres corrientes, la mayoría de ellos sin diagnóstico psiquiátrico ni antecedentes penales, con edades comprendidas entre los 26 y los 73 años, que perpetraron más de doscientas violaciones a una misma mujer. Pero lo más inconcebible y desconcertante es que esos hombres podrían ser nuestros amigos, nuestros seres queridos, nuestros cónyuges. Temor legítimo el de las mujeres que descubren los detalles de este sórdido asunto. Por desgracia, este fenómeno de las violaciones masivas dista mucho de ser nuevo. Ahí tenemos, por ejemplo, el caso de la Manada en España o el caso Bukkake en Francia, en el cual participé activamente en la evaluación psicológica a las víctimas.

Estos casos nos interrogan sobre las causas subyacentes de este aumento de la violencia sexual, ya sea en un marco secreto y oculto, o en un grupo abierto de WhatsApp en el que este secreto se evapora para posibilitar el abuso a un mayor número de personas. Los jueces de menores también están alarmados por el aumento del número de violaciones cometidas por los propios menores. Cada vez con más frecuencia me piden que intervenga para sensibilizar e informar a magistrados, y para tratar y sanar a estos menores, autores y víctimas. ¿Por qué razón estas tragedias inaceptables son cada vez más recurrentes? ¿De quién es la culpa? En la prensa y en los debates televisivos se oyen muchas hipótesis: ¿Patriarcado? ¿Cultura de dominación masculina? ¿Pulsiones tiránicas las de los hombres, en una sociedad que las ensalza e insiste en consumir y disfrutar de un sexo cuanto más intenso mejor? ¿O se trata de una adicción sexual, a veces utilizada como pretexto, en hombres particularmente vulnerables desde el punto de vista psicológico?

Lo que llama la atención en el debate es la ausencia de una reflexión seria sobre el impacto del consumo de pornografía del adulto. Además, este caso rezuma pornografía por todos los costados. Por ejemplo, el acusado más joven, 22 años, es adicto a la pornografía desde la adolescencia (1). Otro dato que muestra esa influencia es que muchos de estos actos se grabaran, algo aprendido en la pornografía. Además, en el ordenador de Pelicot, la expresión “chica dormida porno” aparece en numerosas búsquedas. Estos vídeos de violaciones están a la vista de todos. Basta un minuto para encontrar uno con esta “temática” y con 448.000 visitas (2).

En estos últimos años en que aumenta de manera exponencial el número de violaciones y agresiones sexuales a mujeres, asistimos a un silencio casi cómplice sobre el papel que desempeña la pornografía en el aumento de estos comportamientos inconcebiblemente violentos. El consumo de pornografía es considerado como un asunto privado, una elección personal, un derecho legítimo y protegido de los adultos. Bajo el estandarte de la libertad sexual, nos enorgullecemos de consentir que los adultos busquen y encuentren sin esfuerzo alguno y de forma ilimitada un placer sexual inmediato e intensamente potente. ¿Será necesario que muchos otros casos sórdidos salgan a la luz para que se cuestione el consumo, frenético y masivo, de la pornografía en nuestra sociedad? Hemos caído en la trampa de la industria pornográfica que pregona que consumir sexo duro es un trofeo reluciente, símbolo de una sexualidad finalmente liberada.

En Francia, el 51% de los jóvenes de 12/13 años y el 65% de los de 16/17 consumen regularmente pornografía (3). Uno de cada cuatro adultos consume pornografía cada semana (4). Además, en 2022, Francia era el tercer país del mundo entre los mayores consumidores de pornografía estadounidense (5). Estas cifras hablan de lo que algunos sociólogos describen como una sociedad pornificada, es decir, una sociedad en la que una gran parte de las personas interactúan entre sí con un aprendizaje implícito de los esquemas y pautas pornográficos, que se asimila de manera inconsciente pero de un modo muy eficaz. Por consiguiente, los hombres se convencen de que el impulso requiere una gratificación intensa e inmediata, y las mujeres adoptan actitudes sexuales negándose a sí mismas, adaptándose a las necesidades imperiosas de los hombres que las rodean. Este esquema de desigualdad de roles convierte a las mujeres en víctimas aparentemente empoderadas a través de la sumisión sexual aprendida. Los estudios científicos van también en este sentido: el uso creciente de pornografía mainstream aumenta la probabilidad de que las mujeres se conviertan en víctimas de violencia sexual, y que los hombres utilicen la coacción y la violencia sexual con ellas. En Francia, casi uno de cada dos franceses (47%) que ha visto una película para adultos ha intentado reproducir posturas o escenas vistas en películas pornográficas, lo que supone un aumento respecto a 2009 (40%). (6)

Ignorar los efectos perversos de la pornografía es permitir que prolifere una cultura de la violación en la que las mujeres son sistemáticamente reducidas a objetos, productos deshumanizados de los que se puede disponer a voluntad. Las violaciones de Mazan son sólo la punta del iceberg que revela una realidad mucho más oscura y profunda: la de una sociedad que no comprende que la sexualidad es una experiencia relacional que implica a toda la persona -no sólo su genitalidad- dentro de un marco afectivo, ético y moral, y no un producto de consumo en el que el placer personal se convierte en el único vector y propósito.

La pornografía transmite la idea de que no importa lo que le hagas a una mujer, en cualquier momento, en cualquier lugar y de cualquier manera. Ella disfrutará y pedirá más. En 2020, un estudio científico sobre el contenido de los portales pornográficos más vistos mostró que el 45% de los vídeos contenían violencia física (azotes, bofetadas, asfixia, tirones de pelo, etc.). En el 97% de estos vídeos, el blanco de la violencia era la mujer, que mostraba una reacción neutra o incluso positiva (7). En este sentido, como expone Lluís Ballester, catedrático de las Islas Baleares, muchos videos pornográficos constituyen una exhibición de una actividad delictiva que, lejos de provocar un sentimiento de rechazo o repugnancia en el usuario, le proporciona un intenso placer y una sensación de impunidad asociados. La línea entre lo aceptable y lo inaceptable, lo lícito y lo ilícito se difumina. Sin saberlo, la pornografía hace más deseable la violencia sexual y asocia el placer al dolor. Esta erotización de la violencia implica una desconexión moral y empática, uno de los principales factores de riesgo para perpetrar actos de violencia sexual. Numerosos estudios científicos muestran que el consumo frecuente de pornografía favorece, con el tiempo, la impulsividad sexual, la insensibilidad ante el sufrimiento ajeno, la disminución de la empatía, la tendencia a ver a la mujer como un objeto y la perpetración de comportamientos coercitivos y agresiones sexuales (físicas y verbales).

La Sra. Péllicot, víctima del caso de Mazan, afirma: «Me trataban como a una muñeca, como a una bolsa de basura» o «yo era su cosa». Estas palabras definen muy bien lo que es la mujer en la cultura pornográfica: un medio sin identidad ni dignidad para alcanzar fines masculinos de placer despersonalizado, sin afectos, o incluso perverso.

En Francia, las categorías pornográficas más vistas son «adolescente», «zorra», «colegiala», «destronar», «estrangulamiento» y «fantasía familiar» (ARCOM, 2023) (8), apologías descaradas de la pedofilia, la violencia y el incesto. Estos contenidos son vistos sin restricción alguna por hombres y mujeres corrientes, muchos de los cuales, afortunadamente en su mayoría, no son perversos ni malintencionados. Simplemente están pornificados, en el sentido sociológico del término: sus cerebros, insensibilizados a la violencia virtual, encuentran una excitación intensa que ninguna otra experiencia sexual (o de otro tipo) podría proporcionarles. Esta carrera hacia el placer desbordante está alimentada por una industria todopoderosa que proporciona al sistema de recompensa de nuestro cerebro lo que más le gusta: lo necesario para disparar los niveles de dopamina!

Para algunos hombres, sobre todo los más vulnerables psicosocialmente, la pornografía vivida como un espectáculo les lleva a convertirse en actores en la vida

real, no en una película. Lamentablemente, las violaciones de Mazan ilustran cómo la ficción pornográfica se convierte en realidad.

María Hernández-Mora

María Hernández-Mora es psicóloga clínica y doctora en psicología por la Universidad de París. En el hospital Simone Veil (95, Ile de France), creó la primera unidad de Francia especializada en adicción a la pornografía, donde atiende a personas de todo el país. En la Universidad de Paris Cité, investiga sobre los efectos del consumo de pornografía en la salud mental y sexual. Como miembro de la asociación Dale Una Vuelta (www.daleunavuelta.org) y de la asociación francesa Déclic (www.assodeclic.com), de la que es fundadora, lucha para que se traten y prevengan los daños causados por la pornografía. Forma y supervisa equipos clínicos y hospitalarios para favorecer la creación de unidades especializadas en los centros de salud pública.

Este artículo ha sido publicado en La Vanguardia, en su versión digital, el 23 de noviembre de 2024. El contenido se puede leer aquí.

Referencias:

(1). <https://www.rtl.fr/actu/justice-faits-divers/proces-des-viols-de-mazan-charly-le-plus-jeune-des-accuses-addict-a-la-pornographie-depuis-son-adolescence-7900440842>

(2). <https://www.humanite.fr/en-debat/dominique-pelicot/pornographie-lecole-du-viol-de-dominique-pelicot>

(3). ARCOM (2023, 25 mayo). Fréquentation des sites adultes par les mineurs. <https://www.arcom.fr/nos-ressources/etudes-et-donnees/mediatheque/frequentation-des-sites-adultes-par-les-mineurs>

(4). IFOP (2014). Les pratiques et les usages des Français en matière de pornographie Enquête sur la consommation de films X sur Internet. https://www.ifop.com/wp-content/uploads/2018/03/2603-1-study_file.pdf

(5). [The 2022 Year in Review – Pornhub Insights](#)

(6). [Enquête sur l'impact de la pornographie dans le rapport au corps des Français – IFOP](#)

(7). Fritz, N., Malic, V., Paul, B., & Zhou, Y. (2020). A Descriptive Analysis of the Types, Targets, and Relative Frequency of Aggression in Mainstream Pornography. *Archives of sexual behavior*, 49(8), 3041–3053. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01773-0>.

(8). [CP – Fréquentation en hausse des sites pornographiques par les mineur·es : urgence à agir ! – Haut Conseil à l'Égalité entre les femmes et les hommes \(haut-conseil-egalite.gouv.fr\)](#)

Deepfakes sexuales, la nueva ola

Octubre 2024

El 22 de agosto se descubrió la existencia de un bot coreano en Telegram que permite a los usuarios, con un solo clic y alrededor de 650 wones (0,44 euros), crear un deepfake pornográfico de cualquier persona. Alrededor de 227.000 personas habían empleado el servicio de este bot para producir desnudos deepfake “a la carta”.

Días más tarde, el 30 de agosto, un grupo de mujeres se reunía en Seul para protestar y manifestarse a causa de los delitos sexuales que inundan Corea del Sur. Además, a raíz del descubrimiento, las investigaciones realizadas por periodistas y usuarios se multiplicaron, destapando una multitud de canales de Telegram dedicados a crear y distribuir estas imágenes hipersexualizadas de mujeres conocidas.

Imágenes falsas con un impacto muy real

Un deepfake pornográfico consiste en una imagen real que ha sido alterada mediante IA, en este caso, para crear contenido sexualizado. Este tipo de pornografía incluye contenidos explícitos en los que los rostros reales se superponen digitalmente a otras imágenes o vídeos pornográficos, creando así una imagen realista, pero falsa.

Algunos de los canales de Telegram que empleaban este bot se dedicaban a compartir imágenes de una persona determinada, cuyos miembros del canal conocían; como es el caso de una estudiante llamada Jiwon, según descubrió [Le Monde](#). En el canal dedicado a esta estudiante, alrededor de 30 miembros compartían fotos reales de la chica, que posteriormente se empleaban para generar contenido pornográfico explícito.

Otros canales, conocidos como “Family Rooms”, se empleaban para compartir contenidos pornográficos incestuosos, en los cuales se compartían vídeos de jóvenes agrediendo a miembros familiares femeninos, como hermanas o primas. Los distintos canales oscilaban entre varias decenas de miembros hasta diez mil en algunos casos.

El acceso a estos canales era relativamente sencillo: una búsqueda online o incluso un link difundido a través de X (antes Twitter) te permitía acceder al bot, el cual solicitaba “subir una fotografía de una mujer que te guste”. En tan solo cinco segundos, el canal generaba un deepfake pornográfico de esa fotografía, permitiendo incluso personalizar partes del cuerpo en la imagen resultante. La herramienta creaba hasta dos desnudos falsos de forma gratuita, exigiendo un pago de alrededor

de 40 céntimos para obtener más imágenes, pero ofreciendo descuentos a aquellos usuarios que hiciesen compras mayores.

“Las imágenes deepfake de explotación sexual creadas en salas de Telegram como estas, se comparten en otros grupos, y así es como se llega a los delitos sexuales masivos”, afirmaba Seo Hye-jin, directora de derechos humanos de la Asociación de Abogadas Coreanas.

Víctimas que no deberían ser víctimas

Entre las víctimas de los deepfakes creados, no solo se encuentran estudiantes de diversas universidades de Corea del Sur, sino también alumnas menores de edad de distintos colegios. En general, muchos de los canales se centran en un único centro de enseñanza coreano, probablemente porque sea el centro de enseñanza que atienden los mismos agresores.

A raíz de diversas investigaciones, se ha creado incluso un mapa denominado “Deepfake Map”, en el que se enumeran todas las escuelas en el punto de mira de algún canal en Corea del Sur. Según este mapa, realizado por DataSec, se estimaba que el número de escuelas afectadas ascendía a 632 el pasado 30 de agosto. Tras conocerse este dato, muchas de las chicas eliminaron todas sus fotos de las redes sociales. La preocupación entre las alumnas es también compartida por las profesoras, quienes igualmente se arriesgan a ser el blanco de los ataques de sus alumnos.

Las imágenes deepfakes se publicaban junto con información básica de la víctima, como su carrera o grado, su nombre, cuándo empezaron los estudios, e incluso número de teléfono. A raíz de esta información, las personas que reconocen a la víctima formaban un canal propio dedicado a esta persona. Es decir, estos canales van más allá de buscar una imagen pornificada; se trata de todo un proceso de sexualización y cosificación de una única mujer, en el que sus datos se ven comprometidos.

Los jóvenes son las principales víctimas y los principales agresores. Se estima que el 69% de los sospechosos en casos de “creación y distribución de vídeos falsos” en Corea del Sur son adolescentes, y el 92% tienen menos de 30 años. Son precisamente los jóvenes los que han adquirido mayor dominio de las tecnologías como la IA, especialmente la IA generativa.

Curar lo que no se ha prevenido

Las autoridades coreanas respondieron con urgencia ante este descubrimiento. Sin embargo, dada la jurisdicción legal de Telegram en Corea del Sur, no cuentan con una manera de exigir la eliminación de los contenidos de estos canales, lo que también dificulta la detección de los sospechosos.

Simultáneamente, Pavel Durov, CEO de Telegram, está siendo investigado en París por negarse a cooperar con la policía en varios casos, siendo uno de ellos un caso asociado a pornografía infantil. La policía surcoreana se ha comprometido a encontrar formas de cooperar con diversos organismos de investigación, incluidos los franceses, para mejorar su investigación sobre la plataforma.

Para reflexionar...

Aunque Corea del Sur parezca un lugar lejano a nuestra realidad, lo ocurrido en este país es tan solo un recordatorio de la nueva escala que pueden adoptar los crímenes sexuales a los que nos enfrentamos.

Telegram es utilizado en todo el mundo, y además recordamos que el enlace al bot coreano fue compartido como “trending topic” en la red X; por tanto, población no coreana seguramente tuvo acceso a este contenido.

El uso común de la IA por jóvenes y adolescentes es cada vez más frecuente, pero cabe preguntarnos si la ética de uso de estas tecnologías ha seguido el ritmo de los avances.

Muchos jóvenes delincuentes emplean el deepfake como un juego, sin considerar el impacto de sus acciones, ni la ilegalidad de las mismas. El hecho que exista un canal de Telegram tan grande con un modelo de generación de ingresos, es reflejo del alto nivel de demanda que hay por estas imágenes, las cuales no se consideran un problema, sino todo lo contrario: un producto por el que incluso la gente pagaría.

Degradar sexualmente a mujeres, incluyendo menores de edad, se está normalizando como una forma más de ‘contenido’ online. Ya no se trata de un contenido al que acceden unos pocos, sino de un contenido que incluso se difunde abiertamente en redes sociales comunes como X.

La escala de los delitos sexuales a los que nos enfrentamos es ahora de un nivel incontrolable, en la que cualquiera puede ser víctima, y no saberlo. Si contamos con unas 220.000 personas creando y distribuyendo imágenes, es imposible determinar dónde pueden acabar dichas imágenes.

El daño de la distribución se convierte en un daño masivo. Claramente, hay que dar una vuelta a todo esto...

Referencias:

LeMonde. “In South Korea, young people are victims and perpetrators of pornographic deepfakes”.

LeMonde. “South Korea opens probe into Telegram for deepfake porn”.

Hankyoreh. “With a click, 220,000+ member Telegram room generates illegal deepfake porn”.

Hankyoreh. “On Telegram, countless chat rooms dedicated to degrading deepfakes of female acquaintances”.

Ara. “Corea del Sur lucha contra una ola de pornografía ‘deepfake’”.

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 incomprensión 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)

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.

«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.

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.

Fantasía 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



Estados Unidos apuesta por la verificación de edad

Julio 2025

El 27 de junio la Suprema Corte de Estados Unidos, que equivale al Tribunal Supremo en España, ha respaldado una ley del Estado de Texas, que exige la verificación de edad a los sitios de contenido sexual explícito.

La decisión fue adoptada por seis votos de los jueces conservadores contra tres votos de los jueces liberales. El Tribunal Supremo determinó que la ley no infringe la Primera Enmienda de la Constitución, que protege la libertad de expresión, y que la medida sólo podría limitar el acceso de adultos al contenido pornográfico al verse estos inhibidos por no querer identificarse.

Esta sentencia es importante de cara al futuro, porque puede marcar un antes y un después en la legislación sobre esta materia. En concreto, podría replicarse en más de 24 Estados de Norteamérica, y servir de guía para otros países del mundo.

Según esta sentencia, el objetivo de proteger a los menores de edad prevalece sobre el argumento de que la ley plantea riesgos como el robo de identidad y viola los derechos de libertad de expresión de los adultos ya que requiere que los sitios web con más de un tercio de su contenido considerado como «material sexual dañino para menores» obtengan información personal verificable de los usuarios para confirmar que tienen al menos 18 años de edad antes de permitirles el acceso.

Free Speech Coalition vs Paxton

La ley H.B. 1181, conocida como Ley de Verificación de Edad en Línea, fue aprobada el 12 de junio de 2023 y entró en vigor desde el 1 de septiembre de 2023 en el Estado de Texas, Estados Unidos.

La Free Speech Coalition, un grupo formado por empresas de contenido pornográfico, como Aylo, propietaria de Pornhub, por ejemplo, impugnó la norma argumentando que violaba la Primera Enmienda de la Constitución de Estados Unidos de América (que defiende la libertad de expresión, entre otras libertades) al atender, dicen, contra la privacidad y los derechos de los adultos; consiguieron así una orden judicial preliminar, pero el Tribunal de Apelaciones del Quinto Circuito, uno de los 13 tribunales federales de apelación en Estados Unidos, lo revocó parcialmente en marzo 2024, permitiendo la aplicación de la verificación de edad, aunque mantuvieron la suspensión de la obligación de mostrar las advertencias de salud.

El caso conocido como Free Speech Coalition v. Paxton fue aceptado por el Tribunal Supremo y se juzgó en enero de 2025. En junio de este año el Tribunal Supremo concluyó que la ley no violaba la Primera Enmienda, ya que su objetivo principal es proteger a los menores. Además, destacó que sistemas similares se usan en otras industrias reguladas por edad como el alcohol y el tabaco. Como demandado aparecía el Fiscal General del Estado de Texas Ken Paxton, quien estaba a cargo de hacer cumplir la ley.

Los tres jueces liberales que se oponían a la aprobación de la ley argumentaron que representa una amenaza para la privacidad ya que obliga a los adultos a compartir datos sensibles y que podría tener un efecto disuasorio sobre la libre expresión, sin embargo, los seis votos a favor contra los tres votos en contra han sentado un precedente y esta ley podría replicarse en otros Estados.

La opinión pública apoya en su mayoría los controles de edad, con un 75% de los demócratas (liberales) y un 88% de los republicanos (conservadores) a favor por la creciente preocupación de los riesgos asociados al libre acceso a internet de los menores de edad, como la exposición a contenido violento y pornográfico.

Advertencias de salud

Además, la ley H.B. 1181 exige mostrar advertencias de salud en la página principal de los sitios pornográficos sobre los efectos psicológicos y sociales del consumo de pornografía e incluir el contacto del canal de ayuda, gratuito y confidencial, disponible las 24 horas del día, en inglés o español, para personas y familiares que enfrenten trastornos de salud mental. Proporciona además derivaciones a instalaciones de tratamiento locales, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias.

La advertencia tiene que tener un tamaño de letra legible -al menos 14 puntos- y alguno de los siguientes mensajes:

«TEXAS HEALTH AND HUMAN SERVICES WARNING: La pornografía es potencialmente adictiva. La biología ha demostrado que daña el desarrollo cerebral humano, desensibiliza los circuitos de recompensa del cerebro, aumenta las respuestas condicionadas y debilita la función cerebral».

«TEXAS HEALTH AND HUMAN SERVICES WARNING: La exposición a este contenido se asocia con baja autoestima e imagen corporal, trastornos alimentarios, desarrollo cerebral deficiente y otras enfermedades emocionales y mentales».

«TEXAS HEALTH AND HUMAN SERVICES WARNING: La pornografía aumenta la demanda de prostitución, explotación infantil y pornografía infantil».

Referencias:

[Corte Suprema de Estados Unidos.](#)

Reuters, 27/06/2025

[The New York Times, 27/06/2025](#)

The Guardian, 27/06/2025

Europa impone su ley

Mayo 2025

La Comisión Europea ha abierto procedimientos formales de investigación contra cuatro plataformas de contenido sexual explícito, por no cumplir con la Ley de Servicios Digitales (DSA, Digital Services Act). Esta ley, aprobada en 2022, busca proteger a la infancia.

Las cuatro plataformas investigadas son Pornhub, Stripchat, XNXX y XVideos, que fueron catalogadas entre 2023 y 2024 como plataformas en línea de muy gran tamaño (VLOP, very large online platform) por tener más de 45 millones de usuarios al mes en la Unión Europea (UE), y se ven obligadas a cumplir con la DSA. El objetivo es proteger los derechos fundamentales de seguridad pública y bienestar de los ciudadanos miembros respecto a los contenidos que se encuentran en estas plataformas.

La DSA exige que se deban examinar los riesgos relacionados con contenidos ilícitos, proteger los derechos fundamentales (como la libertad de expresión, la discriminación, la protección de los consumidores y los derechos de los niños), la seguridad pública, la violencia de género, la protección de los menores y el bienestar mental y físico de los consumidores, entre otros.

Las investigaciones que se están realizando se centran en los riesgos para la protección de los menores ya que estas plataformas no cuentan con medidas eficaces de verificación de la edad ni medidas de mitigación de cualquier efecto negativo sobre los derechos de los niños y el bienestar mental y físico de los usuarios.

Además, desde el Consejo Europeo de Servicios Digitales, se están tomando más medidas contra las plataformas pornográficas de menor tamaño para “proteger a los menores de los contenidos nocivos en línea”.

Sin embargo, Stripchat dejará de considerarse una VLOP y la supervisión del cumplimiento de la DSA recaerá en la Autoridad de Radiotelevisión de Chipre ya que se encontraba en el límite del umbral de usuarios anuales.

Francia abrió el camino

En octubre de 2024 el Tribunal de apelación de París solicitó el bloqueo de varios sitios pornográficos extranjeros por no comprobar debidamente la edad de los usuarios ya que estos sitios utilizan una ventana de comprobación de edad que se

puede esquivar fácilmente. Alegó que el interés superior del menor está por encima de otros derechos fundamentales como la libertad de expresión. Sin embargo, los sitios bloqueados fueron exclusivamente los que se alojaban fuera de la Unión Europea.

Según declaró Arcom, el máximo órgano regulador de telecomunicaciones en Francia, alrededor de 2,3 millones de menores visitaban cada mes sitios pornográficos. En este sentido propuso instaurar un método de control fiable entre los que se encontraban el uso de datos biométricos.

Una verificación made in Spain

Cartera Digital Beta es una aplicación en la que se lleva un año trabajando y que se testará a nivel europeo para verificar la edad de los usuarios de internet que intenten acceder contenido sexual explícito.

La app, que se está desarrollando en España, está a la espera de recibir la certificación de seguridad del Centro Criptológico Nacional (CCN) para que se pueda comenzar a utilizar. Desde La Moncloa, han anunciado que la aplicación estará disponible para finales de este verano 2025.

Esta aplicación utilizará credenciales temporales para verificar la edad. El usuario deberá registrarse en la app utilizando su DNI electrónico, certificado digital o sistema Cl@ve con lo que obtendrá credenciales anónimas.

José Luis Escrivá, ministro para la Transformación Digital y de la Función Pública, ha subrayado que la puesta en marcha de este sistema de verificaciones forma parte del acuerdo que el gobierno está impulsando para salvaguardar la salud de los menores de edad.

Aunque no es un anuncio libre de debate, el interés principal de proteger a la infancia siempre es un avance.

La reacción de los gigantes de contenido sexual explícito en línea

Desde el miércoles 4 de junio de 2025 el acceso a tres de los sitios de contenido sexual explícito más visitados de Francia está bloqueado ya que la empresa Aylo, antes MindGeek, ha decidido protestar de esta forma frente a la legislación que le obliga a comprobar la edad de los visitantes para evitar que los menores de edad vean contenidos pornográficos. Aylo ya ha tomado en otras ocasiones medidas similares en varios estados de Estados Unidos, aunque por primera vez anuncia que suspende

el acceso a sus contenidos en un país europeo.

YouPorn, RedTube y Pornhub no serán accesibles. Aylo, el gigante de los sitios pornográficos en internet, defiende que los métodos de verificación de edad son poco fiables y que esta comprobación no debería depender de los sitios de contenido pornográfico sino que debe hacerse a nivel del smartphone u ordenador del usuario, pasando la responsabilidad a Apple, Google y Microsoft.

Además, gracias a la Ley de Seguridad y Regulación del Espacio Digital que engloba la Ley de Servicios Digitales (DSA) y la Ley de Mercados digitales (DMA), la autoridad de la regulación de la comunicación audiovisual en Francia (ARCOM), podrá pedir que se boqueen estos sitios.

En cualquier caso, 7 millones de visitantes diarios de Pornhub en Francia están sin acceso a este sitio. Desde Dale Una Vuelta nos parece un avance decisivo en la protección de los menores edad.

Referencias:

El Diario.es. «La UE elige a España para robar la app para impedir que los menores accedan a páginas porno».

Comisión Europea. «DSA: Plataformas en línea muy grandes y motores de búsqueda».

Euractiv.es. «Bruselas abre una investigación contra plataformas de porno en internet Pornhub, Stripchat, XNXX y XVideos».

La Moncloa. «Cartera Digital Beta, la aplicación que incluye el sistema de verificación de la mayoría de edad en el acceso a contenido para adultos, estará disponible al final del verano».

LeMonde. «YouPorn, RedTube et Pornhub bloquant leurs sites en France a partir de mercredi»

Violencia, desensibilización y abuso

Enero 2025

La exposición a la pornografía plantea distintas preocupaciones que, cuanto más se investigan, más se descubren. Una de las áreas de mayor preocupación es el impacto de la exposición a la pornografía, especialmente a contenido violento, sobre la percepción de la violencia sexual. Al consumir y normalizar estos contenidos, se genera una alarmante desensibilización hacia la violencia sexual.

Se trata de un fenómeno que no solo afecta a los adultos, sino que también influye en niños y adolescentes. Al estar expuestos a contenido explícito, se distorsiona su comprensión de las relaciones sexuales y el consentimiento.

Paralelamente, las víctimas de abuso infantil se enfrentan a traumas severos, que pueden influir en su comportamiento y en sus relaciones con la sexualidad en la adultez generando patrones repetitivos de violencia o consumo de pornografía. Adicionalmente, las redes criminales dedicadas a la explotación infantil y la producción de pornografía infantil son una realidad creciente que agrava esta problemática.

¿Hasta ahora, qué se sabe sobre todo esto? ¿Cómo podemos hacerle frente?

Tras realizar una revisión bibliográfica, incluyendo textos relevantes sobre abuso infantil, pornografía y explotación sexual infantil (incluidos en las referencias), se generó un estudio en profundidad sobre el vínculo entre la pornografía y la desensibilización hacia la violencia sexual, los factores de riesgo para el consumo de pornografía en víctimas de abuso infantil y las redes criminales de explotación. Se alcanzaron tres conclusiones principales:

1. La exposición desensibiliza

La investigación ha demostrado que existe una correlación significativa entre el consumo de pornografía violenta y la desensibilización hacia la violencia sexual. Esto implica que la pornografía de contenido violento tiende a normalizar y desensibilizar al espectador, lo que puede llevar a una aceptación social de la violencia sexual.

Las personas que consumen este tipo de contenido tienden a desarrollar una mayor tolerancia hacia actos violentos y agresivos en contextos sexuales. La exposición a pornografía puede influir en cómo los individuos perciben la violencia sexual, haciéndolos más propensos a normalizar este tipo de conductas y comportamientos

abusivos, llevándolos a aceptar e incluso perpetuar estas conductas.

No sólo se sitúa en el plano individual, sino que la desensibilización que provoca puede llevar a una mayor aceptación social de comportamientos sexuales agresivos, lo cual es preocupante también desde una perspectiva de salud pública.

2. El impacto del abuso sexual

Se ha encontrado que las víctimas de abuso sexual infantil no solo enfrentan secuelas emocionales y psicológicas profundas, sino que también son más propensas a desarrollar conductas problemáticas en su vida adulta. Estas conductas aparecen especialmente en la esfera de la sexualidad, incluyendo el consumo problemático de pornografía. Este consumo se da como una forma de intentar lidiar con el trauma, es decir, actuando como un mecanismo de afrontamiento que, lejos de promover el bienestar, refuerza el trauma e impide romper los patrones de abuso.

Otro comportamiento problemático, desarrollado en algunos casos, es la reproducción de los patrones abusivos. Ya sea tolerando la violencia dirigida a ellos, sin denunciarla, o bien llevando a cabo violencia hacia otros. A medida que crecen, las experiencias traumáticas pueden llevar a estas víctimas a repetir los ciclos de abuso. Esta repetición de conductas abusivas se puede ver reforzada por el consumo de pornografía, el cual desensibiliza y normaliza la violencia.

3. La amenaza de las redes criminales

Finalmente, las redes de explotación infantil, particularmente aquellas involucradas en la producción y distribución de pornografía infantil, constituyen una amenaza tanto para la sociedad como para la salud mental de las víctimas. Estas redes criminales se aprovechan de la vulnerabilidad de los menores, manipulándolos o coaccionándolos para crear material pornográfico, que luego es distribuido en plataformas ocultas, como la dark web. Estas redes no solo explotan a las víctimas, sino que también perpetúan un ciclo de abuso que es difícil de dismantelar debido a la naturaleza oculta y global de estas organizaciones.

Los textos analizados sugieren que las redes criminales dedicadas a la explotación infantil y la pornografía están altamente organizadas. Son sofisticadas y difíciles de rastrear, lo que agrava el problema de la explotación de menores. Las redes criminales de explotación infantil se aprovechan de la vulnerabilidad de los menores, creando un ciclo de consumo, abuso y explotación que debe abordarse con urgencia.

¿Cómo podemos hacerle frente?

La necesidad de un enfoque integral para combatir la explotación infantil, el consumo problemático de pornografía y la normalización de la violencia sexual se hace cada vez más palpable. Las víctimas de abuso infantil requieren un apoyo especializado psicológico y social para evitar conductas problemáticas en la adultez. Además, es imperativo que las autoridades internacionales hagan esfuerzos conjuntos mediante medidas más estrictas para dismantelar las redes criminales y la producción de pornografía infantil.

¿Qué podemos hacer? Algo primordial es la prevención. Promover que los menores reciban una educación sexual integral, que les advierta de los diferentes peligros, es el mejor objetivo posible. La educación sexual debe diferenciar claramente entre contenido saludable y contenido dañino, fomentando el pensamiento crítico entre los jóvenes y adultos; y apuntando hacia aquello que es saludable y bueno.

Otro elemento relevante es la concienciación pública en contra de la normalización de la violencia sexual. Mediante campañas que se dirijan tanto a padres como educadores, es necesario dar visibilidad a los riesgos a los que nos enfrentamos. Esta concienciación facilitaría también el acceso a mayor información sobre el abuso sexual infantil: cómo detectarlo, cómo actuar, como prevenirlo... De tal forma que se posibilite una intervención temprana y eficaz.

Por otro lado, es necesario combatir a las redes criminales que suponen tanto peligro para los menores. Es fundamental mejorar la cooperación entre las fuerzas del orden internacionales para rastrear y dismantelar las redes criminales dedicadas a la explotación sexual infantil y la producción de pornografía infantil. Esto implica compartir información y mejores prácticas entre países y organizaciones. También desarrollando y haciendo uso de tecnologías avanzadas que permitan identificar y rastrear material de abuso infantil en la red oscura y otras plataformas en línea.

El consumo de pornografía, especialmente la infantil, no es solo un problema individual, sino un desafío sistémico que afecta a la sociedad en general.

Carmen Guadalupe Perdiguero Moreno / Especialista en violencia de género y abuso sexual infantil

Referencias:

Carrillo Izquierdo, G. (2018). Explotación Sexual Infantil y Redes Criminales: Un Análisis Criminológico. *Revista de Psicología Criminal*, 27(3), 109-122.

Ortega García, R. (2019). Trauma Infantil y Conductas Problemáticas en la Edad Adulta. *Estudios sobre Abuso y Trauma*, 10(4), 134-148.

Soler Ortega, M. (2021). Pornografía y Violencia Sexual: Una Perspectiva Crítica. *Revista Internacional de Psicología Social*, 19(2), 56-73.

Dworkin, A. (1981). *Pornography: Men Possessing Women*. Plume Books. Un análisis sobre cómo la pornografía perpetúa la violencia sexual y la explotación.

Klein, M. (2015). Pornography and Abuse: Impact on Children and Adolescents. *Journal of Child and Adolescent Trauma*, 8(4), 223-237. Este artículo profundiza en cómo el consumo de pornografía en la adolescencia afecta el desarrollo psicológico y la percepción de las relaciones.

Farley, M. (2004). *Prostitution, Trafficking, and Traumatic Stress*. Routledge. Un enfoque en las redes de explotación y abuso sexual, cubriendo las dinámicas de tráfico y pornografía.

Ezzell, M.B. (2008). Pornography and Gender-Based Violence: A Cross-Cultural Perspective. *Violence Against Women*, 14(9), 1003-1029. Análisis de cómo la pornografía está relacionada con actitudes y comportamientos violentos en contextos multiculturales.

O'Toole, L., Schiffman, J. R., & Edwards, M. (2007). *Gender Violence: Interdisciplinary Perspectives*. NYU Press. Este libro ofrece una visión integral de la violencia de género, con capítulos que exploran el impacto de la pornografía en la violencia sexual.

Francia dice basta

Octubre 2024

En la batalla legal por la regularización del porno, tanto en España como en muchos países del mundo, no todo son “malas noticias”. El jueves 17 de este mismo mes, el Tribunal de apelación de París ordenó el bloqueo de varios sitios pornográficos extranjeros por no comprobar la edad de los usuarios debidamente.

El Tribunal reclamó que cuatro grandes webs pornográficas fuesen bloqueadas en un plazo de 15 días, obteniendo así un efecto inmediato de la sentencia. Estos sitios web permanecerán bloqueados “hasta que se demuestre que han implantado un control distinto del puramente declarativo de que los usuarios son mayores de edad”. No cumplir con la sentencia implicaría un bloqueo de los sitios a nivel nacional, según se ordenó a las teleoperadoras del país.

Una batalla por la protección del menor

La decisión del Tribunal, reclamada por asociaciones de protección de la infancia, alegó que el interés superior del menor está por encima de otros derechos fundamentales como la libertad de expresión o de comunicación. Tal y como se detalló, “dar prioridad a la protección de las vidas privadas de consumidores adultos [...] es incompatible con la protección de los menores».

Estas páginas denunciadas implementaban únicamente una ventana de aviso fácilmente esquivable para el usuario, lo cual se considera insuficiente para evitar la entrada de menores de edad a estas páginas web. Según declara Arcom, el máximo órgano regulador de telecomunicaciones en Francia, alrededor de 2,3 millones de menores visitan cada mes sitios pornográficos.

La sentencia no indica un método exacto que deba ser usado para la identificación de usuarios y la verificación de su mayoría de edad. Sin embargo, Arcom se ha encargado de publicar este mismo mes una referencia técnica para instaurar un tipo de control fiable, empleando diversos métodos, principalmente biométricos.

Comisión Europea, es tu turno

En realidad, el total de sitios identificados que debían ser bloqueados fueron nueve. Sin embargo, la sentencia se aplicó únicamente a cuatro de estos sitios, dado que únicamente cuatro de los identificados eran páginas web extranjeras, cuya sede residía fuera de la Unión Europea.

La justicia francesa no ha querido pronunciarse sobre los otros sitios identificados, cuya sede residía en la UE, entre ellos algunos bien conocidos como Pornhub. Al plantear una cuestión de derecho europeo, se esperará a la respuesta del Tribunal de Justicia de la Unión Europea.

Algunos representantes de asociaciones de protección a la infancia, como Frédéric Benoist, declaran sentirse decepcionados ante esta decisión, ya que este bloqueo debería imponerse ante todas las webs identificadas. A la espera de una respuesta europea, importantes webs pornográficas no serán bloqueadas y, por ende, las consecuencias continuarán sucediendo.

Una casilla más cerca del jaque

Sin embargo, esta sentencia parece ser un importante paso en la batalla por reconocer lo poco regulada que se encuentra la industria de la pornografía, especialmente en todo lo que respecta al contenido online.

La medida de implantar una ventana de aviso fácilmente esquivable es una fórmula que lleva presente en estas páginas casi desde su creación. Es ahora cuando figuras gubernamentales comienzan a notar la seriedad de las consecuencias derivadas del consumo, y, lo que es más importante, comienzan a llevar a cabo acciones efectivas e inmediatas.

La infancia debe ser protegida y, por fin, poco a poco parece que el sistema comienza a atender esta necesidad en la sociedad.

Referencias:

EuroNews. “Francia bloquea sitios web porno extranjeros por falta de controles de edad”.

El Español. “Adiós al porno en Internet: ordenan bloquear algunas de las páginas más conocidas en los próximos 15 días”.

MSN. “Francia bloquea sitios web porno extranjeros por falta de controles de edad”.

Una privacidad no tan privada

Mayo 2024

¿Alguna vez te has preguntado si las pestañas de incógnito verdaderamente salvaguardan lo que vemos? Ponemos nuestra privacidad y confianza en un simple clic. Con apretar el botón de “Sí, acepto”, nos basta. Total, ¿quién se iba a leer la letra pequeña? Y mucho menos cuando se accede a una página pornográfica... Como para pararse a leer, ¿no?

Un estudio reciente se preocupó exactamente por esto. Realizó un análisis de 22.484 webs de pornografía. Sí, 22 mil. Descubrió algo impactante: nuestra privacidad no es tan privada como creíamos. Un 93% de estas páginas filtran datos a terceros. ¿Qué datos? Tus preferencias sexuales, el tipo de porno que consumes, los vídeos que más ves... Cualquier cosa que les permita crear un “perfil de consumidor”. Es decir, un perfil bajo el cual quedan registrados en detalle tus hábitos de consumo y tus intereses.

Tus gustos sexuales, el nuevo producto del mercado

La verdadera cuestión es la de siempre: ¿para qué? Según redacta el estudio, publicado en 2020 en la revista *New Media & Society*, muchas veces emplean estos perfiles para publicidad individualizada. Anuncios personalizados y confeccionados a tu medida personal. Tendemos a pensar que las páginas web o aplicaciones se tratan de entidades autónomas e independientes. Sin embargo, muchas webs y apps incluyen códigos de terceros, que los usuarios normalmente desconocen. Este código puede permitir a las empresas monitorear nuestras acciones, normalmente sin nuestro conocimiento o consentimiento. Es más, muchos sitios web tienen acuerdos de reparto de ingresos con redes publicitarias de terceros. Es decir, que al incluir estas empresas adicionales que monitorean, obtienen un beneficio económico directo.

¿Quiénes pueden ser estos “terceros”? Cuentas como Google o Facebook ofrecen a las webs múltiples servicios “gratuitos” subsidiados, a cambio de permitirles rastrear a los usuarios de sus páginas. El estudio identificó a diversas otras compañías como Alphabet, Oracle, e incluyendo Facebook, como empresas detrás de los rastreadores de datos.

Venden tus datos, tus preferencias sexuales. En resumen, te venden a ti.

¿Somos los únicos dueños de lo que vemos?

El mismo estudio mencionado lo dice: en 2017, Pornhub recibió alrededor de 28.5 billones de visitas. Sus usuarios realizaban 50.000 búsquedas por segundo en la web. ¿Te imaginas cuántos datos se pueden haber obtenido desde entonces?

Las personas que visitan estas webs pornográficas tienen un sentido falso de privacidad y seguridad. Cuando cierran la pestaña, ignoran que no han sido los únicos que saben qué acaban de ver. Ponen toda su confianza en que era una pestaña incógnito, y ya.

El riesgo se encuentra en el acceso a estos datos sin el consentimiento del usuario, de tal forma que hay una entidad que tiene datos sobre tu consumo que quizás no querrías que tuviesen. Al visitar una página pornográfica, nuestros datos quedan automáticamente expuestos. Estas páginas no solo forman parte de una **industria oscura**, sino también descontrolada. Los investigadores llegaron a identificar 230 empresas y servicios de rastreo, aunque en las páginas pornográficas, la mayoría de ellos se concentraban en unas pocas compañías como Google (responsable del rastreo en los 74% de los sitios), Oracle (24%) y Facebook (10%).

Una fuga abrumadora

Esta fuga abrumadora de datos tan privados compone una cara más de las miles tan oscuras en la industria del porno. Aunque las políticas de privacidad estén disponibles en algunas de estas páginas, muchas veces los usuarios no las entienden o no pueden leerlas. La letra pequeña queda reducida a un fácil “Sí, acepto” con el que los consumidores se quedan a gusto.

Una regulación gubernamental podría impedir esta problemática que parece tan urgente. Se podría exigir a estas webs y empresas que cumplan con sus políticas de privacidad, y que respeten la intimidad de las personas. Por lo menos, que informen apropiadamente al consumidor. Sin embargo, la fuga sigue ocurriendo, y las cifras siguen subiendo. Cifras tanto de consumo de pornografía, como de beneficio monetario para las empresas. Porque al final, respetar la privacidad y la intimidad no parece generar ingresos.

¿De verdad vamos a seguir participando de esta industria? Hay que darle una vuelta.

Referencias:

Maris, E., Libert, T., & Henrichsen, J. R. (2020). Tracking sex: The implications of

widespread sexual data leakage and tracking on porn websites. *New Media & Society*, 22(11), 2018-2038.

<https://doi.org/10.1177/1461444820924632>

https://elpais.com/tecnologia/2019/07/26/actualidad/1564159740_927581.html#

La industria más oscura del mundo

Febrero 2024

Poco se ha escrito sobre la industria de la pornografía. Quizá porque poco se ha podido escribir hasta la fecha. Vayamos a algunos datos reales: un vídeo publicado en Pornhub se replica en otras 45 páginas web y acumula más de 5 millones de reproducciones. ¿Pero qué significan realmente esas «visualizaciones»? ¿Son números fríos o representan personas reales consumiendo contenido? La línea entre ambas se vuelve borrosa en un mundo donde la privacidad y el consentimiento son frecuentemente pasados por alto.

A diferencia de compañías como Disney, que actúan rápidamente para eliminar cualquier infracción de derechos de autor, el panorama es distinto en Pornhub. Mientras que la música pirateada desaparece en un abrir y cerrar de ojos, los videos pornográficos, incluso aquellos que violan el consentimiento de las personas involucradas, pueden permanecer en línea indefinidamente.

“Sí, acepto” aunque sea un “no”

Detrás del telón de Pornhub se encuentra MindGeek, el segundo jugador más grande en la industria pornográfica. Con un volumen de negocio que supera los 460 millones de euros en 2018, MindGeek opera una red de acceso a más de 5 sitios web pornográficos, incluido Pornhub, que acumula más de 3 mil millones de visitas mensuales, unos 100 millones cada día. Sin embargo, el misterio y el secreto rodean a esta empresa, ya que sus empleados están obligados a mantener silencio y nunca hablar con la prensa.

La única barrera entre un vídeo y su publicación en Pornhub es una simple confirmación de consentimiento por parte del usuario. Un clic de «Sí, acepto» es todo lo que se necesita para que cualquiera pueda convertirse en el protagonista de un video porno.

Desnudando al gigante

Vamos a profundizar un poco más. En diciembre de 2020, un artículo explosivo del New York Times destapó una serie de problemas graves en Pornhub, incluyendo la presencia de contenido ilegal como pornografía infantil, violaciones, venganza pornográfica y material robado. A raíz de esto, Pornhub se vio obligado a realizar una «limpieza» de miles y miles de vídeos con este contenido. Se vislumbra entonces una salida y un freno a este gigante.

El escándalo también llegó a la esfera política, con el primer ministro de Ottawa siendo interpelado para tomar medidas contra la multinacional de la pornografía. Sin embargo, a pesar de los llamamientos, la legislación necesaria para regular a Pornhub y sus similares nunca vio la luz. MindGeek continuó actuando a pasos mastodónticos.

Los números son impactantes: en 2022, uno de cada cinco títulos en la página de inicio de Pornhub describía algún tipo de violencia sexual, especialmente los de contenido sobre relaciones intrafamiliares y de incesto. MindGeek incluso va más lejos, encargando deliberadamente contenido como el recién mencionado para atraer a una audiencia cada vez más exigente, que busca más y más.

MindGeek pisotea sin mirar atrás

Para MindGeek, el dinero lo es todo. Esta monstruosa multinacional busca generar la mayor cantidad de ingresos posible sin preocuparse por las repercusiones éticas o sociales de sus acciones. ¿Cómo? Con publicidad... y no precisamente con anuncios de Zara. Esta es su principal fuente de ingresos, contribuyendo con aproximadamente el 50% de sus ganancias, lo que equivale a unos 230 millones de euros. Y para conseguir esos ingresos, los empleados están bajo la constante presión de autorizar la mayor cantidad de vídeos posible, sin importar las consecuencias.

Además, dato curioso: en caso de que un usuario no sea el protagonista del vídeo que publica, puede perder los ingresos de los anuncios...pero el vídeo permanece en línea. ¿Y a dónde van sus ganancias? Directas al bolsillo de los dueños de Pornhub.

Esto continúa de forma desmedida. En marzo de 2023, MindGeek cambió de manos, pasando a ser propiedad de varias sociedades con sede en paraísos fiscales como las Islas Vírgenes Británicas. El nuevo grupo, denominado [Aylo](#), está apoyado por un fondo de capital llamado ECP, Ethical Capital Group. (El nombre merece un todo un premio a la contradicción). Sus accionistas son anónimos e inaccesibles: una capa más de opacidad a esta ya oscura industria.

En resumen, detrás de la aparente fachada de “entretenimiento” de Pornhub y MindGeek se esconde una realidad mucho más sombría. La falta de regulación, la explotación de la privacidad y el consentimiento, y el enfoque implacable en los beneficios financieros son solo algunas de las preocupaciones que rodean a esta industria. La pregunta que queda en el aire es: ¿a qué costo estamos permitiendo que esta industria pornográfica prospere en el mundo digital?

Referencias:

<https://www.rtve.es/play/videos/la-noche-tematica/porno-negocio-despiadado/15962738/>

<https://www.nytimes.com/2020/12/04/opinion/sunday/pornhub-rape-trafficking.html>

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.

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 contactado 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 cómo degradantes, especialmente para las mujeres que participan en

ellos. En estos actos se tienen en cuenta agresividad en dos niveles: verbal y físico, demostrando así, el alto porcentaje de agresiones físicas y verbales de hombres hacia mujeres. Dicho esto, es viable concluir que el propósito de generar placer por medio de estos videos, fomenta el uso de la violencia en la sexualidad lo cual directa o indirectamente promueve la explotación sexual.

En esta línea, mostrar que las mujeres sienten placer cuando son agredidas ha demostrado que puede tener efectos significativos en los consumidores de 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.

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.

El hombre más exitoso en la industria del porno habla alto y claro

Agosto 2017

El documental breve que está realizando la plataforma estadounidense “Fight the New Drug” incluye el testimonio de Greg Ory, el actor mejor valorado de toda la historia de la industria pornográfica. La experiencia de Greg hace reflexionar:

“En los años 80, fui a California persiguiendo ser actor. Todo me fue realmente bien, tenía un manager un agente, me sentía orgulloso de lo que había conseguido sin demasiado esfuerzo. Pero justo por aquel entonces, empezó un momento de crisis en la industria del cine y la gente empezó a pasar hambre”.

Greg tenía unas motivaciones diferentes en su vida, un sueño que perseguir y por el que luchar. Pero ciertas dificultades en el camino hicieron que la vida de Greg diera un giro de 180°.

“En esos complicados días recibí una llamada inesperada para realizar una película porno, yo tenía claro que eso arruinaría mi carrera, pero necesitaba comer así que decidí hacer mi primera película pornográfica”.

Fruto de la desesperación, la mala situación económica y la falta de motivación, Greg decidió comenzar en el mundo de porno.

“Me convertí el actor más premiado de la industria pornográfica, el más valorado, el mejor pagado de todos los tiempos, todo era demasiado fácil”.

Empezó a recibir un reconocimiento de gran magnitud, era admirado y querido entre las personas cercanas de la industria.

“Cada vez tenía más y más dinero, mi madre no sabía nada, le dolió, le impactó, le supuso un tormento”.

Empezó a disfrutar del dinero sin pensar en las posibles consecuencias negativas que podía tener su nuevo trabajo en la familia, las relaciones personales o sociales.

“Se me olvidó lo que era el amor, ya no pensaba en el amor, miraba a las mujeres como objetos, no había emoción que envolviese al acto de hacer el amor... ¿Qué es hacer el amor? Yo hago sexo por dinero soy un prostituto, dejé de sentir”.

La manera de concebir las relaciones sexuales en la pornografía empezó a dejar huella en su propia visión personal sobre el mundo, sobre los afectos y sobre la mujer.

“Tenía que ir a trabajar para hacer porno, para poder pagar las drogas que me hacían dejar de sufrir el dolor que me producía el porno”.

Pero no sólo obtenía dinero y reconocimiento si no que empezó a sufrir a nivel emocional e incluso físico...

“Lo que la pornografía me hizo es cambiar la forma en la que pensaba y sentía sobre la mujer, empecé a verlas aún más si cabe como objetos sexuales”.

Aquel Greg que fue en busca de un trabajo cinematográfico, se quedó por el camino, había dado un cambio radical, transformando incluso sus propios valores y creencias sobre la vida debido a verse inmerso en un nuevo mundo en el que su antiguo yo no tenía cabida.

Un día Greg volvió a casa y decidió nunca más hacer pornografía, desde entonces sigue sin hacerlo y comparte esta increíble experiencia para que la sociedad reflexione sobre el consumo de pornografía y su posible impacto en las personas.

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



Sharenting, ¿compartir a mi hijo?

Noviembre 2025

La forma de comunicarnos ha cambiado drásticamente desde la década de 2000. El modo de entendernos, la inmediatez y la cantidad de información que recibimos ha evolucionado de formas antes inimaginables.

MySpace y LinkedIn en 2003, Facebook en 2004 y luego Youtube (2005), Twitter (2006) e Instagram (2010), más la llegada del iPhone en 2007, cambiaron el paradigma sobre la forma en la que se crea y comparte contenido. A partir de entonces cualquier persona tiene al alcance de la mano la capacidad de convertirse en creador de contenido.

Y con las múltiples ventajas que tiene la tecnología, llegaron algunos problemas. Muchos de ellos afectan, cómo no, a los más vulnerables: los menores de edad.

Sharenting, más allá de la inocencia

Es un anglicismo formado por las palabras share (compartir) y parenting (paternidad). Las redes sociales han facilitado a los padres y cuidadores mostrar lo orgullosos que se sienten de sus hijos y los menores a su cargo. No es mala idea, en sí misma, incluso podríamos decir que es natural y loable. Además, cada padre, madre, es libre de hacer lo que más conviene a sus hijos, y no se trata de regular lo que uno hace en el entorno familiar. Pero sí es oportuno hacerse algunas preguntas:

- ¿Realmente aporta este contenido más allá de mi ámbito familiar?
- ¿Pienso en la repercusión que puede tener esa fotografía o vídeo dentro de unos años?
- Si valoro la intimidad y privacidad, ¿no es una contradicción mostrar estas imágenes?
- ¿Saben mi hijo o mi hija que están siendo expuestos? ¿Al menos les pregunto o informo?
- ¿Esas imágenes dan más información, como lugares localizables u otros datos?
- ¿Soy consciente de que los hijos tienen también sus derechos?

Esta práctica tan extendida y normalizada no es tan inocente como parece, tiene riesgos sobre la privacidad y la protección de los menores. Y es que, aunque nos gustaría que todo el mundo viera a nuestros hijos con los mismos ojos de satisfacción que sus padres, no podemos controlar cómo miran los demás ni hasta dónde podría llegar una imagen en la red.

En julio de este año la Policía Nacional en España advertía sobre los riesgos de esta práctica.

El 72% del material incautado a pedófilos, según esa fuente, provenía de imágenes cotidianas no sexualizadas obtenidas de menores en las redes sociales. Imágenes que en la mayoría de los casos han subido sus propios padres.

En días pasados, se ha viralizado un vídeo de la Comisión de Protección de Datos (DPC) de Irlanda que nos hace reflexionar una vez más sobre este tema. Puedes verlo aquí.

¿Y qué tiene que ver con la pornografía?

El aumento del consumo de pornografía y el fácil acceso a los móviles a edades cada vez más tempranas, más el desarrollo de la inteligencia artificial y la sensación de impunidad al generar deepfakes, otro anglicismo para referirse a las imágenes (en audio, foto o vídeo), que han sido manipuladas con IA, ha hecho que proliferen en la red imágenes de contenido sexual explícito vulnerando la privacidad y la imagen de otras personas, entre ellas, menores de edad.

Un artículo de The Guardian publicado este mes que habla sobre una encuesta encargada por la Policía de Reino Unido, señala que un 21% de los encuestados dice haber visto material sexual deepfake de alguien que no conocía, y un 14% señala haber visto material sexual deepfake de alguien que conocía. El perfil tienden a ser hombres jóvenes (menores de 45 años), consumidores de pornografía online, con actitudes hacia la IA positivas.

No se trata, en fin, de crear falsas alarmas ni ver depredadores o delincuentes detrás de cada esquina. Tiene más que ver con el sentido común y la prudencia. Además, una última idea: ¿no es mejor que nos vean más alejados a nosotros mismos de los móviles y las redes, y dar así ejemplo para su futuro desarrollo?

Referencias:

https://www.rtve.es/noticias/20250710/72-del-material-incautado-a-pedofilos-son-imagenes-menores-obtenidas-redes-sociales/16659120.shtml?utm_source=chatgpt.com

https://science.police.uk/delivery/resources/new-research-highlights-public-attitudes-towards-non-consensual-sexual-deepfakes/?utm_source=chatgpt.com

Acceso accidental, daño global

Septiembre 2025

El debate sobre el impacto de la pornografía en la infancia y adolescencia se ha convertido en una preocupación central tanto para familias, como para educadores, políticos y legisladores. El último informe de la Children's Commissioner for England, una entidad del gobierno de Reino Unido que busca promover y proteger los derechos de los niños en Inglaterra, titulado *Sex is kind of broken now (2025)*, (El sexo está algo roto ahora) ofrece un panorama actual sobre cómo los niños y adolescentes están accediendo a la pornografía de forma accidental, a edades cada vez más tempranas y cómo esto influye en su visión de la sexualidad.

Según el informe, 7 de cada 10 jóvenes de entre 16 y 21 años vieron pornografía antes de los 18, y más de una cuarta parte la encontró antes de cumplir los 11 años. La edad promedio de primer contacto sigue siendo los 13, pero lo más alarmante es que algunos reconocen haberla visto desde los 6 años o menos.

Las redes sociales, principal fuente de exposición accidental

El informe describe una realidad preocupante. El acceso no suele ser intencional, la mayoría de los niños no buscan la pornografía, simplemente la encuentran por accidente mientras usan redes sociales o apps comunes, a una edad muy temprana. 6 de cada 10 jóvenes afirman haberse topado con contenido pornográfico por accidente en redes sociales.

X (antes Twitter) se ha convertido en la puerta de entrada principal, desplazando a los sitios pornográficos tradicionales, ya que 45% de los encuestados afirmó haber accedido a contenido pornográfico a través de esta red social, 29% a través de Snapchat, 22% y 17% a través de Instagram y Tik Tok respectivamente, Whatsapp y Facebook representan el 15% y 10% y Roblox un 3%.

Contenido violento y dañino

El tipo de material al que acceden los menores preocupa aún más. Según el informe británico, gran parte de la pornografía encontrada por los menores de edad en internet incluye violencia o degradación:

- 58% escenas de estrangulamiento.
- 44% sexo con una persona inconsciente o mientras dormía.
- 36% actos no consensuados, con resistencia explícita, o violaciones.

Este tipo de contenidos no solo distorsiona la idea de lo que es el sexo, sino que además normaliza la violencia como parte de las relaciones íntimas.

El informe revela un vínculo directo entre la exposición a la pornografía y creencias problemáticas sobre el consentimiento. Muchos jóvenes que consumieron pornografía creen que las chicas “pueden decir que no al principio, pero luego se les puede convencer”, un pensamiento que perpetúa dinámicas peligrosas y de desigualdad en las relaciones.

Si queremos que las nuevas generaciones construyan relaciones más libres, igualitarias y respetuosas, debemos dejar de mirar hacia otro lado y empezar a actuar desde todos los frentes: hogar, escuela y sociedad. En Dale Una Vuelta, por ejemplo, trabajamos con colegios y familias desde la prevención, impartiendo cursos y talleres a docentes, alumnos, padres y madres.

El estudio se publicó antes de la entrada en vigor en Reino Unido el [Online Safety Act](#), que exige la verificación de edad a los sitios con contenido sexual explícito. Sin embargo, la implementación no se ha visto libre de problemas diversos ya que los menores logran evadir los controles usando VPNs o accediendo desde plataformas donde los filtros no son eficaces.

Acciones propuestas en el informe del Reino Unido

El informe no solo muestra datos preocupantes sobre la exposición infantil a la pornografía, también ofrece un conjunto de propuestas para reducir los riesgos y proteger mejor a los niños y adolescentes frente a estos contenidos.

1. Verificación de edad más robusta: La recomendación más clara es que todas las plataformas que ofrezcan o difundan pornografía cuenten con sistemas de control de edad realmente eficaces. La idea es que no sea posible acceder con simples trucos, como usar una VPN, y que los filtros se mantengan actualizados ante nuevas formas de evasión.
2. Regular lo digital como lo físico: El informe subraya que la pornografía online debería estar sujeta a las mismas normas que regulan el contenido sexual fuera de internet. No debería existir un “doble estándar” que permita mostrar en la red lo que sería ilegal o inaceptable en otros formatos.
3. Eliminar contenidos violentos y degradantes: Una de las medidas más firmes es la prohibición de escenas que muestran estrangulamiento u otras formas de violencia

sexual extrema. El objetivo es evitar que niños y adolescentes se familiaricen con prácticas dañinas y las normalicen como parte de la intimidad.

4. Fortalecer la educación sexual en las escuelas: La Children's Commissioner insiste en la importancia de un currículo de relaciones, salud y educación sexual (RSHE) actualizado, con recursos y formación para los docentes. Se busca que los alumnos reciban información veraz, adaptada a su edad, que les permita diferenciar entre lo que ven en internet y lo que significa una relación sana.

5. Supervisión dentro de los centros educativos: El informe propone que la enseñanza de RSHE esté acompañada por figuras de protección infantil en cada escuela (Designated Safeguarding Leads), para asegurar que se imparta en un entorno seguro, sensible y respetuoso con las necesidades del alumnado.

6. Apoyo especializado para víctimas: Se recomienda garantizar que cualquier niño o niña que haya sufrido abuso sexual cuente con la ayuda de un defensor independiente y especializado, capaz de orientarlo en procesos legales y de apoyo emocional.

7. Crear un código de buenas prácticas: Finalmente, el informe plantea la necesidad de establecer un marco claro de actuación que obligue tanto a plataformas digitales como a instituciones educativas a priorizar siempre el interés superior de la infancia en sus decisiones.

«El aumento del uso de redes privadas virtuales (VPN) por parte de los niños en el Reino Unido desde la aplicación de la Ley de Seguridad en Internet es una verdadera preocupación», comenta Mary Sharpe, directora ejecutiva de The Reward Foundation.

«Apoyamos cualquier medida que permita crear funciones de verificación de la edad en las VPN para cerrar esta brecha legal». The Reward Foundation es una organización británica que colabora con Dale Una Vuelta, y cuya finalidad es concienciar sobre el consumo de pornografía.

¿Qué se está haciendo en España?

Aunque los desafíos aún son muchos en España, se están dando avances significativos a nivel legal, social, educativo y tecnológico. En marzo de 2025 el Gobierno aprobó el proyecto de ley para la protección de menores en entornos digitales para proteger la privacidad y promover el bienestar de los niños y niñas, que se encuentra en fase de enmiendas. Además, se elevó la edad mínima para el

consentimiento del tratamiento de datos personales de 14 a 16 años y se sigue trabajando en el desarrollo de la Cartera Digital Beta, la aplicación que permitirá la verificación de edad para el acceso a sitios con contenido explícito, y que durante estos meses se ha puesto en práctica en modo piloto en algunas plataformas de contenido.

Yes, we verify

Julio 2025

A partir del 25 de julio de 2025, el Reino Unido obliga a los sitios web con contenido pornográfico a verificar que sus usuarios tienen al menos 18 años, antes de permitirles el acceso. Esta medida, que busca proteger a menores de edad del contenido explícito en línea, ha generado una fuerte polémica centrada en los riesgos que podría representar para la privacidad, la seguridad digital y la libertad individual, según quienes se oponen a esta medida.

A partir de ahora, los sitios y aplicaciones que presenten riesgos de contenido pornográfico deben usar métodos efectivos de verificación de edad para identificar a los usuarios menores y restringir su acceso a estos contenidos, así como a materiales relacionados con autolesiones, suicidio y trastornos alimenticios; además, se exige que los algoritmos de sitios y aplicaciones sean controlados y ajustados para bloquear el contenido más dañino en los perfiles infantiles.

«¿Eres mayor de 18 años?» no es suficiente

Hasta ahora, bastaba con que un usuario marcara una casilla confirmando ser mayor de edad para poder entrar a los sitios con contenido explícito, pero desde la entrada en vigor de la Online Safety Act, aprobada en 2023 y con entrada en vigor en 2025 este método ya no es suficiente.

Según Ofcom (The Office of Communications), el organismo independiente del Reino Unido que regula la industria de las comunicaciones, cada plataforma es libre de elegir el método que empleará para solicitar la verificación de edad.

Entre los métodos aceptados de verificación de edad se incluyen los siguientes:

- Subida de un documento de identidad oficial junto a una selfie o escaneo facial.
- Verificación mediante tarjeta de crédito o información bancaria.
- Estimación de edad a través de inteligencia artificial aplicada a una fotografía.
- Uso de sistemas de identidad digital, validación vía móvil o correo electrónico verificado.

Las redes sociales también en el punto de mira

Esta regulación, que tienen que cumplir los sitios de contenido pornográfico como Pornhub, alcanza también a redes sociales como Reddit, X (antes Twitter),

OnlyFans, Facebook, Instagram, Roblox, Snapchat, TikTok, YouTube y cualquier otra plataforma digital en donde los usuarios puedan compartir contenido sexualmente explícito.

Las consecuencias para las plataformas que no cumplan con la Online Safety Act son graves. Se enfrentan a multas de hasta 18 millones de libras o el 10 % de sus ingresos globales, además de la posibilidad de ser bloqueadas por completo dentro del Reino Unido.

Está claro que los sitios y aplicaciones donde los menores pasan más tiempo deben hacer sus entornos más seguros y aunque el 71 % de los padres encuestados por Ofcom en Reino Unido cree que las medidas tendrán un efecto positivo general y 90 % considera importante que las empresas tecnológicas cumplan con las normas de Ofcom, el 41 % duda de que realmente lo hagan.

Muchos usuarios han recurrido ya a redes virtuales privadas (VPN) para simular ubicaciones fuera del Reino Unido y así evitar los controles. Algunos reportes indican un aumento de entre 500 % y 1400 % en instalaciones de VPN justo después de la entrada en vigor de la ley. Utilizar VPN no es ilegal, por lo que muchos usuarios están recurriendo a esta alternativa.

La educación cercana, clave

A pesar de todas las iniciativas que van surgiendo en distintos lugares del mundo, como la reciente legislación en Texas y en otros estados norteamericanos, Francia y Reino Unido, siempre habrá resquicios, lagunas, modos de «saltarse la ley» y encontrar «otras salidas».

Por eso, desde Dale Una Vuelta creemos que es fundamental una educación cercana, atenta, confiada con los menores en la que se fomente el diálogo y la responsabilidad personal además de un uso adecuado de la tecnología.

Referencias:

Ofcom. [Online age checks must be in force from tomorrow.](#)

The Conversation. [Porn websites now require age verification in the UK – the privacy and security risks are numerous.](#)

BBC. [As porn sites apply new age checks, will users hand over personal ID?](#)

Las 7 diferencias

Junio 2025

No se trata de comparar qué conductas son más o menos perjudiciales, e inclinar la balanza a favor o en contra de la pornografía. Lejos de nuestra intención convertirnos en ese profesor que siempre defiende la importancia de su asignatura, por encima del resto. En esos casos, además, suele ocurrir que precisamente su materia es la menos importante.

A la vez, tampoco se pretende mostrar una explicación científica, sino más bien experiencial y después de varias reflexiones sobre los efectos específicos y peculiaridades del uso de pornografía. Por tanto, como mero ejercicio divulgativo, ofrecemos siete diferencias entre la adicción a la pornografía y al resto de conductas adictivas, especialmente a las drogas, al alcohol, el tabaco y el juego online. Como en los pasatiempos clásicos «Encuentra las 7 diferencias», no es fácil descubrirlas, pero una vez encontradas podemos concluir en que estamos ante una conducta que requiere un tipo de prevención, de educación y unas ayudas diferentes, o al menos complementarias, al resto de adicciones.

1. Sin límite. El consumo de pornografía no tiene límite, más allá del tiempo que dispongas o del nivel de batería del dispositivo que utilices. En cambio, el límite de otros consumos adictivos puede ser el coma etílico, en el caso del alcohol; la sobredosis, con la drogas; o, si nos fijamos en el juego de apuestas, el saldo de tu cuenta bancaria.

2. Sin pausa. Parecida a la anterior, pero con un matiz: no necesitas interrupción, lo que convierte la conducta en un uso descontrolado del tiempo. Otras sustancias como el alcohol, cualquier droga o el mismo tabaco no se consume durante varias horas seguidas. Por el contrario, sí puedes ver contenido sexual durante dos, tres o cinco horas seguidas.

3. Compañía. Es habitual en cualquier adicción que uno persiga su objeto de placer, o de necesidad, al que está enganchado. Solo esta dificultad, aunque sea pequeña, supone una distancia, una incomodidad para quien sufre una adicción. En cambio, la pornografía va contigo a todas partes; se podría decir incluso que es ella quien te persigue, si llevas contigo, que es lo habitual, un teléfono móvil.

4. Medición. En general, las adicciones con sustancia pueden medirse, dejan un rastro en el cuerpo, en la sangre, en los pulmones, ya sea cualquier droga, alcohol o tabaco. La pornografía no deja huella, no da la cara, pasa completamente

desapercibida, alejada de parámetros y de medidas. Nos podemos preguntar, ¿quién puede determinar, y cómo se podría medir, el efecto que produce en tu empatía, en tus afectos, en tu sensibilidad? A veces, lo que no se puede medir puede ser más importante y decisivo que una tabla infinita de excel.

5. Permanencia. El cuerpo humano, según pasan las horas y los días, se libera de las sustancias nocivas y tóxicas de las adicciones con sustancia. Hay estudios y aplicaciones para dejar el tabaco, que muestran cómo se limpian los pulmones conforme pasan las semanas y los meses. Las imágenes que vemos, sobre todo si son muy impactantes para nuestro cerebro, pueden quedar impresas durante meses o años. Muchos relatan, ya en su vida adulta, el recuerdo que permanece en su interior de aquellas imágenes o vídeos que visualizaron tiempo atrás, quizá cuando eran niños. No se trata de imágenes imborrables, pero sí de un potente impacto para nuestro cerebro.

6. Vía de entrada. Hasta ahora, las principales vías de acceso para las adicciones eran la nariz, la boca, las venas, al consumir drogas, alcohol o tabaco; o el bolsillo, en el caso de la tarjeta de crédito para el juego online. Ahora, la pornografía abre una nueva puerta de entrada: los ojos. Una vía de acceso, por lo demás, siempre abierta, excepto cuando dormimos, y con gran capacidad de penetración y focalización.

7. Activación cerebral. El impacto de la pornografía es inmediato, apenas milésimas de segundo es lo que tarda una imagen o un vídeo en activar nuestro sistema límbico y en quedar impreso en nuestra mente. El resto de sustancias, aunque también el proceso sea casi inmediato, producen su efecto unos segundos o minutos más tarde.

Hasta aquí siete diferencias importantes. Dejamos para el final, una octava, la principal, que merece un puesto aparte, y por esto no hemos querido mezclarla con las anteriores.

8. Novedad. En general, la tolerancia en todas las adicciones se manifiesta por la palabra «más». Más consumo de alcohol, fumar más, apostar de nuevo, etc. Lo que realmente distingue la pornografía del resto de comportamientos adictivos es la novedad, la variedad, la búsqueda continua de algo diferente, que puede ir unida a una mayor dedicación de tiempo. Los expertos hablan de tolerancia cualitativa y tolerancia cuantitativa. Aquí radica buena parte de la complejidad y la peligrosidad del porno. La persona adicta al sexo por Internet prefiere consumir contenidos diferentes que aumentar la frecuencia o el tiempo de visionado.

¿Nos hemos dejado en el tintero alguna otra diferencia? O por el contrario, ¿piensas que hemos exagerado en alguna de ellas? Te escuchamos, te leemos.

Despeja la X

Abril 2025

Esta semana se ha presentado la campaña y el programa educativo Despeja la X. Elimina el porno de la ecuación. Una acción de la Consellería de Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda de la Generalitat Valenciana, que Dale Una Vuelta ha tenido el placer de dirigir. El diseño corresponde a la agencia creativa Gettingbetter. Esta nueva acción de prevención y sensibilización se centra en la prevención del consumo entre los adolescentes, y está enfocada a los centros educativos de esta región. Según varios estudios, los adolescentes comienzan a consumir estos contenidos a la edad de 11 años, y se convierte en habitual a los 13. Esta realidad tiene numerosas implicaciones, pero la principal es que la pornografía, a esas edades, se suele considerar una escuela de educación sexual.

El contenido de Despeja la X, en forma de carteles y reels, se distribuirá en todos los centros educativos valencianos durante las próximas semanas. Además, se proporcionarán recursos para varios educadores de diferentes ámbitos, a través de sesiones de formación online y de una guía descargable. Por otra parte, otras sesiones presenciales, bajo el título «Ponte en su piel», se centrarán en el nexo entre pornografía, prostitución y trata.

Esta campaña es sencilla, directa y abierta. A través de un «examen», se busca que los adolescentes reflexionen y saquen sus conclusiones sobre el impacto que les puede causar la pornografía. ¿Cómo? A través de tres preguntas:

1. Si eres del 50% de adolescentes que afirma que la pornografía es una inspiración en sus relaciones sexuales, ¿cuánto tardarás en ver a las personas como productos?
2. Si eres del 76% de adolescentes que ve porno violento y que lo entiende como escuela sexual, ¿en qué porcentaje crees que afectará a tu forma de mirar las relaciones?
3. Si formas parte del 70% de adolescentes que se han cruzado con el porno de manera accidental... ¿Cuántas veces asumes que “son solo imágenes” que no te influyen?

La mirada, protagonista

En esas preguntas de «examen» se encuentra de fondo el poder de la mirada. De alguna forma, en el fondo, somos lo que vemos, como aparece en uno de los textos de

la campaña. Igual que cada vez se busca una alimentación más sana para nuestro cuerpo, hoy día debemos cuidar también la alimentación visual. En una sociedad hipervisual, en la que permanecemos pegados a una pantalla durante muchas horas al día, el autocontrol es básico.

Se suele afirmar que lo que vemos, influye en lo que pensamos, lo que pensamos en lo que sentimos y lo que sentimos en cómo actuamos. La mirada parece inocua, pero no es así. La mirada importa, influye. Se podría pensar que “No pasa nada, solo son imágenes”, pero la realidad no engaña. Aunque la pornografía es virtual, sus consecuencias son reales. Lo peor del porno no es lo que ves, sino lo que te impide ver: una persona con todo su valor, grandeza y derechos.

Presentación en Valencia

El acto de presentación, en el Palacio de Pineda, tuvo lugar el 1 de abril, y contó con la asistencia de la vicepresidenta primera y consellera Susana Camarero; el comisionado para la Lucha contra la Violencia sobre la mujer, Felipe del Baño; la escritora, guionista y directora de cine Mabel Lozano; y el director de nuestra asociación, Jorge Gutiérrez.

“Es un examen que no basta con aprobar, hay que sacar la máxima nota, porque el resultado de este examen influye en nuestro modo de ser, de sentir, de amar”, apuntó Jorge Gutiérrez. Por su parte, Mabel Lozano, cineasta, escritora y activista en defensa de la mujer, insistió en la unión entre trata, pornografía y prostitución, y afirmó que son tiempos de acción, no de quejas, en los que hay que “ocuparse, no preocuparse”, un mensaje dirigido tanto a las familias como a los centros educativos. Por su parte, Susana Camarero, apuntó que los jóvenes “deben aprender a distinguir entre lo real y el espejismo virtual”.

El poder de los hábitos sencillos

Enero 2025

Ahora que comienza el año nuevo, se inaugura el momento por excelencia en el que proponerse nuevas metas y evaluar los propósitos del año pasado. Los gimnasios se llenan de nuevos usuarios y la gente empieza a comprar comida sana. Esta época del año revela una realidad humana fundamental: en el fondo, todos deseamos cuidarnos, y tener buenos hábitos. No solo eso, sino que además sabemos perfectamente cómo hacerlo. Aunque lo verdaderamente difícil sea mantener la constancia...

En las adicciones pasa algo similar. Cuando una persona se encuentra en un proceso de recuperación, se le recomienda encarecidamente mantener hábitos saludables de vida: higiene del sueño, alimentación, deporte y una rutina estructurada. Esto parece la solución a todos los problemas, recomendado tanto por médicos, como por psicólogos.

¿Por qué son tan importantes los hábitos, especialmente en una adicción?

De hábito en hábito

No se puede decir que un hábito y una adicción sean lo mismo; pero sí que sus definiciones comparten elementos esenciales. El hábito es un comportamiento repetido con regularidad, integrado en el día a día, y tras un tiempo, automatizado por nuestro cerebro para “consumir” menos energía o esfuerzo. Incluye comportamientos desde los más sencillos, como lavarse los dientes antes de acostarse, hasta otros muy complejos, como cocinar algún plato complicado determinado día de la semana.

Aquella conducta que hemos repetido una y otra vez se nos hace más fácil de llevar a cabo. El clásico ejemplo es la conducción: la primera clase de conducir es todo un esfuerzo, mientras que años más tarde uno se pregunta cómo ha llegado hasta su casa sin ni si quiera darse cuenta. Así funcionan los hábitos.

La adicción en muchas ocasiones se ha considerado lo contrario a un hábito saludable: se trata de una conducta (consumir drogas, comprar compulsivamente, etc.) que se lleva a cabo repetidamente y, por ende, termina por integrarse en la rutina de la persona. Aunque la adicción se diferencia en un punto radical: lentamente despoja a la persona de su capacidad para funcionar con normalidad en todas o casi todas las áreas de su vida.

Es decir, la adicción es un hábito (o un conjunto de ellos) que se vuelve en nuestra contra. Sin embargo, no se forma porque sí. Al principio, repetimos la conducta adictiva por el placer que nos otorga, ya sea aliviando algo molesto (por ejemplo, el aburrimiento) o brindándonos algo bueno (por ejemplo, diversión). De tanta repetición, finalmente se integra en nuestro día a día como un hábito más y, cuando queremos dar marcha atrás, ya ha adquirido una fuerza automatizada difícil de combatir.

La importancia de ocupar un espacio

Si nuestro día se compone de miles de hábitos inconscientes, el método de acción de la adicción es hacerse un hueco entre ellos. Para introducir en la rutina los hábitos adictivos, se deben desechar otros, que probablemente serán los saludables. Así, a medida que crece, se carcome el día a día de la persona. Todo el espacio que ocupa la adicción, se lo quita a otras actividades que quizá son esenciales.

Por ejemplo, una persona adicta a la pornografía puede abandonar su hábito de leer antes de dormir para sustituirlo por el consumo. Gradualmente puede ocurrir con otras cosas: se deja de hacer deporte por la mañana, se subestiman las horas de sueño necesarias, se abandona el desayuno a cambio de 30 minutos más... Se trata de pequeños ejemplos que poco a poco simbolizan un cambio importante.

Este abandono de los hábitos saludables va mucho más allá de dejar de llevar una “vida sana”. Porque son en estos hábitos donde se esconde nuestro desarrollo personal. Muchos adictos en etapas ya avanzadas de su adicción perciben cierto “vacío” en su vida, una ausencia absoluta de objetivos que les lleven a la autorrealización.

Profesionales de la terapia ocupacional definen las ocupaciones del día a día como una oportunidad para encontrar el sentido de la vida, según un estudio sobre este tipo de terapia en el abordaje de las adicciones (2013). Tal y como menciona el artículo, las tareas de un terapeuta ocupacional son ayudar a “retomar el sentido personal y social que tiene la ocupación con un propósito, recordar que la ocupación da una identidad y lleva a la realización humana y valorar la importancia subjetiva que tienen determinadas ocupaciones para cada persona”.

No tener una rutina sólida puede proporcionar a la persona un exceso de tiempo libre que le dificulte salir de la adicción. Sin embargo, las ventajas de desarrollar una estructura en el día a día son muchas. Puede dotar de estabilidad especialmente en los momentos de cambio, al igual que comodidad para combatir sentimientos de inquietud o confusión típicos del periodo de abstinencia.

A lo largo del proceso de recuperación, aquellos que luchan contra la adicción, luchan también contra sentimientos de irritabilidad, ansiedad, depresión, culpa, vergüenza y muchas dudas. Tener unos hábitos saludables a los que atenerse puede empoderar a la persona en su proceso, devolverle poco a poco el control sobre sí misma, dotarle de un sentido de orientación y mejorar su salud tanto mental como física.

Mis hábitos, oportunidades de protección

Por todo esto, uno de los objetivos más importantes en el tratamiento de las adicciones es restaurar la rutina sana de la persona. Este objetivo no solo aleja a las personas de la dependencia, sino que las acerca al mismo tiempo a la persona sana que desean ser.

Cada hábito saludable se considera un factor de protección ante el desarrollo de enfermedades mentales e incluso físicas, entre ellas las adicciones. Pero, ahora en año nuevo, ¿por dónde comenzar?

Los hábitos más esenciales que se pueden trabajar son ‘los de toda la vida’: establecer una hora para acostarse y levantarse todos los días (lo cual puede ayudar mucho con los trastornos de sueño asociados), la higiene personal y del hogar, los horarios de comidas, ejercicio diario o semanal, explorar nuevos intereses o actividades (especialmente si dotan de identidad: un voluntariado, trabajo o puesto en el que la persona pueda ver su utilidad)...

Aunque parezca lo de siempre y lo hagamos todos los años, proponerse metas en enero que quizá olvidemos en febrero, y volvamos de nuevo en marzo, es algo positivo. Un ligera mejoría de nuestros hábitos puede tener más impacto del que creemos. Feliz 2025.

Referencias:

- Blog ‘Rutinas y adicciones’.
- Web ‘Hábitos saludables para combatir una adicción’.
- Blog ‘La importancia de la rutina en el proceso de recuperación’.
- Artículo ‘La terapia ocupacional en el abordaje de las adicciones: una revisión actualizada’ (2013)

107 medidas, una esperanza

Diciembre 2024

La preocupación de los padres por el mundo de las redes donde se mueven sus hijos no hace más que crecer. En Australia, el pasado mes de noviembre, el primer ministro Anthony Albanese, anunció la prohibición del acceso a redes sociales a los menores de 16 años, junto a la promesa de que se tomarían medidas contra aquellas empresas que no protegiesen a los más jóvenes. La prohibición se basa en la premisa de que los menores aún no están preparados para navegar de forma segura en las redes sociales.

De forma muy similar, en España, a inicios de diciembre se ha publicado desde el Ministerio de Infancia y Juventud un informe fruto del trabajo de un comité de 50 expertos, de diferentes ámbitos y áreas, del que ha formado parte Dale Una Vuelta. La protección del menor en el entorno digital era el denominador común. Este informe busca contribuir a la creación de una nueva ley, para la cual el Consejo de Ministros del Gobierno de España ya aprobó el anteproyecto en junio.

¿De qué trata el informe?

El trabajo tiene una extensión de más de 200 páginas. Desde el comienzo, se subraya el principio de supremacía del interés superior del menor, que ya se recoge en la legislación española. La defensa del menor y su bienestar es superior a otros derechos fundamentales, como el de la libertad de expresión o el de la privacidad. Este principio es una base esencial, que justifica toda medida necesaria para proteger al menor, incluso si esta colisiona con otros derechos online.

El informe también desmitifica algunos conceptos -por ejemplo, el de que “la regulación mata a la innovación”- y hace un recorrido explicativo muy completo de cada etapa del desarrollo infantil, desde antes de los 2 años hasta la adolescencia. Los expertos aclaran de qué forma un mal uso de la tecnología puede influir en el desarrollo del menor, dependiendo de cada etapa.

Se recogen conceptos muy variados como la “salud digital” (el impacto de las pantallas sobre la salud), la perspectiva de género como una perspectiva esencial que vela por la violencia digital dirigida a las mujeres y niñas, la discapacidad en la infancia digital, el “plan digital familiar” e incluso términos poco conocidos como los “neuroderechos” o “patrones oscuros”.

Dark patterns y neuroderechos

Los neuroderechos son una nueva categoría de derechos que buscan proteger la integridad neuronal y la indemnidad mental de los consumidores de tecnologías, debido a los múltiples riesgos asociados a un uso inadecuado de las mismas. Su objetivo es defender aspectos como la privacidad mental, la identidad y autonomía personal y la protección ante sesgos en algoritmos o procesos automatizados.

¿Por qué surge la necesidad de una nueva categoría de derechos? Porque cada vez se investiga más sobre una nueva amenaza, los llamados «patrones oscuros». Tal y como se relata en el informe, “existen aplicaciones y plataformas que influyen de forma intencionada en el comportamiento de los usuarios (tanto personas adultas como menores) mediante patrones oscuros, dark patterns. Su objetivo es maximizar el tiempo de uso y el engagement, mediante notificaciones constantes, recompensas intermitentes (ej., los “me gusta”, la utilización de emoticonos o los comentarios en redes sociales), el desplazamiento infinito, o los contenidos que apelan a la emoción de las o los adolescentes. De esta manera se crea una adicción”.

Muchas veces se habla de la necesidad de educar en un “uso responsable” de las tecnologías. Sin embargo, el primer ministro australiano, Anthony Albanese, lo dejó claro: cuando le preguntaron si no sería mejor invertir en educar en la responsabilidad en vez de prohibir las redes, Albanese respondió que ese planteamiento sería insuficiente porque «presupone una relación de poder igualitaria».

Quizá pensamos que jugamos en la misma liga, cuando las redes sociales se encuentran en una muy superior, haciendo uso de mecanismos que manipulan la neurología humana a su beneficio. El “uso responsable” solamente será eficaz si viene acompañado de políticas públicas, normas y sanciones para quienes las incumplan, según recomiendan los 50 expertos.

La pornografía y las cuatro C

¿Qué se dice sobre pornografía en el informe? Principalmente, que existen cuatro riesgos asociados a la exposición y consumo de ésta en menores: riesgos de contenido, de contacto, de conducta y de contrato. Hablaremos ahora de los tres primeros.

Riesgos de contenido: la pornografía de hoy en día nada tiene que ver con la de hace 10 o 30 años. En un estudio se recoge que el bombardeo de contenido pornográfico en la red es señalado por los jóvenes como una de las características definitorias de su experiencia online. Ya no se trata del acceso gratuito a páginas pornográficas, sino

del acceso de esta pornografía a los jóvenes que ni si quiera la buscan. Según un estudio con más de 3.600 participantes adolescentes, el 90% de los y las adolescentes (13-18 años) han visto pornografía, y el 44,5% la encontró en Internet sin buscarla. Adicionalmente, los expertos aseguran que “la pornografía actual es casi en su totalidad violenta, misógina y representa a las mujeres como objetos sexuales, las escenifica como sumisas y normaliza y hasta erotiza la violencia hacia ellas (palizas, estrangulamiento, violaciones, etc.)”. La visualización de la “nueva pornografía” en edades tempranas conlleva consecuencias como el aumento del sexismo y la violencia sexual contra las niñas y adolescentes, una capacidad reducida para construir relaciones sexuales y emocionales satisfactorias, y un consumo problemático o adicción a la pornografía, tal y como se detalla en el informe. Según los datos del estudio previamente mencionado, el 45,1% de los varones lo consumen una o dos veces a la semana, mientras que un 34,4% lo consumen cada día (lo cual ya se considera un consumo problemático o adicción).

Mientras tanto, otro estudio que encuesta a alrededor de 2.500 progenitores, recoge que solo un 13,2% de padres y madres piensan que sus hijos ven pornografía, y un 80,6% confían en el sistema educativo para que se haga una educación afectivo-sexual efectiva; según narra el informe.

Riesgos de contacto: en esta categoría encontramos el abuso sexual infantil que se está produciendo en línea, en todas sus formas, incluyendo el grooming, la sextorsión, trata con fines de explotación... El informe advierte de datos inquietantes: “La Relatora de la ONU sobre pornografía infantil y la Internet Watch Foundation han alertado de que la pornografía infantil ha tenido un aumento sin precedente en Internet y que la mayoría del material es ahora autograbado, sobre todo por menores de entre 11 y 13 años”. Los datos recogidos en el informe, provenientes de diversos estudios y fundaciones, son abundantes: 1 de cada 5 menores sufre violencia sexual antes de los 17 años; en 2021, a 1 de cada 3 encuestados en un estudio se les había pedido durante su infancia que hicieran algo sexualmente explícito en línea; los adolescentes que consumen pornografía antes de los 16 tienen más probabilidad de sufrir grooming...

Riesgos de conducta: la red posibilita que los menores se conviertan en autores de delitos, compartiendo material grabado, recibido o elaborado con IA. Según el informe, “convirtiéndose en autores de acoso sexual a través del porno de venganza, porno de ataque, porno de acoso o cometer agresiones sexuales no en línea, sino en el mundo físico”. Como la pornografía no se distribuye únicamente en páginas pornográficas, sino en una multiplicidad de canales (redes sociales como TikTok, OnlyFans, sistemas de mensajería, videojuegos...), los adolescentes exploran, observan y consumen contenidos sexuales, aprendiendo y construyendo su identidad

sexual en espacios que están fuertemente orientados a la violencia sexual.

Unas medidas para la esperanza

El informe retrata la sociedad a la que nos enfrentamos: una sociedad sumergida en la red, la cual proporciona beneficios, pero también esconde amenazas. El comité de 50 expertos ha realizado un gran trabajo, no solo exponiendo datos, estudios y teorías explicativas, sino elaborando también un total de 107 medidas que pretenden paliar aquellos riesgos que sí se puedan reducir.

Hemos contabilizado 27 medidas que abordan directamente la pornografía, ya sea citando directamente esa palabra, o «material para adultos», «contenido sexual», «contenido inapropiado» o sencillamente «adicciones sin sustancia». En concreto, por si interesa leer estas medidas más específicas, son las siguientes, según la numeración del documento: 1, 2, 7, 13, 22, 24, 26, 30, 36, 38, 39, 42, 45, 47, 53, 76, 77, 79, 81, 82, 95-100, 105.

Añadimos una lista que resume los temas tratados en esa relación de medidas específicas sobre la prevención del consumo de pornografía:

1. Creación de sistemas efectivos de verificación de edad, prohibición de herramientas digitales que generen deepfakes y creación de espacios seguros donde pedir ayuda.
2. Acceso progresivo a dispositivos móviles y mecanismos de bloqueo.
3. Actuación de los consejos audiovisuales autonómicos para vigilar contenidos no aptos.
4. Herramientas de control parental en dispositivos situados en espacios públicos.
5. Planes de acción contra las violencias ligadas al ámbito de la pornografía.
6. Definir la pornografía infantil como material de explotación sexual infantil.
7. Incluir imágenes tipo «hentai» como material pornográfico.
8. Clasificación de contenidos pornográficos que representan acciones ilegales.
9. Medidas de alerta y prevención que debe implantar la propia industria pornográfica.
10. Actuaciones y campañas de sensibilización en el ámbito de la pornografía.
11. Desarrollo de herramientas, protocolos y formaciones para la detección de este consumo.
12. Fomentar la investigación en el impacto en niños, niñas y adolescentes.
13. Creación de un Observatorio de salud mental y adicciones sin sustancia en el entorno digital y de ámbito estatal.

Ojalá que la sociedad, nosotros mismos, caigamos en la cuenta de todo aquello que aún se puede hacer para proteger a los menores y promover que crezcan en un

entorno libre de violencia, pornografía y adicciones. Las medidas elegidas, sean 107, 47 o 12, son a nuestro juicio lo menos importante. El papel de la educación, en el hogar y en la escuela, son realmente las medidas importantes, la verdadera esperanza para una sociedad mejor. Si además hay una ayuda legislativa, bienvenida sea.

Referencias:

Ministerio de Infancia y Juventud. Informe del Comité de expertos.

BBC News. [Australia plans social media ban for under-16s](#)

Cuando la culpa te enreda

Septiembre 2024

Muchas de las personas que consumen pornografía, ya sea de forma adictiva o de forma ‘casual’, probablemente ya sepan que ver pornografía puede estar “mal” en muchos sentidos. Ya sea por el daño que puede generarle al propio cerebro, las injusticias que se esconden en la industria del porno, por la cosificación de la mujer que se visualiza, o por la traición que puede sentir nuestra pareja... Una parte de nosotros ya sabe que consumir pornografía está “mal”. Pero continuamos haciéndolo.

Entonces, se genera en nosotros una doble cara: la que consume pornografía cada vez que le apetece, una vez más; y la que, también una vez más, se llena de culpa y remordimiento al consumirla, sabiendo que no es la mejor opción. ¿Qué nos ocurre?

El bloqueo nunca es positivo

El sentimiento de culpa no suele ser una emoción agradable de experimentar... Sin embargo, como casi todas las emociones humanas, tiene una función. En este caso, la culpa se encarga de eliminar de nuestro repertorio de comportamientos aquellas acciones que se consideran negativas. Pueden tratarse de acciones que tienen consecuencias desfavorables para nosotros mismos o los demás, acciones que van en contra de nuestros valores, o acciones que ocasionan un daño.

En casos en los que la persona no quiere ver pornografía, pero continúa haciéndolo por determinadas razones, entra la culpa: la encargada de avisarnos de que ver pornografía tan frecuentemente no se alinea del todo con la persona en la que nos queremos convertir, con nuestra moralidad o con la persona que queremos ser para los que nos rodean.

Sin embargo, podríamos decir que existen dos tipos de culpa: la sana, y la insana. ¿Qué las diferencia? A grandes rasgos, que una te enreda y te bloquea, y la otra no.

Culpas gemelas

La culpa “sana” es necesaria para mejorar como personas, sin ella no nos arrepentiríamos de nuestros defectos. Y más sano todavía es pedir perdón, reconocer nuestros errores, darnos cuenta que nos equivocamos. Pero se convierte en la conocida “culpa patológica” cuando crece en tamaño, y su presencia nos mina el bienestar psicológico. Empieza a influirnos en la vida cotidiana de una forma que no debería. Quizá nos hace pensar que “somos monstruos” por ver pornografía, o que “no somos dignos” del amor de los demás por el simple hecho de consumir

pornografía.

¿Cómo funciona la culpa patológica? Comienza a influir en mi autoestima, en cómo me hablo a mí mismo y en mi identidad. Me siento deprimido, ansioso o inferior a los demás con frecuencia, únicamente a raíz de mis acciones. Además, la emoción crece en intensidad: lo que en un principio era un mero arrepentimiento, ahora se trata de una angustia aguda cada vez que repito mi “error fatal”.

Nos aislamos en nuestro propio bucle de autocondena, y de repente nuestra vida se bloquea sin que sepamos cómo proceder. Nos vienen a la mente pensamientos del estilo: «Me cuesta horrores dejar de consumir pornografía, pero a la vez me siento cada vez más culpable...».

De la culpa a la responsabilidad

La culpa patológica nos bloquea. De tanta ansiedad, nos perdemos entre autocríticas e intentos fallidos de cambio. ¿Cómo podemos desatascarnos? Empezando por reconocer lo que estoy experimentando mediante tres pasos sencillos.

Primer paso. Perdonarse a uno mismo. La culpa patológica aparece de la mano de la autocrítica. Es esencial entender que somos humanos. Cometemos errores y no lo hacemos todo perfecto. Como personas imperfectas, a lo largo de nuestra vida fallaremos mil veces. Una vez aceptamos esta realidad, la autocrítica se desvanece, y con ella la ansiedad.

Es importante reconocer que nuestro valor como personas no reside en nuestras acciones, mucho menos en nuestros defectos. Por ello, consumir pornografía no nos convierte en personas “indignas”, mucho menos “monstruos”.

Los fallos nos sirven para aprender. En este primer paso nos preguntamos: ¿Qué aprendo con esta conducta inadecuada? ¿Es la pornografía un contenido adictivo para mí? ¿Quiero esforzarme por alejarme de ella?

Segundo paso. Autoconocimiento, ya que las emociones son mensajeras. Para conseguir superarlas, no vale controlarlas o suprimirlas. Tenemos que buscar entenderlas.

En este segundo paso reflexionaremos sobre la culpa: ¿De dónde viene? Si me siento culpable por consumir pornografía, ¿por qué continúo consumiéndola? ¿Qué razones tengo para sentirme tan culpable por visualizar pornografía?

Tercer paso. Ponerse en modo acción. Quizá el paso más importante sea el de reconocer que, mediante mis acciones, soy capaz de cambiar mi situación. Aceptar que soy el responsable del punto vital en el que me encuentro y que me orienta a la acción: ¿qué pasos puedo tomar para cambiar mi situación poco a poco?

Es difícil llevar a cabo un cambio radical de la noche a la mañana; pero siempre hay pequeñas acciones que podemos elegir: pedir ayuda, hablar con otra persona, informarnos sobre qué nos ocurre o sobre si les ha ocurrido a otros alguna vez, etc.

Quedarnos en la culpa nos hace entender qué queremos mejorar, pero dar un paso más hacia la responsabilidad nos ayuda a desatascarnos, aceptarnos, y ser capaces de salir adelante.

¿Qué paso decides dar? Te acompañamos.

Referencias:

[“Sentimiento de culpa: ¿cuándo se convierte en un problema?”](#)

¿Uso, abuso o adicción?

Junio 2024

En el camino hacia la adicción, hay muchas paradas distintas a lo largo del recorrido que no tienen por qué ser adicción. Al fin y al cabo, como es obvio, no todos los que consumen pornografía se categorizan como adictos clínicos... Pero eso no implica que se vean libres del riesgo que supone estar en este resbaladizo camino.

Primero nos encontramos a aquellas personas que nunca han visualizado pornografía. Hoy en día, el número de estos perfiles es cada vez menor. Aunque no se acceda a una página pornográfica como tal, el acceso a imágenes muy erotizadas en las redes sociales o incluso en la publicidad, hace de esta experiencia un suceso muy común. Sin embargo, tras la primera visualización de un vídeo pornográfico, algo cambia. Se cruza un pequeño umbral, y se descubre un universo que puede traer pocas ventajas y miles de consecuencias.

Aquí es cuando comienza la pendiente resbaladiza.

Primera parada, el uso

Hay personas que consumen de forma esporádica, recreativa, “de vez en cuando”. El uso de pornografía implica pocas consecuencias inmediatas, ya sea sobre el que lo consume o sobre su entorno. Puede tratarse de gente que consume muy poca “cantidad” de material, o con una frecuencia muy escasa, o solo bajo momentos puntuales y breves.

Por la naturaleza de la pornografía, es más bien improbable conseguir que el uso se mantenga en un uso esporádico, por lo que, posiblemente este sea el punto en el que la persona no es consciente de que ya se ha adentrado en una relación con la pornografía. Una relación en la que, a cada uso adicional, se le suma un riesgo de acabar en la siguiente parada...

Segunda parada, el abuso

En cuanto hablamos de abuso, ya nos referimos a una relación problemática con la pornografía. Esta relación problemática se reconoce por las consecuencias negativas que trae consigo, ya sean personales, familiares o sociales. Puede implicar un exceso de tiempo que se invierte, el uso en momentos inadecuados, o el abandono de tareas académicas o laborales.

En esta parada, la relación con la pornografía comienza a ocupar espacio en la vida de la persona, aunque no suficiente como para desequilibrar el funcionamiento de su día a día. Alguien en esta parada podría darse cuenta de que ver pornografía está comenzando a generar determinados efectos negativos en su vida, y decidirse a abandonar el hábito.

Sin embargo, el riesgo de este perfil es el de caer en la adicción, jugando en una delgada línea sin ser plenamente conscientes de ello.

Última parada, la adicción

¿Qué diferencia hay entre abuso y adicción? La pérdida de control. En esta última parada existe una clara dependencia de la pornografía, caracterizada por la conducta sexual compulsiva. Que algo sea compulsivo implica que se nos hace irresistible, se vuelve indispensable para saciar una necesidad. Es en esta fase en la que se abre el telón a los intentos fallidos de dejarlo, a las consecuencias a largo plazo como la impotencia o la pérdida de interés por relaciones reales, y a la tolerancia: la búsqueda infinita de algo más, un contenido que pueda saciar más y mejor que antes. Entre muchos otros efectos, la adicción es un estado en el que la ausencia de pornografía podría desencadenar la abstinencia, provocando verdadera ansiedad, irritabilidad, o un malestar significativo.

Hay muchas personas que opinan que para salir de esta situación todo es cuestión de “fuerza de voluntad”, pero cuando uno se encuentra sumido en la adicción, todo va mucho más allá. Tu cuerpo ha adoptado este hábito como un antídoto para sus necesidades, tanto emocionales como físicas, y la simple disciplina probablemente no será suficiente para cambiar de parada.

Por otro lado, encontramos muchas personas que se alarman al pensar que probablemente tengan una adicción, ya que presentan algo similar a una conducta sexual compulsiva. Sin embargo, aún mantienen el control de sus acciones, por lo que probablemente se encuentren en el umbral del abuso, donde un paso para adelante implicaría una caída en picado.

Proteger desde la prevención

Por todo esto, la primera visualización de un vídeo pornográfico es una experiencia a la que podríamos darle el título de “puerta de acceso”. Con ese primer vídeo, una pequeña puerta se abre y da acceso al riesgo de adicción. No todos los que la consuman se convertirán en adictos, pero al mismo tiempo, todos los que la consuman sí estarán en riesgo de convertirse.

El que se encuentre en la primera parada, el uso, siempre puede avanzar a la segunda. El que se encuentra en la parada del abuso, está en riesgo de continuar con un mal uso y fomentar una adicción.

El único que se “mantiene a salvo” es aquel que nunca ha visto pornografía. El camino de la adicción es un recorrido en autobús, el cual va avanzando de parada en parada, sin retroceder. Encontrar salida de la adicción puede ser posible (y hay muchísimos testimonios de ello), pero eso no implica que sea fácil.

Este hecho es el que hace que prevenir esa primera visualización sea algo tan importante. Proteger a las personas de esa primera experiencia sería el movimiento más efectivo, porque nunca se sabe quién puede llegar a la adicción, o quien sabrá mantenerse en la primera parada. Sin embargo, hay otra herramienta eficaz para aquellos ya subidos al autobús: la consciencia. Destaparnos los ojos es el primer paso para identificar en qué parada estamos. Y sólo una vez sepamos ese dato es cuando podremos tomar las decisiones más efectivas, buscando la ayuda que sea necesaria.

Referencias:

[Proyecto SOM: adicciones comportamentales](#)

Del enemigo, el consejo

Mayo 2024

Quizá cuando sufrimos una adicción a la pornografía podemos llegar a preguntarnos: ¿por qué yo?, ¿por qué la pornografía?, ¿por qué desarrollar una adicción a estos contenidos, pero no a cosas más “normales” como el alcohol, el tabaco o cualquier otra sustancia...?, ¿por qué la pornografía me engancha, pero los juegos del móvil no, o no tanto?

Llevar una adicción así a hombros a veces parece más difícil que otro tipo de adicciones. No solo nos pesa la adicción como tal, con todo lo que conlleva, sino que además debemos aguantar el peso social. Lo “horrible” que sería si la gente supiese que consumo pornografía.

El número de tabúes que rodean esta cuestión. Esta adicción en concreto carga con otro peso que nos dice que “nadie debe saber esto”, un peso que se vive en soledad, y que nos da la sensación de llevar una doble vida. Con los demás soy yo, el de siempre, pero los contenidos que veo durante horas hablan de alguien muy distinto. ¿Por qué?

Una trampa fácil

En gran parte, la culpa no la tenemos nosotros, por así decirlo. La pornografía tiene una serie de características que la convierten en un verdadero cebo para quien se encuentra con ella sin advertencia. Cooper realizó una investigación en 1998, y planteó el “Modelo triple A”: la pornografía online destaca por ser accesible, asequible y anónima.

Que sea accesible implica dos cosas. Primero, que tienes miles de páginas a tu disposición. Muchos testimonios de la adicción describen su entrada al mundo de la pornografía como un “paraíso con una oferta ilimitada”. Con una facilidad completa, tenemos acceso a todo aquello que oferta este oscuro mundo. Segundo, implica también que no importan ni el momento del día, ni el lugar en el que estés. Podríamos decir que la adicción a la pornografía online es de las primeras adicciones que persiguen al adicto, en vez de al revés. Allá a donde vayas, llevarás contigo un dispositivo, el móvil, el ordenador... Recordatorios constantes de la sencilla accesibilidad que protagoniza nuestra adicción.

Por no mencionar también que, a nivel social, la pornografía es ampliamente aceptada. Muchas veces la publicidad y el marketing saben exactamente qué hará que prestes atención a su anuncio, a su vídeo musical o a su portada de revista. No dudan

en presentar escenas que rozan lo pornográfico para conseguir más visitas, compras o beneficios. Pero para el adicto o la persona en riesgo de convertirse en uno, esto sólo dificulta salir del nudo en el que está atado.

Que sea asequible, su segunda característica, nos habla de su precio: mucha pornografía es gratis. En teoría, al menos... Porque si paramos a pensarlo nos damos cuenta de que lo que es gratis suele tener un precio del que no somos conscientes (aquí puedes saber más). Pero, en cualquier caso, no hay que pagar nada, ni andar hasta una tienda, ni si quiera hacer un mínimo esfuerzo por acceder a la pornografía. Nada. Completamente gratis.

Por último, que sea anónima constituye gran parte del problema... Es una adicción muy secreta y fácil de esconder. No tiene por qué salir de mi intimidad ni comprometerme de ningún modo... Aunque precisamente esto se vuelve en nuestra contra: podemos esconderla de los demás, pero no de nosotros mismos. Cerramos la puerta a los demás, pero se la abrimos a la soledad, a la culpa y a la comodidad. Entramos en un mundo en el que estamos solos, y las reglas sociales aquí no cuentan. Sacamos nuestro peor lado, visualizamos contenidos que nunca creímos que llegarían a nuestras pantallas.

Y, además, es este aislamiento el que luego hace que nos cueste pedir ayuda.

¿Qué dice mi adicción sobre mí?

Hay cosas de nuestra personalidad o nuestra psicología que también nos predisponen a caer en ella. Algo parecido al refrán popular “se junta el hambre con las ganas de comer”. ¿Qué son esos factores que nos llevan concretamente a la pornografía y no a otros comportamientos o sustancias?

Muchas investigaciones hablan de la función reguladora de la pornografía, es decir: la visualización y el hábito de consumir pornografía regula algo en nosotros que antes estaba alterado. Nos calma, sacia aspectos que no sabemos saciar de otra forma. Por ello, perfiles como los siguientes son más propensos a necesitar esta función reguladora: personas con tendencia al aburrimiento, propensas a sentir irritabilidad, con baja tolerancia a la frustración, con una alta búsqueda de novedad, personas impulsivas, muy ansiosas o nerviosas, al igual que con baja autoestima, o con tendencias adictivas.

También se destaca la introversión. Las personas introvertidas, con todas las cualidades típicas de esta personalidad, también tienen un gran punto débil: tienden más a la inseguridad, a cerrarse en sí mismos. Esto les lleva muchas veces a buscar

respuestas por sí mismos. Buscar soluciones, diversión o placer sin contar con los demás.

No es que estos aspectos sean malos o buenos, sino que nos predisponen. Esto significa que nos crean un punto débil, en el que la pornografía encaja perfectamente. Y entonces se crea una relación cada vez más adictiva entre la pornografía, hecha a tu medida con las tres aes antes descritas, y nuestra personalidad, que busca algo que la llene y la calme.

Por ello, es importante preguntarse: ¿cuál es mi punto débil? Y ¿qué hace que la pornografía sea para mí el antídoto perfecto? Como dice el viejo refrán, «Del enemigo, el consejo», pensemos qué beneficios podemos extraer de un enemigo llamado pornografía: algún consejo sobre nuestros miedos, problemas no resueltos, vacíos, emociones mal reguladas, etc.

Referencias:

<https://www.youtube.com/watch?v=GXw9owfKvFg>

<https://www.youtube.com/watch?v=xo2Kd8imWtw>

Cooper, 1998, "Sexuality and the Internet: Surfing into the New Millennium" <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.187>

Grooming, la peor palabra del mundo

Abril 2024

Con la aparición de Internet y las pantallas en nuestro día a día, han aparecido también nuevos riesgos ante los cuales la sociedad puede verse poco preparada: consumo compulsivo de pornografía, sexspreading, sexting... Las tecnologías actuales han creado un espacio para nuevos tipos de interacción social. Sin embargo, también han expuesto a los más jóvenes a nuevas vulnerabilidades digitales, como la interacción con desconocidos en el grooming. Son el tipo de riesgos que amenazan con aumentar más y más la victimización sexual de nuestros menores.

Una palabra que no debería existir

Annie, una adolescente de 14 años, conoció a Charlie por las redes sociales, un chico un par de años mayor que ella. Aunque él vive en otra ciudad, es atento, de buen aspecto y juega al voleibol como ella. Lo que comienza como una simple amistad se transforma en una relación amorosa con llamadas y mensajes continuos. Sin embargo, cuando proponen conocerse en persona, Charlie resulta ser un adulto de 35 años que termina por manipular y victimizar a Annie.

Este es el argumento de la película Trust (2010), dirigida por David Schwimmer, la cual muestra una oscura parte de nuestra realidad: el grooming.

Este término se usa para definir el acoso sexual a menores a través de medios digitales, principalmente por adultos, que emplean las redes sociales para establecer contacto con niños, niñas y adolescentes con propósitos sexuales. Deliberadamente, se contacta con el menor para establecer un vínculo emocional. Tras ganarse su confianza, se disminuyen las inhibiciones del menor y se propone un encuentro presencial entre ambos o se trata de obtener contenido sexual como fotografías, vídeos, etc., que luego puede ser usado para comercialización, distribución o satisfacción de la propia perversidad sexual.

Etapas del grooming

El grooming es un proceso complejo de manipulación psicológica, que puede durar desde días hasta años. El proceso tiende a darse de forma gradual, según diversas etapas:

Etapas 1: Enganche o atrapamiento. El acosador se aproxima al niño o adolescente, adoptando una identidad falsa, adaptada a los gustos del menor. En esta etapa se

establece una conversación en la que se intercambian opiniones, preferencias e intereses, con el objetivo de crear amistad.

Etapa 2: Fidelización. En esta etapa se profundiza en intimidad con el menor, pasando de una conversación trivial a conversaciones en las que se dan datos personales. Con el propósito de fidelizar el vínculo, se intercambian secretos, promesas, etc.

Etapa 3: Seducción. El acosador entonces seduce y sexualiza la conversación, ya sea mediante preguntas y/o relatos. Esto genera en el menor cierta dependencia emocional, lo cual captiva su atención y compromiso.

Etapa 4: Acoso sexual. Esta etapa define el momento en el que la agresión sexual se da de forma implícita y/o explícita, mediante la manipulación del menor solicitando imágenes y/o vídeos o un encuentro presencial. Para conseguir este material, el manipulador puede recurrir a chantaje, extorsión, amenazas o coacciones.

Grooming y pornografía

En nuestra sociedad, hoy en día son pocos los menores que no poseen un perfil de Instagram, TikTok o alguna otra famosa red social. La identidad digital, quién aparentamos ser en estas redes sociales, cobra una importancia mayor, y comienzan las preocupaciones por cada foto que se sube al perfil o la imagen que se retrata de uno mismo en estas aplicaciones.

Cada vez más, los menores recurren a este medio para desarrollar su identidad sexual. Se satisface la curiosidad, no mediante conversaciones o preguntas en la “vida real”, sino mediante visualización de vídeos o contenidos pornográficos.

El grooming y la pornografía se presentan como grandes peligros para los menores porque se nutren de la curiosidad natural que vivimos todos los niños y adolescentes. Lo que comienza como un deseo por saber o por experimentar, termina por abrir una brecha al contacto con desconocidos, el acoso cibernético o el abuso de la intimidad.

Muchas veces el objetivo último tras el grooming es generar y compartir contenidos pornográficos infantiles que se puedan mercantilizar. Estos contenidos son entonces difundidos en plataformas pornográficas, que fomentan la visualización ilegal de dichos contenidos.

Prevención y más prevención

Probablemente no haga falta relatar las numerosas consecuencias del acoso online a

menores. El abuso sexual online de menores es un fenómeno en auge, debido al uso generalizado de tecnologías en la vida de los jóvenes. Por ello, es importante aprender a proteger a nuestros menores ante este tipo de situaciones.

Desde el Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado (INTEF) nos proponen unas normas básicas a seguir siempre:

Primero, no usar perfiles públicos en las redes. Limitar los perfiles a los conocidos de forma personal y concienciar a los menores sobre este punto puede prevenir que desconocidos accedan a información o datos personales.

Siguiendo la misma línea, no añadir a gente desconocida como amigos o ‘seguidores’ en las redes.

Tampoco se debe responder mensajes de desconocidos, mucho menos involucrarse en una conversación recurrente.

Se debe alertar a los menores sobre el peligro de acceder a cualquier petición de fotos, webcam o chat.

Se recomienda también poner fotos de personajes ficticios como foto de perfil, para evitar el acceso a información sobre el menor, su apariencia, etc.

Si detectas un caso de grooming, no borres ningún contenido y bloquea el perfil para que éste no pueda ponerse en contacto con el menor. Una vez detectado el caso, lo mejor es que los tutores del menor cursen una denuncia de forma inmediata. También será esencial apoyar al menor afectado: no recriminar ni culparle, sino simplemente hablar con él o ella y acompañarle en el proceso.

Referencias:

Trailer de Trust (2010): <https://www.youtube.com/watch?v=eHo2Z3tTuZI>

<https://www.groomingarg.org/>

https://dau.url.edu/bitstream/handle/20.500.14342/3994/TFM_REBECADELFRSNO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

INTEF: <https://formacion.intef.es/mod/book/view.php?id=2057&chapterid=1713&lang=en>

10 medidas para proteger al menor

Enero 2024

Con motivo de las recientes leyes europeas de aplicación obligatoria en España, referidas a la protección de los menores en el entorno audiovisual y digital, especialmente la Ley de Servicios Digitales, y la Ley General de Comunicación Audiovisual, esta semana el presidente del Gobierno de España ha anunciado su decisión de cómo aplicar estas medidas. Una de ellas, y la más compleja, será la puesta en marcha de una herramienta de verificación de edad para el acceso a portales pornográficos.

Hace seis meses, Dale Una Vuelta se unió a otras cinco entidades para lanzar precisamente una propuesta de Pacto de Estado para la protección del menor en el ecosistema digital. En esta web se detallan las acciones propuestas, que pueden servir de marco para una posterior aplicación. Con el paso de los meses, más de cien organizaciones se han sumado a esta propuesta de Pacto de Estado. A través de la Agencia Española de protección de datos se está trabajando para avanzar en un consenso amplio que permita llevar a cabo estas acciones.

Por otro lado, la campaña Generación XXX, que lanzamos hace tres meses, incide precisamente en la urgencia por adoptar medidas concretas para evitar que los menores accedan sin control a páginas de contenido sexual, donde pornografía y violencia se mezclan sin ningún tipo de vergüenza ni moderación.

En el marco específico de la protección del menor ante la pornografía, desde Dale Una Vuelta hemos elaborado 10 medidas que nos parecen realistas y necesarias, que cubren distintos ámbitos -educativo, sanitario, legal, familiar y social- y que pueden servir de guía para que estos buenos deseos no se queden, precisamente, en buenos deseos.

Sistema de verificación de edad, con certificado digital o similar, que proteja a su vez todo lo posible el anonimato y el archivo de datos personales.

- Uso del dominio .xxx en todos aquellos websites en los que más del 30% de su contenido sea sexual.
- Colaboración con empresas de telefonía para dispositivos con control de contenidos ya previamente instalados.
- Sanciones económicas ejemplarizantes a las plataformas de contenido

pornográfico si no cumplen la ley.

- Utilización y difusión de medios públicos para denuncias, como el de la AEPD o el INCIBE.
- Mejorar el control de los algoritmos en los contenidos sexualizados en redes sociales y videojuegos, y de los perfiles de creadores de contenido sexual que se encuentran ocultos.
- Investigación sobre el impacto en el neurodesarrollo de los menores, a través de pantallas y pornografía en el ámbito afectivo-sexual.
- Recursos en atención primaria y salud pública para detección, prevención e intervención.
- Talleres de educación afectivo-sexual y uso de la tecnología para prevenir el consumo de porno, donde es necesario el trabajo conjunto entre familias y centros educativos.
- Protocolos de detección y actuación en el aula y en ámbito educativo ante el consumo de la pornografía.

Si echas en falta alguna otra medida, ¿nos ayudas a ampliar esta lista?

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.

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 recalcado 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 deseas 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.

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?

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.

¿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.

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

¿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 de 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.

6. Recuperación y salida



Progreso, no perfección

Diciembre 2024

Salir de una adicción no es fácil, como es sabido. Más bien todo lo contrario. Implica todo un proceso que puede ir más o menos rápido dependiendo del caso y la persona. Sin embargo, todo comienza en un mismo punto: con la decisión firme de proponerse salir de la adicción. Una vez se decide, comienza un proceso estudiado por muchos autores. Y se trata de un proceso que es de todo menos lineal.

En la década de los 70, profesionales de la ayuda como los psicólogos, sostenían que la responsabilidad de cambiar recaía exclusivamente en el paciente. Aquellas personas que no conseguían cambiar, ni siquiera con tratamiento, se consideraban faltas de interés, de pobre motivación o personalidad “resistente”. Esta mentalidad, sin embargo, no llevaba a muy buenos resultados...

Hoy en día se ha descubierto la presencia de un «personaje» muy importante, siempre presente en todo proceso de cambio, ya se trate de una adicción o de un deseo de cambio más simple (como querer dejar un mal hábito). Se trata de la ambivalencia: la presencia simultánea de los motivos a favor y en contra del cambio. Es la imagen personificada de las largas listas llenas de pros, pero también de contras; la cuestión “¿y si...?”, pero también la contemplación de pérdidas y la dificultad del esfuerzo que se ha de realizar.

Este personaje nos lleva a dar vueltas y vueltas antes de finalmente decidirnos, lo cual puede complicar aún más el recorrido de salida para alguien sumido en una conducta adictiva... ¿Cómo podemos pasar de la ambigüedad a la decisión? ¿Y de la decisión a la salida?

Peldaños en el proceso de la adicción

Una de las teorías más conocidas sobre el cambio es el Modelo Transteórico. Se trata de un modelo efectivo, científicamente comprobado a lo largo de innumerables artículos. Se basa en una idea tan simple como que el cambio es un proceso a lo largo del cual se dan distintas etapas, con distintos niveles de motivación.

Según este modelo, puesto en práctica de forma especial en la drogadicción, existen cinco peldaños en la escalera que supone salir de una adicción. El primero es conocido como la etapa de precontemplación. Una persona que se encuentra en esta etapa ni siquiera reconoce que necesita cambiar. A pesar de las múltiples consecuencias negativas que pueda estar viviendo a causa de su conducta, la persona

no reconoce el problema. A menudo niega las acusaciones de otros y/o racionaliza argumentos a favor de mantener su situación. Muchos se han resignado a su situación, creyendo que no pueden cambiar. Otros, simplemente disfrutan de la cara buena de la moneda, y no desean movilizar su situación.

La segunda etapa sería conocida como la contemplación: la persona comienza a ver que quizá exista un problema, y la ambivalencia entra en escena. En esta etapa es más capaz de escuchar información distinta sobre su conducta, analizar y comparar. Sin embargo, permanece la tendencia a favorecer los aspectos positivos. Aún no existe un compromiso fijo de lanzarse a la acción, pero la persona se abre a analizar alternativas, siendo muy frecuente escuchar el “pero”... Por ejemplo: “sé que las drogas me traen problemas, pero mis amigos las consumen”.

En la siguiente fase la situación comienza a batir sus alas: existe conciencia del problema y la persona se visualiza a sí misma cambiando. Sin embargo, aún no hay una certidumbre completa sobre qué pasos seguir o qué decisión se debe tomar. Se trata de la fase de preparación, donde lo más eficaz es establecer un plan de acción, a ser posible, con otras personas que puedan ayudar y animar a dar el salto.

En la fase de acción, finalmente la persona muestra disposición completa a cambiar y dejar atrás aquella conducta adictiva, siguiendo el plan trabajado en la fase previa. Al principio se genera una ruptura, que provoca sentimientos desagradables: tristeza, angustia al abandonar un hábito que tan cotidiano podía ser para la persona. Es por ello que es sumamente importante el apoyo, tanto social como profesional. Pronto, la persona persevera, comienza a ver cambios palpables y darse cuenta de su propia eficacia en lo que se propone.

La última etapa es la de mantenimiento. Se vuelve esencial identificar qué situaciones son desencadenantes, desarrollar estrategias adecuadas y comenzar a vivir esa “nueva vida” sin la adicción. La persona va alcanzando las metas propuestas y su objetivo es mantener los logros. Sin embargo, acecha un riesgo: la recaída.

Recaídas y mentalidad perfeccionista

Tras la fase de acción, las recaídas pueden ocurrir en cualquier etapa. No solo se trata de reincidir en la conducta adictiva, sino de volver a la mentalidad que se mantenía en alguna etapa previa, como por ejemplo pensar que “quizá el cambio no mereciese tanto la pena”.

Sin embargo, existe un gran enemigo en la recaída: la autocrítica. Esta no es mala de por sí, ya que forma parte de una autoexigencia que nos impulsa a conseguir lo mejor

de nosotros mismos; pero también nos presiona y nos lo pinta todo bajo una luz desesperanzadora. Tras todo el esfuerzo realizado en las cinco etapas de cambio, no es poco frecuente que surja una recaída y se dispare la autocrítica. Muchas veces, por una recaída, saltan pensamientos como “no ha servido de nada todo el esfuerzo”, o “nunca voy a conseguir salir de la adicción”, “soy un flojo o muy débil”, etc.

Las recaídas, sin embargo, son parte del proceso, del «juego», podríamos añadir en lenguaje coloquial. Es decir, conforman un peldaño en el ciclo de salida. Quien sube un peldaño, aunque simule una bajada, se encuentra más cerca de lograr lo que busca de lo que cree. Las recaídas pueden convertirse en oportunidades para aprender y retomar el proceso desde una perspectiva nueva.

Por eso es importante abordarlas con compasión, con la certeza de que somos capaces de mantener el cambio, incluso a pesar de un bache en el camino. Días, semanas o meses de un logro mantenido pesan mucho más que un día de recaída, y hablan mucho más de nosotros. Las recaídas puede tenerlas cualquiera, según el modelo, pero el deseo de construir una vida sin adicciones es la verdadera hazaña.

A la búsqueda de mi recorrido

El modelo transteórico de cambio tiene mucho que aportarnos a todos, ya que no habla solo de la adicción. El cambio es un reto al que todo ser humano se enfrenta en algún momento de su vida. Ya sea dejar de fumar, dejar de morderse las uñas o dejar de consumir pornografía: estas cinco fases me acompañarán, siguiendo su ciclo.

Para las personas adictas, o quienes están con un consumo problemático, sin embargo, puede ser de especial ayuda escuchar que hay un proceso, y que quizá no sea yo el primero en recorrerlo: existen casos anteriores al mío que han logrado el éxito, a pesar de la ambivalencia, la autocrítica y las recaídas.

Por eso, debemos apoyarnos en estas teorías que tanta ayuda han brindado, y exprimir la sabiduría que podemos extraer de ellas. Si yo ahora me enfrento al cambio, ¿en qué etapa me encuentro? ¿Y qué necesito en ella? ¿Cómo puedo buscar la ayuda adecuada? Cada progreso, cuenta. Quédate con las pequeñas victorias, y conviértelas en algo grande.

Referencias:

1. Northeast and Caribbean Addiction Technology Transfer Center. (Febrero, 2021). Modelo transteórico del cambio.

2. Manual “La Entrevista motivacional” de William R. Miller y Stephen Rollnick (2015). 3ª edición.

3. Libro «In the shadows of the net». P. Carnes, D. Delmonico y E. Griffin. (2008). Ed. Hazelden.

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.

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. Recuérдалo 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 material 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 las que la mente hace clic, se engancha a un recuerdo, o un objeto, y ve una oportunidad, casi irrefrenable, de placer. Pueden ser tan variados como la vida misma: una hora de un día determinado, el sonido agradable de una voz, una fantasía recurrente, abrir una aplicación del móvil, o ponerte una prenda determinada. Lo que sea, no importa.

Las situaciones, más amplias, también dependerán de tu historia personal. Aquí buscamos el riesgo no inmediato, pero sí cercano. Quedarte solo en casa una noche de sábado, el final de un día agotador, una mala noticia, o qué se yo, hasta el sótano de tu casa, como lugar apartado... Conocer esos estímulos y situaciones será clave para plantarles cara.

#3 Estilo de vida

La alimentación, el sueño, el deporte, las aficiones son importantes en el día a día, y nos sirven para regular nuestras emociones, tener unos hábitos saludables y una mente sana que nos ayudará a tener objetivos en la vida diferentes a la pornografía u otras adicciones.

Fabrica tu lista de deseos, de hábitos, que te lleve a estar siempre en modo búsqueda de ideales, de proyectos e ilusiones. Si duermes y te alimentas correctamente ya has dado un gran paso: tu cuerpo estará dispuesto al ejercicio físico, a sentirse con energía para emprender una afición, o lo que sea.

#4 Emociones

Las decisiones están sujetas a nuestros sentimientos. Si estoy alegre, por ejemplo, es fácil que elija algo diferente que cuando estoy triste. Lo interesante es sacar el máximo provecho a cada emoción.

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

Intenta dar un paso más. ¿Qué me puede ayudar a salir de esa espiral? ¿Puedo relajarme de otro modo? ¿No es verdad que hay otras maneras de responder positivamente a cada emoción? Busca vías alternativas, y sobre todo, recuerda: una emoción es pasajera y se puede dirigir hacia otro fin.

#5 Relajación

Cualquier método de relajación nos permite apreciar el mundo externo, y será muy beneficioso para descubrir otro mundo, el interno: tener mayor consciencia de nuestras emociones, pensamientos e ideas. La pornografía la consumimos para lo contrario: evadir sentimientos negativos, eventos frustrantes o relajación. El mindfulness te dirige a un mayor bienestar psicológico, y reduce el craving -el llamado “mono”- por ver pornografía.

Hoy día parece que vivir sin prisas el presente es imposible. Todo pasa a una velocidad brutal. Aburrirse, o simplemente pensar, ha dejado de ser una opción por la cantidad de ofertas que nos ofrece internet. Si quieres, prueba esta web, headspace.com, en español y con muy buenos recursos.

#6 Soledad

Estar solo no es lo mismo que sentirse solo. Lo primero es inevitable. Lo segundo depende de ti. La soledad exterior, duele; la interior, mata. Es evidente que la pornografía aísla. Pero también es verdad que aísla a quien ya estaba aislado, a quien se sentía solo.

La pornografía no nos salva de la soledad, la incrementa. La solución está antes. Evita sentirte solo, ten proyectos, amigos, ilusióname con el mañana, con tu vida y la

de los demás. Así de simple.

#7 Apoyo social y autoestima

Cuando estés a punto de consumir porno, piensa siempre: ¿y si este tiempo lo dedico -aunque solo fuera con el pensamiento- a mi pareja, a mi amigo, a quien sea? ¿No me hará, incluso, más feliz?

También nos será muy útil crecer en autoestima, confiar en nosotros. Te ofrecemos cuatro consejos rápidos:

- Recuerda tus éxitos y logros.
- Regula el diálogo crítico, trata con cariño.
- Emplea la primera persona en los mensajes.
- Sé positivo en tus afirmaciones.

#8 Saber más, vivir mejor

Libros, artículos, páginas web, vídeos, cursos, lo que sea. Un amigo, un experto, un familiar, un grupo de acompañamiento. Tu sexualidad es demasiado importante, no juegues con ella, fórmate bien, no con lo primero que te encuentres. No se nace sabiendo. Si quieres consejos, hablamos.

Cuídate. Busca una salud sexual de calidad, más sana, empática, afectiva y responsable. Te sentirás bien contigo mismo, y harás feliz a quien comparta la vida contigo.

El 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:

1. **Alegría.** Nos avisa de que algo nos agrada, nos ilusiona o nos motiva.
2. **Tristeza.** Aparece ante una pérdida, ya sea externa o interna.
3. **Ira.** Se presenta ante algo que obstaculiza lo que queremos o cuando nos sentimos atacados.
4. **Miedo.** Reacción a una amenaza.
5. **Asco.** Cuando algo nos produce rechazo.

Las emociones secundarias requieren un desarrollo cognitiva:

- 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



«Tan pegado a su móvil, tan alejado de la vida»

Octubre 2025

Es frecuente recibir relatos, testimonios, comentarios de mujeres que se enfrentan a situaciones como la de Pamela, nombre ficticio. Es un camino lleno de dudas, de intentos vanos, de miedos y decepciones. A veces, se puede solucionar, si los límites se establecen con claridad, si hay verdadero interés en un cambio, si el perdón -no exigible por nadie- se abre paso, etc. Son muchos factores los que entran en juego, y no se pueden dar pautas definitivas, porque no existen. Lo que sí existe es un dolor inmenso que merece la pena reflejar, para orientar y dar un poco de luz a tantas otras mujeres.

Hace seis años, cuando descubrí por accidente que mi marido de aquel entonces pasaba horas viendo prono, me sentí como atrapada en un lodazal sucio, espeso, pegajoso y abrumador. Sobre todo, sentí náuseas y ganas de vomitar, seguidos de vergüenza, rabia, ganas de llorar y hasta ganas de pegarle. Sentí una profunda tristeza y desengaño. Quería salir corriendo, pero no podía, teníamos un hijo de tan sólo tres años.

Inmediatamente entendí que su actividad frenética frente a la pantalla explicaba por qué, desde hacía varios años ya, apenas si se interesaba por la cama. Lo que yo estaba lejos de imaginar era que, más allá de su desgana por el sexo, su devoción a aquellos videos era el origen de su conducta cada vez más apática, irascible e irritable, su encierro en sí mismo y su desdén por la vida. Sufría de un agotamiento extremo y parecía que la existencia, en todo su sentido, le pesara.

Cuando lo confronté, lo sentí avergonzado, con la vergüenza de haber sido descubierto, pero al mismo tiempo aliviado de liberar aquel secreto. Le expliqué que me sentía herida, traicionada, humillada, engañada y con una profunda tristeza y desilusión. Le asombraron mis palabras. Consideraba su conducta normal. “Todos los hombres lo hacían”. “Sólo le servía para relajarse”. “No tenía nada que ver con el amor que me tenía”. Me dio a entender que debería sentirme agradecida de no haber sido traicionada. De todos modos, “eso no era real, eran tan sólo unos videos”.

Avergonzada, no me sentí con el valor de contárselo a nadie. Me sentía terriblemente sola. ¿Qué iba a decir mi familia? Que, ¿cómo no lo había visto antes? ¿Irían a pensar que él buscaba afuera lo que yo seguramente no le daba? ¿Iban a decir que dejara de exagerar? Que, por supuesto, era normal. ¿Que cuando me había vuelto tan mojigata? Que no era para tanto. Y así parezca contradictorio, también me preocupaba lo que iban a pensar de él. ¿Cómo iba yo a dañar la imagen de mi marido,

el padre de mi hijo?

Entonces, decidí cargar con el secreto. Tan sólo se lo confesé a una amiga cercana. Ella, con las mejores intenciones y con el ánimo de ayudarme, me confirmó que “a los hombres les gustaban esas cosas”. “Eran cosas de hombres”. Ella misma, nunca iba al móvil de su marido, de temor a lo que allí pudiera encontrar. En su opinión, nosotros estábamos pasando por una crisis de pareja y estaba segura de que, si yo lo quería, podía reavivar la llama que habíamos perdido en el camino.

Convencida, me puse en la tarea y lo intenté. Ambos lo intentamos, pero era nadar contra la corriente. Las disfunciones en la cama eran evidentes y, por supuesto, no eran nuevas, pero parecían en aquel momento hacerse sentir más. Sentí que no sólo era culpa mía, sino que, además, era incapaz de resolverlo.

Que no era culpa mía y que ni el mejor sexo del mundo lo hubiera solucionado, lo entendí cuando comprendí que se trataba de una adicción. Ya había pasado casi un año. A partir de ese momento, le pedí buscar ayuda profesional, pero a pesar de no rechazar la idea, nunca lo hizo y evadió cada una de mis propuestas. Según él, ya lo había dejado, “era cosa del pasado”. Pero yo sentía que no era así. Él seguía tan pegado a su móvil y tan alejado de la vida, que no podía ser verdad. Yo me hacía nudos en la cabeza que no lograba deshacer. Sentía una zozobra permanente, imaginando lo que todavía hacía o lo que había podido hacer. Me preguntaba hasta dónde había podido llegar con el asunto. ¿Acaso había llegado a pagar por sexo?

Hace mucho, mucho tiempo...

El segundo año fue de muchos interrogantes sin respuesta. El tema era tabú y mis preguntas se estampaban contra un muro. La única respuesta que escuchaba era que yo me estaba obsesionando con el tema. Ante el silencio, mi cerebro empezó a atar los cabos. Recordé como desde el inicio de la relación, había algo que no encajaba con el sexo. Poco frecuente, con poca entrega. Cuando traté de abordar el tema, su reacción fue brusca y defensiva. Entonces, minimicé la situación pensando que era un complejo de la adolescencia o un trauma con la madre. Traté de acomodarme a la situación y fui dejando de lado mi sexualidad, silenciando mi cuerpo y mis deseos.

En ese atar de cabos, también recordé varias conversaciones sueltas en las que me había dado indicios de que él había tenido acceso a material pornográfico a una edad temprana. Las revistas del abuelo, que había llevado al colegio al inicio de la primaria, o la vieja televisión de la familia, que había encontrado refugio en su cuarto cuando él tan solo tenía 9 o 10 años, habían sido el puente para entrar a aquel mundo. Él me había relatado cómo a esa edad esperaba sigilosamente a que todo el

mundo se acostara para conectar sus audífonos a la tele y disfrutar de la película de medianoche. Ante esos recuerdos, todo tomó sentido en mi cabeza. Ese niño nunca dejó atrás aquellos videos. Desde su nuevo rol de padre, seguía esperando a que la familia se fuera a la cama o a tener un instante en el que pudiera conectarse discretamente a la pantalla. Entendí entonces que la situación no era nueva y que iba a ser difícil de remediar, sobre todo, si él no veía el problema y no sentía la necesidad de solucionarlo.

«No quería que mi hijo normalizara esa conducta»

Más allá de esto, entendí que, si yo misma permitía que la situación perdurara, estaba implícitamente aceptando exponer a mi hijo a esos contenidos. Estaba segura de que sería sólo cuestión de tiempo antes de que mi hijo lo descubriera. De ninguna manera quería que mi hijo normalizara esa conducta y repitiera la misma historia. Me aterró la idea de que él creciera y pudiera reprocharme el no haberle protegido. Esa imagen fue aún más aterradora que la de que él me reprochara haber roto la familia. Quería poder mirarlo a los ojos más adelante y poder decirle “hice todo lo que pude para protegerte”. Así que actué por él. No podía dejarme arrastrar más bajo en el fango, se lo debía a mi hijo. Tampoco me sentía capaz de acomodarme a la situación, cerrar los ojos, voltear la cara hacia otro lado y hacer como si no pasara nada. Hubiera sido ir en contra de mí misma.

Actué acorde a mi verdad y decidí dejar a mi marido. Empecé a caminar en la dirección que creía correcta a pesar de ser contraria a lo que él y otras personas me indicaban. Caminé a contracorriente a pesar de mis dudas, de mis miedos, de estar confundida y asustada.

Atravesé una puerta que, sin saberlo, me llevó a una nueva vida. Del otro lado me esperaba un proceso de reconstrucción y sanación profunda. Fue difícil perdonarme el no haber seguido mi intuición desde el principio. Esa que me decía que había algo que no encajaba. Perdonarme por no haber indagado más en vez de haber obligado a mi cuerpo a silenciarse. Perdonarme por haber cargado con una culpa que no me correspondía y por haber luchado contra mí misma mientras trataba de encajar en una cultura que me imponía normalizar lo anormal. Hoy, me siento orgullosa de haber atravesado aquella puerta y del camino recorrido.

«El perdón abre caminos»

Septiembre 2025

Con frecuencia nos llegan mensajes de mujeres, cuyas parejas tienen un consumo frecuente de pornografía. Por este motivo, hace unos años iniciamos el Proyecto Nosotras, en el que buscamos acompañar, escuchar, ofrecer programas de ayuda, etc. Es preciso seguir dando visibilidad a esta realidad, también para que se compruebe que cualquier consumo de pornografía puede dejar una huella profunda en el entorno más cercano, sin necesidad de que ese contenido sea extremo ni especialmente violento. Aquí dejamos un ejemplo.

Quiero compartirte mi historia, porque quizá puede tener que ver contigo y así recordarte que no estás sola.

Llevo 7 años con mi pareja. Al cumplir un año juntos, me confesó que consumía pornografía y que eso estaba afectando a su vida, su manera de verme y la relación que teníamos. Me decía que me amaba y que no quería que nuestra historia terminara por culpa de esa adicción.

Durante mucho tiempo intenté ayudarlo. Él buscaba en mí un espacio para ser escuchado, para desahogarse, pero para mí resultaba muy doloroso escuchar sus pensamientos y la manera en que se veía a sí mismo. Su autoestima y sus sueños parecían apagados, como si la pornografía hubiera invadido cada rincón de su vida. Yo no sabía qué hacer: quería apoyarlo, pero también me estaba lastimando.

Me dolía profundamente porque no entendía por qué necesitaba mirar a otras mujeres si yo me consideraba bonita. Empecé a sentirme insuficiente, a compararme, y mi autoestima también se fue debilitando. Recuerdo que muchas veces me decía que me veía “de otra forma” y que no entendía lo que pasaba en su mente. Yo intentaba ayudarlo, pero nada parecía funcionar; sus pensamientos seguían ahí y yo cada vez me sentía más desilusionada, sin salida.

En varias ocasiones, cuando nos veíamos, me confesaba que había vuelto a consumir pornografía. Decía sentirse muy mal por seguir haciéndolo. Y aunque me dolía escucharlo, prefería la verdad, porque las mentiras hieren mucho más. Siempre le pedía sinceridad, porque necesitaba entender lo que vivía para que juntos pudiéramos buscar una solución.

Pero el tiempo pasaba y su adicción continuaba. Yo ya no me sentía bien. No quería una relación así, no quería resignarme a vivir en ese ciclo. Sentía que merecía algo

mejor, que no valía la pena desgastarme en algo que tal vez no tendría solución. Entonces, un día le dije:—«Quiero que busques ayuda profesional. No quiero que nuestra relación continúe así, no quiero seguir sufriendo».

Él aceptó y buscó apoyo psicológico. Al inicio no fue fácil, porque el profesional que lo atendió no tenía suficiente conocimiento en el tema. En ese proceso, yo también empecé a investigar hasta que encontré el programa de Dale Una Vuelta. Gracias a eso, pudo dar con un psicólogo especializado en adicciones de este tipo. Hoy, aunque todavía quedan algunas secuelas, ha superado gran parte del problema. Lo más importante fue que él quisiera recibir ayuda y encontrara a alguien que realmente comprendiera lo que vivía. Aún continúa con acompañamiento psicológico en Dale Una Vuelta.

En mi caso, también busqué apoyo. Perdonar no fue sencillo, sanar mi corazón me tomó tiempo. Pero poco a poco entendí que yo era suficiente, que mi cuerpo era valioso y que la validación de mi ser dependía de mí, de lo que yo me reconociera, no de lo que él o cualquier otra persona pudiera pensar. Aprendí a invertir más en mi salud mental, en mi autoestima, en amar cada detalle de mi cuerpo. Comprendí que el problema nunca había sido yo: era él, era su adicción, y necesitaba un tratamiento adecuado. Y aunque muchas veces me sentí en medio de la tormenta, dentro de mí siempre permaneció la esperanza. La esperanza de que las cosas podían mejorar... y así fue.

Lo que me permitió continuar con él fue el amor y la compasión. Él no era plenamente consciente del daño que le traería la pornografía, porque había empezado a consumirla desde la adolescencia. Comprender su historia y ver sus ganas de superar la adicción me ayudó a mirarlo con amor y a perdonarlo.

Aunque perdonar no es fácil, tampoco rápido ni sencillo, aprendí que el perdón es un acto de amor. Y no hablo de un amor romántico perfecto, hablo de un amor que duele, que se tambalea, que pasa por la rabia, la decepción y las ganas de salir corriendo. Porque perdonar no fue cerrar los ojos y hacer como si nada hubiera pasado, fue enfrentarme a mis miedos, a mis inseguridades y al dolor que la situación me causó.

Aun así, entendí que cuando en una pareja hay amor verdadero y disposición de ambos, sí se puede salir adelante. No es automático, no es un camino recto, pero es posible. Perdonar fue elegir darle otra oportunidad a la relación, pero también dármele a mí: la oportunidad de sanar, de soltar resentimientos y de no cargar más con un dolor que me estaba consumiendo.

Como dice la autora Elvira Sastre: “el dolor del alma solo se cura con el perdón”. Y hoy lo confirmo: cuesta, duele y se tarda, pero cuando hay compromiso real, el perdón abre caminos que el rencor nunca permite ver.

«Y mi familia se rompió»

Enero 2025

Hay testimonios que alumbran realidades escondidas, como es el caso de Silvia. Su nombre es ficticio, pero su historia muy real. Tendemos a pensar que la pornografía es cosa de cada uno, y que está libre de consecuencias. Muy pocas personas se atreven a manifestar que la pornografía no solo impacta al adicto, sino que recae sobre familias, parejas e hijos. Recae sobre confianzas, seguridades y necesidades. Vivir como daño colateral significa ver a tu hogar desmoronarse, y no poder volver a confiar, como le ocurrió a Silvia.

No eres consciente del daño que hacen hasta que lo vives en tu propia vida, hasta que destruyen lo que más quieres en esta vida: tu familia.

Tenía 16 años cuando descubrí que mi padre era adicto a la pornografía, que llevaba años consumiendo, y cómo eso fue solo el principio de un problema más grande de infidelidad a mi madre. No se dio cuenta nadie, tan solo yo. Vi imágenes en su móvil que nunca se borrarán de mi cabeza y que cambiarían mi vida para siempre. Lo que empezó siendo un simple clic en una página web acabó en una doble vida, en un padre separado de su familia, y una familia separada de su padre. Consecuencias económicas, pero sobre todo emocionales. Tras haber vivido esta situación, dejé de confiar en el amor verdadero, en la posibilidad de tener una relación estable o fiarme de alguna persona, al ver llorar a mi madre destrozada y cómo su dignidad como mujer, su plan de vida, se había roto en pedazos.

Un padre separado de su familia y una familia separada de su padre es mucho más que una simple frase, es el derrumbe de sus pilares más fundamentales. Ves cómo las dos personas que deberían ser tu refugio, tu padre y tu madre, se fracturan emocionalmente, dejan de hablarse y se sumergen en un constante conflicto. Esa tensión lo impregna todo y termina afectando tu vida entera: tus estudios, tus amistades, tu estado de ánimo. Te vuelves fría, distante, y te preguntas una y otra vez por qué te ha tocado vivir algo así. Es perder la confianza en tu propio padre, alguien a quien admirabas y que ahora no solo ha traicionado a tu madre, sino también a ti. Es una tristeza profunda, porque pierdes esa figura protectora, ese amor incondicional que siempre creíste tener. Pero, sobre todo, es la ruptura de un hogar que nunca volverá a ser el mismo.

Destrozó a mi familia y lo seguirá haciendo a muchas otras. Es principalmente el haberlo vivido en mis propias carnes lo que me ha llevado a animarme a escribir estas líneas. Para que nadie más sufra esto, porque es real y muy profundo el daño, la

ruptura causada en las familias por este problema y otras adicciones. Cada vez escucho más casos, más familias rotas.

A pesar de todo, tengo ESPERANZA. Hay gente buena buscando soluciones a este grave problema. Poco a poco, perdonas, y entiendes que somos todos víctimas de un sistema, de la industria pornográfica. Hoy he perdonado, hoy sigo luchando para apoyar a todas las familias, especialmente a los hijos, que han sufrido tales consecuencias. Porque sufrir te hace empatizar, avanzar y cambiar las cosas. Pienso en formarme para poder tener suficientes medios y herramientas para ayudar tanto a las personas que sufren las consecuencias de esta fuerte industria como a prevenir más daños familiares.

«Soy una chica normal»

Diciembre 2024

Es más habitual el consumo problemático de pornografía entre hombres que entre mujeres. Por eso son necesarios testimonios como este, de una mujer, para que ellas tengan la ayuda adecuada, los recursos oportunos y la información precisa para poder afrontar este proceso. Si un hombre debe ser valiente para dar el primer paso, la mujer todavía más. Gracias, Lucía, o como te llames en realidad, por lanzar este mensaje tan necesario para tantas mujeres.

Me encantaría no haber escrito esto nunca, porque de ser así no habría pasado por tanto. Si a la chica inocente que era hace unos años le llegan a decir que caería en una adicción, no podría ni imaginárselo.

Soy una chica normal, como tú, que me estás leyendo. Tengo la suerte de haber tenido una infancia con apoyo de mis padres, no fui la chica más popular del colegio y siempre he sido de pocos amigos. Supongo que eso fue así por mi timidez y el bullying. En todo este ambiente, mis compañeros de instituto ya habían probado casi todo: desde un pico hasta morreos pasando por toda clase de líos sexuales. Yo, por el contrario, a mis 20 años (ya en etapa universitaria) nunca había dado un beso ni había tenido una primera cita con ningún chico. Esto parece una tontería, pero verse “invisible” frente al resto y tener gustos diferentes de sexualidad (dado que siento atracción hacia otras chicas más que por los chicos), hace que una busque amor y deseo en donde sea posible. Por si fuera poco, en mi casa la sexualidad siempre se ha tratado como un tabú, mi madre me decía que pasase de cualquier tema sexual; pero mientras yo escuchaba en el instituto y en la universidad todo tipo de palabras sobre ello. Intenté pasar, pero al ser una persona muy nerviosa, la curiosidad entró en juego y ahí descubrí la masturbación. Lo que parecía un gesto natural (por el deseo humano) se fue convirtiendo en mi pequeña dosis de dopamina durante las noches. Me sentía tan sola en la universidad, con poquísimas amistades y sin nadie que me “mirase”, que ese momento de placer eliminaba esa soledad creciente.

Mucha gente no es consciente de que vivimos en una sociedad hipersexualizada: basta con ir por la calle y que, en algunas farmacias, se anuncie con total naturalidad un satisfayer. No nos damos cuenta de que estamos haciendo totalmente visible una sexualidad a cualquier edad, de forma que la libertad se va convirtiendo en libertinaje y así se distorsiona una buena perspectiva de la sexualidad sana. Algo así me sucedió a mí: como todo ser humano siempre busco más y más, porque nunca estamos conforme con lo que tenemos. Cuando escuché a mis compañeros de universidad hablar, entre risas, de porno, no supe muy bien por qué se reían de aquello. Y ahí

salió de nuevo mi faceta curiosa y busqué en internet para saber de qué trataba. Si llego a saber que un video de dos personas teniendo sexo me generaría aquella adrenalina, en la vida lo habría hecho. Me da mucha vergüenza admitirlo pero aquello me generó mucho placer: era gratificante ver que dos personas se desean. Por extraño que parezca, ver aquellas imágenes junto con masturbación, hacía que me sintiera deseada por alguien. Y aquí empezó un laberinto que me fue enredando cada vez más. De tal modo, que casi todas las noches recurría a más vídeos, sin darme cuenta cada vez más intensos y morbosos. Durante el día era la persona más normal del mundo, con estudios, trabajo, alguna salida con amigos y familiares, etc. Pero por la noche desaparecían todas esas máscaras y mi yo más solitario daba rienda suelta a su imaginación en aquella oscuridad.

Tras aquellos momentos de “subidón”, borraba el historial del móvil y lo apagaba, para no dejar rastro de aquella acción. No recuerdo cuanto tiempo exacto estuve durmiendo así cada noche, pero al día siguiente me notaba sin fuerzas. Lo peor es que ese deseo sexual se apoderaba de mí y, sin quererlo, me venían todas esas imágenes pornográficas a la cabeza, recordaba de memoria cada nombre de los actores y actrices que me llamaban la atención y estaba deseando de nuevo que llegara la noche para repetir mi rutina.

El tiempo pasaba y yo seguía sin cambiar aquella dinámica. Quizá esto no lo entienda mucha gente, porque hay cosas que para comprenderlas debes vivirlas en tu propia piel. Pero el tiempo tiene la capacidad de hacernos ver las cosas desde una nueva perspectiva. Recuerdo levantarme una mañana, mirarme al espejo y no reconocirme: había pasado de ser esa chica que sueña con un amor bonito a una persona que se creía autosuficiente con esas dosis de dopamina tóxica. En ese momento rompí a llorar frente al espejo y, con más miedo que vergüenza, busqué ayuda psicológica.

En mi vida había ido a un psicólogo ni confiaba en aquello; pero cuando sientes que has perdido tu rumbo y algo te domina (en este caso la pornografía), debes aferrarte a lo que sea para cambiarlo. Mis primeras visitas a la psicóloga no fueron nada fáciles: admitía que tenía un problema con la masturbación pero no confesaba haber visto pornografía. Pensaba que controlando mi deseo sexual, la pornografía desaparecería. Es más, sabía que normalmente la mayoría de consumidores suelen ser chicos; y eso me daba más vergüenza. Lo que no sabía es que no se trataba de controlar mi deseo sexual, sino de eliminar esa pornografía porque ella era quien me dominaba.

Entonces, finalmente lo admití y así pude ir saliendo poco a poco de este pozo oscuro. Nadie podrá eliminar las imágenes que visualicé en el pasado, la abstinencia durante las noches de “deseo” y la soledad que sufrí para afrontar mi adicción. Pero si hago

un balance de la situación, me siento ciertamente tranquila de superar aquello porque el porno nunca aporta nada. El porno mata por dentro, aunque por fuera los demás no lo vean. El porno te roba tiempo de calidad de tu día a día, te quita el sueño reparador y malgasta tu energía. El porno daña tu cerebro, cambia tu conducta humana y distorsiona tu percepción de otras personas.

El porno daña tu autoestima, es como un “amigo tóxico” que por unos momentos te hace sentir pleno, pero el resto de tu vida te machaca por dentro. El porno no es educación sexual como otros creen, no es diversión ni el disfrute para sentirse un macho alfa. El porno no distingue entre hombres o mujeres, todos podemos sufrirlo. El porno destruye el alma y tu valor como persona.

A día de hoy sigo cruzando dedos por no volver a caer en esa maldita trampa, aunque tenga la tentación (en momentos de bajón) de recurrir a ello y viva eternamente con un bloqueador en mi móvil y pc para evitarlo. Sigo pensando que las instituciones deberían luchar frente a la pornografía con más medios, eliminar el acceso gratuito a ese tipo de material y abolir una industria que cosifica a la persona.

Si estás pasando por esto, que sepas que no eres la única persona. Y si además eres mujer, ánimo guerrera porque no estamos solas (aunque muchas veces nos sintamos así); a mí me habría gustado ver que no soy la única chica que ha transitado este camino y deseo con que algún día se visibilice más que las mujeres también podemos sufrir esta adicción.

No me considero una triunfadora frente a este maldito “virus” que se ha normalizado en esta sociedad, pero con que mis palabras ayuden a alguien me daría por satisfecha. Ojalá otras personas tengan unos padres, ayuda y una educación sexual que les ayude a evitar la droga silenciosa disfrazada de placer de este siglo XXI.

«Con 10 años vivía una doble vida»

Octubre 2024

Escribo un domingo por la noche a las 23:30h. Mi nombre es Álvaro, tengo 25 años y soy adicto a la pornografía.

(Así es como Álvaro comienza su testimonio, un joven de poco más de veinte años, cuyo nombre y edad han sido reemplazados para salvaguardar su identidad. Un chico que una vez fue un niño de 10 años que descubrió la pornografía, y ya no pudo dar marcha atrás. Una persona que, a raíz de sus vivencias, busca retomar el rumbo y transformar el ciclo vicioso en un ciclo virtuoso).

Mi historia con este comportamiento empezó a los 7 años. El sexo era un tabú en ese momento, y yo, un niño curioso, cada vez más me preguntaba por qué me decían que me tapase los ojos cuando aparecía una chica desnuda en las películas. ¿Fue difícil encontrarme con la posibilidad de verlas desnudas? Para nada. Primero me crucé con esos canales para adultos, que antes existían, y después encontré por casualidad y por curiosidad una revista de Playboy de mi hermano mayor. Así, consumido por mis deseos, aquel niño no tardó en buscar contenido sexual en el ordenador. Sabiendo que era malo por su familia, y por su religión, pero con un deseo que no podía frenar, entré en mi primer vídeo porno. Y como todo un niño, empecé no solo a ver vídeos porno, sino también a jugar a juegos de pornografía.

Este acercamiento me llevó a muchos años de empezar a hacer de estas conductas un ritual, y a experimentar con ellas por mí mismo. Me empecé a aislar, y era muy duro: era un niño que apenas con 10 años ya vivía una doble vida. Presionado por la sociedad, logré adaptarme mostrando lo bueno y ocultando lo malo, cargando temas que un niño no tuvo que haber conocido.

Los contenidos que miraba y buscaba, empezaban a ser cada vez más diferentes y extraños. En un principio, como todo adicto, los aceptaba, y quería pasar al acto, quería experimentarlos; pero por suerte mis condiciones de niño no me dieron tantos lugares donde experimentarlo.

El momento de cambio

Llegué a un momento de mayor conciencia, y en mi pubertad, en vez de experimentar, decidí que quería parar, porque empecé a notar mi falta de control, empecé a notar que año tras año, me decía lo mismo: «esta vez sí paras».

Mi sexualidad era cada vez más extraña, y me preguntaba si había sido influenciada, o si en verdad todo habría sido diferente de no haber experimentado con la pornografía y sus categorías. Todo se volvió muy confuso... El niño adicto se convirtió en un adolescente perdedor y sin rumbo. Pero, sin embargo, aún me veía parcialmente adaptado a las exigencias de lo externo: ni tan bueno, pero ni tan malo, y así era catalogado. Me mantenía enjaulado, fui encerrado por mí mismo, cuando pude haber sido aquel Álvaro que tanto idealizaba y con el que soñaba.

He hecho muchas cosas malas a causa de esta adicción. He perdido oportunidades, me ha hecho sobrevivir antes que vivir... Cuando pienso en si me dio algo bueno, no se me ocurre nada.

Llegué al límite, que es la disfunción eréctil, con apenas 25 años, mi edad actual. Honestamente, ya ni sé cuándo fue la última vez que tuve una erección. Noto como muchos de mis amigos han disfrutado de relaciones. Veo al mundo disfrutando de todo esto, que para mí ha sido distorsionado por píxeles que me traicionaron, me hicieron creer que estaba disfrutando, pero solo estaba cavando mi propia tumba.

Un sueño a futuro

Esta historia no es una historia completa, pero es un resumen de lo que ha sido el porno en mi vida. Mi contexto fue complicado, y he logrado a entender la razón de mi vínculo. A día de hoy, estudio psicología y admiro organizaciones como Dale Una Vuelta, que rápidamente se dieron cuenta de los evidentes efectos negativos, y decidieron hacer algo al respecto.

Mi sueño es contribuir con una organización más como esta, o unirme a la batalla de alguna ya existente. He decidido dejar de lado todo sueño normal, porque, si bien la pornografía me quemó el cerebro y arruinó mi sexualidad, puedo ver lo positivo, y es que me eligió a mí para ser el guerrero que irá a ayudar a los que, en medio de la batalla, están a punto de morir. Yo aún estoy aguantando, llevo años batallando, y sé que mi experiencia le servirá al resto, a quienes injustamente fueron insertados en esta guerra.

Recomponerse en la batalla

Lo que me ayudó a darme cuenta de que tenía un problema fue la psicoeducación. Aprender sobre los riesgos y entender que el sexo no es lo mismo que la pornografía fue clave para mí. Los problemas que empezaron a surgir en mi vida también me lo dejaron claro. Siempre fui consciente de que algo no estaba bien, pero el miedo al qué dirán me impidió pedir ayuda. Lo más difícil de esta adicción es que en muchas

partes sigue siendo un tabú, lo que genera vergüenza y culpa. Si tienes a alguien de confianza, es importante hablarle del tema, pero también mostrarle que ya estás dando pasos hacia la recuperación, como investigar y encontrar organizaciones como Dale Una Vuelta.

En mi caso, nunca me sirvió contar las rachas ni enfocarme en el tiempo sin recaídas. Para mí, la clave ha sido saber recomponerme cuando recaigo, sin caer en el «ya que he caído, voy a seguir haciéndolo». Mejorar tu vida en todos los aspectos y encontrar un propósito que te motive es fundamental para salir del ciclo en el que estás atrapado. Pasar de un círculo vicioso a uno virtuoso requiere esfuerzo y compromiso. Según mi experiencia, y lo que he aprendido, quienes enfrentan este problema deben aspirar a darle una vuelta completa a su estilo de vida. Buscar ayuda y comprometerse a cambiar hábitos es crucial, aunque sé que es difícil. Si aún eres joven y no llevas mucho tiempo en esta situación, tienes una oportunidad invaluable para hacer el cambio. Nunca es tarde, ni importa la edad.

«Era mi juego favorito»

Septiembre 2024

Diego no es un chico, no es un joven, sino un adulto bastante adulto. Ha pasado muchos años de su vida jugando a ser dos personas a la vez: una de cara a los demás y la otra de cara a sí mismo, con sus placeres y sus intentos de salir una y otra vez. Hasta que se da cuenta de que nada como la compañía, dejarse ayudar, es lo que realmente le va a servir de escalera para subir esos peldaños... El nombre de Diego no es real, para guardar su identidad.

En mi casa siempre había alguna revista “para hombres” donde aparecían desnudos femeninos y mirarlas me atraía mucho; más adelante, con unos 10 años, encontré otra revista que mi padre escondía, donde había imágenes pornográficas y esas imágenes me daban curiosidad y asco.

Siempre había sido un chico solitario, con pocos amigos, nada popular, pero con una gran atracción por las chicas. Anhelaba el amor, pero sólo me daban su amistad en el mejor de los casos. Y antes de la adolescencia murió mi padre y todo en casa era tristeza y soledad.

En aquella época descubrí la masturbación y comenzó como un juego el ir a comprar revistas eróticas, o recopilar anuncios eróticos de lencería en revistas normales, etc. En ese juego buscaba la mejor fotografía que me trasladara a un mundo donde no había soledad ni tristeza ni problemas, y todas esas chicas que veía siempre sonreían. Con el tiempo, ese juego de buscar y obtener la mejor imagen, se convirtió en mi “juego” favorito, para el cual apenas había consecuencias negativas.

Después de la adolescencia, me eché novia y quedó muy olvidado ese “juego” o hobby, pero al tiempo, en algunos casos de aburrimiento, soledad, enfado, estrés, cansancio, o al tener una temporada con sentimientos negativos por problemas en casa o con los estudios, recurría a la automedicación de ese sufrimiento con el porno, pero ya comenzaba a sentirme culpable después de haber recurrido a ello y además lo mantenía en secreto junto a ese montón de revistas y vídeos que iba acumulando.

Después de casarme, comencé a trabajar y pasaba la semana solo viajando y, aparte de las llamadas a mi mujer, lo único bueno eran los ratos viendo y almacenando porno. Un par de años más tarde ya no viajaba, pero también pasaba muchas horas solo en casa y como no había cultivado otros modos de diversión, pasaba muchas horas frente al ordenador descargando contenido pornográfico, buscando la imagen perfecta, o el vídeo perfecto que culminaba en la masturbación.

El agujero negro

Con el tiempo el contenido se hacía más morboso y cada vez se hacía más difícil encontrar esa imagen o vídeo perfecto, teniendo que estar en cada sesión desde 3 hasta 12 horas seguidas. Este “pasatiempo” ya me traía consecuencias negativas en el sueño, el trabajo o con mi esposa, con la que ya no estaba tan receptivo a sus caricias, y de la que me iba distanciando al mentir para que no descubriera lo que había estado haciendo. Lo que era un pasatiempo para cubrir la soledad o una “medicación” para compensar mis estados de ánimo negativos, tomó entidad propia convirtiéndose en una actividad que me empezaba a quitar cosas valiosas de mi vida. Es como si yo hubiese construido sin darme cuenta un “agujero negro” que iba absorbiendo toda mi vida, y del que no tenía control, sólo podía ocultarlo y vivir con ese secreto.

Al haber consecuencias negativas que no sólo me afectaban a mí, decidí dejar ese mal llamado “entretenimiento de adultos”, pero ya era tarde, me había hecho adicto, no tenía control sobre ello y tenía que seguir mintiendo para seguir con mi “juego”, que se había convertido por un lado en lo que más me gustaba hacer y por otro lado en un “monstruo” que me estaba robando mi auténtica vida y lo que más quería.

Ese agujero negro me estaba dividiendo en dos. Como en la novela del “Doctor Jekyll y Míster Hyde”, la mayor parte del tiempo era una buena persona, responsable, amable, cariñosa, etc., pero por dentro había oculto un pequeño Míster Hyde que se iba haciendo más grande. Es como si tu Yo bueno conduce el coche de tu vida y tu Yo malo, cuando le apetece, toma el control del volante y te manda donde no quieres ir. Así, crecía la sensación de estar convirtiéndome en alguien que no quería ser.

El freno

Después volví a la fe y me hice el propósito firme de no volver a caer, además se lo conté a mi esposa y todo ello fue mi freno a esa caída sin final.

Sin freno puedes perderlo todo, le quitas tiempo a tu familia y al trabajo. Donde yo veía una imagen, mi mujer veía a la persona tras la imagen. Para ellas es un trauma doloroso, porque es como si le fueras infiel con las chicas del porno, y en cierto modo es así. Es un secreto que te aparta de ella. Y lo que no une, desune.

Estuve largas temporadas sin caer en ese vicio. Tiré todo el material acumulado, puse filtros a Internet, busqué otras aficiones, etc. Intenté por mis medios salir de ello, hice un curso en 2019 sobre este problema en la asociación Dale Una Vuelta, compré

libros y aprendí mucho sobre lo que me pasaba con la pornografía.

El pozo

Hice de todo, pero no fue suficiente, porque cuando me sentía mal o había algún problema, recurría a mi antiguo antídoto al sufrimiento. Hice de todo, pero lo hice solo. Lo hice solo por la vergüenza a contárselo a alguien más y porque tenía el convencimiento de que si había conseguido estar “limpio” durante largo tiempo podría hacerlo también para siempre y así lo creía, pero no.

Llegaron las recaídas y entonces te sientes sin esperanza, porque te supera, no tienes el control, y además no tienes otro modo de superar el sufrimiento sin recurrir a lo de siempre. Y lo intentas una y otra vez, sin éxito. Es como un pozo en el desierto que tú haces y vas cavando para llegar al agua sucia que te sacia y enferma a la vez, pero llega un momento sin darte cuenta, que has cavado tan hondo que no puedes salir ya de él.

La pornografía es un problema en el que se entra solo, pero se sale acompañado.

Bailar con mis emociones

Llevo dos meses recibiendo ayuda profesional desde la asociación Dale Una Vuelta y sé que tengo que tener paciencia y que un problema que me he creado en 30 años, no se va a solucionar de la noche a la mañana, pero no estoy solo y después de una caída siempre me levanto porque tengo esperanza. Ahí está la clave.

Cada uno tiene su historia personal, errores y enfermedades y cada tratamiento se adecuará a eso; en mi caso particular creo que, en vez de dominar mis emociones negativas, tengo que aprender a “bailar con ellas”.

Es una mentira que el ver porno no le hace daño a nadie, te haces daño a ti mismo y contribuye a la explotación sexual de mujeres. Y si no le pones freno, no sabes hasta donde puedes caer, convirtiéndote en alguien que no quieres ser; las cosas que hayas visto siempre te acompañarán y con ese tiempo perdido podrías haber construido algo hermoso para ti y para los demás, pero el tiempo ya se fue.

En mi opinión, después de tanto tiempo, pienso que el porno te pudre el cerebro. Este es mi consejo: no lo busques, no lo veas, no lo compartas.

Las cuatro reglas de oro

Abril 2024

El 23 de abril de 2003, hace casi exactamente 21 años, un hombre de nacionalidad italiana, apodado “Marco”, decidió crear un grupo online en Yahoo!, el cual denominó noallapornodipendenza: No a la dependencia del porno.

Este grupo comenzó con el testimonio de ‘Marco’, quien contó su historia a través de un mensaje. Él describía su entrada al mundo de la pornografía como algo fascinante e increíble: tener todo a la propia disposición, de forma completa y total. Afirmaba que, al inicio, no lo veía como un problema, ni como algo que pudiese generar una carencia real en su sexualidad. La oferta de la pornografía en Internet era una oferta infinita.

Todo esto capturaba más y más su cerebro, según lo describía, y poco a poco perdía interés en la vida real. Por fuera, las personas que le conocían comenzaban a ver que algo iba mal. Ya no salía con sus amigos, no se unía a las fiestas, estaba más nervioso, más cansado. Él comenzaba a sentirse mal, pero no lo asociaba a las horas, horas y horas que pasaba frente al ordenador, viendo pornografía.

A cualquier hora del día que deseara, nada más se presentaban las imágenes frente a él, se masturbaba. Él definía esta masturbación como “obsesionante”, duraba horas y horas, con su atención completamente nublada. Cada vez necesitaba más para sentir lo que sentía al principio.

Según pasaba el tiempo se sentía exhausto, y tras terminar su consumo, pensaba “no es posible, no es posible que haya estado 4–5 horas aquí”. Se prometía que esa habría sido la última vez. Era una destrucción progresiva. No podía continuar así.

Estuvo acudiendo a terapia con una psicóloga, pero no le hablaba de su dependencia pornográfica, principalmente porque él no sospechaba de la relación entre la visualización de pornografía prolongada y aquello que verdaderamente le preocupaba: su pérdida de interés en la vida.

Se dio cuenta de que su consumo era problemático cuando quiso tener un encuentro sexual con una mujer real. Como consecuencia del consumo impulsivo, sufría de impotencia: en el momento en el que quiso tener algo con una mujer, su cuerpo se mostró completamente impotente, era incapaz de tener una erección. Sin embargo, frente al ordenador, la impotencia desaparecía por completo.

Fue entonces cuando se propuso recomenzar.

Noallapornodipendenza

Marco, cuyo usuario era Ulisseuno 2003, tras relatar con gran valentía su historia en el nuevo grupo, afirmó que la dependencia de la ciber-pornografía es real, está muy extendida entre los hombres y es, además, patológica. Después, animó a los participantes a que se uniesen, a ser sinceros, a compartir su sufrimiento y decir lo que pensaban en sus propias palabras, sin tapujos.

El primero en unirse al grupo fue “Guido”, un usuario que, al descubrir el mensaje del fundador respondió: “Hay otras personas como yo. No estoy solo... Puedo decir lo que opino y hacerme entender, de verdad. Me siento entendido por personas que pasan por lo mismo”.

Lo que parecía como un pequeño grupo, en medio de los miles de Yahoo!, comenzó a crecer como una llama sedienta. En menos de tres semanas, el grupo ya tenía 35 miembros. Pero para Julio ya tenían más de 260, con alrededor de 700 mensajes cada mes. Al cabo de un año, el grupo se había transformado en una comunidad virtual de unos mil miembros, y cien mil visitantes. Después de dos años y medio de actividad, el grupo se componía de 2575 miembros, con una media de 270 mensajes cada mes en 2006...Quién hubiese pensado que un problema del que nunca se hablaba, que parecía pertenecer a casos “raros”, aislados, necesitase tanto la aparición de un grupo como este.

Ya no era un simple grupo; era una comunidad. Un equipo de gente que contaban sus historias y se sentían comprendidos y acompañados. Un equipo de gente que estaba cansada y herida, y deseaba un cambio en su vida.

Las cuatro reglas de oro

El mensaje que inauguró el grupo en 2003 no solo contenía el testimonio de “Marco”, sino que exponía también lo que el autor denominó “cuatro puntos esenciales en la dependencia del ciberporno”:

I. “Lo nuestro no es una aberración, sino una enfermedad mental concreta, con causas claras, estudios e investigaciones sobre el tema y remedios reales”.

II. “Muchos de nosotros padecemos esta enfermedad, pero en Italia, sobre todo, la gente no está acostumbrada a hablar al respecto, probablemente porque se percibe como un signo de falta de salud sexual, de falta de masculinidad y de un erotismo

fuera de lugar”.

III. “Podemos escapar de la dependencia, pero necesitamos saber mucho más de nosotros mismos, y de lo que representa la pornografía para nosotros...”.

IV. “La pornodependencia nos proporciona emociones fuertes y cómodas: para deshacernos de ellas necesitamos encontrar otras emociones, emociones que sean más fuertes, más agradables, más humanas y más en armonía con nuestra espiritualidad”.

Estos cuatro puntos fueron los cuatro pilares de un grupo en el que la gente sanaba. Con solo cuatro, consiguieron quitar las etiquetas de miles de personas que pensaban que eran “monstruos” o que “estaban sucios”, tal y como ellos redactaban en sus mensajes. Estas reglas de oro se convirtieron en una bandera que aseguraba que, tras esta batalla, había una salida. Había esperanza para liberarse de la adicción.

Cada uno contaba su historia, contaba cómo esta dependencia se había apoderado de su autoestima, de su interés por el día a día, su concentración y sus vidas sexuales con sus parejas. Muchos de ellos hablaban de un aislamiento doloroso y progresivo de su mundo exterior. Ya no les interesaba pertenecer a él. Pero tampoco sabían parar.

“Marco” entendía cómo se sentía sufrir de un problema que escapaba su control. Entendía lo que era sentirse juzgado, juzgarse a sí mismo, y a la vez, no poder parar. Más tarde, el fundador del grupo reveló su verdadera identidad, su imagen, su carrera laboral e incluso sus números de teléfono. Siendo su verdadero nombre Vincenzo Punzi, accedió a entrevistas en revistas conocidas, e incluso contó su testimonio en programas de televisión italianos populares, al igual que en la publicación de su primer libro.

Nunca estás solo

El grupo se componía de todo tipo de personas. La mayoría eran hombres adultos. Muchos de ellos eran estudiantes universitarios, al igual que hombres solteros con títulos académicos. Había administradores de empresas, gerentes, profesores, informáticos, ingenieros, arquitectos y paramédicos. Algunos de ellos reportaban haber sido adictos previamente a sustancias como cocaína, heroína o alcohol. Otros narraban sus historias de abuso infantil, sus batallas contra la depresión o el insomnio, e incluso lesiones físicas graves de discapacidad.

Cada uno tenía su historia, y encontraban su consuelo en narrar en libertad.

Encontrar sus propias palabras, y que su voz pudiese ser escuchada y comprendida. El anonimato que se daba en el grupo creaba una oportunidad para que cada miembro se abriese de forma genuina, sin necesidad de cohibir parte de su historia o personalidad. No solo fue “Guido” el que se sentía menos aislado, sino que todos los miembros del grupo referían encontrar un verdadero consuelo en esta comunidad.

Un sitio donde contar TU historia

Gabriel Cavaglion, en el año 2008, se dedicó a estudiar este grupo virtual de ayuda y reunir múltiples conclusiones en un estudio científico. Analizando la esencia que caracterizaba a esta comunidad, afirmó que un aspecto clave es que el grupo animaba de forma explícita a que cada persona relatase su historia particular y destapase los verdaderos sentimientos que ésta le producía.

La capacidad de contar la propia historia, sin dejar nada fuera, puede convertirse en un verdadero antídoto para la adicción a la pornografía.

Todos necesitamos una comunidad en la que se nos recuerde que nuestro valor y dignidad no dependen de nuestros actos, mucho menos de un problema que pueda escaparse de nuestro control. La adicción a la pornografía, tal y como noallapornodipendenza demostró, tiene nombre y apellido: no es una aberración, sino un comportamiento estudiado, lleno de tabús, pero también de remedios. Pedir ayuda es uno de ellos.

Familiares, amigos, profesionales o grupos de ayuda. Encontrar un espacio en el que poder contar TU historia puede ser el primer paso para darle una vuelta a tu vida.

Referencias:

Cavaglion, G. (2008). Cyber-porn dependence: Voices of distress in an Italian Internet self-help community. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7(2), 295–310.

<https://doi.org/10.1007/s11469-008-9175-z>

Testimonio en italiano de Vincenzo Punzi:

<https://www.youtube.com/watch?v=MrYYsoAWc6A>

<https://www.noallapornodipendenza.it/>

“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

llo 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 «DIA» 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. Aprovéchalo. 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 poquísimos 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 máquina 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 poquíssimas 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 puzle 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. Exhibo 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 todas 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 Tankardes, 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 incompreensión 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 mí. Me di 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 esta 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 angustiosa 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 disfrutaban. 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 trasladado 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 escauceos, 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 obscuro 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 dissociar. 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



El auge de los juguetes sexuales

Enero 2025

En nuestra sociedad, el sexo apenas se considera un tema tabú, con la excepción de la educación en casa y muchas veces en la escuela. En las redes sociales, como TikTok o Instagram, se encuentra contenido que hace referencia a este tema sin reservas. Una de las grandes evidencias es el reciente aumento en ventas de juguetes sexuales, de los cuales se habla cada vez con menos tapujos, como podemos ver en internet y diferentes plataformas, a través de anuncios, influencers que los publicitan, etc.

Por un lado, que el sexo deje de ser un tabú representa un avance: se permite hacer mayor concienciación sobre la salud sexual, enfermedades de transmisión sexual, sobre la protección necesaria o sobre aspectos más sociales como aprender a decir que no en caso de no quererlo. Ahora, las parejas no tardan en buscar ayuda cuando su vida sexual está sufriendo cambios amargos, y encontrar información sobre la salud sexual no es tan complicado como lo era antes. Sin embargo, cada moneda tiene dos caras, y siempre conviene informarse y aprender sobre ambas.

Los datos, contundentes

Según la XI Edición del Barómetro ‘Los españoles y el sexo’, un estudio publicado cada año por Control para analizar las tendencias y hábitos del bienestar sexual actual de los españoles, un total de 60% de los adultos entrevistados afirma que usa juguetes sexuales con frecuencia para mejorar su ‘autoplacer’. Únicamente un 20% de los adultos entrevistados afirman nunca haber experimentado con complementos sexuales, tales como juguetes o lubricantes.

La demanda de los juguetes sexuales ha crecido en un 97% en España en apenas dos años, desde 2021 a 2023, según un estudio publicado por el comparador de precios Idealo, el cual analiza la demanda de juguetes sexuales en varios países europeos. Según este análisis, España es el segundo país donde más han crecido las búsquedas, por detrás de Francia, cuyo incremento asciende al 154%.

Otro estudio publicado por Diversual en junio del 2023, con una muestra de alrededor de 5.000 españoles de entre 18 y 60 años, afirma que el 61,3% de las personas encuestadas posee de 2 a 5 juguetes sexuales, siendo la media en España de 4,32 juguetes. Este auge en ventas, el cual se evidencia claramente en datos, no se trata de algo lejano, sino de una realidad en la sociedad española actual.

¿A qué se debe el éxito?

Son muchos los factores que han provocado la reciente popularidad de estos complementos. Quizá, el principal disparador de ventas consiste en una mayor disponibilidad de tiendas online. Éstas hacen de la experiencia de compra, una experiencia mucho más anónima, disponible y conveniente de lo que era antes. Fue este mismo factor el que propició que, en la pandemia, el consumo de estos productos se disparase como nunca antes.

Asimismo, el marketing online ha potenciado que estos productos ganen en visibilidad y normalización, como es el ejemplo expuesto de Raquel Córcoles en Instagram. En la mayoría de anuncios, se presentan los productos como capaces de promover el bienestar sexual, satisfacer las necesidades y añadir al disfrute y creatividad de la sexualidad.

Otro factor decisivo es la revolución tan marcada que ha vivido la industria de estos productos. Por ejemplo, el precio de los productos ha pasado de ser muy elevado a uno perfectamente asequible. Adicionalmente, la industria actual muestra una vastísima variedad de productos, los cuales cumplen cada vez más con las expectativas de los consumidores. Esto se debe en especial a la incorporación de nuevas tecnologías. Ahora los productos sexuales presentan mayor duración gracias a las baterías, nuevas técnicas y funciones, chips de memoria, o incluso control a distancia. Por último, el cambio de diseño en estos productos ha aprendido a atraer el interés de sus usuarios, ya que han pasado de ser objetos sexualizados y llamativos, a objetos de apariencia elegante, discreta y menos explícita.

Además, no hay que olvidar un dato muy importante: la industria de la pornografía conoce el auge de este mercado, y qué mejor lugar que los grandes portales de contenido sexual para anunciar este tipo de juguetes. Según aparece en el reciente [libro](#) *La industria pornográfica en Internet*, en los cuatro grandes sites analizadas, estos anuncios suponen en torno a un 10% de toda la publicidad exhibida. Si tenemos en cuenta las cifras millonarias de usuarios de estas plataformas, es fácil adivinar que un número alto, en cifras totales, accederán a estas compras.

Sin embargo, el factor que quizá sea más relevante es el cambio de la percepción social acerca de la sexualidad. Ha sido el diálogo abierto en las redes sociales y programas, junto a movimientos como el feminismo o la comunidad LGTBI, los que han jugado un papel fundamental en la desestigmatización de estos productos. Nuestra sociedad se abre cada vez más a una cultura de aceptación y exploración del placer sexual propio. Gran parte del marketing alrededor de estos productos se centra en la idea de que el 'bienestar sexual' es parte integral de la salud en general.

En busca del placer, ¿y de la conexión?

Aprender sobre el disfrute del placer sexual es positivo, y contribuye a la satisfacción interpersonal en las relaciones, entre otros beneficios. Sin embargo, existen aspectos que indican que no todo son argumentos a favor.

El estudio realizado por Diversual mencionado previamente, con una muestra de alrededor de 5.000 adultos, evidencia un aspecto llamativo de la tendencia actual en el uso de los juguetes sexuales. Un 23,5% de los entrevistados refiere usar un juguete sexual en solitario de 2 a 3 veces a la semana, junto a un 21,3% que lo usa 1 vez a la semana, y un 7,3% que lo usa 4 a 7 veces por semana. Esto hace un total de 52,1% de personas que acuden al juguete sexual en solitario mínimo una vez a la semana.

En un estudio reciente (Leguina y Macarron, 2024) sobre la soledad en España recoge que en 1970 había 660.000 personas viviendo solas frente a los 5,4 millones de la actualidad. Quizá con este panorama actual, ¿los juguetes sexuales serán el sustituto de las relaciones humanas?

Como bien sabemos, el sexo no sólo se trata de la búsqueda del placer, sino que incluye muchas otras cosas: comunicación (que no siempre es fluida), relación, conexión con otro, expectativas, cuerpos reales y distintos... Nuestra sexualidad se compone de distintas dimensiones que van mucho más allá de la biológica. Sin embargo, el uso de la pornografía evidencia una realidad que antes no era tan común: obtener un placer inmediato y de forma aislada. En esta misma dirección apuntan las tendencias de uso de los juguetes sexuales.

Por otra parte, un aspecto interesante, en especial para la mujer, debido a su propia fisiología, es que el uso de «juguetes » cada vez más sofisticados que distan tanto de la relación sexual real, conviertan una relación sexual en algo poco estimulante. Algunos estudios muestran estas dudas. Se podría en este caso asemejar a lo que le ocurre normalmente a los hombre con la pornografía, por ser un estímulo supernormal.

En cualquier caso se observa una creciente necesidad de prestar más atención al tipo de placer al que recurrimos. Quizá la cultura del “sexo despersonalizado” no sea lo mejor para nuestro bienestar. La búsqueda exclusiva del placer puede volverse una búsqueda traicionera, que no sólo lleva a diferentes adicciones, sino también a la cosificación, la desconexión, la hipersexualidad y problemas sexuales como la impotencia. Según explica Lucía Jiménez, sexóloga de Diversual, para un artículo del ABC, “en el bienestar de cualquier persona intervienen muchos factores. Cuanto mayor equilibrio exista entre todos ellos, mayor será la satisfacción personal”. Esta sexóloga recomienda no usar “el juguete para reducir el erotismo al orgasmo

inminente porque, si es así, se corre el riesgo de perderse la amplitud y los matices del sexo, además del riesgo de caer en una adicción”.

Referencias:

Estudio realizado por Diversual (junio 2023) <https://www.diversual.com/es/blog/279-estudio-sobre-juguetes-eroticos>

XI Edición Barómetro ‘Los españoles y el sexo’ https://control.es/blogs/sexpert/el-barometro-del-sexo-vol-i?srsltid=AfmBOoqSqG3H5SbN2ALLTaT8x7w1Wz_Cfv_1TRPkcH4c6kuUDIXwK3PJ

The Objective “La demanda de juguetes sexuales crece un 97% en España en apenas 2 años” <https://theobjective.com/lifestyle/2023-08-14/demanda-juguetes-sexuales-espana/>

Ballester, Ll y Sedano, S. (coords). (2024) La industria pornográfica en Internet. Ed. Octaedro.

Kwakye, A.S. Using Sex Toys and the Assimilation of Tools into Bodies: Can Sex Enhancements Incorporate Tools into Human Sexuality?. *Sexuality & Culture* 24, 2007–2031 (2020). <https://doi.org/10.1007/s12119-020-09733-5>

ABC “¿Pueden llegar a ser adictivos los juguetes sexuales?” <https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/sexualidad/pueden-llegar-adictivos-juguetes-sexuales-20231207174406-nt.html>

El boom de la literatura erótica

Noviembre 2024

Se podría decir que la literatura erótica, a pesar de existir desde siempre, ha resurgido de entre las sombras, siendo ahora un género muy popular en la literatura contemporánea. Cada vez salen más títulos al mercado, ascendiendo en ventas. Se trata de una literatura en la que la mujer suele ser tanto la protagonista, como la principal consumidora.

El mayor ejemplo es la conocida trilogía 50 Sombras de Grey, con un éxito asombroso. Tras ser publicado el primer libro en 2011, esta serie vendió alrededor de 31 millones de copias a nivel mundial, además de establecer el récord como la edición de bolsillo de ventas más rápida de todos los tiempos, superando incluso a la serie de Harry Potter.

A raíz de esta conocida trilogía, se comenzaron a vender muchas sagas similares, todas con un mismo enfoque erótico y éxitos arrolladores. Los ejemplos actuales son numerosos: *Ansia*, publicado en abril de 2024, que en cuestión de dos semanas se encontraba entre lo más vendido de Amazon. Una corte de rosas y espinas, con ventas que superan las 35 millones de copias en todo el mundo, se cataloga como novela juvenil de fantasía, con numerosas escenas de contenido adulto. O el caso de *Keeping 13*, actualmente en el segundo puesto de “los más vendidos” de Amazon, que cuenta la historia del romance entre dos menores.

Hasta hace unos años este tipo de novelas era considerado un subgénero marginal, y a menudo se veía como ‘inapropiado’. Hoy se encuentra entre los más vendidos. ¿Cómo llegó este cambio?

La narrativa erótica, ¿pornografía, o no?

Este tipo de literatura se diferencia de la mera novela romántica, en que todos sus relatos tienen relación de manera directa o indirecta con el erotismo y el sexo de sus personajes. El aspecto central en estas novelas es el desarrollo de la sensualidad y sexualidad del protagonista. Entre las temáticas que se tratan se encuentran el placer sexual, la exploración del cuerpo desde el deseo y las diversas formas de sexualidad.

El impulso sexual adquiere una importancia culminante: esa ‘pasión irresistible’ es una emoción que toma las riendas en la vida del personaje, y se desarrolla en arcos narrativos conocidos como el “enemies to lovers”. Se podría decir que toda narrativa erótica cuenta con un importante objetivo: despertar y activar el deseo sexual del

lector.

Si tenemos en cuenta que las mujeres son las principales consumidoras de este género, es frecuente que esta activación del deseo sexual se obtenga mediante fantasías típicas de la narrativa erótica, las cuales suelen contener a un hombre muy masculino, «perfecto», y a una mujer sumisa e ideal. Sin embargo, estas novelas no necesariamente cuentan con la mejor calidad técnica o narrativa, lo que les ha otorgado determinada fama entre los lectores de otros géneros.

Muchas mujeres partidarias de la novela erótica defienden que son historias de consumo rápido, con el simple propósito de entretener. No obstante, muchos otros se preguntan: ¿se podrían considerar pornografía este tipo de novelas? Todo un debate se organiza en torno a esta pregunta. Cuando hablamos de pornografía, lo primero en lo que pensamos son imágenes en revistas de Playboy, o páginas webs ya conocidas, asociadas a la industria pornográfica.

Nos podemos preguntar, por tanto: ¿qué es pornografía? Jaime Nubiola, filósofo, concluye que «son obras pornográficas aquellas que se hacen, se comercializan y se consumen como excitantes sexuales». No es una cuestión de qué se muestra en estas obras, sino con qué propósito se crean. Ahí es donde se encuentra el punto de nuestra reflexión. Walker Percy, novelista estadounidense, realizó un estudio más detallado y directo sobre este asunto. «La pornografía trata de modo completamente deliberado de evitar sexualmente al lector (...), sea lo que fuere la pornografía, no es literatura, ni siquiera mala literatura. Es otra cosa. Una cosa es leer comprendiendo y con placer lo que yo haya escrito y, otra muy distinta, que yo use palabras como estímulos que provoquen una determinada respuesta, eso sería una manipulación en la que el lector se convierte en un objeto. Aunque es la mujer en último término la degradada y usada como objeto». «Si escribo una escena -continúa- que es tan explícita sexualmente, o tan explícitamente violenta, que el lector se distrae, sea por estimulación, es decir, por excitación sexual, sea por asco o disgusto, he perdido entonces al lector y he fallado como novelista».

Del tabú a la exposición

El hecho de que este género haya surgido con tanta fuerza en el siglo actual, es indicador de una evolución social, con sus aspectos positivos. La evolución de nuestra sociedad refleja el cambio que ha habido en las actitudes sociales hacia la sexualidad y la expresión de la misma. Hoy en día, hay una mayor apertura hacia la exploración de temas que antes eran tabú o poco convencionales. Además, las redes sociales y plataformas digitales ahora cuentan como nuevos canales accesibles a la audiencia deseada, aumentando así el alcance y resonancia de esta narrativa.

Sin embargo, es sorprendente observar que muchos de estos títulos se venden en las estanterías catalogados como “literatura juvenil”, sin advertencias asociadas a lo explícito de su contenido. Tampoco es difícil encontrarlos en rincones online como Wattpad. Esta plataforma, que comenzó siendo un lugar donde publicar relatos personales creados por los usuarios, se transformó en el corazón de las historias eróticas de internet, incluyendo todo tipo de fantasías sexualizadas de fans sobre películas o personajes públicos. Algunas novelas incluso se popularizaron a tal nivel que saltaron al mercado con grandes ventas, como es el caso de *After*, una historia que comenzó en Wattpad y acabó convirtiéndose en una serie de cinco libros bestseller, que rompió récords de venta a nivel internacional, para después incluso estrenarse en cines.

El alcance de estas novelas es tal, que, sin ningún previo aviso, personas que no desean encontrárselo, no tienen modo de averiguar si su próxima novela contendrá escenas de este tipo o no.

Como sociedad, nos hemos liberado del tabú que tanto daño podía llegar a hacer... Pero ahora quizá deberíamos protegernos de la sobreexposición: ¿verdaderamente es sano que estas novelas se vuelvan tan populares? ¿no deberían catalogarse según lo que son: contenido explícito?

Entonces... ¿a favor o en contra de la literatura erótica?

Es difícil determinar si algo es “malo” o “bueno”, estar completamente a favor o radicalmente en contra, ya que las cosas no suelen encontrarse entre los polos de “blanco” o “negro”. Sin embargo, siempre cabe reflexionar sobre los posibles peligros de aquello que nos rodea; especialmente aquello que concierne a nuestra sexualidad.

¿Qué peligros puede traer esta nueva moda de la novela erótica? Primero, el hecho de que, de un modo similar a la pornografía online, estas narrativas se basan en un ‘ideal’ y no en una realidad. Es decir, en la vida real no existen los hombres perfectos, ni las mujeres ideales, ni las relaciones sexuales instantáneas sin comunicación. El placer sexual tampoco implica una felicidad absoluta, mucho menos un final feliz para siempre.

El sexo es humano, y todo lo humano involucra diferencias que se deben abordar con la comunicación y la atención. Y he ahí su belleza: gracias a esa comunicación es donde encontramos la verdadera conexión con el otro. No la conexión que se basa en una emoción potente pero pasajera, sino en una intimidad construida a base de conocernos, querernos y valorarnos.

Darle tanto poder y tanta importancia a la emoción, el impulso, y la pasión, es un juego peligroso. Muchas veces en la vida real estos tres ingredientes no duran más que un instante, y tampoco entienden de límites. Es importante distinguir entre “qué le apetece” a mi cuerpo y qué quiero yo verdaderamente. Mi proyecto de vida e ideales no siempre pueden coincidir con aquello que más placentero me sería.

Por otro lado, es bien sabido que leer es uno de los mejores ejercicios para la formación de imágenes y recreación de situaciones. Por ello, leer estas novelas no solo nos excita físicamente, sino que se mete de lleno en la dimensión cognitiva de nuestra sexualidad: la encargada de las fantasías sexuales, entre otras cosas. Leer puede erotizar la mente de forma muy potente, permitiéndonos fantasear con realidades excitantes. El problema empieza cuando esta fantasía nos aleja de nuestra realidad, como por ejemplo situaciones comunes en la literatura erótica como las infidelidades o los clichés del hombre “malo” perfecto.

Estas fantasías también pueden implicar comportamientos sexuales de riesgo, con consecuencias reales para nuestra sexualidad. Entre ellas, algunas prácticas populares gracias a 50 Sombras de Grey como el sadomasoquismo; u otras más desapercibidas como la dependencia emocional. Si al final se prioriza la pasión y la emoción por encima de otros factores, no es sorprendente acabar en relaciones en las que el erotismo florece, pero la intimidad se desprecia, y el cuidado por la persona en su totalidad se ignora.

También cabe reflexionar sobre el propósito de los autores en la creación de esta narrativa. El título de un libro de Lupe Batallán lo resume bien: «No es revolución, es negocio». Si lo que estos autores buscan crear son novelas de consumo rápido, se puede intuir que su primera prioridad quizá no sea el cuidado de la sexualidad de quien lo lee; sino el beneficio económico que se obtiene de un negocio en el que el público devora el producto rápidamente. Al fin y al cabo, el sexo siempre vende, y no podemos perder esa realidad de vista.

La reflexión no ocupa lugar

Reflexionar sobre las modas, nuestra sociedad y lo que es saludable para nosotros nunca está de más. Especialmente en el entretenimiento, cabe preguntarnos dónde se encuentra la línea entre el simple “arte”, el mero “entretenimiento”, y un consumismo poco productivo.

¿Con qué intención leemos las novelas eróticas? Si sabemos que buscan la excitación sexual del lector, ¿qué puede resultar beneficioso de esta excitación?, ¿se trata

verdaderamente de un mero entretenimiento?, ¿o va más allá de lo que deseamos admitir?

Y si lo que buscamos es “mejorar nuestras vidas sexuales”, como muchos argumentan, ¿no habrá formas más sanas y realistas de mejorarlas, que incluyan por ejemplo la conexión con nuestra vida, favoreciendo su riqueza; en vez de buscar otra historia mucho mejor e idealizada?

Como siempre, invitamos a darle una vuelta...

Referencias:

Revista Forbes. <https://forbes.es/up-down/6308/50-sombras-de-grey-en-cifras/>

Nubiola, Jaime. Erotismo y pornografía (2003).

https://www.researchgate.net/publication/242611338_Erotismo_y_pornografia
Diario ABC

<https://www.abc.es/cultura/libros/20130223/abci-continua-boom-literatura-erotica-201302221345.html>

https://www.abc.es/cultura/libros/abci-libros-eroticos-sexo-pornografia-201211270000_noticia.html

Puerta, Antonio. Gafas para entender el arte moderno. De Manet a Banksy.

Erotismo, cosa de dos

Abril 2024

Si nos remontamos a la Antigua Grecia, probablemente a más de un lector le sonará “Eros”, el dios griego del amor. Si era tan importante como para hacerle un templo y adorarlo, quizá el erotismo de hoy en día, aunque ya no sea un dios, siga teniendo bastante relevancia en nuestras vidas...

Como decíamos, la palabra “eros” designaba el amor apasionado unido al deseo sensual. Si volvemos en el tiempo a la actualidad, la RAE define erotismo como 1) lo que excita el placer sexual, 2) cualidad de ciertos hechos y situaciones que estimulan la sensualidad. El erotismo implica el deseo exclusivamente humano de expresar el amor a través de la sexualidad y la afectividad hacia otra persona. ¿Qué significa esto?

El sexólogo Eusebio Rubio define el erotismo como uno de los cuatro pilares de la sexualidad. Siguiendo la teoría de los sistemas, presenta un modelo en el que la sexualidad se concibe por (1) el género, (2) el erotismo, (3) el vínculo y (4) la reproducción. Bajo esta teoría, el erotismo se define como todo aquello que rodea a la excitación sexual, a la vivencia del placer, incluyendo las ideas, creencias y aspectos mentales que envuelven dicha vivencia.

El erotismo es algo exclusivamente humano. Se alimenta de nuestra imaginación, memoria, fantasía y dinámicas sociales, expresándose de manera muy diferente según la cultura y la psicología cada uno. Puede empezar en un ambiente romántico, una mirada, un roce sutil, un baile o una conversación.

Hace uso de recursos como la palabra, el vestuario, los gestos, aromas y sensaciones, todo al servicio de una sexualidad compartida. El erotismo es la invención, variación incesante; el sexo es siempre el mismo.

La pornografía, una vuelta sobre sí misma

En todo encuentro erótico intervienen siempre dos personas, nunca una en solitario. La pornografía, al igual que la prostitución, destruye lentamente lo más íntimo de las personas: cuando el cuerpo se presenta de manera obscena, la persona se enseña a los demás como un simple objeto disponible, con su aspecto sexual en primer plano de utilidad. La gran dignidad humana se transforma en utilitarismo, disminuyendo a la larga el verdadero placer.

Cuando la pornografía se emplea como recurso para responder a impulsos de la

propia sexualidad, se reduce la sexualidad a una sola cosa: el placer individual, la búsqueda de la dopamina. Se dejan atrás el erotismo necesario para seducir y crear intimidad entre dos personas, pues la pornografía se hace alcanzable desde la comodidad de la independencia. No deja hueco para emociones ni romanticismos, es solo placer.

Es entonces cuando la conducta comienza a asemejarse al comportamiento animal, escindiendo lo biológico de las demás dimensiones de su humanidad. Así, la pornografía conlleva un desorden implícito en sí mismo, porque nos lleva a buscar placer sexual al margen del amor o la experiencia compartida. La sexualidad cae en un sinsentido. Y en este sinsentido es donde prospera la adicción.

¿Hay un erotismo sano?

¿Es sano buscar el erotismo? ¿Existe un erotismo sano? La respuesta hay que darla en mayúsculas: POR SUPUESTO QUE SÍ. Los griegos no se equivocaban al darle tantísima importancia: el erotismo existe en la biología, psicología y sociedad del hombre y de la mujer. Sin embargo, hay que saber cómo y dónde buscarlo para poder saciarlo.

Hoy en día, hay contenidos pornográficos que se venden en las redes como una falsa forma de erotismo: anuncios de perfume que tratan de despertar nuestra sensualidad, películas con escenas explícitas que se disfrazan de romance, la saturación del sexo en la publicidad... Se trata de sutiles trampas que tientan a una parte de nuestra naturaleza más humana: el deseo de vivir la sexualidad en su plenitud.

Por ello, no solo es que el erotismo sea sano, sino que es necesario para mantener relaciones románticas duraderas y plenas, que sepan entender la belleza de seducir y cuidar todo un vínculo. Sin embargo, es necesario luchar por proteger nuestro erotismo de trampas como las que nos ofrece la pornografía. Estas trampas reducen nuestra sexualidad a una mera búsqueda de placer, cuando la sexualidad humana consiste en mucho más... y mejor.

Referencias:

<https://biblioteca.unipac.edu.mx/wp-content/uploads/2017/06/Sexualidad-Humana.pdf#page=48>

<https://www.smujerescoahuila.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sobre-la-sexualidad-humana.pdf>

https://www.researchgate.net/profile/Jaime-Nubiola/publication/242611338_Erotismo_y_pornografia/links/56228b0608aed8dd194408aa/Erotismo-y-pornografia.pdf

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.

El primer paso, respeto

Marzo 2022

“Respetar 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).

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.

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 acostumbra a estas descargas de placer reduciendo la tolerancia ante los estímulos sexuales y alterando sus circuitos de recompensa.
5. Relaciones dañadas. Muchos estudios determinan que el consumo de pornografía puede influir en la relación de pareja tanto porque una parte se puede sentir traicionada si lo haces a solas, como porque la calidad de las relaciones va a disminuir si existe un consumo abusivo. La capacidad para relacionarnos con una persona real queda mermada y necesitará estímulos similares a la pornografía para alcanzar la excitación.

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



Pornograf_IA

Marzo 2025

El desarrollo de la Inteligencia Artificial impregna de manera creciente numerosas parcelas de la vida humana. Al igual que nos fascina descubrir todo lo que puede hacer ChatGPT, también hay una creciente preocupación sobre los nuevos daños que la IA puede causar. Un peligro que surge en nuestro mundo online son las aplicaciones y bots de “desnudificación”. Estas aplicaciones, sustentadas por la IA, son de fácil acceso, al alcance tanto de menores como de adultos.

La sociedad cambia a un ritmo vertiginoso, en especial gracias al avance tan acelerado de la tecnología, y nos presenta nuevos retos en la sociedad en la que crecen nuestros menores. Retos que debemos descubrir y analizar para saber cómo hacerles frente. El uso de deepfakes es uno de ellos, y quizá de los más preocupantes. Por este motivo, en nuestra web hemos desarrollado esta página específica, que se irá ampliando y mejorando en el futuro.

Imágenes falsas, consecuencias reales

El acceso de las aplicaciones, su uso, y la distribución de las imágenes es un proceso tan sencillo, tan accesible, que cualquier adolescente puede hacerse con él. Solo en Estados Unidos, en el último año, se han investigado un mínimo de 30 incidentes de menores que emplearon estas aplicaciones de desnudificación.

La creación de una imagen pornográfica falsa en cuestión de segundos es tan sencilla como el uso de cualquier otra aplicación o sitio web. Las imágenes de víctimas, que muchas veces se consiguen de perfiles normales en redes sociales, son subidas a una de las muchas aplicaciones de nudificación existentes, las cuales se encargan del resto del proceso. El deepfake resultante se descarga en la aplicación, listo para distribuir. Es así como acaban en chats de grupo, mensajes de texto, y todo tipo de redes sociales.

A pesar de tratarse de imágenes falsas, sus consecuencias son reales y pueden ser demoledoras. Ya hay numerosos casos de adolescentes que descubren que falsificaciones suyas se difunden por su instituto. Un ejemplo es el caso de Francesca, una niña de 14 años, en Estados Unidos. Tras ser llamada a la oficina del director para ser informada de la circulación de imágenes suyas falsificadas, Francesca asegura que las niñas que fueron víctimas de esta difusión, pagaron un precio mucho mayor que aquellos que crearon las imágenes.

Las víctimas de los deepfakes ven cómo su reputación es dañada en cada área. Al ser una difusión tan incontrolable, estas víctimas (mujeres en su mayoría) relatan niveles significativos de incertidumbre y ansiedad, al no poder asegurar quién va a visualizar esa imagen. Es el sentimiento de cosificación y pérdida de control el que fomenta que las víctimas sufran tanta ansiedad, e incluso depresión o ideas suicidas.

Algunos recursos para prevenir

Desgraciadamente, al tratarse de un fenómeno relativamente reciente en la sociedad, las leyes que podrían protegernos de este tipo de delitos van muy atrasadas. A esto se le suma el desconocimiento general de familias y colegios sobre cómo actuar en casos similares. Sin embargo, eso no significa que no haya recursos a nuestro alcance en los cuales apoyarnos.

Si conoces a alguien víctima de una aplicación de desnudificación, lo primero que debes hacer es brindar apoyo a la persona, favoreciendo un acompañamiento a lo largo del proceso. Preguntarles por lo que sienten siempre es una buena estrategia.

El siguiente paso es ponerse en contacto con las autoridades locales y con el centro educativo en caso de tratarse de un menor. Sin embargo, debido a la dificultad de rastrear las imágenes una vez han sido difundidas, hay muchos casos en los que las autoridades se han visto limitadas en su campo de actuación.

En España, por ejemplo, se puede denunciar a través del 092, teléfono del Grupo de delitos telemáticos de la Guardia Civil, o por medio de la AEPD, que dispone de un Canal prioritario para solicitar la retirada del material. En este caso, solo puede solicitarlo la persona afectada y deberá presentarse, entre otras cosas, una copia de la pantalla donde se puede apreciar el servicio. En menos de 24 horas, se intentará evitar que se siga difundiendo esa información.

También existen otros importantes recursos en inglés como Take it Down (<https://takeitdown.ncmec.org/es>), un servicio proporcionado por el National Center for Missing & Exploited Children (NCMEC). Se trata de un programa dedicado a eliminar imágenes de desnudos de menores en Internet. O bien advertir sobre el caso en CyberTipline (<https://report.cybertip.org/es>), un lugar donde informar sobre la explotación sexual infantil. A pesar de tratarse de programas estadounidenses, ambos recogen denuncias de forma internacional.

¿Cómo hablar y educar a mis hijos sobre esta cuestión?

La mejor educación es aquella que se basa en una conversación abierta, que recoja las

posibles inquietudes. Por ello, puede ayudar mucho fomentar momentos en los que este tipo de conversaciones se puedan dar, especialmente en torno a los temas de la seguridad en Internet. Aunque parezca que no hay mucho que hacer en casos de deepfakes, donde la víctima poco tiene que ver con el origen del delito, puede ayudar que se sienta segura para relatarlo en caso de que le ocurra a ella o a alguien conocido, o bien reciban una imagen de este tipo.

Una conversación abierta puede comenzar preguntando sobre qué saben los hijos acerca de la IA y cómo creen que debe usarse de forma responsable. Empezar con preguntas sencillas permite medir el nivel de comprensión en estos temas y educar poco a poco sobre los riesgos que se pueden presentar.

En un mundo donde la inteligencia artificial y los deepfakes están redefiniendo lo que percibimos como real, es esencial educar nuestra mirada en torno a la sexualidad. Los avances tecnológicos han facilitado la creación de contenidos hiperrealistas que pueden distorsionar la percepción de lo que es auténtico, llevando a una visión sesgada y, en muchos casos, dañina de la sexualidad. La educación en este sentido debe ir más allá de la prevención de desinformación, e incluir la sensibilización sobre el consentimiento, la dignidad humana y la ética digital.

Al desarrollar una mirada crítica, no solo entendemos los riesgos de estos avances, sino que también aprendemos a respetar y proteger la integridad de las personas, especialmente en un entorno digital donde las fronteras de la privacidad y el respeto se vuelven cada vez más difusas.

Referencias:

Web Dale Una Vuelta. <https://www.daleunavuelta.org/ia-y-pornografia/>

<https://www.bark.us/blog/nudify-ai-apps/>

<https://www.cursosintegralis.org/el-fenomeno-del-p-n-fake>

Caso de Francesca:

<https://www.cbsnews.com/news/ai-nudify-impacts-law-change-fight-60-minutes/>

Recurso Take it Down <https://takeitdown.ncmec.org/es>

Recurso CyberTipline <https://report.cybertip.org/es>

Casos adicionales:

<https://www.lanacion.com.ar/autos/desnudadas-con-ia-el-abuso-al-que-le-temen-las-adolescentes-y-nadie-sabe-como-sancionar-nid27112024/#/>

Querido Elon, no todo vale

Junio 2024

Hace unos días, la red social X -antes Twitter- ha anunciado un cambio en sus políticas: a partir de ahora permitirá publicar contenidos pornográficos explícitos en la red. En realidad, poco cambia, en el sentido que de hecho ya permitía desde hacía tiempo los contenidos pornográficos en la plataforma. Sin embargo, es ahora cuando X ha decidido anunciar de forma oficial esta nueva política. ¿En qué consiste concretamente el anuncio?

Se trata de una política explícita, en la cual se especifican ejemplos muy claros, ahora permitidos, como representaciones de desnudez tanto total, como parcial (incluidos primeros planos de genitales, nalgas o pechos), comportamientos sexuales explícitos o implícitos, incluyendo actos simulados como relaciones sexuales, y otros comportamientos de índole similar. Es decir, se permite todo: imágenes pornográficas, tanto reales como generadas por inteligencia artificial, o mediante dibujos animados, incluyendo el anime.

La red social específicamente señala que permitirá “desnudos de adultos o comportamientos sexuales pornográficos destinados a provocar excitación sexual”. Es decir, cualquier tipo de contenido pornográfico, sin necesidad de mayor concreción.

¿Realmente un derecho?

¿Bajo qué necesidad se produce este cambio en su política? La red social sostiene que “los usuarios deben poder crear, distribuir y consumir material relacionado con temas sexuales siempre que sea producido y distribuido de forma consentida. La expresión sexual, ya sea visual o escrita, puede ser una forma legítima de expresión artística”. ‘X’ defiende que la expresión sexual mediante imágenes pornográficas es un derecho al que la persona “debe” poder tener acceso. Y, es más, no es solo un derecho sino una manera de expresarse, expresar las creencias y deseos propios, y expresarse de forma artística.

Esta justificación debería ir generando determinadas preguntas en nosotros, como sociedad: ¿la sexualidad es arte? Es decir, ¿es la sexualidad un producto para el entretenimiento y contemplación de otros? Si así es como pensamos, cabe reflexionar sobre qué tipo de entretenimiento consumimos hoy en día... ¿Es lo mismo para el ser humano un contenido altamente sexualizado que uno que no lo es? ¿Es lo mismo un meme sobre algún suceso cotidiano, que un vídeo pornográfico?

La red social de Elon Musk argumenta además que creen en “la autonomía de los adultos para participar y crear contenidos que reflejen sus propias creencias, deseos y experiencias, incluidas las relacionadas con la sexualidad”. Es decir, este cambio tan radical en la red social se apoya en la afirmación de la propia libertad. Se transmite un mensaje claro: que la expresión sexual se basa en la autonomía personal. Uno debe ser libre de expresar su sexualidad al mundo si lo desea.

Pero bajo un mensaje aparentemente liberador, de nuevo se generan ciertas contradicciones sobre las que merece la pena reflexionar: ¿acaso la pornografía es una expresión de sexualidad? ¿O sería más bien una distorsión de esta? Se trata de una sensación falsa de libertad, en la que se defiende que, a mayor desinhibición, mayor felicidad.

¿Verdaderamente somos libres en una sociedad encaminada a la hipersexualización? ¿O parece que nos volvemos esclavos de una sexualidad mal vivida?

Ningún tipo de protección

Por otro lado, surge la cuestión de si se impone algún tipo de límite al contenido pornográfico aceptado. La red social permite “compartir desnudos o comportamientos sexuales de adultos, producidos y distribuidos de forma consentida, siempre que estén debidamente etiquetados y no se muestren de forma prominente”. Sin embargo, tal y como se observa en la industria pornográfica, la mayoría de estos contenidos no conllevan un verdadero consentimiento, ni tienden a ser precisamente poco prominentes... No se puede ignorar esta realidad. Hay que preguntarlo: ¿qué sistema se propone para garantizar que dichos contenidos sean consentidos y adecuados?

Se menciona que también prohíben contenidos que “fomenten la explotación, la falta de consentimiento, la cosificación, la sexualización o el daño a menores, y los comportamientos obscenos”. Si, hipotéticamente, eliminásemos cada vídeo o imagen pornográfica que cumpliera con estos requisitos, probablemente no serían muchos los contenidos restantes. La industria de la pornografía lleva años y años de historial demostrando exactamente esto: que la pornografía cosifica, sexualiza, daña y fomenta la explotación. ¿De verdad se va a ignorar esta realidad?

La única compensación que propone la empresa es “restringir” la exposición de estos contenidos a los menores o los usuarios adultos que decidan no verlos. Por ejemplo, no se permitirá que este tipo de contenido se exponga en zonas de mucha visibilidad como las fotos de perfil. Esta restricción se basa en la petición a los usuarios de que

incluyan un aviso correspondiente al subir una publicación pornográfica, ajustando la configuración previamente. Sin embargo, esto no es del todo necesario; es decir, se puede publicar el contenido pornográfico sin incluir un aviso. Aunque, la empresa defiende que, si detecta publicaciones sin el aviso necesario, ajustará la configuración de las mismas.

¿Es verdaderamente efectivo esto que proponen a la hora de proteger a quienes no deben encontrarse con este contenido? ¿O parece más bien un intento insulso para ahorrarse determinadas consecuencias?

En cuanto a los menores, se menciona que aquellos que indiquen en su perfil una edad menor a los 18 años, o aquellos sin fecha de nacimiento, no podrán hacer clic para ver el contenido. Sin embargo, este clic aparecerá únicamente en aquellas publicaciones marcadas por el aviso. Por lo que, en realidad, en la red circularán imágenes sin aviso, las cuales serán perfectamente visibles para aquellos menores de edad. A esto se le suma que la red social no exige de forma alguna comprobación sobre la edad de sus usuarios.

Por ello, podríamos decir que, a raíz de este cambio, X se convierte en una plataforma en la que tanto adultos como menores pueden “disfrutar” compartiendo y expresando su sexualidad.

Un paso para atrás

Tras este cambio, radicalmente distinto a las políticas de otras redes sociales como Instagram o Facebook, se esconde un importante mensaje: cualquier contenido es válido para cualquier público. Y es un mensaje que no debería ser pasado por alto, sobre todo porque NO cualquier contenido es válido, ni para determinados públicos.

Decir que la “expresión sexual” equivale a publicar contenidos pornográficos, es tener un conocimiento muy escaso sobre qué es la sexualidad y cómo vivirla de forma sana. La pornografía, o cualquier contenido creado para provocar la excitación sexual, dirige nuestra sexualidad hacia el consumo. Consumir vídeos, consumir juguetes sexuales, o páginas web. ¿Acaso significa eso sexualidad?

La sexualidad sana no puede estar más alejada de un consumo desenfrenado. Es una sexualidad que abarca el erotismo, el placer, la intimidad... La relación con otro, en el que se comparten experiencias de conexión y comunicación a través del propio cuerpo.

La palabra ‘consumo’ y la palabra ‘sexualidad’ juegan en equipos contrarios, son

antagónicas. La sexualidad nunca va a ser un producto, y, por ello, nunca va a poder expresarse mediante productos. Si te venden un producto sexual, ya sea artístico o no, lo más probable es que no sea sexualidad, sino pornografía. No debemos caer en la trampa de pensar que son lo mismo.

La red social X pretende ignorar cada uno de los peligros que surgen al exponer a un nuevo público ante contenidos pornográficos. La falta de restricciones permite que menores accedan a un medio en el que publicar contenidos sexuales, permite que estos mismos menores se encuentren con contenidos que pueden dañar su desarrollo, y permite que la industria de la pornografía se expanda, con todos los estragos que continúa causando a su alrededor...

No debemos revestir la industria pornográfica como una industria de “expresión sexual”, porque la sexualidad es mucho más que un simple consumo. Con este cambio, Elon Musk nos ha demostrado todo lo que aún queda por hacer en la lucha contra una industria tan dañina.

Querido Elon, no todo vale, porque no todo es lo mismo.

Referencias:

El País, 4 junio 2024.

The Guardian, 4 junio 2024.

IA, pornografía... y más allá

Mayo 2024

En octubre de 2023, un joven de 17 años en Súrria (Cataluña) fue detenido por la Policía Nacional a causa de la producción, posesión y distribución masiva de pornografía infantil. El material consistía en más de 300 imágenes reales de menores, captadas desde su ventana, que habían sido retocadas mediante la IA.

En diciembre del mismo año, la Fiscalía de Menores de Barcelona investigaba a dos adolescentes por manipular imágenes reales de menores a través de la inteligencia artificial para convertirlas en contenidos sexuales.

En 2024, una escuela en Andorra se enfrentó a un caso similar con dos de sus estudiantes. Dos jóvenes que habían modificado imágenes de sus compañeros de clase para mostrarlos desnudos, y luego difundir el contenido por mensajes y redes sociales.

Por desgracia, podríamos seguir narrando casos y casos. ¿Qué está ocurriendo en la sociedad?

IA, ASI, ¿qué es?

Hoy en día, el avance de la IA es un tema que se encuentra en boca de todos. Normalmente pensamos en la IA como algo favorable, novedoso y facilitador de nuestras tareas. Por ejemplo, Chat GPT ha ayudado a todo tipo de personas que le solicitan hacer desde deberes escolares hasta complejas tareas profesionales. Sin embargo, esa es solo una cara de la gran complejidad de estas tecnologías. Los expertos han definido tres tipos de IA, y no todas son tan sencillas como Chat GPT.

ANI: Inteligencia Artificial débil. Son sistemas de IA programados para hacer una tarea específica, como puede ser un chatbot, búsquedas en internet, coches que se conducen solos, reconocimiento de voz o facial... También conocida como “IA estrecha”, se caracterizan por llevar a cabo su tarea, sin desarrollar capacidades de aprendizaje más allá de su área.

AGI: Inteligencia Artificial general. Son sistemas que sí poseen la capacidad de comprender una tarea nueva, aprender sobre ella y reproducirla. Esto implica un detalle muy importante: poseen la capacidad de hacer cualquier tarea que un ser humano pueda hacer, ya que no son programados para realizar una tarea, sino para aprender. Tienen un amplio rango de las habilidades cognitivas que tenemos los

humanos, desarrollando la habilidad de adaptarse a nuevas situaciones y ampliar su conocimiento. Se podría decir que conseguir una AGI funcional es el objetivo final del campo de investigación en IA.

ASI: Inteligencia Artificial Superinteligente. Este tipo de IA comprende un gran debate en la comunidad científica actual, ya que se refiere a un nivel hipotético de la IA, aún no alcanzado por nuestra sociedad. Es una clase de IA capaz de superar a la mente humana en todos los aspectos, incluyendo nuestra creatividad, la resolución de problemas y comprensión de todo tipo de situaciones.

IA y pornografía: otro escenario delictivo del abuso sexual

Nuestra sociedad actual se mueve sobre todo en el nivel de la ANI. Los sistemas de IA, a pesar de ‘ponerse de moda’ ahora, llevan en nuestro día a día mucho tiempo, siendo su influencia casi ineludible: en los móviles, los GPS, las aplicaciones del clima, plataformas de música que conocen tus preferencias, las redes sociales con sus recomendaciones individualizadas... Sin embargo, hay dos tipos de opinión que se organizan en torno al tema: opiniones optimistas, a favor del avance tecnológico, y opiniones catastrofistas.

La pornografía forma parte de los argumentos para las segundas. Al igual que en los años 80 la pornografía no tenía nada que ver con la pornografía que se consume ahora; con el avance de la IA, la pornografía puede, de nuevo, alcanzar límites que ni imaginábamos (y en mucho menos tiempo que 40 años...).

“El año pasado, las empresas de tecnología informaron sobre más de 45 millones de fotografías y videos en línea de niños que sufrían abuso sexual, más del doble de lo que encontraron el año anterior” fue el titular de un artículo de The New York Times, publicado en 2019.

Cada vez son más los casos relacionados con el abuso sexual por la IA. “El horror al que nos enfrentamos es que ahora cualquiera puede sacar la imagen de un niño o niña de las redes sociales, de la página de una escuela o de un evento deportivo y aplicar un proceso que algunos denominan como ‘desnudamiento’”, según relató Michael Bourke para The New York Times, quien trabajó como psicólogo jefe del servicio de Alguaciles de EEUU. Solo se requiere dar una instrucción a la IA para generar vídeos e imágenes realistas de toda clase de abusos tanto infantiles como adultos.

Por ejemplo, los famosos también son de los más expuestos a este tipo de degradación. Imágenes falsas y sexualmente explícitas de Taylor Swift circulaban de

forma masiva al inicio de 2024, según recogieron diversos periódicos. Estas imágenes se difundieron rápidamente a través de redes sociales, obteniendo millones de visitas antes de que se pudieran suspender.

Deshacer un daño que ya está hecho

En el caso de las imágenes de Taylor Swift, cuando una cuenta ha sido suspendida y sus publicaciones retiradas, las imágenes ya se han compartido en otras plataformas y redes sociales. Debido al carácter de las redes, impedir la difusión de este material se vuelve una misión imposible. ¿Cómo protegemos a las víctimas de una invasión como esta?

Además, muchos expertos alertan sobre la imposibilidad de distinguir entre imágenes generadas por la IA e imágenes reales, lo que dificulta identificar a una víctima real de una falsa. Este hecho dificulta las investigaciones realizadas por los cuerpos policiales, los cuales no cuentan con recursos suficientes para identificar estos delitos y proteger a los menores.

Según The New York Times: «Aunque solo hay unos pocos casos actuales que involucren material de abuso sexual infantil generado por IA, se espera que ese número crezca de manera exponencial y resalte preguntas novedosas y complejas sobre si las leyes federales y estatales existentes son adecuadas para procesar estos delitos». ¿Está preparada nuestra sociedad para frenar este tipo de delitos?

Referencias:

<https://www.linkedin.com/pulse/ani-agi-y-asi-el-futuro-de-la-ia-miguel-%C3%A1ngel-trabado/>

Noticias:

<https://www.nytimes.com/es/2024/02/01/espanol/inteligencia-artificial-abuso-infantil.html>

<https://www.nytimes.com/interactive/2019/09/28/us/child-sex-abuse.html>

<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20231226/fiscalia-manipulacion-fotos-inteligencia-artificial-violencia-genero-mujer-96184483>

Caso de Andorra: <https://pobleandorra.com/successos/una-escola-expulsa-temporalment-dos-nois-per-alterar-imatges-de-menors-amb-ia-per-mostrar-los>

[despullats-i-penjar-ho-a-les-xarxes/](#)

Imágenes falsas de Taylor Swift: <https://www.nytimes.com/es/2024/01/26/espanol/taylor-swift-deepfake-imagenes-falsas.html>

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!

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 Adultification: 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*.

‘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

Referencias:

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

Ciberacoso en el jardín de mi casa

Noviembre 2020

El título del artículo requiere un breve comentario. Para empezar, lo más posible es que no tengas jardín en tu casa. Normal. Solo era una manera de empezar: transmitir que desde la tranquilidad y seguridad de nuestra propia casa puede estar ocurriendo algo más, que ni nos imaginamos. No se trata de alarmar, no. Solo de informar y de tener en cuenta las enormes posibilidades de internet. El 5 de noviembre se celebró el Día internacional contra la violencia y el acoso escolar, donde se incluye también el ciberacoso. Una buena ocasión para repasar los diferentes tipos de acoso sexual que ocurren en la red y poner especial atención a aquellas amenazas que atentan contra los más jóvenes.

El acoso ya no se limita a las horas lectivas, sino que se extiende al entorno privado y al mundo online (vejaciones por whatsapp, abuso en redes sociales etc.). Las víctimas, por tanto, cada vez se sienten menos seguras en la escuela y en la intimidad de sus casas.

Las consecuencias del acoso son numerosas, entre ellas destacamos algunas: la reducción de la percepción en la calidad de vida, la alteración del rendimiento académico, de las relaciones familiares y personales, e incluso en los casos más extremos, la aparición de ideas suicidas. A la gravedad de este fenómeno se añade el hecho de que la edad de adquisición de un smartphone es cada vez más precoz. Por lo tanto, es necesario que los padres y tutores conozcan los riesgos y amenazas online a las que se pueden enfrentar los jóvenes.

Existen diferentes tipos de acoso online; sin embargo, en este post vamos a centrarnos en aquellos relacionados con el ciberacoso sexual. El objetivo de estas conductas es generar angustia, dolor y miedo en la víctima de manera recurrente y a través de los medios electrónicos. Además, el anonimato del agresor y la gran velocidad de transmisión, dificultan la detección de los culpables e incrementa el sufrimiento de las víctimas.

- Grooming. Es el proceso por el cual un adulto, utilizando medios digitales, presiona a un menor para obtener material sexual (imágenes, videos) de él o para abusar sexualmente de él. Esto es un delito tipificado en el Código Penal. No se trata de un asunto menor, de hecho, según el “Informe sobre Delitos contra la Libertad e Indemnidad Sexual del Ministerio de Interior” los casos de grooming han aumentado un 139% entre 2014 y 2017.

- Sexting. Envío a un tercero de fotografías y/o vídeos con cierto nivel de contenido sexual, tomados o grabados por el protagonista, mediante el uso de medios digitales. Hay estudios en España que estiman que alrededor del 13.5% de los adolescentes lo practican. Uno de los mayores peligros de esta práctica es el robo y la difusión masiva de los contenidos que se han compartido en la intimidad.
- Sextorsión. En este caso, y a diferencia del anterior, el acosador, que tiene en su poder contenido sexual de la víctima, no lo emplea para su consumo personal, sino que lo utiliza para coaccionar y obtener así algún beneficio. Extorsión con material sexual.
- Revenge Porn. En español, porno de venganza. Es la distribución de imágenes o vídeos sexualmente explícitos de individuos sin su permiso o consentimiento. Este tipo de ciberacoso se puede presentar en relaciones adultas (en caso contrario sería pornografía infantil) donde una de las partes graba las relaciones sexuales (con o sin consentimiento) y tras la ruptura las cuelga en la red para humillar a su expareja o intimidarla. Es una práctica que lamentablemente está cogiendo fuerza en los últimos años.

El ciberacoso sexual es un problema que se expande con la misma magnitud que lo hace la tecnología, y muchos acosadores han encontrado en las redes sociales la herramienta perfecta para llevarlo a cabo.

A continuación ofrecemos unos consejos que podrían ayudar:

1. Informar de los peligros que conlleva compartir contenidos sexuales por medio de dispositivos electrónicos (ordenador, móvil, tablet etc.)
2. Propio: podrías acabar siendo víctima de este ciber acoso.
3. Ajeno: compartir este contenido supone incurrir en un delito penal.
4. Controlar el contenido al que acceden los menores restringiendo páginas de contenido sexual.
5. Animar a las personas que han sido víctimas de cualquier tipo de acoso a denunciar estos actos.
6. Acudir a un profesional de la salud mental en caso presentar cualquier tipo de secuelas a causa del acoso.
7. 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 Phillipe 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 enseñas a no abrir la puerta a un desconocido, les dices que no se acepta la amistad o conversación de un desconocido en un videojuego ni en una red social.

¿Cómo se puede ayudar a un adolescente que ha caído en consumo de la pornografía?

En mi opinión, lo único que le puede sacar de ahí es el autoconvencimiento de que eso no le hace ningún bien. El placer que puede provocar es hueco y en el fondo te llena de vacío, de ansiedades que no se llegan a saciar. Lo mejor es explicar, antes de llegar a este punto, a los hijos el por qué deben evitar la pornografía (explotación de la mujer, haces ricos a los que trafican con seres humanos, te autoengañas sobre lo que es una relación sexual, te muestran miembros y cuerpos que no son casi nunca naturales ni realistas, los actos sexuales no son como en la vida real, te producen una sensación de placer que no lleva a nada cuando descubres que no satisface, que aumenta la soledad, etc.). Si el adolescente tiene realmente un problema de adicción, creo que lo mejor es pedir ayuda a un psicólogo especialista.

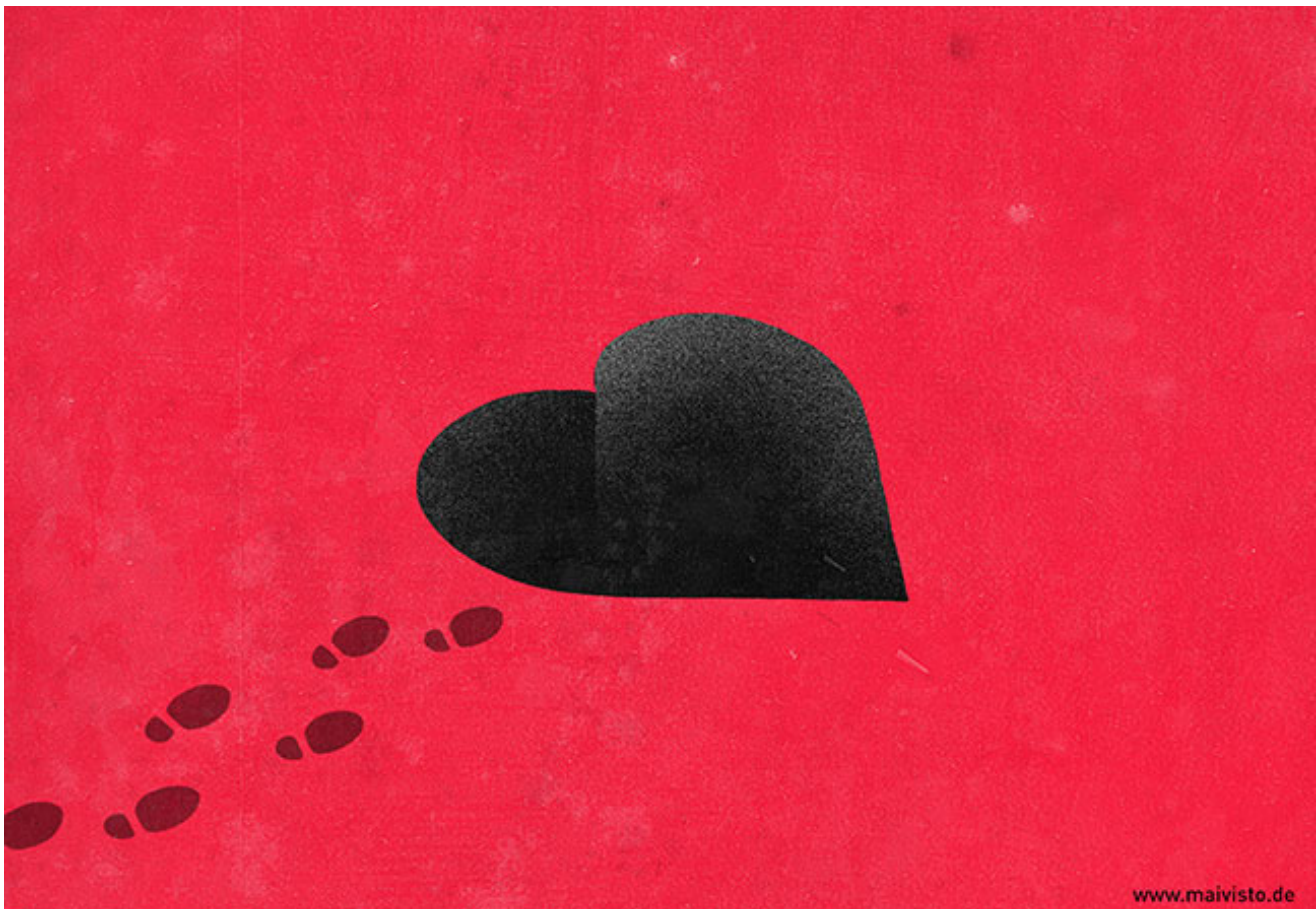
¿Qué recursos tenemos los padres para formarnos y educar mejor?

El primer recurso es el uso del sentido común y el dedicar tiempo real a educar a los hijos, conversar mucho con ellos, compartir sus intereses. Es muy importante, también, acompañarles en el uso de las redes sociales, sobre todo cuando empiezan a utilizarlas. Para formarnos, existen cursos en los centros escolares, en los ayuntamientos, etc. Hay emisoras y programas que también ayudan a los padres en este sentido. También hay varios blogs interesantes y libros de todo tipo. Yo os invito a conocer mi blog: www.mihijoylasrrss.wordpress.com.

Y si tenéis alguna duda concreta, podéis preguntarla para que tratemos de buscar la mejor solución. También escribí el libro #Socorro! ¿Qué hace mi hijo en las redes sociales? de muy fácil lectura, para explicar las ventajas y posibles riesgos de cada una de las redes sociales, y lo que deberíamos enseñar a nuestros hijos antes de dejarles navegar solos en la red (los adolescentes pueden también leerlo como guía).

Mabel Sánchez

10. EDUCACIÓN SEXUAL



www.maivisto.de

La mejor ‘canción’ de Aitana

Junio 2025

Aitana, nada menos que Aitana. De entrada, un aplauso. No es normal hablar abiertamente de casi nada, y menos de pornografía. Todavía más difícil es reconocer esta conducta. «He consumido porno desde pequeña», dice sin reparos en el largo reportaje del último número de Vogue, donde también habla, entre muchos temas, de su depresión, de la relación con sus padres y de su nuevo disco Cuarto Azul.

La cantante, volvemos a la pornografía, sabe dónde quiere llegar. «Y claro, se me creaba una imagen de lo que era el sexo muy distinta a la que podías ver en una película, donde el tono no suele ser tan explícito y agresivo».

«Es muy peligroso ese mensaje», concluye así su breve discurso sobre el porno, antes de hablar de educación sexual, de lo agradecida que está porque con 11 o 12 años su madre lo tratara con naturalidad. «De hecho, me gusta hablar de sexo como algo que no sea tabú. Me considero una persona muy sexual y muy sensual. Me gusta mucho disfrutar del sexo con alguien a quien quieres. Lo he hablado siempre en mis canciones. Desde el respeto, porque hay muchas canciones del género urbano que no hablan desde el respeto», comenta a Vogue.

En Dale Una Vuelta comprobamos, día tras día, los efectos de la pornografía. En menores y en adultos. En hombres y, cada vez más, en mujeres. En solteros y casados. En la izquierda, el centro y la derecha. El mensaje “es muy peligroso” cuando hay violencia, por supuesto. También puede serlo si tiene consecuencias en la salud sexual, la salud mental y en la salud emocional, en el corazón y en los afectos de quien consume sexo como quien consume otro producto. Este acceso a contenidos explícitos efectivamente va creando una imagen de lo que significa la sexualidad.

Ciertamente el primer paso -bien, Aitana- es eliminar el tabú. Hablar abiertamente de cómo el consumo de pornografía distorsiona la visión que se tiene de la sexualidad y cómo la principal afectada es la mujer. Al mismo tiempo, desde Dale Una Vuelta recomendamos hablar con claridad, en el momento adecuado, de manera gradual, sin forzar, llamando a las cosas por su nombre, con una visión sana y responsable de todo lo que rodea al sexo. Incluso con pudor, una palabra casi desterrada, que en ocasiones por error se identifica con la vergüenza o el tabú.

La delgada línea entre lo sexual y lo pornográfico

A pesar de que algunas personas creen que no es un referente adecuado para la

juventud por algunas de sus coreografías sensuales, ella considera que no está hipersexualizada. En 2023 suscitó una polémica por la coreografía de una de sus canciones. «No tenía ni idea de que se fuese a liar de la forma en la que se lió. Para mí, era una cuestión de dar libertad artística a mi coreógrafo para crear en función de la canción que estaba escuchando. Si fuese algo superobsceno, pues a lo mejor no sería mi estilo. Pero me pareció precioso. Me dio rabia».

No es fácil, o no es siquiera posible muchas veces, distinguir lo hipersexual de lo sensual, lo obsceno de lo pornográfico, lo erótico de lo artístico, y quizá menos aún en la música o en un baile. Parece evidente que a parte de la industria musical le interesa subir la temperatura, la carga sexual, para viralizar y vender. Nada nuevo bajo el sol. ¿Hasta qué punto se busca excitar, provocar? Solo ella, en parte, lo sabe.

“De hecho, me hace tanta gracia el tabú que hay con el sexo, que muchas veces estoy en una comida con gente que apenas conozco y les digo: ‘A ver, posiciones favoritas’. Ellos se quedan como: ‘¿Perdón?’. Pero a mí me parece un tema muy divertido. Que sí, para mí también es íntimo. No lo compartiría con cualquier persona. Porque es un intercambio de energías muy heavy. Tienes a alguien dentro de ti. Literalmente. Pero tiene que dejar de ser un asunto tan tabú, porque eso es lo que lo estigmatiza”, sigue comentando Aitana. Quizá es un poco, como dice ella, ambivalente y contradictoria. Le gusta y aprecia la intimidad, pero también le gusta omitirla en favor de la naturalidad y espontaneidad.

Aitana, gracias por tu valentía, por intentar expresar lo que realmente sientes, también con tus propias contradicciones, como reconoces («a veces me encuentro en un lado y en otro. (...) Intentaré ser coherente, sí»).

Desde este pequeño espacio, te lanzamos una propuesta: ser embajadora de Dale Una Vuelta para seguir contando a millones de personas, sobre todo menores, a todos y todas tus fans esparcidos por el mundo, por qué es mejor vivir lejos del porno y transmitir los efectos que lleva consigo.

Y así, vivir Mon amour, con amor, con todas sus letras.

Referencias:

Vogue. <https://www.vogue.es/articulos/aitana-portada-vogue-espana-entrevista-cuarto-azul-estadios-criticas-documental-relacion>

Artículo 14.

<https://www.articulo14.es/cultura/aitana-confiesa-que-ha-consumido-porno-desde-pequena-hay-dinamicas-violentas-es-peligroso-20250618.html>

ELLE: <https://www.elle.com/es/living/ocio-cultura/a45442527/coreografia-aitana-baile-sexualizacion/>

El impacto de la pornografía en los menores

Octubre 2024

¿Sabías que el primer contacto que tienen muchos menores con la pornografía se suele dar entre los 9 y los 11 años? A esa edad, sobra decir que ni el cerebro, ni la personalidad, ni la afectividad de un menor o adolescente esté desarrollada del todo, por lo que hay una mayor probabilidad de caer en un consumo problemático de estos contenidos.

Con el propósito de informar a madres, padres y docentes -aunque también a los menores, como es lógico-, sobre algunas de las consecuencias más comunes del consumo de pornografía a edades tempranas, hemos preparado un sencillo decálogo junto con el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid y la Agencia Española de Protección de Datos. Estos impactos están extraídos de numerosos estudios recientes y de nuestra propia experiencia, después de escuchar a tantas personas afectadas.

1. Crea expectativas irreales y creencias erróneas sobre la sexualidad. La pornografía como fuente de aprendizaje, favorece la desinformación en cuestión de sexualidad.

Cómo se inicia una relación, cómo se estimula el cuerpo y cuál puede ser mi respuesta emocional son algunas de las cuestiones que los niños y adolescentes aprenden, entre muchas otras. Sin embargo, la pornografía no constituye una fiel representación de la sexualidad humana, favoreciendo así la desinformación y confusión.

2. Normaliza y favorece la violencia sexual. El consumo de pornografía en adolescentes se relaciona con un aumento de estereotipos de género, la normalización del sexismo y la imitación de prácticas, creencias y actitudes violentas en la sexualidad. También se relaciona con el abuso físico y verbal en relaciones de pareja.

3. Aumenta las conductas sexuales de riesgo. El consumo de pornografía se relaciona con un mayor uso irresponsable del preservativo, búsqueda de relaciones sexuales bajo los efectos de sustancias y consumo de prostitución.

4. Internet se adueña de tu privacidad. La pornografía se paga con tus datos. Los datos personales tienen valor para quien quiere localizar menores, acceder a ellos, conocer sus debilidades, volverlos adictos y manipularlos.

5. Afecta a la satisfacción sexual. Se relaciona con una sexualidad menos íntima y más impersonal. Favorece problemas sexuales en la excitación, deseo y orgasmo. Daña la autoestima sexual y se relaciona con un sexo menos placentero en la edad adulta.
6. Puede producir problemas en las relaciones de pareja. Se relaciona con la promiscuidad sexual, infidelidad, un mayor número de parejas sexuales y una iniciación temprana en el sexo.
7. Aumenta los niveles de soledad en adolescentes. El consumo de pornografía favorece el aislamiento y la disminución de actividades sociales en adolescentes.
8. Deterioro a nivel neurobiológico. Afecta a la corteza prefrontal, sistema de recompensa, neuronas espejo y diferentes áreas en relación con el control de los impulsos y la toma de decisiones.
9. Afecta al rendimiento académico. El uso frecuente de la pornografía se relaciona con un deterioro en la capacidad de atención, memoria procedimental y en la capacidad de organización y planificación.
10. Se puede convertir en adicción. El uso esporádico se puede convertir en un comportamiento adictivo caracterizado por tolerancia, dependencia, falta de control, abstinencia, regulación disfuncional de las emociones con la pornografía, conflictos en diferentes áreas de la vida y necesidad de consumo frecuente.

Aunque pensemos que la adicción se trata de algo grave y lejano, la línea entre el uso ocasional, el abuso de pornografía y la adicción, quizá no es tan fina como nos gustaría creer.

Referencias:

Acceso al decálogo sobre el impacto de pornografía en menores. <https://www.aepd.es/infografias/el-impacto-de-la-pornografia-en-menores.pdf>

Conner, Allison. "Porn habit-indulgence or addiction", Psychology Today, 13 abril 2014

"Children Internet Pornography Statistics", Family Safe Pornography Statistics, Accessed April 2, 2015

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 una 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.

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.

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)

info@daleunavuelta.org

GRACIAS

por colaborar



Código BIZUM: 12087
Asociación Dale Una Vuelta