SEX & CLIC

DALE UNA VUELTA

ESO, FP y Bachillerato

Programa de educación sexual digital y prevención de la pornografía

Curso 2026 / 2027

Un reto apasionante y urgente

Hoy en día, hombres, mujeres y niños se ven afectados por la omnipresencia de la pornografía y su expansión sin precedentes. Internet ha hecho que sea más **anónima, accesible y asequible** que nunca, atrayendo a nuevos usuarios, aumentando el uso entre los consumidores y lanzando a muchas personas hacia la compulsividad sexual. Los menores son expuestos a la pornografía a una edad muy temprana, que puede perjudicar profundamente su vida y su sexualidad. El 80% de las chicos entre 13 y 18 piensan que ver pornografía es una conducta normal.

Cada época tienes sus retos, actualmente uno de los principales es la de fomentar un desarrollo afectivo-sexual sano en nuestros jóvenes. La falta de información y la escasa formación al respecto marcan el camino a seguir. En Dale Una Vuelta, asociación que nace en 2015, vemos necesario el **desarrollo de un pensamiento crítico**, que les ayude a afrontar su vida y tener herramientas para gestionar su relación con los demás y con el mundo digital.

El programa *Sex & Clic* para adolescentes -ESO, FP y Bachillerato- nace para dar respuesta a estas necesidades percibidas, y se desarrolla a través de tres talleres:

- Taller 1. **Sexualidad y relaciones interpersonales.**
- Taller 2. **Pornografía y sus efectos.**
- Taller 3. **Alfabetización visual.**

Esta formación tiene como contexto el ámbito educativo y el ámbito de la salud, ya que se aplica en centros educativos y, a la vez, acentúa de manera importante los aspectos psicológicos y emocionales, así como fundamenta la teoría y dinámicas en estudios psicólogos y neurocientíficos.

Las sesiones incluyen la entrega posterior de un material de apoyo e informativo.

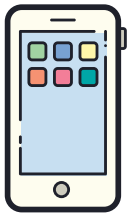
DALE
UNA
VUELTA

Datos para pensar y actuar

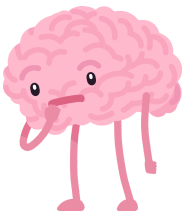
11

La **edad promedio** de exposición a la pornografía es **11 años** (9 de cada 10**,** entre 8 y 16 años, han consumido pornografía)

Casi el **70%** de los chicos y chicas **no ha recibido** una **buena educación afectivo-sexual** y acuden a **internet** para resolver sus dudas



El medio de consumo de pornografía favorito es el **teléfono móvil (87%),** siguiéndole el **ordenador (10%)** y la **tablet (3%)**



Cerca del 90% de los contenidos pornográficos muestran **violencia física y/o verbal**

El **81%** de los jóvenes, entre **13 y 18 años,** creen que la pornografía es una conducta normal

Con un **par de clics** los menores pueden acceder a contenidos de categorías como **degradación**, **violación** o **incesto**

España es el **11°** país en consumo, según el portal de pornografía más importante

DALE UNA VUELTA

Metodología

DINÁMICA DE GRUPO

DUDAS Y DEBATES

DIÁLOGOS Y EXPERIENCIAS PERSONALES

PRESENTACIÓN

VÍDEOS Y REELS

DALE
UNA
VUELTA

1º y 2º ESO

ADAPTADO A 3º Y 4º ESO

50 min.

Objetivos

1. Ofrecer una visión positiva de la **sexualidad sana**, plena y responsable, dentro de nuestra cultura, época y sociedad.
2. Entender la sexualidad como una construcción personal que implica cinco factores: biológico, afectivo, cognitivo, sociocultural y espiritual.
3. Ampliar el concepto de sexualidad y asumir positivamente el acto sexual, como fuente de **placer, comunicación, vínculo y amor**.
4. Ofrecer una visión igualitaria entre hombres y mujeres en las relaciones sexuales, y suprimir los estereotipos machistas.
5. Conocer y validar cambios en su cuerpo y en sus impulsos.
6. Explicar los riesgos de la pornografía: qué es, qué enseña, consecuencias y cuándo se convierte en un problema.
7. Conocer los procesos neurobiológicos que explican la posible **adicción** de pornografía.
8. Dotar de habilidades de **regulación emocional** y habilidades sociales: comunicación, empatía, asertividad.
9. Fomentar la salud y el **cuidado personal** mediante la adquisición de hábitos saludables.
10. Educar la **mirada** y el autocontrol para vivir una sana afectividad.
11. Fomentar el **pensamiento crítico** en la música, series, influencers, etc.
12. Enseñar herramientas para el uso adecuado de las **redes sociales** y dispositivos móviles.

Contenido

TALLER 1
EN BUSCA DE UNA SEXUALIDAD SANA

- Sexo y sexualidad
- El papel de las emociones
- Empatía y asertividad
- El valor de la intimidad
- Cambios físicos y psicológicos en la adolescencia
- Curiosidad y buena información
- Felicidad y placer
- ¿El amor es posible?

TALLER 2
LAS MIL CARAS DE LA PORNOGRAFÍA

- Datos. Ficción o realidad
- ¿Por qué nos atrae tanto?
- Cerebro, adicción y sexualidad
- «¡Si ya soy mayor!» y otras excusas
- Efectos y recursos para salir
- Protagonista de tu vida

TALLER 3
ALFABETIZACIÓN VISUAL

- ¿Somos lo que vemos?
- Bienvenido internet
- Pantallas y pornografía, pareja perfecta
- Videojuegos, series y música
- Redes sociales y autoestima
- Sexting, grooming, WhatsApp e IA
- Dieta digital

1º y 2º Bach.

ADAPTADO A FP

50 min.

Objetivos

1. Ofrecer una visión positiva de la **sexualidad sana**, plena y responsable, dentro de nuestra cultura, época y sociedad.
2. Entender la sexualidad como una construcción personal que implica cinco factores: biológico, afectivo, cognitivo, sociocultural y espiritual.
3. Ampliar el concepto de sexualidad y asumir positivamente el acto sexual, como fuente de **placer, comunicación, vínculo y amor**.
4. Ofrecer una visión igualitaria entre hombres y mujeres en las relaciones sexuales, y suprimir los estereotipos machistas.
5. Descubrir mitos y realidades del amor romántico.
6. Explicar los riesgos de la pornografía: testimonios, consecuencias y cuándo se convierte en un problema.
7. Conocer los procesos neurobiológicos que explican la posible **adicción** de pornografía.
8. Dotar de habilidades de regulación emocional y habilidades sociales: comunicación, **empatía, asertividad**.
9. Fomentar la salud y el cuidado personal mediante la adquisición de hábitos saludables.
10. Educar la **mirada** y el autocontrol para vivir una sana afectividad.
11. Fomentar el **pensamiento crítico** en la música, series, influencers, etc.
12. Enseñar herramientas para el uso adecuado de las **redes sociales** y dispositivos móviles.

Contenido

TALLER 1
EN BUSCA DE UNA SEXUALIDAD SANA

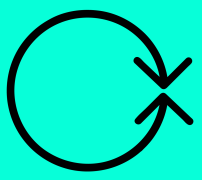
- Sexo y sexualidad
- El papel de las emociones
- Relaciones sanas: empatía y asertividad
- El precio de tu intimidad
- La ética de la sexualidad
- Felicidad y placer, parecidos razonables
- El amor romántico, verdades y mitos

TALLER 2
LAS MIL CARAS DE LA PORNOGRAFÍA

- Ficción o realidad. Testimonios
- Mitos de la pornografía
- La mujer siempre pierde
- Cerebro, adicción y sexualidad
- «¡Si ya soy mayor!», y otras excusas
- Efectos y recursos para salir

TALLER 3
ALFABETIZACIÓN VISUAL

- ¿Somos lo que vemos?
- Arte y pornografía
- Pantallas y pornografía, pareja perfecta
- Videojuegos, series y reggaeton
- Redes sociales y autoestima
- Inteligencia artificial y sexting



DALE
UNA
VUELTA

stop porn ● start sex

www.daleunavuelta.org

info@daleunavuelta.org