Universidad Popular
Miguel Delibes
ALCOBENDAS

Pornografía, ¿un asunto menor?

Pautas para una sana educación afectivo-sexual

DALE
UNA
VUELTA

Un sonido de fondo

- Todo tiene arreglo
- Ser padre/madre es mucho
- Hablar y escuchar
- Formarse cada día

el sexo es bueno...
si es bueno
(y te hace bueno)

euphoria
ÉLITE
UNA SERIE ORIGINAL DE NETFLIX
8 DE OCTUBRE
NETFLIX
NETFLIX
DUCATION
GENIUS
VERIFIED
ROSALÍ
CULPA MÍA
MERCEDES RON
CULPA TUYA
MERCEDES RON
CULPA NUESTRA
MERCEDES RON

Cuando doy charlas a los adolescentes,
lo que más me piden es que les explique
la diferencia entre el amor y la amistad
o cómo saber cuándo uno
está realmente enamorado

García Rojas, psicólogo y sexólogo
El País, 28/09/2022

Felicidad	Placer
Más duradera	Más breve
Se comparte	Centrado en el yo
No se puede conseguir con sustancias	Se puede conseguir con sustancias
Se vive con otros	Se experimenta solo
No es posible ser adicto a la felicidad	Puede acabar en adicción
Serotonina	Dopamina
El placer es consecuencia	El placer es fin
Mucho que ver con la sexualidad sana	Mucho que ver con la pornografía

Es mejor no confundir felicidad y placer

Las mil caras de la pornografía

Websites más visitados

Table 1. Illustrative website figures (World).

Website	Global Rank[a]	Total visits[b]	Bounce rate[c]	Pages per visit[d]	Average visit duration[e]
Xvideos	7	2.9 billion	17.80%	8.99	8:32
Pornhub	10	2.6 billion	23.91%	8.60	7:44
Xnxx	11	2.3 billion	10.32%	11.12	6:38
Amazon	12	2.2 billion	34.43%	9.21	7:06
Yahoo	13	3.2 billion	33.26%	5.56	8:09
TikTok	14	2.0 billion	38.60%	7.11	3:31
OpenAI	16	1.8 billion	27.60%	6.39	5:21
LinkedIn	18	1.6 billion	25.74%	7.56	7:22
Reddit	19	1.7 billion	38.38%	6.17	8:36
Xhamster	20	1.3 billion	21.15%	7.29	7:46
Netflix	28	1.4 billion	34.84%	4.40	5:39
Pinterest	30	985.5 million	41.91%	6.25	5:47
Weather	42	1.1 billion	39.08%	2.01	0:52
Twitch	48	1.1 billion	29.33%	3.96	9:09
Zoom	51	810.2 million	36.77%	3.08	3:27

Note. Similarweb top globally ranked websites, April 2023. Google, YouTube, and Facebook were the top three globally ranked websites, respectively.
[a]Traffic rank of site, compared to all other sites in the world. Traffic rank is calculated based on a mix of estimations of a site's monthly unique visitors and monthly pageviews across desktop and mobile web traffic.
[b]Sum of all visits on desktop and mobile from the last month.
[c]Average percentage of visitors who view only one page before leaving the website.
[d]Average pages per visit.
[e]Average duration of time spent on the site.

Paul J. Wright, Robert Tokunaga & Debby Herbenick. *The Journal of Sex Research*. Junio 2023

Cada segundo,
1447 personas
visitan Pornhub Network.

[Otras 1447 acaban de entrar ahora mismo]

Estudios recientes

2019	UIB y Red Jóvenes e Inclusión *Nueva pornografía*	*76% de los chicos comienzan a ver pornografía antes de los 16*
2020	Save the Children *(Des)información sexual*	70% consumen al menos una vez al mes
2021	INJUVE *Informe anual juventud*	50% de los hombres ven pornografía una vez a la semana
	Unicef España *Su mayor influencer*	42% de los adolescentes reciben mensajes de contenido sexual
2022	Fundación Barrié *Galicia*	11.6% de adolescentes ha recibido una proposición sexual de un adulto
2023	FUEIB *Islas Baleares*	76% de los encuestados, 13-18 años, ve sobre todo pornografía *hardcore*

Un giro de 180º

> 24/7, alta calidad, interactiva.

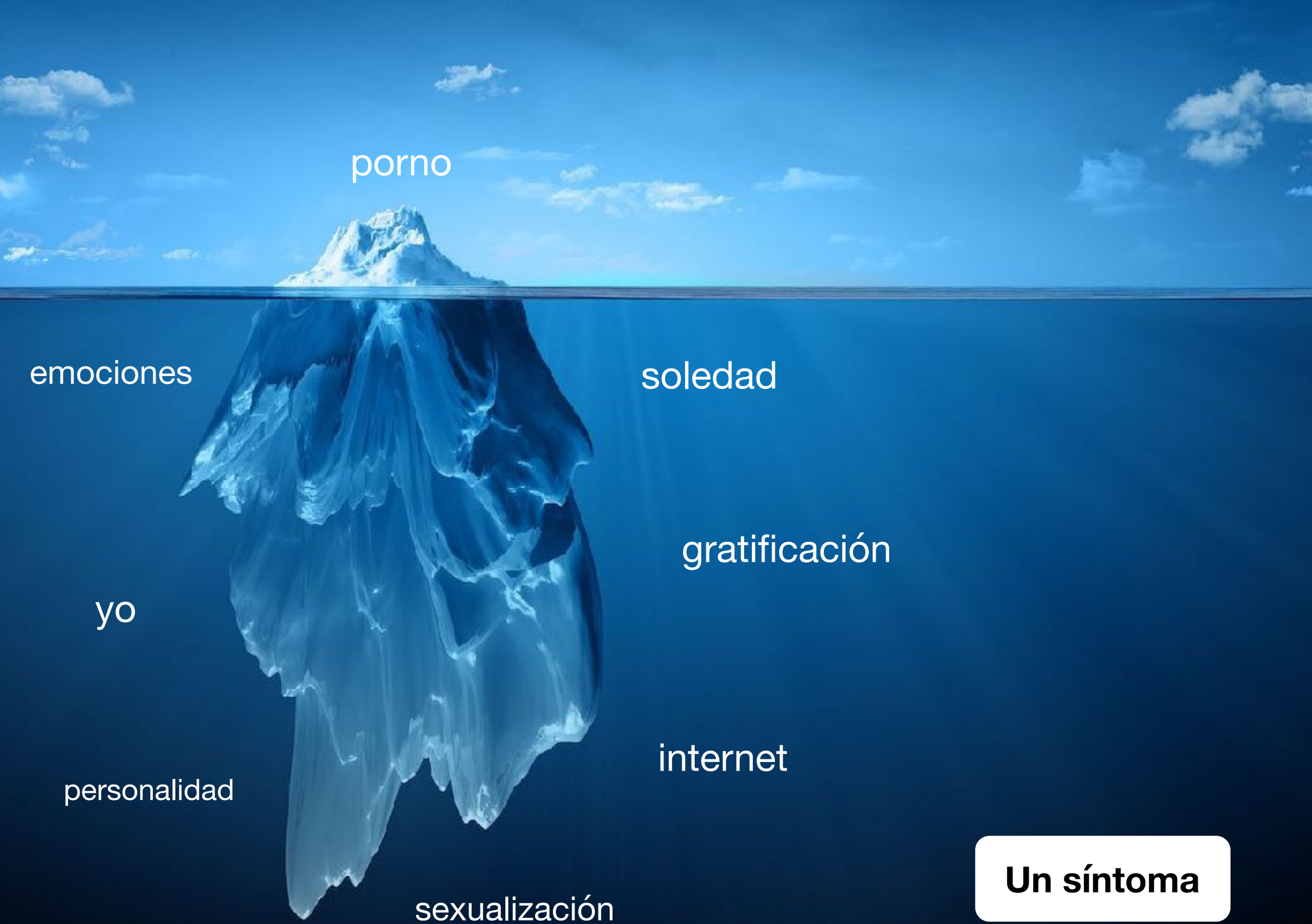
> Sin límite de consumo.

> Silenciosa y oculta.

> Tarda años en manifestarse.

> Internet, pantallas, webcams.

> Sentimientos, afectos, corazón.

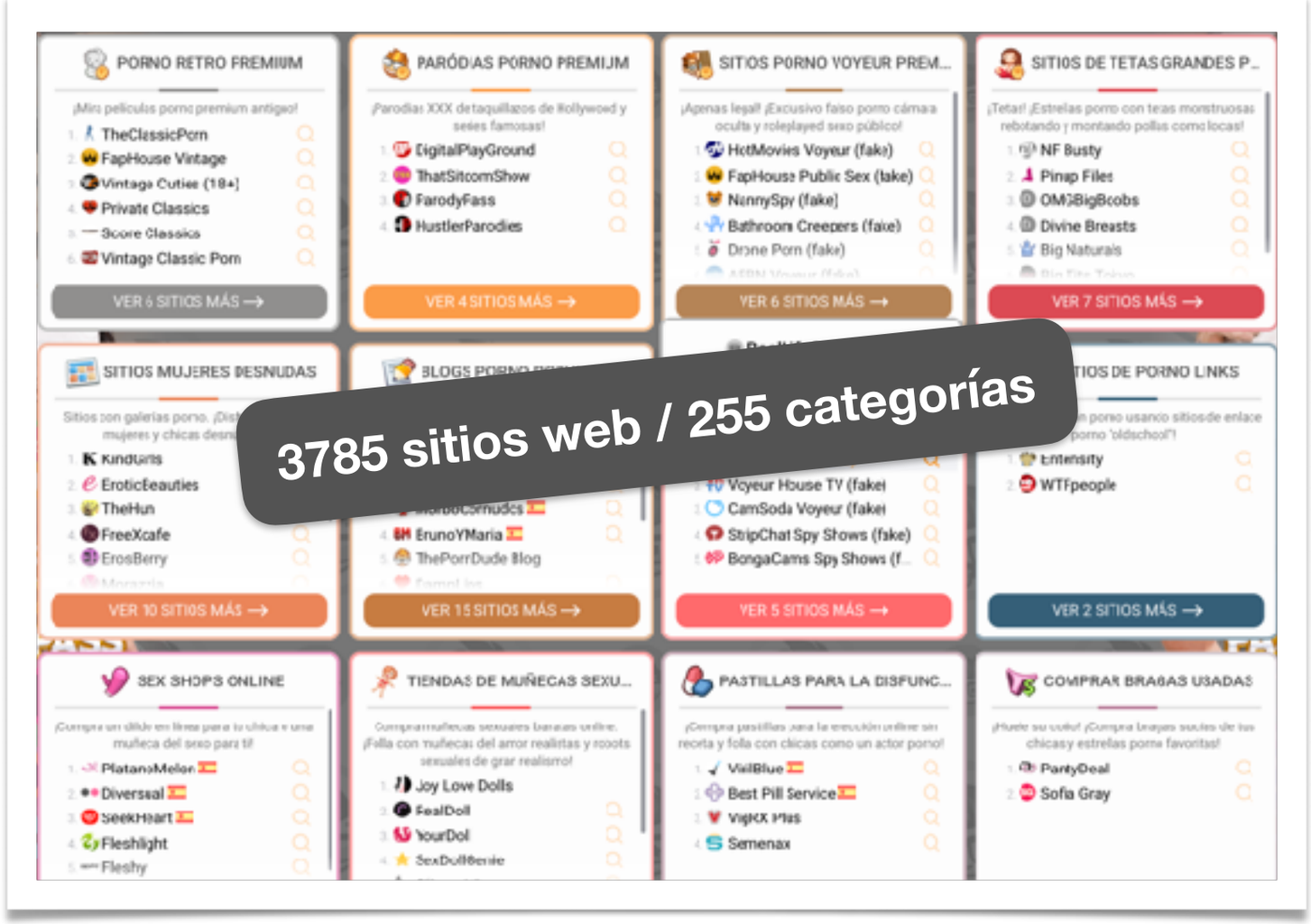

porno
emociones
soledad
gratificación
yo
internet
personalidad
sexualización
Un síntoma

La pornografía viene a verte...

- #guitarporn — 3,4 mill. publicaciones
- #shoeporn — 6,9 mill. publicaciones
- #graffitiporn — 4,7 mill. publicaciones
- #makeupporn — 2,5 mill. publicaciones
- #hairporn — 3,6 mill. publicaciones
- #sneakerporn — 4,5 mill. publicaciones
- #natureporn — 6 mill. publicaciones
- #bookporn — 3,2 mill. publicaciones
- #wristporn — 3,4 mill. publicaciones
- #sunsetporn — 5 mill. publicaciones
- #coffeeporn — 2,2 mill. publicaciones
- #burgerporn — 2,4 mill. publicaciones

🍑 🍆 💦 🍌 👩‍⚕️ 👮🏽‍♀️

Youtube naranja y Youtube azul

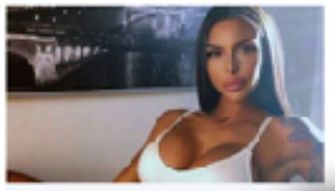


El Benidorm Fest y RTVE tienen un buen marrón

EL MUNDO

23 años ha tardado en llegar la secuela más esperada de este milenio

Expansión



Alba Casillas revela sus problemas de pecho y su paso por urgencias: "Si va a más, tendré que quitármelas"

tiramillas

FIRST DATES

El trabajo de un soltero arruina su cita: "Me genera un poco 'red flags'"

22

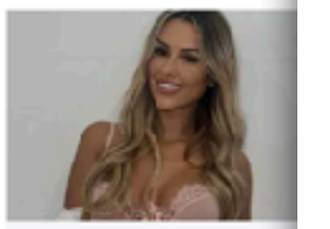
Una cita acaba con un baile picante "Ha sido la puntita"

LA RESISTENCIA

Bad Gyal se queja a David Broncano del número de sus relaciones íntimas

3

Un hombre decapita a su padre y muestra la cabeza



TELEVISIÓN

María Aguilar, de 'La Isla de las Tentaciones', desvela que tiene ofidiofobia y amaxofobia

5

Gala de 'OH DÚO': una noche con dos expulsados y cuatro nominaciones femeninas

ACTUALIDAD

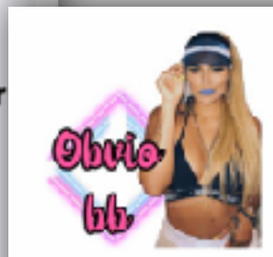
Jessica Goicoechea ya calienta para San Valentín con unas espectaculares

BAZAR

La equipación de los Lakers por 20 euros y otros chollos del día en Amazon

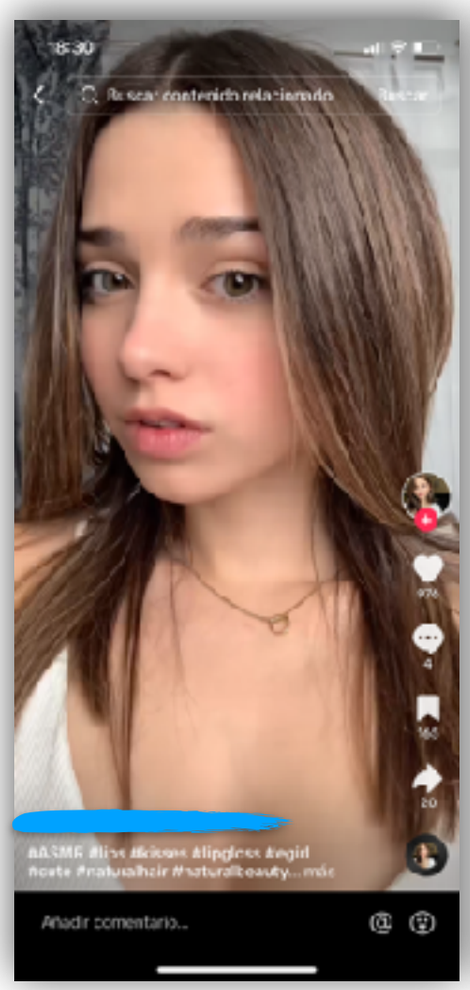
CUÍDATEPLUS

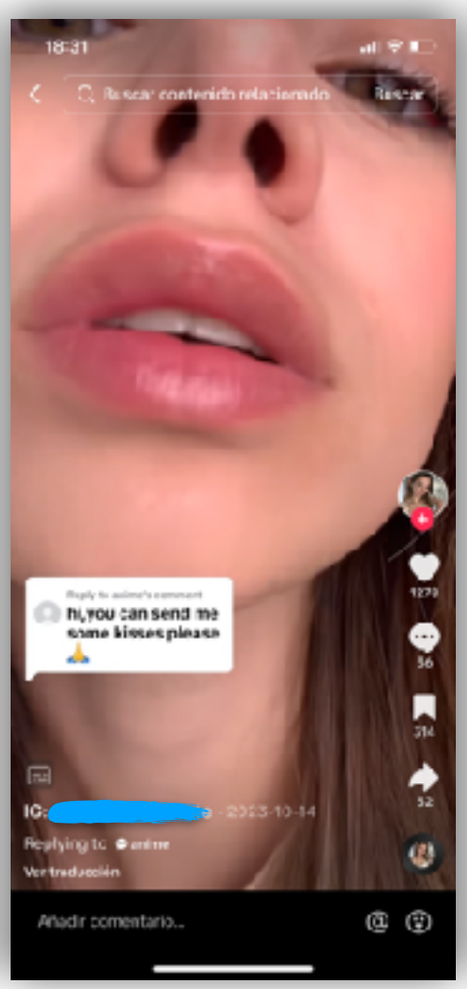
Las frutas que recomiendan los expertos de Harvard contra la

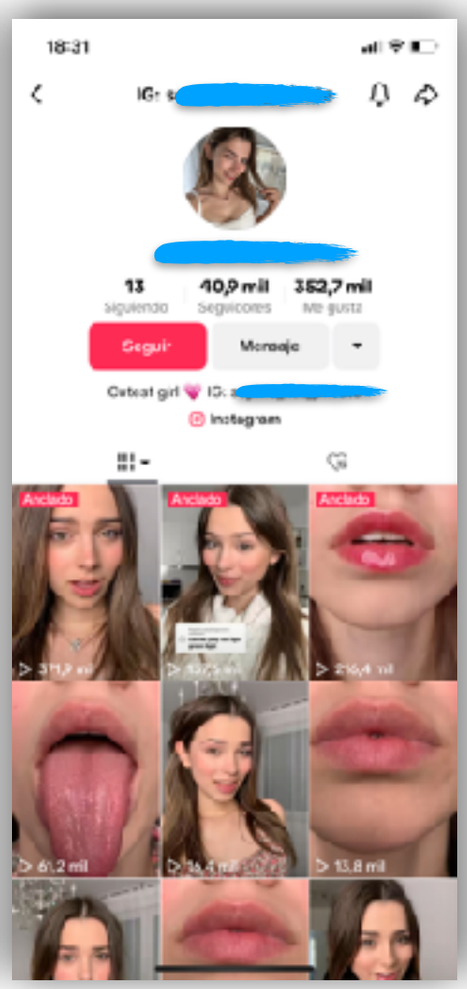


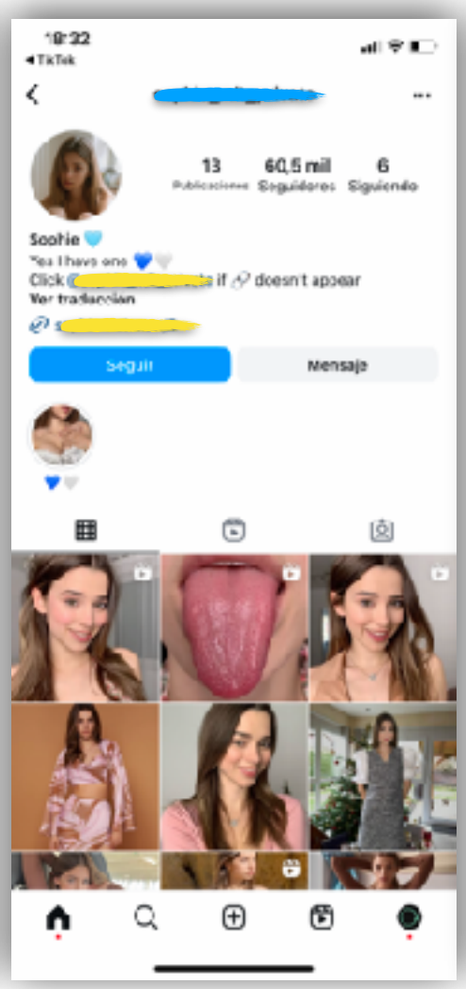
AÑADIR A WhatsApp

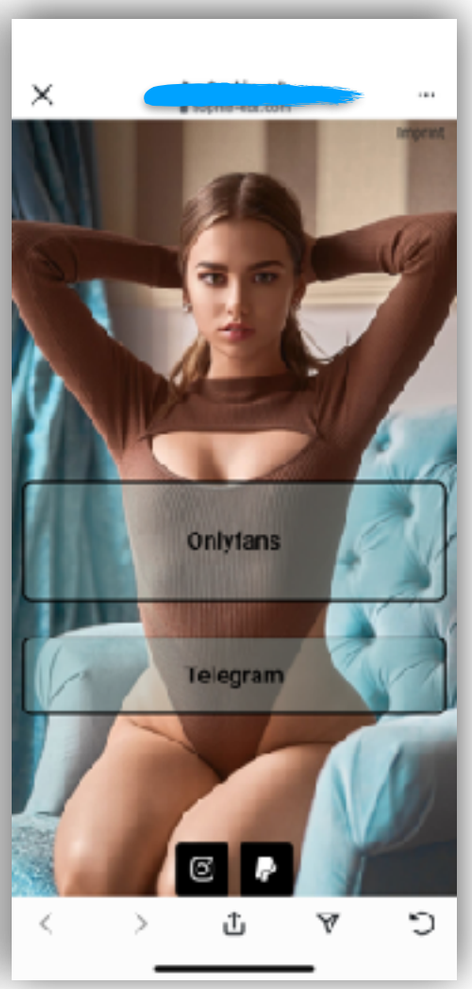
AÑADIR A iMessage











De TikTok a Instagram, de Instagram a Telegram y OnlyFans

«Una vez que coges la llave y abres esa puerta es difícil volver porque entras en un parque de atracciones de fantasías: pasas a otro mundo»

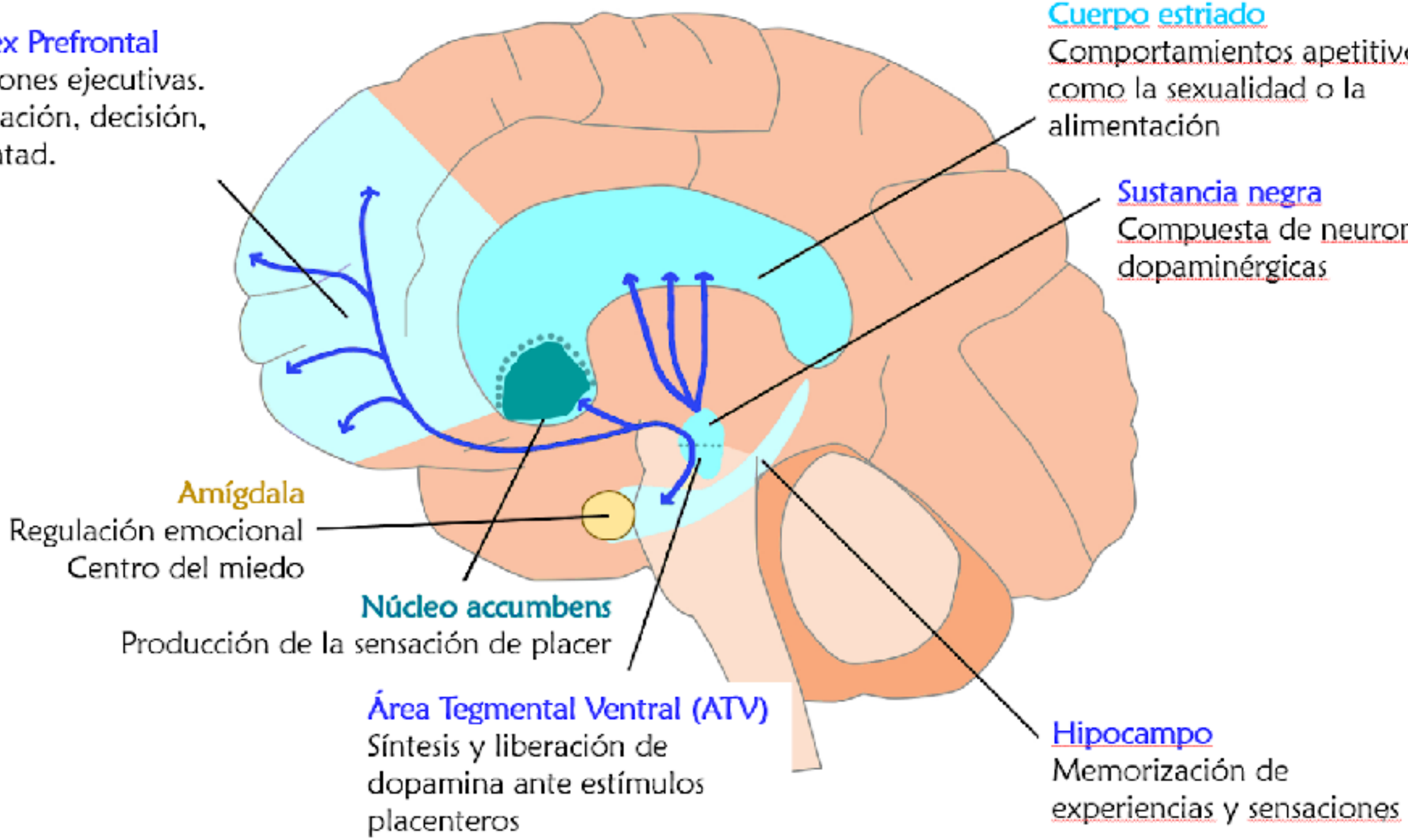
GUILLERMO

«He caído en este mundo de la pornografía desde los 11 años. Siento que no puedo dejarla. Y veo un vídeo pornográfico cada vez que me siento tenso, preocupado o he tenido un día estresado en la universidad»

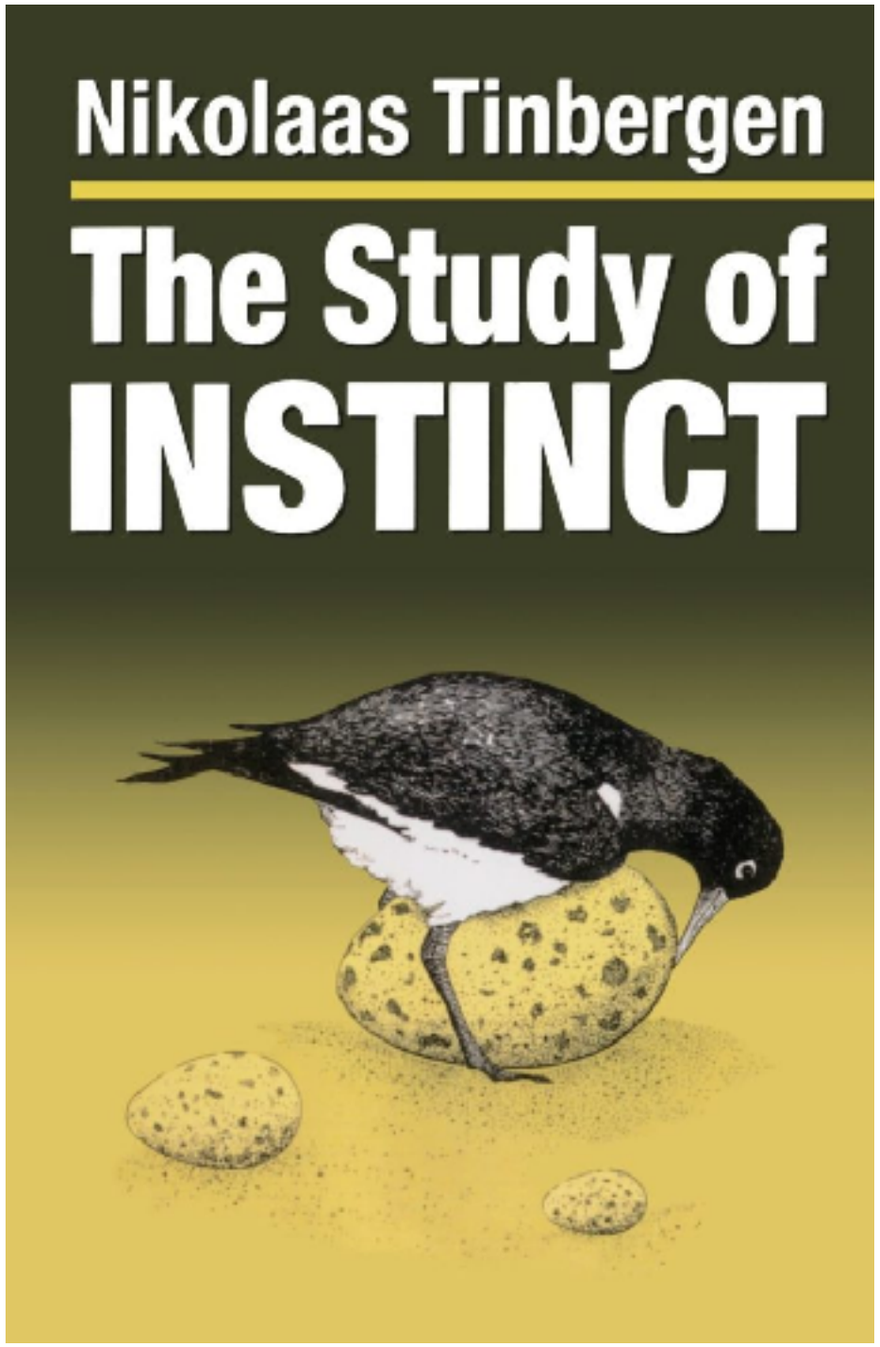
VÍCTOR

«Rara vez veo vídeos completos, los paso deprisa, y luego busco más. Incluso cuando encuentro algo que me gusta, casi siempre acabo viendo otro, y otro, etc. Siempre a la búsqueda de algo mejor, de la escena perfecta»

ALEJANDRO



El circuito cerebral de la recompensa



Cuanto más "supernormales" son los estímulos, más valioso se percibe el objeto.

Un estímulo supernormal

PORNOGRAFIA
REALIDAD

«Lo que vemos influye en cómo pensamos»

«Lo que pensamos influye en cómo sentimos»

«Lo que sentimos influye en cómo actuamos»

SABIDURÍA POPULAR

«Realmente me destruyó el cerebro»

«Creo que el porno es una desgracia»

«Deformó mis ideas sobre el sexo y las relaciones»

«Pensaba que era lo que se suponía que me atraía»

«Me imaginaba que ese contenido me ayudaría a sentirme como los chicos de mi edad»

«Llegó un punto en el que no podía ver nada que no fuera violento»

La mujer, maltratada

Casi el **90% de los vídeos** pornográficos muestran **actos agresivos,** en los que aparece violencia física o verbal.

La pornografía, el mejor Máster en Desigualdad

Algunas consecuencias

1. Comenzar a ver a la persona como un objeto. No empatía.

2. Intentar imitar lo que ves en los vídeos. Conductas sexuales de riesgo.

3. Violencia. Actitudes de agresión sexual.

4. Decepción, ya que la vida real no es como el porno.

5. Puede generarte disfunciones sexuales.

6. Desarrollar una adicción.

7. Problemas de pareja.

8. Soledad, aislamiento, vacío.

- Lenguaje sexualizado.
- Alteración en los ritmos del sueño.
- Dependencia de la tecnología.
- Uso de dispositivos en sitios privados.
- Conductas sexuales explícitas inapropiadas.
- Comprobar contenidos inadecuados en el historial.
- Comportamientos o palabras denigrantes hacia la mujer.

Señales de alerta en adolescentes

Los menores, los más vulnerables

GENERACIÓN

XXX

Por una regulación efectiva del acceso de los menores al porno

SABER MÁS

Fuente: Aggression and sexual behavior in best-selling pornography videos: a content analysis update

Familia y escuela

El pack básico

Atención particular

Enseñar a pensar y decidir

Escucha completa

Cercanía habitual

Confianza

Quiérele cuando menos lo merezca,
que será cuando más lo necesite

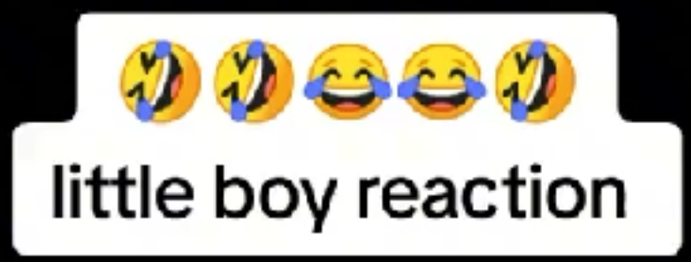
- Salida del colegio
- Cenas largas
- Paseos a solas con él o ella
- Una cosa buena y otra mala del día
- Tus dudas, alegrías, miedos
- El coche, momentazo

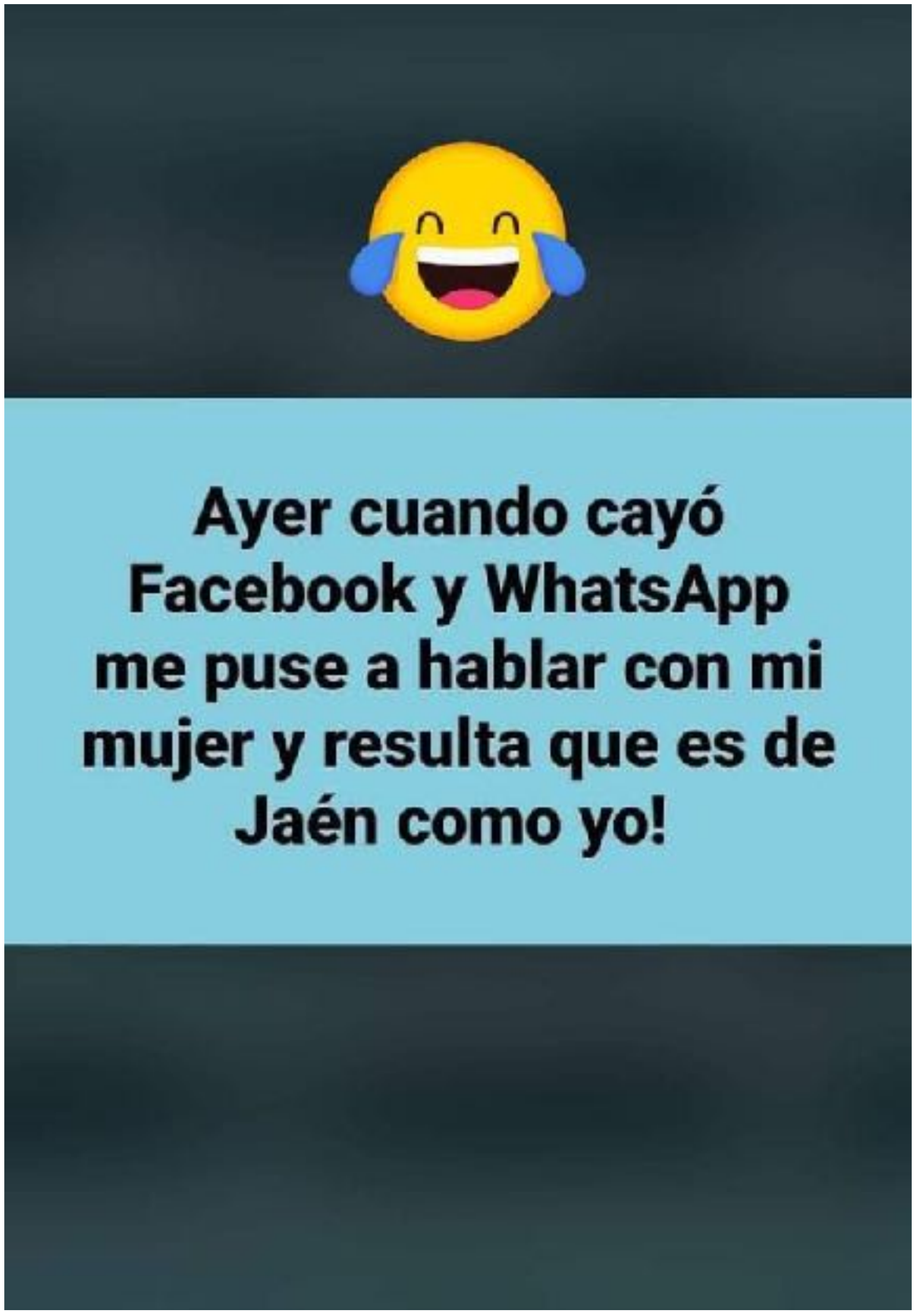
Más situaciones
o actitudes,
en casa o en
el colegio

Aceleradores de confianza

La fuerza insuperable del ejemplo

TikTok
@vibrants_bakup1




Ayer cuando cayó
Facebook y WhatsApp
me puse a hablar con mi
mujer y resulta que es de
Jaén como yo!

Ideas prácticas

curso sexualidad en tu casa

expresiones, vocabulario

opinión sobre anuncios

libros en casa

series, películas

fiestas

comentar noticias

playas, piscinas, vestuarios

canciones y sus letras

págale un curso de formación

hnos pequeños, médico, dolores

¿Cómo romper el hielo?

“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…”

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**

Lo que no hay que hacer

Una conversación maravillosa

DURANTE

Cada gesto y palabra importa. Tono.

Déjale hablar. Pregunta qué sabe

Preguntas abiertas: ¿Y tú qué crees?

Experiencia personal

Humor y serenidad

DESPUÉS

Al día siguiente: ¿Te pareció bien lo que hablamos?

Medidas de apoyo

Deja la puerta abierta…

Carrera de fondo

1. Localiza **situaciones, objetos, lugares** o personas que puede ser detonantes.

2. Hazte **alguna pregunta**: ¿qué ha pasado antes de ver? ¿en qué pensaba? ¿qué sentía? ¿me pasa cuando tengo dificultades en el trabajo o la familia?

3. Piensa en **si te sientes triste, aburrido, solo o angustiado.**

4. Dedica tiempo a diario a **relaciones sociales**, quedar con amigos, hacer llamadas de teléfono… leer un libro que sea de interés, escuchar música, deporte, aficiones.

5. Organiza **tu día**, no te dejes llevar. Lleva tú el volante de tu vida.

6. Activa algún tipo de **filtro en los dispositivos.**

¿Y cómo se puede salir de la pornografía?

7. Sitúa tu **ordenador o móvil en un lugar abierto.**

8. Reordena tu visión de una **sexualidad plena.**

9. **Retrasa cinco minutos** cualquier deseo.

10. Infórmate de los **efectos negativos.**

11. **Acepta la incomodidad** de no saciar la curiosidad. La vida no es siempre placentera.

12. Ten previstas **vías de escape** (llamar a alguien, salir a la calle, ver un objeto).

13. Piensa cada noche tres **cosas gratificantes** que te han ocurrido.

¿Y cómo se puede salir de la pornografía?

El otro triángulo de las Bermudas

Entretenimiento digital

ver, oír, leer

Hola Internet 👋

¿Para qué usas internet?
¿Te ayuda a vivir mejor?

Nuevos medios, nuevas conductas

Cómo afecta el mundo online a mi comportamiento

- desinhibición
- intensificación
- normalización
- socialización

Y de repente, el **móvil**

- Desactiva notificaciones
- Establece momentos
- Conciencia del uso
- Elimina actos reflejos
- Hora de inicio, hora de final
- Suprime los juegos
- No habitación, no baños, no comidas

(Ah, la contraseña es tuya, y la wifi también).

Redes sociales y autoestima

La intimidad por un puñado de *likes*

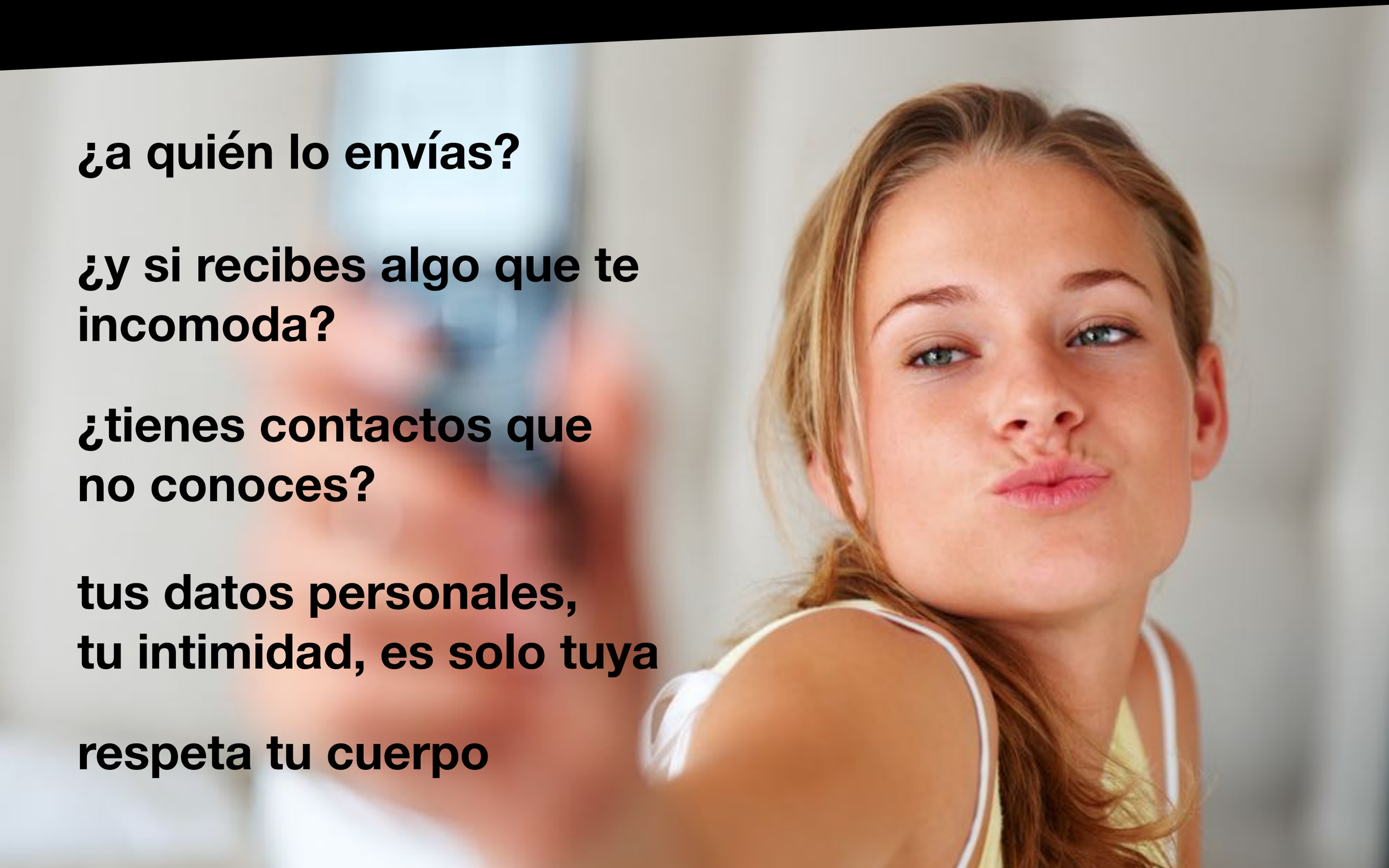
Un tatuaje digital

Interesante e importante

Aprobación social

Antes nos comparábamos con los amigos o vecinos, ahora nuestros vecinos son todos, incluso uno mismo

Identidad digital



¿a quién lo envías?

¿y si recibes algo que te incomoda?

¿tienes contactos que no conoces?

tus datos personales, tu intimidad, es solo tuya

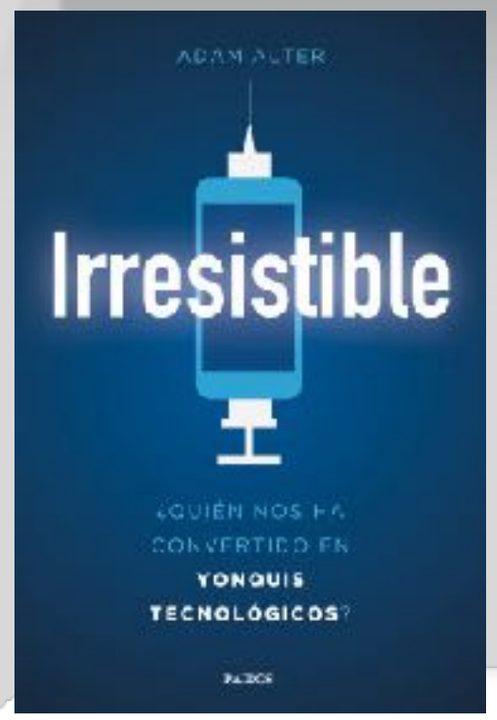
respeta tu cuerpo

ALEJANDRO VILLENA MOYA
¿POR QUÉ NO?
CÓMO PREVENIR Y AYUDAR EN LA ADICCIÓN A LA PORNOGRAFÍA

JORGE GUTIÉRREZ BERLINCHES
LA TRAMPA DEL SEXO DIGITAL
Guía definitiva para prevenir y superar la adicción a la pornografía.
MABEL LUCIANO

EL CEREBRO ADOLESCENTE
RIALP

IMÁGENES BUENAS, IMÁGENES MALAS
Protegiendo a los más pequeños contra la pornografía
Kristen A. Jensen y Eric Gail A. Poyner


ADAM ALTER
Irresistible
¿QUIÉN NOS HA CONVERTIDO EN YONQUIS TECNOLÓGICOS?

CUÉNTAME MÁS Y DÉJAME QUE TE CUENTE
Aprende sobre sexualidad con tus hijos

PORNOGRAFÍA
Comprender y afrontar el problema
Peter C. Kleponis
Una ayuda para restaurar la integridad de la persona
VOZdePAPEL

ANNA PLANS COLOMÉ
RESPETA MI SEXUALIDAD
Educar en un mundo hipersexualizado
XXX
Nueva Eva

Las cuatro sombras del porno

1. **Dificulta las relaciones afectivas**
2. **Distorsiona la sexualidad**
3. **Promueve la violencia sexual**
4. **Tiene un alto potencial adictivo**

Si necesitas ayuda, ¡aquí estamos!
Siempre hay salida, muchas salidas

ayuda@daleunavuelta.org

stop porn | *start sex*

DALE
UNA
VUELTA

daleunavuelta.org

info@daleunavuelta.org