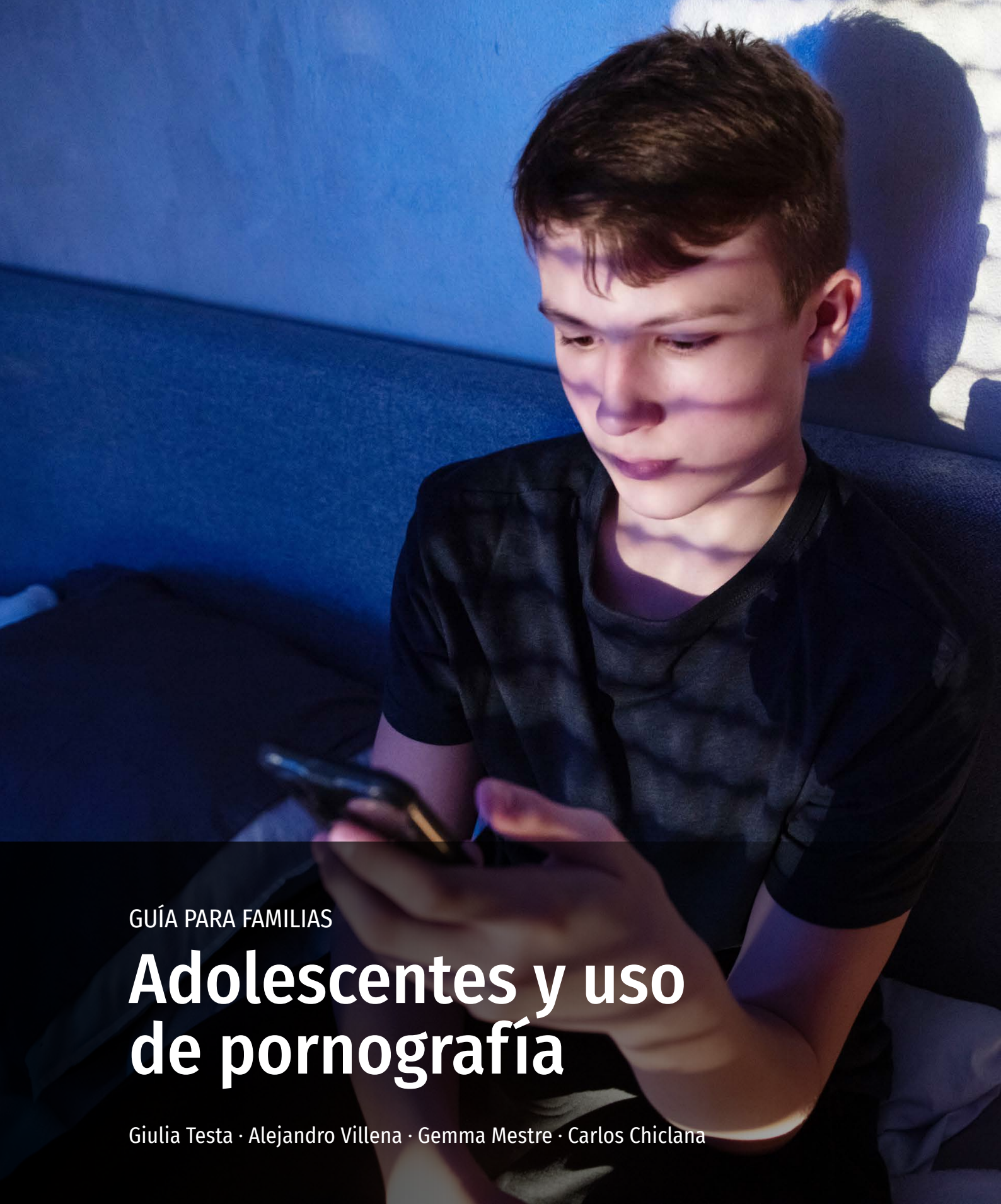




GUÍA PARA FAMILIAS

# Adolescentes y uso de pornografía

Giulia Testa · Alejandro Villena · Gemma Mestre · Carlos Chiclana

**unir** LA UNIVERSIDAD  
EN INTERNET

  
DALE  
UNA  
VUELTA

  
Colegio Oficial  
de la Psicología  
de Madrid

## Índice

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Presentación de la Guía de Adicciones .....                                               | 3  |
| Presentación Colegio Oficial de la Psicología de Madrid .....                             | 4  |
| Presentación Asociación Dale una Vuelta .....                                             | 5  |
| Introducción .....                                                                        | 6  |
| Uso de pornografía en adolescentes .....                                                  | 7  |
| Posibles consecuencias perjudiciales del consumo de pornografía en adolescentes .....     | 12 |
| ¿Cómo prevenir el uso problemático de pornografía .....                                   | 17 |
| ¿Cómo hablar con los adolescentes de pornografía? .....                                   | 20 |
| Estrategias de ayuda para cuando el uso de pornografía se convierte en problemático ..... | 25 |
| Bibliografía .....                                                                        | 31 |
| Anexo I. Listado de filtros .....                                                         | 35 |
| Anexo II. Material complementario .....                                                   | 37 |
| Anexo III. Material extra kit de emergencia Dale una Vuelta .....                         | 39 |
| Biografía de los autores .....                                                            | 40 |

## Presentación de la Guía de Adicciones

Esta guía forma parte del trabajo de investigación que se lleva a cabo en el Instituto de Transferencia e Investigación (ITEI), que se enmarca en el Vicerrectorado de Desarrollo e Impacto Económico y Social de la UNIR. El ITEI nació con una clara misión de dar respuestas y soluciones prácticas a algunos de los retos y desafíos que se presentan en la sociedad actual. Así, se ha querido comprometer con el bienestar emocional como uno de los proyectos prioritarios de sus investigaciones, y atender con especial interés a la población infanto-juvenil. Es un gusto, por tanto, presentar la Guía Adolescentes y uso de la pornografía. No se escapa a ninguno de los posibles usuarios de esta Guía, que el acceso a la información en nuestros días ha facilitado que la población joven pueda acceder a contenidos pornográficos en la red y, con ello, deteriorar su dimensión afectivo sexual, por tener más al alcance una información para la que no tiene madurez suficiente de procesar. La educación de la dimensión afectivo sexual es crucial en cualquiera, más si cabe, en esta población joven que queremos atender prioritariamente. Cada vez es más urgente llegar a tiempo. Anticiparse es fundamental para prevenir. Con esta intención se ha trabajado esta guía, con el objetivo de ser una ayuda para aquellos padres que quieren comprometerse más en el bienestar emocional de sus hijos. En particular, para las familias que tiene dudas sobre cómo abordar una conversación con sus hijos adolescentes sobre la pornografía en el uso de las redes, aplicaciones y dispositivos. También va dirigida a los profesionales que comparten con los padres esta preocupación. Doy las gracias al Grupo de Investigación en Adicciones Comportamentales (GIAC) y a todos aquellos que con su trabajo han hecho posible esta Guía.



**Isabel Diez Vial**

*Directora del ITEI*

# Presentación Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

No podemos esperar más. El consumo de pornografía por nuestros adolescentes es una evidencia. Suficientemente contrastada y tasada. Seguir pensando que esto es algo que podía pasar pero que no estamos preparados para afrontarlo representa una irresponsabilidad. Es imprescindible actuar cuanto antes y hacerlo con criterio técnico.

La presente Guía para las familias, “Adolescentes y uso de pornografía” es una herramienta de gran utilidad. Imprescindible en el día a día en el siempre complejo mundo de las relaciones interpersonales que se hacen presentes entre padres e hijos. Un mundo que da cuenta de lo que supone crecer. Y ayudar a crecer. Y saber acompañar en este proceso.

Creer y madurar. Dos conceptos aparentemente sencillos de capturar y entender. Dos conceptos, sin embargo, que suponen generalmente no pocos desvelos, incertidumbres, dudas, enfados y angustias. Aprender a interpretar el contexto en el que nos desenvolvemos no es una experiencia sencilla. Y tampoco lo es, sin duda, contribuir a hacerlo de manera adecuada. No sin errores ni caídas, por supuesto. Pero en el contexto de un desarrollo saludable y respetuoso.

La Guía que presentamos pretende colaborar con las familias en el difícil proceso que padres y madres exploramos y transitamos cada día cuando pensamos en nuestros hijos e hijas. Cuando les explicamos, les contamos, les damos nuestra opinión. También cuando mostramos nuestro desacuerdo con sus cosas, sus conductas, lo que piensan, hacen o dice. Y, por supuesto, cuando intentamos abrirles vías de lectura e interpretación de lo que supone vivir. Y vivir con otros. Siempre desde el respeto y el cuidado.

Desde el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid entendemos imprescindible abordar el problema del consumo de pornografía en la adolescencia con la calidad y sensatez que son expuestos en esta Guía.

Este documento ayudará a entender este fenómeno y facilitará a las familias estrategias de prevención y de ayuda para orientar a sus hijos e hijas en una educación afectivo-sexual sana.

**José Antonio Luengo**

*Decano – Presidente*

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

## Presentación Asociación Dale una Vuelta

Hay quien dice que estamos en el siglo de las adicciones. Desde luego, al menos en Occidente, comprobamos que el bienestar y el confort no nos llevan directos a la felicidad; más bien, incluso, pueden convertirse en obstáculos. La soledad, el individualismo, un narcisismo al alza, y sobre todo el placer a mano, ¡tan a mano!, en tu teléfono o en la tablet, hacen de la gratificación inmediata un actor clave de nuestra época.

La pornografía, en este ecosistema, ha encontrado su hábitat perfecto. Ofrece mucha satisfacción en muy poco tiempo. Nadie, aparentemente, da más por menos. También es cierto que nadie quita más sin que uno apenas se dé cuenta... Las peores adicciones son aquellas que no se consideran adicciones.

La adolescencia es una montaña rusa emocional. Una etapa maravillosa y crucial, en la que el cerebro está todavía en desarrollo, y cuando se crean nuestros recuerdos y hábitos más potentes. El modo de afrontar esta época, en cada chico y en cada chica, será determinante para su bienestar personal y su desarrollo futuro.

Los padres, la familia, son referencia en todos los ámbitos de la educación de los hijos, y aquí entra la formación afectiva y sexual continua, cotidiana, en la que se combina el ejemplo y la comprensión, los límites y la libertad, el pensamiento crítico y los valores.

Esta GUÍA es sencillamente una guía, un recurso para enseñar a volar, a vivir, a decidir. Un excelente recurso con muchas herramientas para que tu hijo, tu hija, sea capaz de tener un criterio propio sobre la gran diferencia que existe entre la pornografía y la sexualidad; en el fondo, entre una vida centrada en sí mismo o en los demás.

La asociación Dale Una Vuelta, desde 2015, además de ayudar a quienes desean salir del consumo frecuente de pornografía, impulsa espacios de entendimiento, de conversación, entre las familias y en los centros educativos, para que la sexualidad se convierta en un punto de unión y de crecimiento.

**Jorge Gutiérrez**

*Director*

Asociación Dale Una Vuelta



## Introducción

Debido al fácil acceso de los adolescentes a contenido sexualmente explícito en los medios de comunicación y en la pornografía *online*, cada vez más familias se enfrentan al reto de abordar conversaciones respecto al consumo de pornografía con sus hijos.

Esta guía pretende orientar y ayudarte en esta tarea que, *a priori* puede dar miedo, parecer tediosa, difícil, incómoda y peligrosa, pero la realidad es que los hijos agradecen que sus padres les cuiden, sean referencia y les den una formación sexual coherente con la realidad que viven.

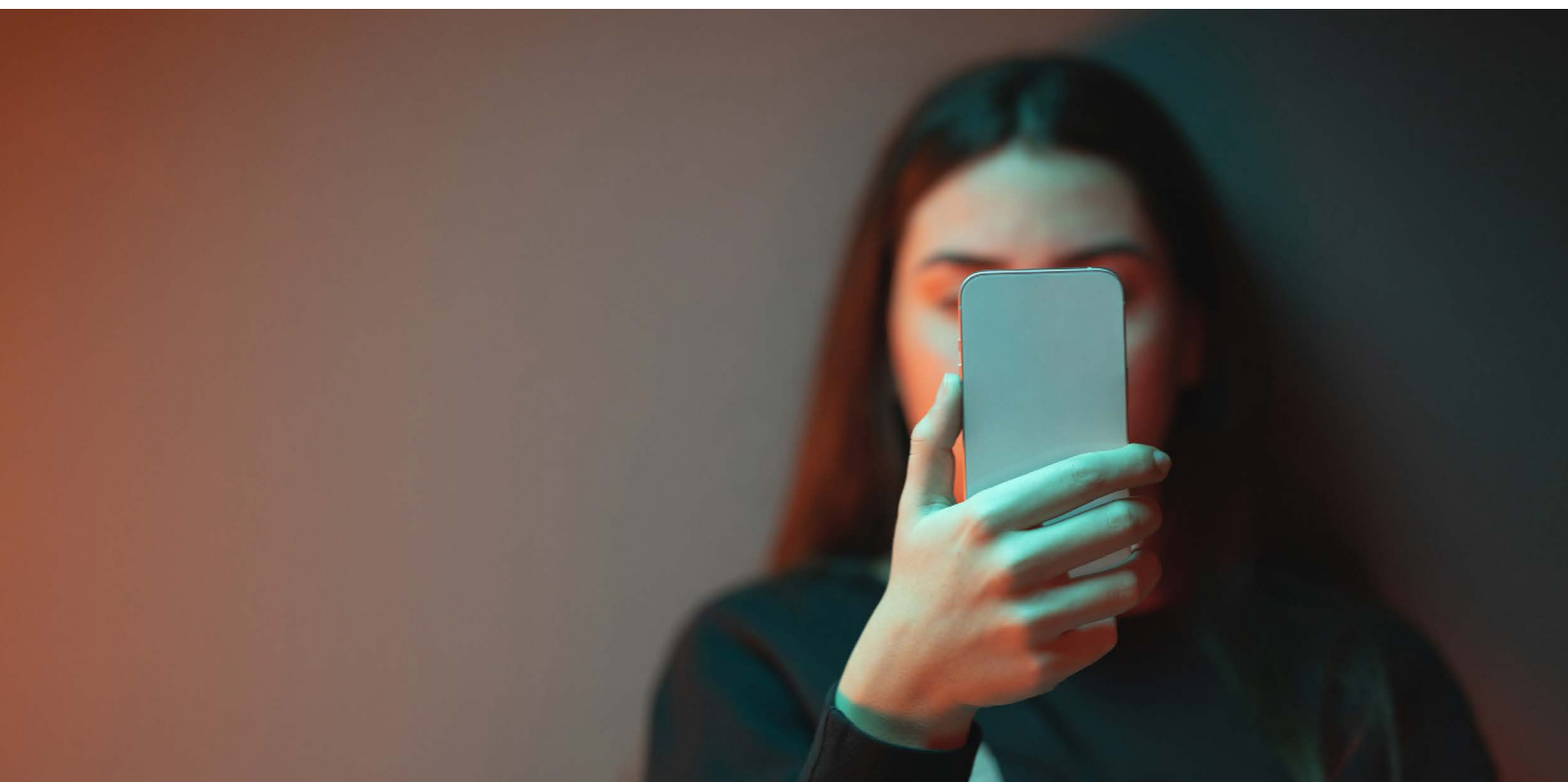
Un primer paso en este camino es conocer de cerca el fenómeno de la pornografía en la adolescencia. Comenzaremos con algunas preguntas que te pueden ayudar a conocer y comprender el uso de la pornografía en la infancia y adolescencia. Te mostraremos algunos datos del consumo de pornografía en la población más joven para entender cuándo ocurre, de qué manera se inicia, cuándo puede ser problemático y a qué señales prestar atención para identificarlo.

Conocerás las consecuencias perjudiciales del uso de pornografía en adolescentes, que es otro elemento clave para estar preparados para hablar con ellos sobre este tema. Te propondremos también herramientas e ideas prácticas para prevenir el uso problemático de pornografía y sus consecuencias.

Esta guía quiere ayudarte a abordar con los adolescentes el tema de la pornografía y a saber reconocer e identificar cuándo esta supone un problema.

***“La educación es el arma más poderosa que puedes utilizar para cambiar el mundo”***

*Nelson Mandela*



# Uso de pornografía en adolescentes

## ¿Qué es la pornografía?

Vivimos tiempos de revolución tecnológica. En los últimos años el consumo de pornografía se ha convertido en una práctica habitual en los adolescentes. Desde que la pornografía existe se han generado posiciones enfrentadas respecto a su definición e impacto. La propia conceptualización del término pornografía ha sido objeto de controversia. Después de unos años de trabajo, un grupo de expertos internacionales ha llegado al acuerdo de definir la pornografía como “un material sexualmente explícito con el fin de excitar a la persona que la consume” (McKee et al., 2020).

El consumo de pornografía puede darse de forma aislada o como conducta única, y también puede asociarse con otras conductas sexuales. Dentro de estas se encuentra el fenómeno del *sexting* que consiste en recibir o enviar mensajes, imágenes o vídeos sexualmente explícitos a través del teléfono móvil o las redes sociales. En determinadas ocasiones, estas imágenes pueden difundirse sin consentimiento y como traición, fenómeno conocido como “porno-venganza”. El *sexting* es una práctica cada vez más extendida y normalizada entre los jóvenes. Uno de cada cuatro adolescentes declara haber practicado *sexting* alguna vez, y cuatro de cada diez han recibido mensajes eróticos o sexuales (Rial Boubeta, 2022; Van Ouytsel et al., 2016).

Sería esperable pensar que, en la actualidad, este tipo de pornografía o actividades sexuales en internet tuvieran algún tipo de control de edad en el acceso o de restricción para los menores de edad, sin embargo, es más

bien todo lo contrario: cada vez existe más acceso y menos control sobre el uso de estos contenidos a través de internet.

## Datos alarmantes sobre el consumo de pornografía en los menores de edad

El uso de pornografía de los adolescentes en estos últimos años es muy diferente al de hace 30 años. Dentro de las características que favorecen el uso de pornografía en edades tempranas destacan: la facilidad de acceso al contenido (accesibilidad), el bajo o nulo coste del material pornográfico (asequibilidad) y la posibilidad de acceder a él de forma anónima (Cooper, 1998).

Teniendo en cuenta que el 99,6 % de las personas entre 16 y 24 años utilizan internet, no sorprende que el uso de pornografía sea una actividad cada vez más presente entre los jóvenes. Más aún cuando los dispositivos con acceso a internet están disponibles a edades cada vez más tempranas. Se calcula que los niños acceden a su primer móvil en torno a los once años, y el 62% tiene un perfil de Instagram o Tiktok (Rial Boubeta, 2022). Además, sabemos que el uso de internet aumentó durante el confinamiento debido a la pandemia del COVID-19, y los datos de las plataformas pornográficas mostraron un incremento masivo del acceso a estos contenidos en marzo de 2020. Sin embargo, hay pocos datos en adolescentes que permitan estimar los cambios reales del consumo de pornografía a largo plazo tras la pandemia del COVID-19 (Böthe et al., 2022).

Una revisión de los estudios realizados en España indica que la prevalencia del uso de pornografía entre los jóvenes varía entre el 17,5% y el 85,9%, con un mayor acceso en los chicos que en la chicas (Alonso-Ruido et al., 2022). Los datos son todavía más alarman-

dieciocho años.

Los estudios realizados en diferentes regiones y comunidades autónomas de España permitieron recoger datos nacionales sobre 1.753 adolescentes que se han publicado en 2020). A continuación se muestra, en la Tabla

| Tabla 01<br>Edades y frecuencia de acceso a la pornografía |                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Edades de acceso                                           | El 8,7 % han visto pornografía por primera vez antes de los 10 años                                                                                                                                                  |
|                                                            | El 53,8% han visto pornografía por primera vez antes de los 13 años                                                                                                                                                  |
|                                                            | El 62.5% de los adolescentes entre 13-17 años han visto pornografía alguna vez en su vida                                                                                                                            |
| Frecuencia de consumo                                      | El 68,2% han visto pornografía en los últimos 30 días                                                                                                                                                                |
|                                                            | A la pregunta «¿Estás de acuerdo con: a menudo siento que consumo más pornografía de la que me gustaría» el 35% de los chicos y el 17,4 % de las chicas refieren que consumen más pornografía de lo que les gustaría |

tes según una encuesta en línea realizada en España en 2022 entre 8.040 personas de diferentes grupos de edad. En el grupo de adolescentes el 97,3% de los chicos y el 78,3% de las chicas declararon haber buscado pornografía alguna vez (Ballester-Arnal et al., 2023).

La edad media de inicio estimada para el uso de pornografía es de doce años (Sanjuán, 2020), aunque se señala que la exposición ocurre a edades cada vez más tempranas con niños que tienen su primer contacto con la pornografía *online* entre los nueve y los once años.

Como se muestra en un estudio realizado con 10.000 adolescentes en Galicia (Rial Boubeta, 2022), el consumo de pornografía aumenta con la edad: el 25% entre los doce y catorce años, el 50% entre los catorce y dieciséis años y el 65% entre los dieciséis y

01, algunos datos alarmantes sobre el acceso.

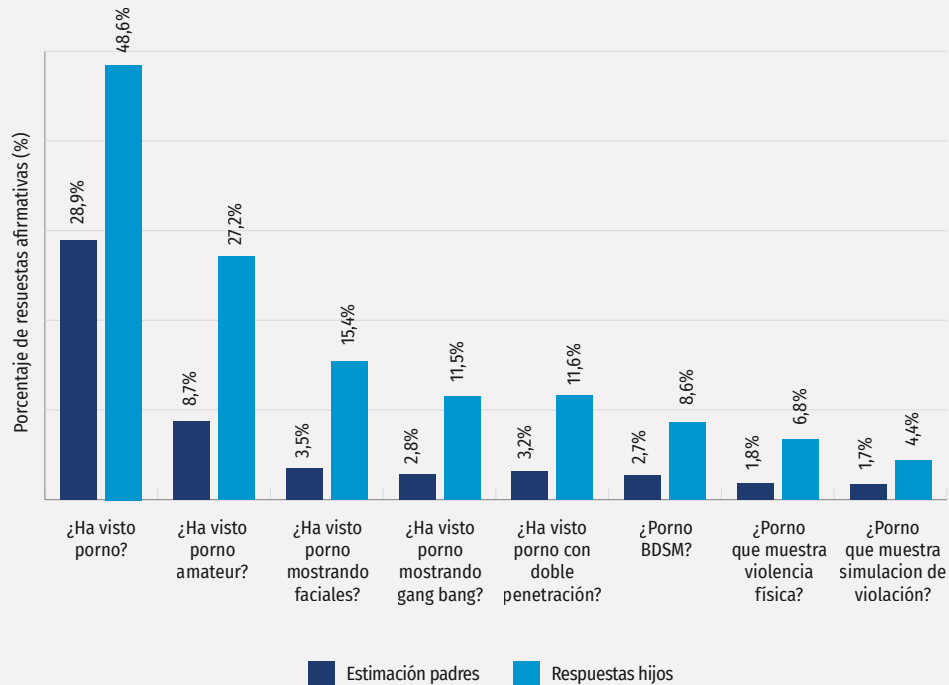
A pesar de lo que indican los datos sobre los adolescentes, sus familias suelen subestimar o infravalorar el consumo de pornografía de sus hijos/as, como muestra un estudio estadounidense en 614 padres e hijos/as adolescentes (Wright et al., 2022). Para dicha investigación se encuestaron separadamente a los padres y madres de sus hijos/as y se les preguntó si pensaban que sus hijos/as veían cierto tipo de pornografía. Después se preguntaba a los hijos/as sobre su propio consumo.

Este gráfico (Gráfico 01) muestra cómo los padres subestiman el consumo de pornografía de sus hijos/as en comparación con las respuestas reales dadas por los adolescentes.



Gráfico 01

### Comparación entre las percepciones de las familias y el consumo de pornografía de los adolescentes



Géneros pornográficos específicos: Amateur: representaciones eróticas grabadas con medios caseros y por personas que no son profesionales dentro de la industria pornográfica; BDSM: Bondage, Disciplina, Dominación y Sumisión - Sadismo y Masoquismo; Doble penetración: práctica erótica que consiste en que dos personas penetran simultáneamente a una tercera; Faciales: término para referirse a la eyaculación facial; Gang Bang: un tipo particular de orgía en la que alguien mantiene relaciones sexuales con tres o más personas.

## ¿Cómo acceden los adolescentes a la pornografía?

La principal puerta de acceso al contenido pornográfico de los adolescentes es el teléfono móvil y los diversos dispositivos con acceso a internet a los que tienen acceso, como ordenadores, videoconsolas o *tablets*.

Teniendo en cuenta la gran disponibilidad de imágenes sexualmente explícitas en internet y el poder de la industria pornográfica, es fácil tropezar con este tipo de contenidos de forma involuntaria. Algunas de las principales fuentes de exposición accidental identificadas entre los adolescentes españoles son (Sanjuán, 2020):

- **Su grupo de iguales** representa la principal fuente de acceso (51,2% de los casos). El intercambio de material pornográfico forma parte del proceso de socialización, principalmente en los varones y mediante enlaces, imágenes o videos pornográficos compartidos.
- Se calcula que el 17,4% de los adolescentes entra en contacto accidental con la pornografía a través de **anuncios o pop-ups** en el teléfono móvil, el ordenador, videojuegos u otros dispositivos.
- **Iniciación a la pornografía por parte de un adulto.** Lo más frecuente es que sea un miembro de la familia (1,7%), pero también puede ser por parte de extra-

ños que muestran o envían material pornográfico al menor (0,4%). Si además tenemos en cuenta las proposiciones sexuales a través de internet por parte de adultos, las cifras aumentan. En un estudio realizado en adolescentes en Galicia, el 15,7% de las chicas y el 7,3% de los chicos declaran haber recibido proposiciones sexuales a través de internet (Rial Boubeta, 2022).

Además, la difusión puede facilitarse a través de fuentes como el **cine, la televisión y las redes sociales**. Aunque no contengan directamente material pornográfico, los anuncios asociados a la pornografía pueden promocionarse a través de estos canales.

En el caso de las redes sociales, los perfiles públicos accesibles a todo el mundo pueden exponer a los adolescentes a una gran cantidad de información sexual. También suponen un riesgo para extraer datos personales de los menores y ser enviados a personas desconocidas. Por último, la tendencia a compartir la intimidad en las redes sociales y a mostrar el propio cuerpo (fotos semidesnudas) podría suponer un riesgo adicional de acercamiento al mundo de la pornografía. Otras fuentes indirectas que puede fomentar el acercamiento a la pornografía son las series de televisión/películas de contenido erótico o que tratan temáticas sexuales explícitas. Es importante tener en cuenta que pueden contener contenido para adultos y siempre es recomendable verificar las clasificaciones por edades y asegurarse de que el contenido sea apropiado para la edad.

Tras una primera exposición accidental, es posible que el adolescente acabe buscando **voluntariamente** la pornografía. El consumo voluntario mostrado en varios estudios en adolescentes españoles se sitúa de media

entre el 28,5 % y el 43,6 % (Ballester-Arnal et al., 2016; Farré et al., 2020; Sanjuán, 2020), aunque otros estudios muestran prevalencias más elevadas, alrededor del 66-74,6% (Blanco et al., 2020; García-Barba et al., 2017; Villena et al., 2019).

## ¿Por qué los adolescentes ven pornografía?

La etapa adolescente se caracteriza por el desarrollo de la curiosidad y el deseo sexual, la motivación para vincularse en la intimidad, la madurez de aspectos emocionales y el desarrollo de la identidad y el sentimiento de pertenencia. Todos estos aspectos serán de interés para el desarrollo de la vida afectivo-sexual adulta.

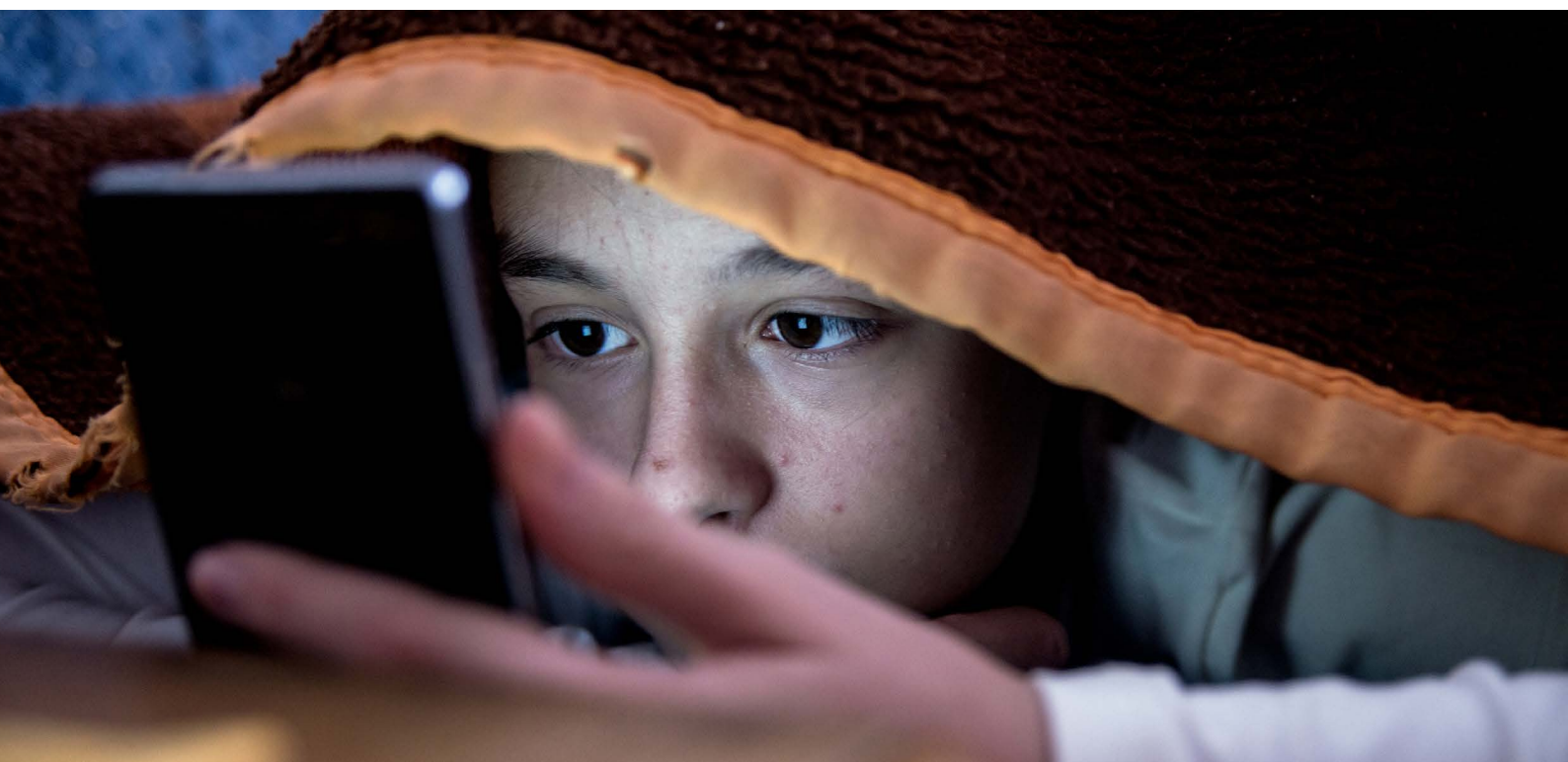
Las razones por las cuales un adolescente se siente motivado a buscar pornografía son variadas. Vemos algunas de las principales:

1. **Curiosidad sobre la sexualidad:** los adolescentes tienden a usar la pornografía como fuente principal de educación sexual, sobre todo cuando carecen de otras fuentes de información sobre el sexo y la afectividad (Albury, 2014). Sin duda, resulta más sencillo, rápido y menos vergonzoso para ellos buscar información en internet cuando quieren resolver sus dudas sobre el sexo. Así intentan saber cómo iniciarse o realizar ciertas prácticas sexuales. Un estudio en 274 adolescentes españoles (edad media 14 años) muestra que, alrededor del 28-38% considera que la pornografía le ayuda a aprender sobre la sexualidad o les proporciona ideas sobre cómo tener relaciones sexuales (Blanco et al., 2020).

2. **Presión de los compañeros:** los adolescentes son particularmente sensibles a la presión social y fácilmente influenciados por los demás. Por lo tanto, puede resultarles más difícil decir que no a un amigo que les anima a ver pornografía, de forma similar a lo que puede ocurrir con otros comportamientos de riesgo practicados por su grupo de iguales, por ejemplo el consumo de alcohol o sustancias. Además, aunque el 93,9% de los adolescentes ve pornografía en solitario, el 12,4% de las chicas y 1,5% de los chicos la visualizan con sus amistades (Sanjuán, 2020).
3. **Por placer sexual y preferencias sexuales:** como en los adultos, el uso de pornografía en los adolescentes está también relacionado con la búsqueda de placer. Se ha mostrado que en los chicos es más frecuente utilizar la pornografía para la satisfacción sexual, mientras que las chicas utilizarían la pornografía

como método para «aprender» qué se espera de ellas (gestos, posturas, etc.) o para satisfacer los deseos de los chicos (Sanjuán, 2020). Además, estudios internacionales muestran que los adolescentes buscan pornografía también para conocer sobre las propias preferencias sexuales (Böthe et al., 2019).

4. **Gestión de emociones:** la pornografía puede utilizarse como una forma de distracción/supresión emocional, es decir, para regular las emociones desagradables y las situaciones de estrés (Cardoso et al., 2022). Si bien a corto plazo ver pornografía puede ayudar a distraer y a evitar las emociones disfuncionales, a largo plazo acaba generando dificultades en una elaboración adaptativa de las emociones. En esta línea se ha visto que otra motivación habitual para buscar pornografía entre los jóvenes es distraerse del aburrimiento (Böthe et al., 2020).



# Posibles consecuencias perjudiciales del consumo de pornografía en adolescentes

## ¿Cuáles son las posibles consecuencias negativas?

Como se ha mencionado previamente, la adolescencia es una etapa importante en la maduración personal del individuo y el desarrollo de su identidad personal y afectivo-sexual. Iniciarse a la sexualidad a través de la pornografía puede hacer que esta se convierta en su principal fuente de educación sexual para los adolescentes. Además, hay que considerar que el cerebro de los adolescentes está en pleno proceso de desarrollo, por lo que son más moldeables y por lo tanto más vulnerables. Además, pocos adolescentes están capacitados para entender lo que están viendo en la pornografía y diferenciar la ficción de la realidad. Como consecuencia, diversos estudios muestran el posible impacto perjudicial de la exposición a la pornografía en los más jóvenes. Sin embargo, a pesar de los hallazgos, los datos son controvertidos, limitados o no extrapolables a todas las poblaciones (Mestre-Bach & Chiclana-Actis, 2022). Para obtener resultados más concluyentes, es fundamental continuar investigando este tema a través de estudios que incluyan a adolescentes de diversas edades, sexos y contextos culturales.

Se indican a continuación algunos de los efectos perjudiciales que puede tener el uso de pornografía en los adolescentes y que se han recogido en variados estudios.

**1. Expectativas e ideas irreales sobre la sexualidad.** La pornografía es una ficción que se aleja del sexo en la vida real. Ver pornografía antes de tener la edad sufi-

ciente para entender lo que está aconteciendo en esta realidad, podría influir en la comprensión del sexo y las relaciones sexuales sanas. Para un adolescente puede ser difícil diferenciar lo que ve en la pornografía de la vida sexual real. Por ello, algunos autores refieren que la pornografía puede contribuir a generar ideas distorsionadas y expectativas irreales sobre las prácticas sexuales, la intimidad, y el sexo en general (Peter & Valkenburg, 2016). Según una encuesta, el 36,8% de los adolescentes españoles que consumen pornografía no distingue entre la ficción y sus experiencias sexuales, y la mitad de ellos consideran la pornografía como fuente de ideas para su sexualidad y desean poner en práctica lo aprendido (Sanjuán, 2020).

Además, en el guion sexual de la pornografía se simplifican los procesos de seducción, de conocimiento y comunicación. Esto favorece la visión de la sexualidad centrada únicamente en el cuerpo y en la genitalidad, quitando importancia a la dimensión afectiva y emocional (Ballester et al., 2019). Estos datos indican que los modelos de la pornografía pueden influir en el concepto de relaciones íntimas y afectivas del adolescente que está todavía en su fase de desarrollo afectivo y sexual.

## **2. Conductas sexuales de riesgo**

En la pornografía se observa de forma habitual una sexualidad desprotegida o irresponsable con los métodos anticonceptivos, principalmente sin el uso de

preservativos, y tampoco se menciona o representa ningún otro método anti-conceptivo del hombre o de la mujer. Según el equipo de Ballester, el uso de la pornografía puede fomentar actitudes sexuales más permisivas y comportamientos sexuales de riesgo (sexo sin protección) en adolescentes (Ballester et al., 2014). Aunque no se ha estudiado la relación directa entre el consumo de pornografía en adolescentes y enfermedades de transmisión sexual (ETS), los datos del informe del Centro Nacional de Epidemiología entre 2016 y 2019 sobre la incidencia de las ETS muestran que se han duplicado los contagios en jóvenes de 15 a 19 años en España. Otros datos similares confirman que el 46,1% de adolescentes no utiliza siempre métodos de protección, y el 13,7% no lo hace nunca o casi nunca (Sanjuán, 2020).

3. **Preocupaciones sobre la imagen corporal.** De forma general, el concepto de imagen corporal se refiere a cómo vemos y cómo creemos que los demás ven nuestro cuerpo. Este concepto también implica la importancia que damos al cuerpo, las preocupaciones relacionadas a ello, el grado de satisfacción/insatisfacción con el propio cuerpo, tanto globalmente como en sus partes. En el ámbito sexual haría referencia a la percepción que tiene el individuo de sus propios genitales y pechos. Esta imagen corporal sexual está relacionada con el funcionamiento y la satisfacción sexual (Komarnicky et al., 2019). Además se ha observado que la pornografía puede tener un impacto sobre la imagen corporal y la imagen corporal sexual en adultos (Paslakis et al., 2022). La adolescencia es una etapa especial-

mente vulnerable para experimentar problemas de imagen corporal, en la que existe el riesgo de que los jóvenes comparen sus propios cuerpos con los de los actores de las imágenes y los vídeos y se puedan sentir acomplejados por su propio aspecto físico. En los adolescentes, el consumo de pornografía también se ha asociado a mayor preocupación sobre la imagen corporal, reflejado por una mayor tendencia a “monitorear el propio cuerpo” (Doornwaard et al., 2014; Sevic et al., 2020). No obstante, los estudios en adolescentes son aún insuficientes para extraer conclusiones absolutas sobre los efectos del uso de pornografía en la construcción de la imagen corporal.

4. **Cosificación de la mujer y desigualdad entre los sexos.** En las escenas pornográficas es habitual que los hombres ocupen la posición de sujetos activos y dominantes en la relación sexual, en algunos casos de forma violenta. Por el contrario, las mujeres son más frecuentemente pasivas y sumisas, subordinadas a satisfacer el deseo del hombre. El placer está principalmente centrado en el hombre mientras que hay menos interés por representar el placer femenino. Esta representación puede normalizar unos roles jerárquicos, y contribuir a perpetuar los estereotipos sexistas (Brown & L'Engle, 2009; Seabrook et al., 2019; Willis et al., 2022). Además, algunos autores sugieren que la pornografía contribuye a cosificar a las mujeres, colaborando en la construcción de un deseo sexual masculino que puede facilitar el consumo de prostitución (Gavilán, 2018).
5. **Violencia de género.** La relación entre el consumo de pornografía y la violencia/agresión sexual es un tema que sigue

siendo debatido. Se ha señalado que la pornografía fomenta y refuerza los estereotipos sexistas, así como la percepción de que la violencia, especialmente contra las mujeres, es permisible (Tarzia & Tyler, 2020; Willis et al., 2022).

Diversos estudios han encontrado una asociación entre el consumo de pornografía y la violencia no sexual, como agresión física, acoso, y abuso emocional (Gainsbury et al., 2019; Spadine et al., 2022). Sin embargo, los resultados de los estudios que miden la relación entre el consumo de pornografía y la violencia sexual son más heterogéneos.

El “mito de la violación” se ha descrito como la creencia en mitos estereotipados que avalan la violación. Por ejemplo, una mujer que va a la casa o al piso en una primera cita implica que está dispuesta a mantener relaciones sexuales. Algunos estudios sugieren que el consumo de pornografía se relaciona con una mayor aceptación de mitos de violación, y que el uso de pornografía predice las actitudes de apoyo a la violencia contra las mujeres (Hald & Malamuth, 2015; Seabrook et al., 2019).

En cuanto a los adolescentes, en una encuesta realizada en España, alrededor del 72% opina que el contenido de la pornografía puede ser violento (Sanjuán, 2020). En algunos estudios realizados en poblaciones adolescentes, se ha mostrado que la exposición a la pornografía está relacionada con la violencia en la pareja y el comportamiento sexual agresivo, aunque en otros no se ha encontrado una relación significativa entre pornografía y violencia (Bonino et al., 2007; Dawson et al., 2019; Huntington et al., 2022; Kohut et al., 2021; Rostad et al., 2019). Por lo tanto, se necesita más inves-

tigación en este campo en la población adolescente.

#### **6. Consecuencias médicas y psicológicas.**

Además de las posibles consecuencias perjudiciales mencionadas, el consumo de pornografía puede tener un efecto negativo sobre la salud física y psicológica de los adolescentes. Algunos estudios informan de una asociación entre el consumo de pornografía y una mayor sintomatología ansiosa y depresiva, mayor obesidad, mayor uso de sustancias como alcohol, nicotina y otras drogas (Braun-Courville & Rojas, 2009; Kohut & Štulhofer, 2018; Mattebo et al., 2013, 2016; Svedin et al., 2011). Sin embargo, el hecho de que haya una asociación no implica necesariamente que la pornografía sea la causa de estas condiciones.

### **¿Cómo se convierte en un problema?**

Aunque el consumo de pornografía puede empezar como algo meramente recreativo (lo cual no excluye las consecuencias previamente mencionadas), su uso repetido puede derivar en un problema clínico. Si bien la frecuencia de uso de pornografía no siempre es un indicador del problema clínico (Böthe et al., 2020), hay estudios en adolescentes que muestran una relación entre frecuencia y uso problemático de pornografía (Donevan & Mattebo, 2017).

Este uso problemático de pornografía, que se categoriza como una patología mental, provoca malestar en la persona y se asocia generalmente con ansiedad, depresión, susceptibilidad al aburrimiento, baja autoestima, emociones disfuncionales e hipersexualidad, entre otros aspectos.



A continuación indicamos los criterios del uso problemático de pornografía establecidos para los adultos (Kor et al., 2014), que pueden utilizarse como referencia para los adolescentes, a falta de unos criterios internacionales específicos para esta población. Estos criterios incluyen:

- Uso altamente frecuente, excesivo y compulsivo de pornografía.
- Urgencia para involucrarse en el comportamiento, con el objetivo de alcanzar o mantener un estado emocional positivo o para escapar/evitar un estado emocional negativo.
- Disminución del control sobre la conducta.
- Repetición de la conducta a pesar de las consecuencias adversas, que derivan en un malestar personal significativo y dificultades funcionales.

## ¿Qué señales de alerta puedo tener en cuenta para detectar el uso problemático de pornografía?

Se indican a continuación algunas **señales de alerta** de uso problemático de pornografía:

- Tendencia a aislarse y a permanecer hasta altas horas de la noche en internet.
- Ocultar o intentar mantener en secreto el uso de pornografía.
- Incapacidad para dejar de ver pornografía, a pesar de haberlo intentado.
- Negación y enfado cuando familiares y/o los adultos les piden que dejen de ver pornografía.
- Continuar viendo pornografía a pesar de las consecuencias perjudiciales de seguir viéndola.

- Depresión, irritabilidad e ira.
- Dificultades para identificar y regular las emociones.
- Cambio en la actitud, el vocabulario y en el trato con sus iguales (por ejemplo un trato machista).
- Sobreprotección de su tecnología (teléfono móvil, *tablet*, ordenador, etc.).

A continuación, presentamos un instrumento útil para identificar la presencia de un posible Uso Problemático de Pornografía: la versión breve del Cuestionario de Uso Problemático de Pornografía (PPCS-6) (Villena-Moya et al., 2023). (Ver Tabla 02 en la siguiente página)

A cada pregunta se le asigna una puntuación que va de un mínimo de 1 a un máximo de 7 puntos. El total es la suma de todas las respuestas dadas. Cuando el **total es superior a 20** podría indicar un posible uso problemático de pornografía. Aun así, el criterio de un profesional es muy importante para identificar el posible uso problemático.

| <p>Tabla 02</p> <p><b>Cuestionario de uso problemático de pornografía</b></p>                         |       |            |                 |         |          |              |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------|-----------------|---------|----------|--------------|----------------|
|                                                                                                       | Nunca | Rara-mente | Ocasio-nalmente | A veces | A menudo | Muy a menudo | Todo el tiempo |
| He sentido que el porno es una parte importante de mi vida                                            | 1     | 2          | 3               | 4       | 5        | 6            | 7              |
| Me he estresado cuando algo me ha impedido mirar porno                                                | 1     | 2          | 3               | 4       | 5        | 6            | 7              |
| He sentido que cada vez necesitaba más porno para satisfacer mis necesidades                          | 1     | 2          | 3               | 4       | 5        | 6            | 7              |
| He liberado tensiones mirando porno                                                                   | 1     | 2          | 3               | 4       | 5        | 6            | 7              |
| He abandonado otras actividades lúdicas para mirar porno                                              | 1     | 2          | 3               | 4       | 5        | 6            | 7              |
| Cuando me he prometido dejar de mirar porno, solo lo he conseguido durante un período corto de tiempo | 1     | 2          | 3               | 4       | 5        | 6            | 7              |

## ¿Cómo prevenir el uso problemático de pornografía?

Ahora que conoces las posibles consecuencias perjudiciales y los riesgos del uso de pornografía en los adolescentes, el siguiente paso sería preguntarte ¿qué puedes hacer para prevenir las consecuencias y su posible uso problemático?

Proponemos a continuación unos pasos útiles para prevenir la exposición a pornografía en casa:

### Da el ejemplo

En primer lugar, recuerda que establecer una norma tiene mucha más potencia si se dispone de un modelo de comportamiento saludable.

Tienes que ser consciente de que el ejemplo que das es el aspecto más crítico para el éxito de tus acciones preventivas. Si eres el primero en tener siempre el móvil en la mano, ver pornografía o utilizar cierto lenguaje sexualizado, es más difícil pedirle a tu hijo/a que no lo haga.

### Observa los hábitos de tu hijo/a

En muchos casos las exposiciones no deseadas a la pornografía tienen lugar dentro del hogar. Por esto es importante ser consciente y conocer qué uso hace tu hijo/a de ciertos canales que representan un potencial peligro para el acceso a la pornografía.

Recordemos que internet es una fuente importante de acceso fácil y rápido desde varios dispositivos. Además, estos dispo-

sitivos suelen utilizarse para acceder a las redes sociales, lo que constituye otra fuente potencial de riesgo.

Hazte las siguientes preguntas sobre los hábitos de tu hijo/a:

*¿Cómo utiliza su teléfono móvil? (cuántas horas, dónde y cuándo)*

*¿Sabes cómo accede a internet (PSP, ordenador, móvil, tablet)?*

*¿Tiene un perfil de Facebook/Instagram/TikTok y cómo lo utilizan? ¿Sabes si tienen un perfil con otra identidad / nombre?*

*¿Conoce mi hijo los riesgos de no proteger la privacidad en las redes sociales?*

*¿Qué videojuego utiliza? Los videojuegos y las aplicaciones tienen clasificaciones que indican cuándo incluyen violencia explícita, palabrotas o lenguaje obsceno, contenido sexual para adultos y otros contenidos que pueden no ser adecuados para los niños.*

### Ayuda a controlar

Una ayuda para proteger y evitar la exposición accidental es instalar un sistema de control parental en todos los dispositivos con acceso a internet. Además, existen opciones de control parental para proteger con contraseña el material no deseado en internet, Netflix, y otros servicios de servicios de *streaming*.

Los sistemas de filtrado de internet también

pueden instalarse en los dispositivos móviles. En el ANEXO I proponemos un listado de filtros que se pueden utilizar en distintos dispositivos.

Sea cual sea el dispositivo que se utiliza, es importante asegurarse de ser transparente con tu hijo/a sobre su uso. Es decir, no tiene por qué ser un secreto y puedes explicar que es una forma de garantizar una mayor protección para todos en casa. Piensa que la transparencia puede favorecer la comunicación con los adolescentes y evitar conflictos.

#### [Redes sociales en la adolescencia.](#)

Esta página ofrece información sobre los riesgos de las redes sociales para niños y adolescentes y cómo prevenirlos.

[Pantallasamigas.net](#) es una plataforma que contiene contenidos informativos y recursos educativos para un uso seguro y saludable de internet, las redes sociales, los teléfonos móviles y los videojuegos.

[Empantallados.com](#) es una plataforma para ayudar a las familias a acompañar a sus hijos en el mundo digital y utilizarlo como una oportunidad más para educar.



## Establece normas de uso de dispositivos

Definir normas sobre el uso de los dispositivos en el hogar ayuda a reducir la exposición a material inapropiado. Poner límites en el uso de las tecnologías ayuda no solo a reducir los riesgos de exposición a la pornografía sino también puede facilitar que entiendan cual es la utilización adecuada de los soportes digitales, evitando los riesgos asociados al uso de internet, de los videojuegos y de las redes sociales.

Hazte las siguientes preguntas:

### *¿En qué zona de la casa sería mejor colocar el ordenador con acceso a internet?*

Ubicarlos en zonas familiares compartidas, como el salón o la cocina, puede reducir la probabilidad de que el consumo de pornografía pase desapercibido. Al revés, situar el ordenador en una zona privada, como el dormitorio, aumenta la probabilidad de ver pornografía de forma anónima.

### *¿Cómo puedo limitar el uso de pornografía desde los teléfonos móviles u otros dispositivos portátiles?*

Es conveniente regular la cantidad de tiempo que el adolescente pasa en cualquier dispositivo, (teléfonos móviles, ordenadores portátiles, *tablets* y dispositivos de juego de mano). También puede ser prudente limitar el acceso a ciertas horas del día, o permitir el acceso únicamente cuando un adulto esté en casa y despierto.

### *¿Qué ayuda a seguir estas normas?*

Se sugiere desarrollar un plan de directrices sobre los límites de consumo, el tiempo de uso aceptable y la ubicación en la casa de los dispositivos. Es oportuno discutir este plan junto con la familia, implicando a los hijos/as en su desarrollo, dado que puede favorecer la aceptación de este. Es más probable que sigan las normas que ellos mismos han contribuido a crear. Lo ideal es que el uso de móvil y *tablet* haya sido un uso acompañado y progresivo desde la infancia antes de tener dispositivos personales, y que no disponga de móvil / *tablet* / ordenador / PSP personal con datos y acceso a internet hasta que no tenga la madurez suficiente como para tener su cuarto ordenado, cumplir sus encargos en casa, hacerse responsable de sus estudios y horarios familiares.

## ¿Cómo hablar con los adolescentes de pornografía?

### ¿Por qué es importante empezar la conversación?

Por mucho que podamos limitar las ocasiones en la que los menores acceden a la pornografía en un entorno protegido como es el hogar, siempre existe la posibilidad de que entren en contacto con ella en otros entornos (por ejemplo fuera de casa, con los amigos o a escondidas) porque son personas que están en el mundo que les corresponde y la pornografía es una realidad amenazante en estos años.

Por lo tanto, es necesario estar preparado para poder dialogar con tu hijo/a cuanto antes sobre la pornografía. Sin embargo, antes de hablar de pornografía, hay que hablar de sexualidad y educación sexual y es importante hacerlo lo antes posible. Al principio puede resultar difícil o incómodo y es normal tener dudas sobre cómo hacerlo, pero a medida que aprendas a convertirlo en una conversación habitual, será más fácil.

Planteamos a continuación unas preguntas y/ dudas que suelen surgir habitualmente. Pueden ser útiles para reflexionar y prepararte para hablar de la pornografía con los adolescentes.

### ¿Hablarles a mis hijos de pornografía hace aumente la curiosidad por verla?

Un mito común es que si los padres y madres hablan del tema de la pornografía abiertamente, los hijos/as se volverán muy curiosos y empezarán a buscarla, si no lo han hecho todavía. La experiencia clínica y los datos empíricos muestran lo contrario: si estás abierto a hablar del tema y transmites confianza y transparencia sobre ello, es más probable que tu hijo/as esté más dispuesto a abrirse y buscarte cuando tenga dudas sobre la sexualidad, en lugar de buscar las respuestas sobre sexualidad en internet.

### ¿Cuándo es el mejor momento para hacerlo?

No hay una regla general, aunque hay que tener en cuenta que los primeros contactos accidentales con la pornografía pueden ser a edades muy tempranas (en España entre los 8 y los 9 años). Por ello, cuanto antes podamos sacar estos temas, mejor será para prevenir los posibles efectos negativos. En cualquier caso, mucho dependerá también de las circunstancias culturales, las influencias sociales, la exposición a los medios de comunicación y las curiosidades individuales. Tal vez sea tu hijo/a o una situación concreta lo que te dé pie a empezar a hablar de ello. Recuerda que nunca es tarde para hacerlo y que es mejor llegar un año antes que cinco minutos tarde. Se pueden dar oportunidades que no has buscado, como un comentario



sobre algo que ha ocurrido en el colegio, una secuencia en una serie, una noticia o canción que escucháis en la radio, etc.

## ¿Cómo lo puedo hacer?

Siempre que sea posible es mejor iniciar la conversación partiendo de alguna pregunta o comentario que nos haya hecho nuestro hijo: “un niño me ha dicho...”.

Cuando te hayas decidido a dar este paso o se presente el momento adecuado, te damos algunos consejos que pueden ayudarte para hablar con tus hijos de pornografía:

1. **Tómate un espacio de tiempo.** Mejor hablarlo en un momento tranquilo en el que sabes **que vas a tener tiempo** para esta conversación, si interrupciones. Por ejemplo, **durante un viaje**, una tarde tranquila o un día juntos. Es fundamental que haya un espacio para preguntas y para el diálogo.
2. **Escoge el ambiente adecuado.** Elige aquel lugar en el que podáis sentiros libres de comunicar, expresar y dialogar abiertamente sobre estos temas. Por ello es mejor escoger un lugar que pueda favorecer la confianza y la privacidad, y por ejemplo evitar lugares públicos que puedan inhibir este tipo de conversación.
3. **Mejor las conversaciones uno a uno.** Es preferible hablar a solas, ya que hacerlo en un contexto con otras personas podría restar intimidad a la conversación y bloquear ambos. Si tienes hijos/as de diferentes edades también puede ser mejor hablar con cada uno de ellos por separado, para poder adaptar el discurso a la edad. Si ambos progenitores pueden estar presentes, mejor que mejor.

4. **Escucha primero.** Antes de dar explicaciones, pregunta, abre la conversación a ver qué sabe, qué piensa, qué opina o qué experiencias ha tenido, y así podrás adaptarte mejor a la realidad de su conocimiento, marco de la situación, etc.

## ¿Qué decir y qué no decir?

En general, no hay un guion único a seguir para hablar de este tema. A pesar de ello, hay algunos aspectos que puedes tener en cuenta:

1. No pretendas tratar toda la educación sexual de los adolescentes en una única conversación. Ve poco a poco.
2. Transmítele que estás abierto y disponible siempre que sea necesario.
3. Crea un espacio en el que el adolescente se sienta libre de hablar de este tema.
4. Decir que la pornografía es “mala”, sin más explicaciones, es limitante y condenatorio, y no ayuda. Busca argumentos de todo tipo que puedan enriquecer vuestras ideas y que sean coherentes con la formación que quieres transmitir a tu hijo. Considera argumentos de salud física y mental, sociales, de vida sexual, espirituales, religiosos, políticos, morales, familiares, etc.
5. El conocimiento sobre los efectos de la pornografía ayuda a dar soporte a las palabras y a tener más credibilidad
6. Dale herramientas para cuestionar lo que ve (o podría ver), para que sepa cuáles pueden ser los efectos y por qué la pornografía puede volverse adictiva. Que tenga sentido crítico e ideas que pueda defender con sus iguales.

7. Que sea consciente de las diferencias entre la pornografía y la vida real, y que disponga de modelos de referencia para una sexualidad e intimidad sana.
8. Eliminar el juicio, la ira y el miedo a la conversación puede facilitar que tu hijo/a se sienta más cómodo/a y te pueda preguntar de forma más abierta sobre este tema.

## Preguntas y respuestas

A continuación, se proponen algunos ejemplos prácticos sobre cómo responder a algunas de las preguntas que puede ser interesante abordar con los más jóvenes.

### *¿Es la pornografía igual que el sexo real?*

La pornografía es una ficción que no se corresponde con la realidad y omite muchas de las partes que implica toda la relación sexual y la sexualidad. La sexualidad es algo mucho más amplio y tiene que ver no sólo con los cuerpos sino también con los afectos de las personas implicadas. La pornografía se centra en el placer físico y de los genitales, olvidando, en muchas ocasiones, aspectos tan importantes como el consentimiento, el plan común, los besos, las caricias, los juegos, las emociones, los afectos, los deseos, el tiempo necesario para que el cuerpo responda fisiológicamente. Las posturas presentadas en la pornografía son, a menudo, complicadas de hacer y poco realistas. Lo que se ve desde fuera en una escena pornográfica no es lo mismo que se ve cuando estás inmerso en esa acción.

La respuesta sexual que aparece en la pornografía no se acerca a la realidad, por lo que no podemos esperar que nuestros genitales se comporten de la misma manera.

Es importante tener claro que la sexualidad es un proceso individual y diverso en cada persona, al igual que existen muchas diversidades entre los cuerpos. No todos somos iguales y mucho menos nos tenemos que parecer o tenemos que actuar como lo hacen las actrices y actores en la pornografía. Los protagonistas son actores y actrices, siendo lo que vemos una representación como en una película, donde se construyen las escenas en un montaje final. Además, los que actúan suelen tener cuerpos que no se asemejan a los cuerpos que tenemos la gente normal y corriente, y eso no nos hace peores.

### *¿Qué me enseña la pornografía sobre la sexualidad y la intimidad?*

Lo que la pornografía enseña sobre el sexo y la atracción no solo es sesgado, sino que en muchos casos también es destructivo. La sexualidad comprende varias dimensiones que están presentes de un modo u otro en todas las personas, y cada dimensión contribuye a una sexualidad sana. No solo hay factores biológicos, como los impulsos y el placer físico. La dimensión afectiva está relacionada con las emociones de la sexualidad y el proceso amoroso, el afecto, el bienestar compartido, el respeto y el cuidado del otro, la vinculación. Además, nuestra sexualidad está influida por aspectos sociales, culturales, religiosos, psicológicos y espirituales que también tendremos que tener en cuenta en la búsqueda de nuestro proyecto de vida.

La sexualidad en la pornografía solo está relacionada con la búsqueda del placer, sin respetar al otro en muchas ocasiones. La sexualidad de la pornografía suele estar separada del amor, del cariño y del afecto. Se centra en lo visual y en lo físico, no requiere comunicación ni vínculo con el otro.

### ¿Cómo aprendo entonces de sexualidad?

Puedes preguntarnos a tus padres, tenemos toda la experiencia del mundo después de tantos años y queremos darte la mejor información posible. Lo importante es que tú lo vayas descubriendo con tranquilidad y sin prisa, si tienes dudas podemos ir solventándolas. Lo más importante es que no te creas todo lo que aparece en internet y que siempre busques contrastar la información con un adulto de confianza. Además, nosotros podemos prestarte algún libro que hable de algunos aspectos importantes de la sexualidad, si quieres podrás hacer algún curso específico o podemos organizarlo con tus amigos o en el colegio con algunos expertos.

### ¿Cómo puede la pornografía estropear mis relaciones?

La pornografía no vitaliza ni fortalece una relación, porque no suele aportar una sensación de conexión, aceptación o amor. Puede cambiar la percepción de las mujeres y los hombres, y distorsionar las ideas de lo que es una relación sexual sana.

Cuando usas la pornografía, en lugar de interactuar con otro ser humano, tu cuerpo responde a una imagen detrás de una pantalla. Cuando esto ocurre, el cerebro libera oxitocina, conocida como la “sustancia química del vínculo”. Esta sustancia química está destinada a crear una sensación de conexión o vínculo entre dos personas que se quieren. Con el uso de pornografía, sin embargo, esta sustancia química se libera asociada a una imagen y no a una persona real, además de producir dosis de otra sustancia química muy importante, la dopamina, la sustancia del placer, que favorece la predisposición a repetir la acción aumentando el deseo. Esto confunde bastante al cerebro y, con el tiempo,

debilita la capacidad de establecer un vínculo con otra persona en la realidad, buscando únicamente el placer sexual. El consumo de pornografía puede hacer que las relaciones en la vida real parezcan aburridas en comparación a lo que veo en la pornografía.

### ¿Puede la pornografía ser una adicción?

La adicción puede definirse como un estado de esclavitud a un hábito o práctica, algo muy difícil de abandonar. La adicción no se asocia solo al consumo de drogas o alcohol, sino también se puede asociar a distintos comportamientos o actividades que generen un intenso deseo y una necesidad irresistible, acompañado por la incapacidad para autocontrolarse, y se utilicen para evitar enfrentarse a la realidad de la vida. Comportamientos como las apuestas *online* o el uso de videojuegos pueden convertirse en adicciones, al igual que el consumo de pornografía.

La sensación de placer que proporciona la adicción a la pornografía se debe, principalmente, a una sustancia química del cerebro, la dopamina. Cuando la persona percibe un estímulo o una situación que le va a procurar placer, como puede ser la pornografía, el cerebro va a activar la liberación de dopamina. De este modo, el consumo de pornografía se graba en la memoria como una experiencia agradable y placentera. Eso hace que lo quieras repetir constantemente, aunque no sea del bueno todo para ti. Después uno puede perder el control e ir necesitando cada vez más pornografía para sentir los mismos efectos.

### ¿Cómo sé si puedo tener una adicción a la pornografía?

La adicción puede manifestarse de distintas formas. Por un lado, si ves pornografía con más frecuencia (por ejemplo todos los días), es más probable que se trate de una adicción que si ves pornografía de forma esporádica.

Pero la cantidad no es todo. A veces es más importante el cómo que el cuánto. Te voy a mencionar algunas situaciones y a ver si te sientes identificado con ellas:

- Sientes que no tienes control sobre la visión de pornografía. A pesar de que intentas controlar el consumo, tienes un deseo irrefrenable que se escapa de tu voluntad. Esto puede significar que acabas viendo pornografía incluso cuando no lo habías planeado.
- Te has dicho alguna vez “yo puedo controlarlo”, pero en realidad no has podido.
- No te ves capaz de vivir sin la pornografía. Es como si fuera una amistad que siempre tienes en tu cabeza y tienes miedo de separarte y renunciar a ella.
- Te sientes como “esclavo” de la pornografía. Tienes la sensación de que solo puedes dejarte llevar por ella y no tienes otra opción.
- Notas que el cuerpo va pidiendo cada vez más pornografía, más intensa o más sofisticada, más “rara”.
- Necesitas cada vez más cantidad o un material sexual más extremo para conseguir la misma excitación y placer que recibías antes con estímulos menos intenso.
- Si no puedes ver pornografía por alguna razón, te sientes más irritado o enfadado, más ansioso y con miedo a no poder saciar la necesidad sexual.
- Tienes dificultades para identificar, expresar o regular tus emociones y ves en la pornografía una forma de hacerlo. Es como una “válvula de escape” para afrontar mejor la tristeza, la ansiedad, la ira u otras emociones.

### ¿Qué hacer si tengo una adicción?

Lo que estamos haciendo ahora mismo: hablar. Lo más importante es pedir ayuda, comunicárselo a alguien de confianza. Yo estoy aquí para ayudarte en todos los problemas. Ya sabes que cuando haya un problema, lo primero que haremos es solucionarlo. No me voy a enfadar contigo por el problema, sino más bien porque no me lo cuentas o no nos dejes ayudarte. Estamos aquí para lo que necesites y agradecemos mucho que seas capaz de hablar de estos temas tan difíciles con nosotros. Si quieres decirnos algo puedes acudir a nosotros siempre que lo necesites.

## Estrategias de ayuda para cuando el uso de pornografía se convierte en problemático

Ayudar a un adolescente que sufre de uso problemático de pornografía puede ser complejo por la aceptación social que existe por parte de sus iguales, la normalización de esta conducta, la etapa de madurez en el que el adolescente se encuentra y el desconocimiento que pueda tener sobre el posible impacto negativo de su consumo de pornografía.

Te indicamos a continuación algunas estrategias adaptadas del Curso de Educación Sexual Digital y Adicción a la pornografía de Dale Una Vuelta ([www.daleunavuelta.org/cursos](http://www.daleunavuelta.org/cursos)) que podrán ser útiles para trabajar con el adolescente sobre esta temática.

### Habla y escucha

La comunicación va a ser fundamental a la hora de establecer un vínculo con el adolescente. Es necesario que se establezca una relación de confianza para que el adolescente pueda acudir a nosotros a pedir ayuda si lo necesita.

1. Habla en tono positivo y esperanzador.
2. No seas negativo o restrictivo.
3. Escucha sin juzgarle.
4. Haz sugerencias o propuestas, sin autoritarismos.
5. Nunca critiques o engañes, sé transparente.
6. Muestra empatía hacia el adolescente.
7. No reacciones con vergüenza.
8. Valida y acoge sus emociones.

### El apoyo social

El consumo de pornografía puede favorecer el aislamiento, y las personas con mayor tendencia al aislamiento pueden tener más posibilidades de acudir a la pornografía a refugiarse. Para ello será fundamental:

1. El entrenamiento en habilidades sociales y de comunicación con sus compañeros o amigos.
2. Facilita que el adolescente (más aún si es introvertido) participe en actividades de grupo, deportes de equipo, actividades conjuntas de jóvenes, campamentos, potencia los planes donde haya un trato personal y en grupo.
3. Programa actividades que saquen al adolescente fuera de su habitación y la tecnología y que sean al aire libre.

### Trabaja detonantes y desencadenantes

Ayuda al adolescente a localizar qué estímulos, situaciones, lugares, objetos y/o emociones pueden llevarle al consumo de pornografía.

1. Ayúdale a hacer dieta tecnológica: las redes sociales pueden ser uno de los mayores detonantes de los adolescentes, al igual que el uso de móvil o *tablet*.
2. Firma con él un contrato: pacta con él dónde, cómo y cuándo se va a utilizar la tecnología y qué normas existen en casa a este respecto. Se puede firmar para darle solemnidad.

3. Le puedes proponer el uso de filtros parentales para controlar el acceso de los más pequeños.
4. Fomenta la seguridad y autonomía progresiva: no le des todo de golpe, ve confiando poco a poco en el adolescente, y aumenta el uso de la tecnología conforme vaya demostrando confianza y capacidad de uso de forma libre con responsabilidad.

## Trabaja sus emociones

El mundo afectivo y emocional del adolescente será uno de los grandes retos a trabajar, por ello es importante que el adolescente aprenda a:

1. Identificar: aprender a poner nombre a las emociones y a aquello que siente. Le dará un mayor conocimiento de sí mismo.
2. Expresar: facilita y ayuda al adolescente a que sepa transmitir lo que ocurre dentro de su mundo afectivo. Los padres y madres pueden hacer de modelo.
3. Regular: ayúdale a conocer las herramientas o actividades que le ayudan a gestionar de forma sana sus emociones, por ejemplo:
  - Listado de actividades: pueden realizar un listado de actividades que pueden usar para regular las diferentes emociones (enfado, estrés, ansiedad, miedo, tristeza, etc.).
  - Escribir un diario donde pueda ir registrando las emociones que siente día a día, para aumentar su conciencia emocional.

### Libro: “El emocionario”

Diccionario de emociones ilustrado que describe con sencillez cuarenta y dos estados emocionales para aprender a identificarlos

### Programa de Inteligencia Emocional del BBVA

para conocer cómo niños y adolescentes pueden aprender a desarrollar, gestionar y regular sus emociones con la ayuda de sus profesores y padres

### Libro “Educación emocional

propuestas para educadores y familias”. Actividades y ejercicios para el desarrollo de competencias emocionales, dirigidas a la educación infantil, primaria, secundaria y familias. Trata temas sobre ansiedad, estrés, regulación de la ira, la tristeza, etc

### Juego “Encajando las emociones”

Se trata de un juego de cartas diseñado para aprender a identificar y expresar las emociones de forma efectiva, haciendo uso de diversos recursos como imágenes, palabras y expresiones corporales.

## Regula tu exigencia

En ocasiones podemos caer en centrarnos únicamente en el rendimiento académico y no tener en cuenta la fuente de estrés que puede implicar para el adolescente. Para ello:

1. Disminuye la hiperexigencia familiar.
2. Encuentra equilibrio entre estudio y descanso.



3. Realiza un horario y un plan semanal equilibrado.
4. Incluye tiempo libre de calidad y con sus iguales.
5. Incluye en su calendario actividades deportivas y ejercicio físico.
6. Incluye también actividades creativas donde “no haya protocolos”.

## Relajación

Aprender a relajarse puede ser una herramienta útil para el resto de su vida, una habilidad que pocos adultos manejan.

1. Enséñale a respirar con el diafragma
2. Muéstrale que es la relajación de Jacobson.
3. Aprende sobre el *mindfulness* y entrena herramientas con el adolescente.
4. Enséñale a controlar la respiración en el día a día.

[Página web de psicología](#) para conocer más en detalle las distintas técnicas de relajación para adolescentes.

[Relajación Muscular Progresiva de Jacobson](#). Sesión Guiada con Instrucciones

[Series de podcast de relajaciones para niños](#) que se pueden escuchar en la plataforma ivox.

[Libro: “Respirad: mindfulness para padres con hijos adolescentes”](#)

Incluye 13 meditaciones para padres. Para los adolescentes hay ejercicios de audio descargables en la web.

## Autoestima (culpa y crítica)

Desarrollar una autoestima fuerte puede ser una gran inversión para enfrentar a nuestro hijo/a al periodo de la adolescencia. Que- rerse a uno mismo con equilibrio, tratarse con compasión y aprender a gestionar el diálogo crítico, puede ser una fuente de enriquecimiento que le ayude a relacionarse y compartir con sus iguales. Para ello te proponemos:

1. El cubo del agradecimiento: se puede pedir al adolescente que todas las noches anote en un papel una cosa por la que puede estar satisfecho y la vaya metiendo en un cubo o una caja de cartón, para que a lo largo de las semanas vea todas las cosas que tiene para sentirse orgulloso de sí mismo/a.
2. Diario de agradecimiento: aprender a ver lo bueno de la vida, ayuda a la autoestima y el estado de ánimo. Si nuestro/a hijo/a escribe todos los días en un diario algo por lo que dar las gracias, veremos que su capacidad de apreciar lo bueno de la vida irá mejorando poco a poco.
3. Tomar perspectiva: un ejercicio sencillo cuando exista un problema es ayudarle a tomar distancia en una escala del 1 al 10. Si por ejemplo lo peor que me podría pasar en la vida es una enfermedad o la muerte de un ser querido, suspender un examen ¿Qué puntuación obtendría?
4. Verlo con ojos de amigo: ayudar al adolescente a reflexionar sobre su propia situación poniéndose en los zapatos de una persona que quiere. Le puede ayudar a tomar perspectiva y empatizar consigo mismo/a.

## Los pensamientos obsesivos

Cuando existe un uso problemático de pornografía en los adolescentes, los pensamientos obsesivos y repetitivos sobre la pornografía pueden ser muy intensos y desagradables. Ayudarle a distanciarse de estos pensamientos y a disminuir la intensidad de ellos, puede ser clave para aprender a controlar el consumo de pornografía.

1. Las arenas movedizas: explicar a los adolescentes que las arenas movedizas funcionan igual que los pensamientos, que cuánto más atención les presto o más caso les hago, más me atrapan. Por eso es importante no alimentarlos en exceso.
2. La metáfora del autobús: imaginar nuestra cabeza como un autobús en el que suben muchos pasajeros todos los días (personas amables, señores/as mayores, delincuentes, universitarios, trabajadores, etc.) cada pasajero es un mundo. Al igual que los pensamientos, no podemos controlar que aparezcan, pero si podemos seguir al mando de nuestro autobús, fijarnos en la carretera, tomar el control y no hacer mucho caso a lo que los pasajeros griten, si pensamos que no es oportuno.
3. Distracción: aprender a distraerse de esos pensamientos con estrategias alternativas (la música, el deporte, un paseo, una conversación, una merienda...).
4. Posponer: una técnica útil es decirnos a nosotros mismos “vale, me voy a preocupar u obsesionar, pero dentro de un rato”. Esto puede hacer que, si nos hemos marcado media hora para empezar a preocuparnos, esa preocupación ya haya perdido fuerza e intensidad emocional.

[Página web de psicología](#) donde se explica que son las técnicas de defusión cognitiva y para que sirven.

[Página web de psicología](#) para aprender 5 técnicas de defusión cognitiva.

[Guía para superar los pensamientos intrusivos no deseados](#), basada en la terapia cognitivo-conductual. Ofrece instrucciones sencillas y ejemplos para superar la culpa, el miedo y la confusión que suelen acompañar a los pensamientos intrusivos.

[Podcast de meditación guiada](#) con énfasis en la defusión cognitiva.

## Empatía y asertividad

1. Fomenta la capacidad para decir que no a situaciones que no sean de su agrado.
2. Ármale para que pueda enfrentarse a los diferentes entornos.
3. Ayúdale a desarrollar la capacidad para entender a sus iguales a nivel emocional.
4. Enséñale a que defienda sus derechos, opiniones y deseos, con respeto hacia uno mismo y hacia los demás.

Libro: “Educar en la empatía”.

El autor Luis Moya Albiol, investigador en neurociencia, explica cómo formar personas más empáticas a través de pequeñas acciones que podemos realizar tanto en casa como en el ámbito escolar.

Libro: “El derecho a decir que no”.

Ayuda a profundizar en el concepto de asertividad, sus beneficios y las razones por las que, en general tenemos miedo a decir no.

Libro: “Inteligencia emocional infantil-juvenil”.

Incluye técnicas para aumentar la autoestima, mejorar la concentración y la conciencia, y potenciar la empatía y la comunicación.

## Formación

Es fundamental que tu hijo/a tenga información para poder argumentar el porqué de las consecuencias negativas de la pornografía.

1. Háblale de las consecuencias negativas de la pornografía.
2. Cuéntale historias que le ayuden a desarrollar un pensamiento crítico.
3. Hazle propuestas sobre lo que sería una sexualidad sana y ligada a la afectividad.

## Acudir a un profesional

Cuando las estrategias más comunes no funcionan, será necesario valorar la intervención de un profesional que pueda comprender si existe algún aspecto clínico o psicopatológico que pudiera estar explicando el uso problemático de la pornografía (trastornos por déficit de atención e hiperactividad, trastorno obsesivo-compulsivo, ansiedad, depresión, trauma o abuso o trastornos del espectro autista, entre otros).

Cómo dejarlo: un programa de autoayuda

Cómo dejarlo es un programa de autoayuda *online* dividido en 8 módulos para reducir el uso problemático de la pornografía (UPP). Es un programa gratuito diseñado para mayores de 16 años. Se encuentra en fase de validación de su eficacia, pero se puede acceder a su participación para beneficiarse del programa si se detecta un UPP.

Canal Prioritario de Ayuda de la Agencia Española de Protección de Datos

Si tienes conocimiento de la publicación en internet de fotografías, vídeos o audios de contenido sexual o violento cuya difusión ilícita pone en grave riesgo los derechos y libertades o la salud física y/o mental de las personas afectadas, puedes solicitar su retirada inmediata en el Canal prioritario de la AEPD. Este canal de atención prioritario valora en menos de 24 horas el riesgo y elimina o toma las medidas necesarias ante el riesgo de exposición de tus datos o intimidad con carácter sexual en internet.

## Un mensaje final

Acabas de llegar al final de esta guía. Esperamos que después de esta lectura te hayan entrado ganas de ponerte manos a la obra con la educación afectivo-sexual de tus hijos/as. En concreto esperamos que ahora seas más consciente de los riesgos del consumo de pornografía y de la importancia de abordar estos temas desde el ámbito familiar.

Ojalá esta guía sea una herramienta útil que puedas consultar siempre que lo necesites. Si quieres profundizar en el tema, te hemos dejado una serie de anexos complementarios que incluyen información y bibliografía variada para seguir avanzando.

Se trata de hacer fácil lo difícil. De simplificar y de ayudarles a que vivan una sexualidad sana. Ve poco a poco.

**¡Enhorabuena por haber dado el primer paso!**



## Bibliografía

Albury, K. (2014). Porn and sex education, porn as sex education. *Porn Studies*, 1(1-2), 172-181. <https://doi.org/10.1080/23268743.2013.863654>

Alonso-Ruido, P., Sande-Muñiz, M., & Regueiro, B. (2022). ¿Pornografía al alcance de un clic? Una revisión de la literatura reciente sobre adolescentes españoles. *Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación*, 9(1), 1-18. <https://doi.org/10.17979/REIPE.2022.9.1.8653>

Ballester-Arnal, R., García-Barba, M., Castro-Calvo, J., Giménez-García, C., & Gil-Llario, M. D. (2022). Pornography Consumption in People of Different Age Groups: an Analysis Based on Gender, Contents, and Consequences. *Sexuality Research and Social Policy*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/S13178-022-00720-Z/TABLES/4>

Ballester-Arnal, R., Giménez-García, C., Gil-Llario, M. D., & Castro-Calvo, J. (2016). Cybersex in the "Net generation": Online sexual activities among Spanish adolescents. *Computers in Human Behavior*, 57, 261-266. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2015.12.036>

Ballester, L., Orte, C., Rosario, Y., & Gordaliza, P. (2019). Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales de adolescentes y jóvenes. In Octaedro (Ed.), *Vulnerabilidad y resistencia: experiencias investigadoras en comercio sexual y prostitución* (Vol. 16, pp. 249-284).

Ballester, L., Orte Socías, C., & Gordaliza Pozo, R. (2014). Estudio de la nueva pornografía y relación sexual en jóvenes. *ANDULI, Revista Andaluza de Ciencias Sociales*, 13, 165-178. <https://doi.org/10.12795/ANDULI.2014.113.10>

Blanco, A., Villena, A., Normand, E., & Chiclana, C. (2019). Adolescentes, educación sexual y pornografía: una actualización. [Presentación de póster]. X Reunión AESEX-SAME. Sexualidad, Psiquiatría y Modernidad, Salamanca, España. <https://doi.org/https://doi.org/10.13140/RG.2.2.33095.11680>

Bonino, S., Ciairano, S., Rabaglietti, E., & Cattelino, E. (2007). Use of pornography and self-reported engagement in sexual violence among adolescents. <https://doi.org/10.1080/17405620600562359>, 3(3), 265-288. <https://doi.org/10.1080/17405620600562359>

Böthe, B., Tóth-Király, I., Potenza, M. N., Orosz, G., & Demetrovics, Z. (2020). High-Frequency Pornography Use May Not Always Be Problematic. *Journal of Sexual Medicine*, 17(4), 793-811. <https://doi.org/10.1016/J.JSM.2020.01.007>

Böthe, B., Vaillancourt-Morel, M. P., Bergeron, S., & Demetrovics, Z. (2019). Problematic and Non-Problematic Pornography Use Among LGBTQ Adolescents: a Systematic Literature Review. *Current Addiction Reports*, 6(4), 478-494. <https://doi.org/10.1007/S40429-019-00289-5>

Böthe, B., Vaillancourt-Morel, M. P., Dion, J., Paquette, M. M., Massé-Pfister, M., Tóth-Király, I., & Bergeron, S. (2022). A Longitudinal Study of Adolescents' Pornography Use Frequency, Motivations, and Problematic Use Before and During the COVID-19 Pandemic. *Archives of Sexual Behavior*, 51(1), 139-156. <https://doi.org/10.1007/S10508-021-02282-4/TABLES/5>

Braun-Courville, D. K., & Rojas, M. (2009). Exposure to Sexually Explicit Web Sites and



Adolescent Sexual Attitudes and Behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 45(2), 156–162. <https://doi.org/10.1016/J.JADO-HEALTH.2008.12.004>

Brown, J. D., & L'Engle, K. (2008). Sexual Attitudes and Behaviors Associated With U.S. Early Adolescents' Exposure to Sexually Explicit Media.

Cardoso, J., Ramos, C., Brito, J., & Almeida, T. C. (2022). Predictors of Pornography Use: Difficulties in Emotion Regulation and Loneliness. *The Journal of Sexual Medicine*, 19(4), 620–628. <https://doi.org/10.1016/J.JSXM.2022.01.005>

Cooper, A. L. (1998). Sexuality and the Internet: Surfing into the New Millennium. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(2), 187–193. <https://doi.org/10.1089/CPB.1998.1.187>

Dawson, K., Tafo, A., & Štulhofer, A. (2019). Adolescent sexual aggressiveness and pornography use: A longitudinal assessment. *Aggressive Behavior*, 45(6), 587–597. <https://doi.org/10.1002/AB.21854>

Donevan, M., & Mattebo, M. (2017). The relationship between frequent pornography consumption, behaviours, and sexual preoccupation among male adolescents in Sweden. *Sexual & Reproductive Healthcare : Official Journal of the Swedish Association of Midwives*, 12, 82–87. <https://doi.org/10.1016/J.SRHC.2017.03.002>

Doornwaard, S. M., Bickham, D. S., Rich, M., Vanwesenbeeck, I., Van Den Eijnden, R. J. J. M., & Ter Bogt, T. F. M. (2014). Sex-Related Online Behaviors and Adolescents' Body and Sexual Self-Perceptions. *Pediatrics*, 134(6), 1103–1110. <https://doi.org/10.1542/PEDS.2014-0592>

Farré, J. M., Montejo, A. L., Agulló, M., Granero, R., Actis, C. C., Villena, A., Maideu, E., Sánchez,

M., Fernández-Aranda, F., Jiménez-Murcia, S., & Mestre-Bach, G. (2020). Pornography use in adolescents and its clinical implications. *Journal of Clinical Medicine*, 9(11), 1–19. <https://doi.org/10.3390/jcm9113625>

Gainsbury, S. M., Browne, M., & Rockloff, M. (2019). Identifying risky Internet use: Associating negative online experience with specific online behaviours. *New Media and Society*, 21(6), 1232–1252. [https://doi.org/10.1177/1461444818815442/ASSET/IMAGES/LARGE/10.1177\\_1461444818815442-FIG1.JPEG](https://doi.org/10.1177/1461444818815442/ASSET/IMAGES/LARGE/10.1177_1461444818815442-FIG1.JPEG)

García-Barba, M., Nebot-García, J. E., Giménez-García, C., Ballester-Arnal, R., Castro-Calvo, J., & Gil-Llario, M. D. (2017). Patrón de consumo de Internet con fines sexuales en adolescentes españoles. [Presentación de póster]. 61o Congreso de AEPNYA. Integrando miradas, Castellón de la Plana, España. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.14724.37765>

Gavilán, M. A. (2018). La influencia del imaginario de la pornografía hegemónica en la construcción del deseo sexual masculino prostituyente: un análisis de la demanda de prostitución. *Asparkia: Investigació Feminista*, ISSN 1132-8231, No 33, 2018 (Ejemplar Dedicado a: Cuerpos En Venta), Págs. 61-79, 33, 61–79. <https://doi.org/10.6035/Asparkia.2018.33.4>

Hald, G. M., & Malamuth, N. N. (2015). Experimental effects of exposure to pornography: the moderating effect of personality and mediating effect of sexual arousal. *Archives of Sexual Behavior*, 44(1), 99–109. <https://doi.org/10.1007/S10508-014-0291-5>

Huntington, C., Pearlman, D. N., & Orchowski, L. (2022). The Confluence Model of Sexual Aggression: An Application With Adolescent Males. *Journal of Interpersonal*



Violence, 37(1–2), 623–643. <https://doi.org/10.1177/0886260520915550>

Kohut, T., Landripet, I., & Štulhofer, A. (2021). Testing the Confluence Model of the Association Between Pornography Use and Male Sexual Aggression: A Longitudinal Assessment in Two Independent Adolescent Samples from Croatia. *Archives of Sexual Behavior*, 50(2), 647–665. <https://doi.org/10.1007/S10508-020-01824-6/TABLES/7>

Kohut, T., & Štulhofer, A. (2018). Is pornography use a risk for adolescent well-being? An examination of temporal relationships in two independent panel samples. *PLOS ONE*, 13(8), e0202048. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0202048>

Komarnicky, T., Skakoon-Sparling, S., Milhausen, R. R., & Breuer, R. (2019). Genital Self-Image: Associations with Other Domains of Body Image and Sexual Response. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 45(6), 524–537. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2019.1586018>

Kor, A., Zilcha-Mano, S., Fogel, Y. A., Mikulincer, M., Reid, R. C., & Potenza, M. N. (2014). Psychometric development of the Problematic Pornography Use Scale. *Addictive Behaviors*, 39(5), 861–868. <https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2014.01.027>

Mattebo, M., Tydén, T., Häggström-Nordin, E., Nilsson, K. W., & Larsson, M. (2013). Pornography consumption, sexual experiences, lifestyles, and self-rated health among male adolescents in Sweden. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 34(7), 460–468. <https://doi.org/10.1097/DBP.0B013E31829C44A2>

Mattebo, M., Tydén, T., Häggström-Nordin, E., Nilsson, K. W., & Larsson, M. (2016). Pornography consumption among adolescent girls in Sweden. <https://doi.org/10.1007/S10508-019-1435-4>

*Edu*/10.1080/13625187.2016.1186268, 21(4), 295–302. <https://doi.org/10.1080/13625187.2016.1186268>

McKee, A., Byron, P., Litsou, K., & Ingham, R. (2020). An Interdisciplinary Definition of Pornography: Results from a Global Delphi Panel. *Archives of Sexual Behavior*, 49(3), 1085–1091. <https://doi.org/10.1007/S10508-019-01554-4/METRICS>

Mestre-Bach, G., & Chiclana-Actis, C. (2022). Factors associated with adolescent pornography use: a narrative review. *Psicosomática y Psiquiatría*, 21. <https://doi.org/10.34810/PSICOSOMPSIQUIATRNUM210502>

Paslakis, G., Chiclana Actis, C., & Mestre-Bach, G. (2022). Associations between pornography exposure, body image and sexual body image: A systematic review. *Journal of Health Psychology*, 27(3), 743–760. [https://doi.org/10.1177/1359105320967085/ASSET/IMAGES/LARGE/10.1177\\_1359105320967085-FIG1.JPEG](https://doi.org/10.1177/1359105320967085/ASSET/IMAGES/LARGE/10.1177_1359105320967085-FIG1.JPEG)

Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2016). Adolescents' Exposure to Sexually Explicit Material on the Internet. [http://dx.doi.org/Sire.Ub.Edu/10.1177/0093650205285369\\_33\(2\)\\_178-204](http://dx.doi.org/Sire.Ub.Edu/10.1177/0093650205285369_33(2)_178-204). <https://doi.org/10.1177/0093650205285369>

Rial Boubeta, A. (2022). Adolescencia, tecnología, salud y convivencia. Un estudio integral y proactivo desde los propios adolescentes. Fundación Barrié, A Coruña.

Rostad, W. L., Gittins-Stone, D., Huntington, C., Rizzo, C. J., Pearlman, D., & Orchowski, L. (2019). The Association Between Exposure to Violent Pornography and Teen Dating Violence in Grade 10 High School Students. *Archives of Sexual Behavior*, 48(7), 2137. <https://doi.org/10.1007/S10508-019-1435-4>

Sanjuán, C. (2020). (Des)información sexual: pornografía y adolescencia. Save the Children España. <https://www.savethechildren.es/informe-des-informacion-sexual-pornografia-y-adolescencia>

Seabrook, R. C., Ward, L. M., & Giaccardi, S. (2019). Less than human? Media use, objectification of women, and men's acceptance of sexual aggression. *Psychology of Violence*, 9(5), 536–545. <https://doi.org/10.1037/VIO0000198>

Sevic, S., Čiprić, A., Buško, V., & Štulhofer, A. (2020). The Relationship between the Use of Social Networking Sites and Sexually Explicit Material, the Internalization of Appearance Ideals and Body Self-Surveillance: Results from a Longitudinal Study of Male Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(2), 383–398. <https://doi.org/10.1007/S10964-019-01172-2>

Spadine, M., Patterson, M. S., Brown, S., Nelson, J., Lanning, B., & Johnson, D. M. (2022). Predicting emotional abuse among a sample of college students. *Journal of American College Health : J of ACH*, 70(1), 256–264. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1740709>

Svedin, C. G., Åkerman, I., & Priebe, G. (2011). Frequent users of pornography. A population based epidemiological study of Swedish male adolescents. *Journal of Adolescence*, 34(4), 779–788. <https://doi.org/10.1016/J.ADOLESCENCE.2010.04.010>

Tarzia, L., & Tyler, M. (2020). Recognizing Connections Between Intimate Partner Sexual Violence and Pornography. <https://doi.org/10.1177/1077801220971352>, 27(14), 2687–2708. <https://doi.org/10.1177/1077801220971352>

[org/10.1177/1077801220971352](https://doi.org/10.1177/1077801220971352)

Van Ouytsel, J., Van Gool, E., Walrave, M., Ponnet, K., & Peeters, E. (2016). Sexting: adolescents' perceptions of the applications used for, motives for, and consequences of sexting. <http://dx.doi.org/Sire.Ub.Edu/10.1080/13676261.2016.1241865>, 20(4), 446–470. <https://doi.org/10.1080/13676261.2016.1241865>

Villena, A., Normand, E., & Chiclana, C. (2019). Adolescents, Sexual Education and Pornography. [Presentación de póster]. World Association for Sexual Health Congress 2019, Mexico. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.17063.70561>

Villena-Moya, A., Granero, R., Chiclana-Actis, C., Potenza, M. N., Blycker, G. R., Demetrovics, Z., Böthe, B., Steward, T., Fernández-Aranda, F., Pastor, M., Jiménez-Murcia, S., & Mestre-Bach, G. (2023). Spanish validation of the long and short versions of the Problematic Pornography Consumption Scale (PPCS and PPCS-6) in adolescents. *Archives of Sexual Behavior* [Manuscript Under Revision].

Willis, M., Bridges, A. J., & Sun, C. (2022). Pornography Use, Gender, and Sexual Objectification: A Multinational study. *Sexuality and Culture*, 26(4), 1298–1313. <https://doi.org/10.1007/S12119-022-09943-Z/FIGURES/2>

Wright, P. J., Herbenick, D., Paul, B., & Tokunaga, R. S. (2022). U.S. Parents Underestimate Their Children's Pornography Use and Learning. *Archives of Sexual Behavior*, 1, 1–11. <https://doi.org/10.1007/S10508-022-02449-7/TABLES/3>

## Anexo I. Listado de filtros

### Ordenadores

- **BlockerX.** es el sistema de bloqueo anti-pornografía más utilizado. Se asocia a un amigo para que te pueda ayudar y además cuenta con una red de apoyo de otras personas que también están bloqueando estos contenidos. Funciona en ordenador y en el resto de dispositivos también.
- **Bark.** Es una aplicación de control parental sencilla, pero con una protección muy fuerte. Puede detectar señales de alerta en redes sociales, e-mails, sms y fotos.
- **Net Nanny.** Ofrece muchas funciones y tiene gran aceptación en el mercado, su configuración es difícil, se utiliza para Windows normalmente pero existe la posibilidad de aplicarlo a varios dispositivos diferentes.
- **Antiporn.** Es una de las aplicaciones con mayor prestigio, está diseñada exclusivamente con la finalidad de bloquear miles de páginas web con contenido para adultos. También tiene la doble funcionalidad para activar el bloqueo de lenguaje no adecuado y páginas web específicas que los padres quieran bloquear. Además, permite una actividad un poco invasiva.
- **K9 Web Protection.** Algunos lo consideran el mejor filtro anti-pornografía, es un filtro gratuito de control parental que permite diversas posibilidades para la restricción y el rastreo de páginas no apropiadas en internet.
- **Salfed User Control.** Esta aplicación es una opción para ejercer un control sobre

los menores en el ordenador e internet. Cuenta con un completo filtrado de páginas web para evitar que los más pequeños puedan en páginas no recomendadas para su edad. También permite bloquearlo según nuestras necesidades.

- **StayFocused.** Puede bloquear sitios webs y dominios con muy pocos clics.
- **Google.** Tiene algunas opciones para el filtrado de contenido web y navegadores, puedes echarle un vistazo.
- **McAfee Safe Family.** Es un software de control parental que incluye una aplicación útil y simple para familias. Tiene límite en los dispositivos pero cuenta con unas funciones óptimas para gestionar y restringir el tiempo de los menores en internet.
- **Youtube Kids.** Es el control parental en Youtube habilitado y filtrado solo para niños. Enfoca su contenido en música y entretenimiento para los más jóvenes.

### Smartphones

#### Para Android

- **Kaspersky Safekids.** Es una aplicación que cumple la función de seguridad y antivirus. Esta aplicación cumple una doble función: por un lado, te permite restringir el acceso a ciertas páginas web o aplicaciones, de tal manera que, si acceden a ellas, te llega un aviso a tu móvil y por el otro, te puede informar sobre la ubicación actual de tu hijo/a.
- **Parenty Control Parental.** Esta aplica-

ción es gratuita y ofrece lo básico para el control parental. Se pueden seleccionar las aplicaciones que usa tu hijo/a.

- **Kuukla.** Se pueden añadir filtros web para que las páginas que no sean de tu agrado queden automáticamente bloqueadas. También es posible gestionar y limitar el tiempo que tus hijos/as pasan en internet, estableciendo horarios de uso.
- **Norton Family Premier.** Presenta facilidad para la descarga y la instalación, no cuenta con límite de dispositivos. Muestra un panel de control que proporciona datos y una información al detalle sobre la web de los jóvenes.

#### Para iOS (iPhone)

- En Ajustes>General>Restricciones, se pueden activar restricciones para diferentes aplicaciones, contenidos, privacidad y game center.
- **Boomerang.** Ofrece diversas funciones para la restricción parental, sirve para filtrar contenidos, mensajes de texto, controlar pestañas en Youtube y mucho más.
- **Qustodio Control Parental.** Permite de manera sencilla limitar el tiempo que tu hijo/a pasa en sus dispositivos, controlar el contenido web al que accede y bloquear las aplicaciones que usa.
- **Porn Blocker.** Funciona con el navegador Safari. Tiene continuas actualizaciones, y no requiere registro ni cuotas de suscripción. Es de pago.

## Buscadores para adolescentes

- **Kiddle.** Es un buscador alternativo a google diseñado para que los más jóvenes puedan hacer búsquedas seguras a través de internet.
- **Kidoz.** Es una plataforma para que los menores puedan desarrollar toda su curiosidad que llega a millones de niños de todo el mundo.

## Anexo II. Material complementario

### Libros

[¿Por qué no? Cómo prevenir y ayudar en la adicción a la pornografía.](#) Alejandro Villena Moya. Este libro hace un repaso de todas las consecuencias perjudiciales estudiadas hasta la fecha sobre el uso de la pornografía y ofrece herramientas de prevención y ayuda para los más jóvenes.

[Imágenes buenas, imágenes malas. Protegiendo a los más pequeños de la pornografía.](#) K. Jenson y G. Poyner. Este sencillo libro es una guía muy útil para los más pequeños y adolescentes donde poder iniciarnos con conversaciones sencillas sobre lo que implica la pornografía, qué es y cómo distinguirla en internet, en los medios o en la publicidad.

[La educación sexual de los hijos.](#) Pedro Pérez Cárdenas. La educación de un hijo es un arte, la transmisión de conocimientos es fácil, la transmisión de valores, no tanto. Y entre los valores, los más difíciles de transmitir, son los de la afectividad y el sentido humano de la sexualidad. ¿Cómo hablarle a un niño, adolescente o joven de sexualidad? A esto colabora este libro, con pautas claras e incluso textuales acerca de cómo iniciar una conversación, o responder a sus preguntas.

[Mamá, enséñame a amar. La educación afectiva y sexual de tu hija preadolescente.](#)

Inès Pélissié du Rausas. La autora invita a las madres a dialogar con sus hijas de 9 a 14 años, planteando varias conversaciones adaptadas a su evolución. Es una guía llena de consejos, un itinerario que invita a las chicas a reflexionar por sí mismas frente a su contexto (internet, el mundo de la música, la relaciones chicos-chicas...) para ayudarlas a crecer desmontando las trampas contra el amor.

[La trampa del sexo digital.](#) Jorge Gutiérrez, director de la ONG Dale Una Vuelta, propone materiales, cursos o la posibilidad de recibir ayuda personalizada. En este volumen, ofrece una visión panorámica del fenómeno de la adicción a la pornografía en sus diferentes aspectos. Tiene el notable valor de recoger elementos valiosos de libros y plataformas variados. El resultado es una visión de conjunto interesante y útil, que constituye una buena introducción al tema, en muchos aspectos más que suficiente.

[Cuéntame más y déjame que te cuente.](#) Una serie de viñetas en formato cómic para interactuar con tus hijos/as o tus alumnos/as. La educación sexual es fácil cuando se tienen recurso.

## Artículos divulgativos

[Construir en positivo: 7 claves para la educación sexual.](#) *Alejandro Villena* nos transmite en este sencillo artículo 7 claves para educar la sexualidad desde lo positivo, lo bueno y lo sano. Un artículo para elaborar conversaciones y tener herramientas para la educación sexual en casa.

[10 consejos para evitar que tus hijos se conviertan en adictos a la pornografía.](#) Expertos psicólogos lanzan 10 recomendaciones para evitar que los adolescentes se puedan convertir en adictos a la pornografía.

[Consumo de pornografía en adolescentes: cuándo se convierte en un problema y cómo puede tratarse.](#) En este artículo el *Dr. Carlos Chiclana* y la *Dra. Giulia Testa* describen el uso problemático de la pornografía y su abordaje.

## Podcasts

[La pornografía y sus peligros, con el adicto en recuperación Beny Schonfeld.](#) Conversa sobre los peligros de la pornografía a partir de su propia experiencia y promueve una vida libre de porno como vehículo para la sanación sexual. Según estadísticas de Internet Safety 101, los sitios pornográficos atraen más visitantes al mes que Amazon, Netflix y Twitter juntos, y medios que incluyen a The Guardian, The Economist y Forbes han reportado un aumento de tráfico en el sitio Pornhub durante la pandemia.



## Anexo III. Material extra kit de emergencia Dale una Vuelta

[El kit de emergencia VAMOS!](#) es un programa de ayuda y refuerzo para salir de la pornografía, editado por Dale Una Vuelta en el año 2020. Con estos materiales, explicados como elementos útiles que deben cargarse en una mochila de emergencia, se abordan situaciones vitales, rasgos de personalidad, etc. que tienen que ver de manera directa o indirecta con el consumo de pornografía.

Este conjunto de propuestas se divide en ocho vídeos de animación, breves e ilustrativos, con herramientas, consejos, e ideas prácticas.

Si deseas ir directamente a la playlist, que contiene el kit completo, [pincha en el enlace](#). Los 8 vídeos del kit de emergencia contienen el siguiente material:

1. Aceptación y motivación: es el primer paso y, por tanto, el más necesario. Identificar el problema y aceptar la situación es básico para la recuperación. Y, como se suele decir, “el que empieza tiene la mitad hecho”.
2. Estímulos: los estímulos son las señales en los que la mente hace *clic*, se engancha a un recuerdo, o un objeto, y ve una oportunidad, casi irrefrenable, de placer.
3. Estilo de vida: tu estilo de vida, tu forma de organizar la propia alimentación, el sueño, el ocio, el deporte, las relaciones interpersonales, tienen su importancia para regular adecuadamente tu día a día y evitar el consumo de pornografía.
4. Emociones: conocer, aceptar y regular adecuadamente cada una de nuestras

emociones es clave para afrontar la vida con éxito.

5. Relajación: el *mindfulness*, o cualquier método de relajación, te dirige a un mayor bienestar psicológico, y reduce el craving (el llamado “mono”) por ver pornografía. Bucear por la grandeza de tu mundo interior ayuda a ver las cosas de otra manera.
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. No dejes que ocurra.
7. Apoyo social y autoestima: no lo olvides, el apoyo social, la sana autoestima y la asertividad son grandes aliados, que te alejan de los encantos de la pornografía. Busca siempre su cercanía.
8. Saber más, vivir mejor: conoce los efectos que genera el consumo de pornografía, aprende a gestionar tus emociones, ten a mano algún recurso útil. Que la fuerza ¡y el conocimiento! te acompañen siempre.

## Biografía de los autores

### Giulia Testa



Máster en Psicología Clínica y Neuropsicología Clínica de la Universidad de Padua, y Doctora en Psicología por la Universidad de Bérgamo. Investigadora en UNIR sobre los factores

de riesgo e las intervenciones psicológicas en las adicciones conductuales. Cuenta con experiencia en métodos de electroencefalografía (EEG) y pruebas neuropsicológicas. Editora de la sección «Sex Addiction and Compulsive Sexual Behavior» en Current Addiction Report.

### Alejandro Villena



Psicólogo General Sanitario. Sexólogo Clínico. Doctorando en Neurociencias (Uso Problemático de Pornografía). Director clínico y de investigación en Dale Una Vuelta.

Coordinador de la Unidad de Sexología Clínica y Salud Sexual de la Consulta Dr. Carlos Chiclana. Miembro de la World Association for Sexual Health (WAS). Investigador en la Universidad Internacional de La Rioja.

### Gemma Mestre



Graduada en Psicología por la Universidad de Barcelona. Masters en Psicología Clínica, Terapia Sexual y de Pareja, Terapias de Tercera Generación e Intervención

Criminológica y Victimológica. Doctorado en Medicina e Investigación Traslacional. Más de 100 artículos sobre adicciones comportamentales publicados en revistas internacionales de alto impacto JCR (índice h 29). Editora de Current Addiction Reports.

### Carlos Chiclana



Médico. Psiquiatra. Doctor en Medicina. Psicoterapeuta (Escuela Española de Psicoterapia). Dirige un equipo multidisciplinar de 30 profesionales en la Consulta Dr.

Carlos Chiclana (Madrid – Sevilla – Alcorcón). Imparte docencia en cursos de postgrado (CEU, Navarra, Católica de Murcia, UFV) Presidente de la Asociación de Psicoterapia Analítica Cognitiva de España. Socio fundador y miembro de la ONG Necesito Terapia.



#### **RECTORADO LOGROÑO**

Avenida de la Paz, 137  
26006. La Rioja  
España  
+34 941 210 211

#### **DELEGACIÓN MADRID**

Calle de García Martín, 21  
28224. Pozuelo de Alarcón  
España  
+34 915 674 391

#### **DELEGACIÓN BOGOTÁ**

Calle 100 # 19-61. Edificio Centro Em-  
presarial 100. Oficina 801. 11001  
Colombia  
+571 5169659

#### **DELEGACIÓN CD. DE MÉXICO**

Avenida Universidad 472,  
Narvarte Poniente. 03600  
México  
+52 (55) 84210768

#### **DELEGACIÓN QUITO**

Avenida República E7-123 y Martín  
Carrión (esquina). Edificio Pucará  
Ecuador  
(+593) 3931480

#### **DELEGACIÓN LIMA**

José Gabriel Chariarse, 415  
San Antonio. Miraflores  
Perú  
(01) 496 – 8095

[unir.net](http://unir.net) | +34 941 209 743

