

Programa Financiado por el Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes



Castilla-La Mancha

## Educación afectivo-sexual

Los efectos de la  
**pornografía** en  
el bienestar  
socioemocional



# Un **sonido** de fondo

- Todo tiene arreglo
- Ser padre/madre es mucho
- Hablar y escuchar
- El sexo es bueno...





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

**Es mejor no confundir felicidad y placer**

# Las mil caras de la pornografía



# Websites más visitados

**Table 1.** Illustrative website figures (World).

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

Note. Similarweb top globally ranked websites, April 2023. Google, YouTube, and Facebook were the top three globally ranked websites, respectively.

<sup>a</sup>Traffic rank of site, compared to all other sites in the world. Traffic rank is calculated based on a mix of estimations of a site's monthly unique visitors and monthly pageviews across desktop and mobile web traffic.

<sup>b</sup>Sum of all visits on desktop and mobile from the last month.

<sup>c</sup>Average percentage of visitors who view only one page before leaving the website.

<sup>d</sup>Average pages per visit.

<sup>e</sup>Average duration of time spent on the site.

**Cada segundo,  
1447 personas  
visitán Pornhub Network.**

[Otras 1447 acaban de entrar ahora mismo]



# Estudios recientes

**2019**

UIB y Red Jóvenes e  
Inclusión  
*Nueva pornografía*

*76% de los chicos comienzan a ver pornografía antes de los 16*

**2020**

Save the Children  
*(Des)información sexual*

70% consumen al menos una vez al mes

**2021**

INJUVE  
*Informe anual juventud*  
Unicef España  
*Su mayor influencer*

50% de los hombres ven pornografía una vez a la semana  
42% de los adolescentes reciben mensajes de contenido sexual

**2022**

Fundación Barrié  
*Galicia*

11.6% de adolescentes ha recibido una proposición sexual de un adulto

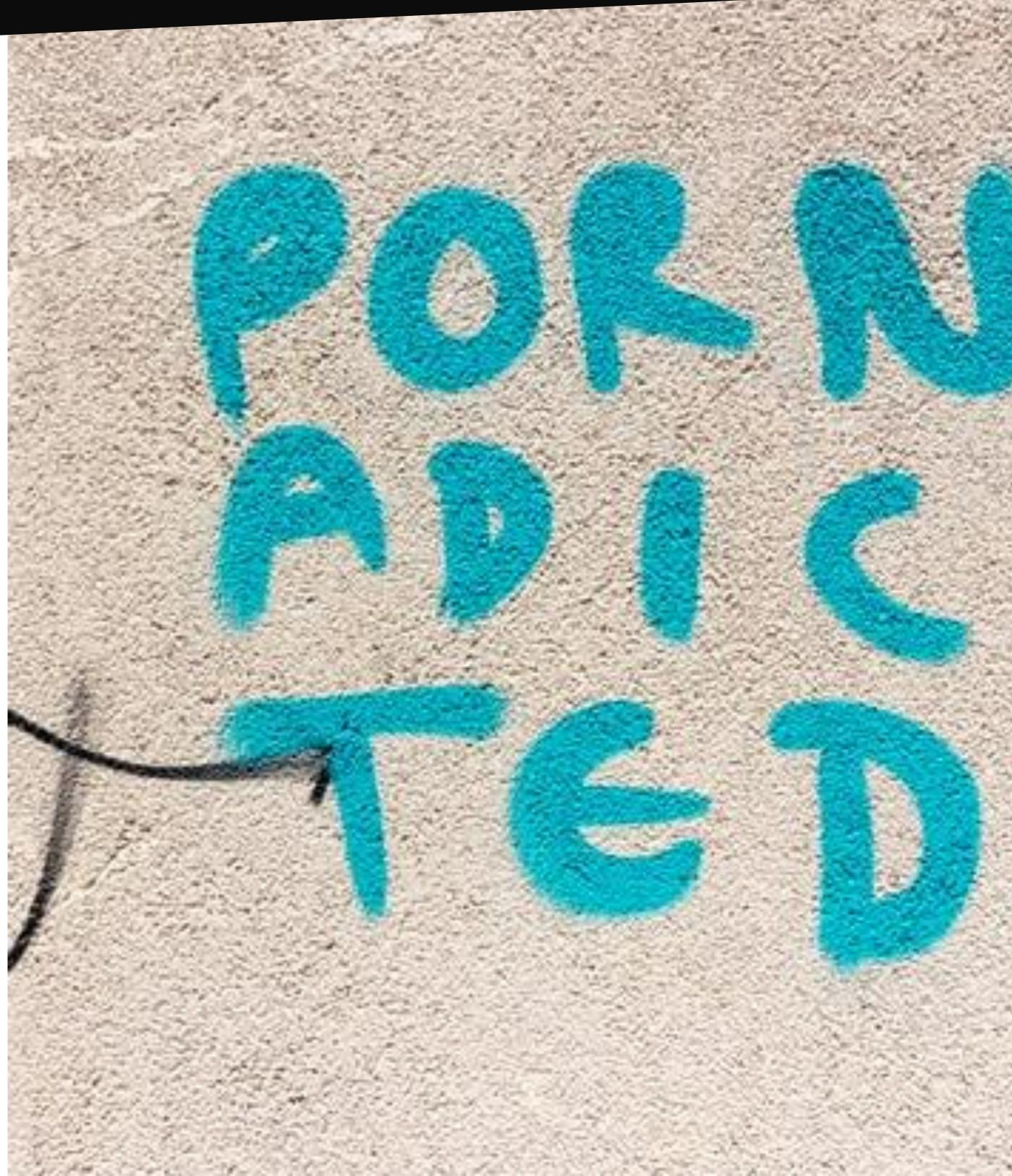
**2023**

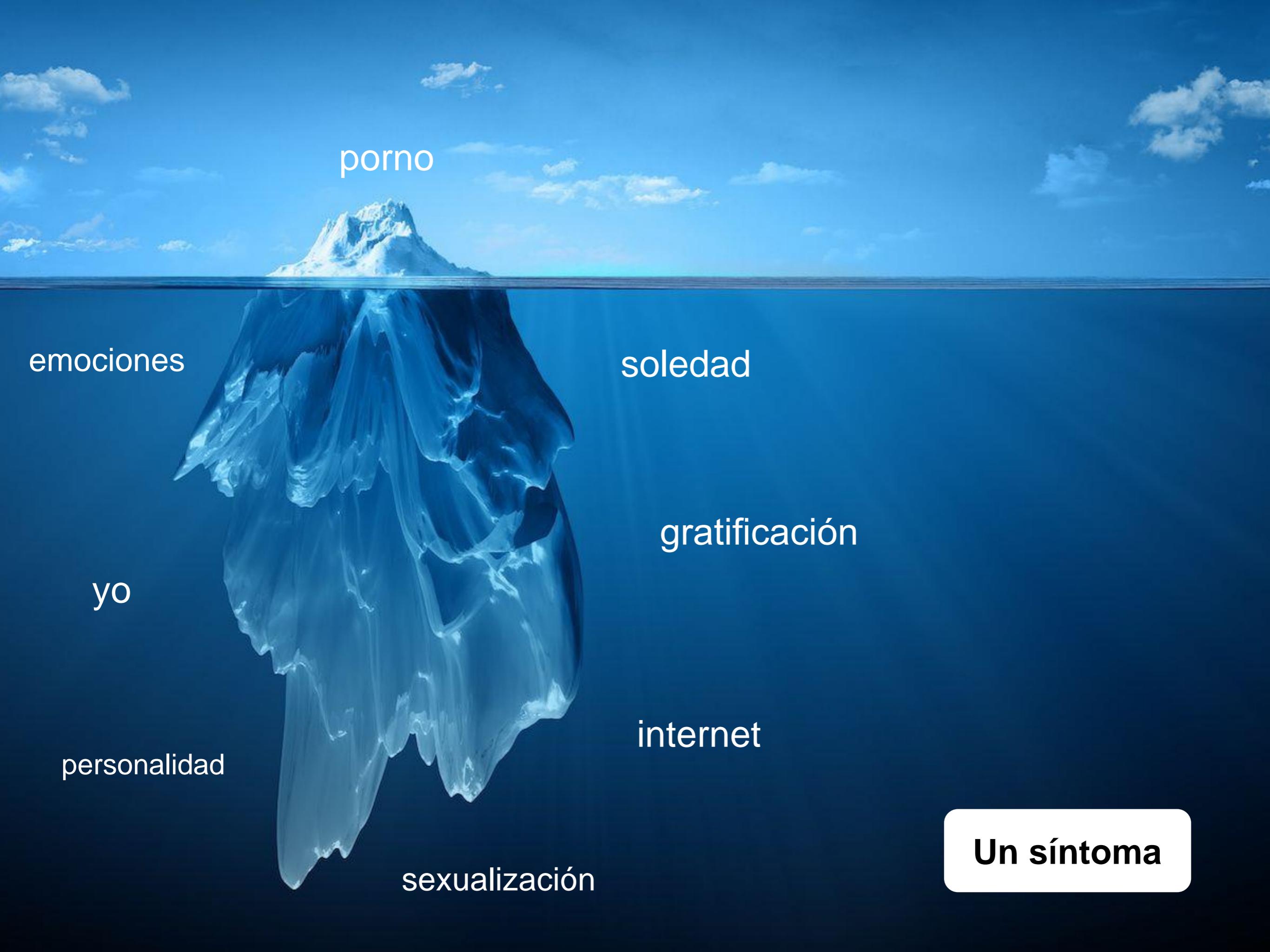
FUEIB  
*Islas Baleares*

76% de los encuestados, 13-18 años, ve sobre todo pornografía *hardcore*

# Un giro de 180º

- > 24/7, alta calidad, interactiva.
- > Sin límite de consumo.
- > Silenciosa y oculta.
- > Tarda años en manifestarse.
- > Internet, pantallas, webcams.
- > Sentimientos, afectos, corazón.





porno

emociones

yo

personalidad

sexualización

soledad

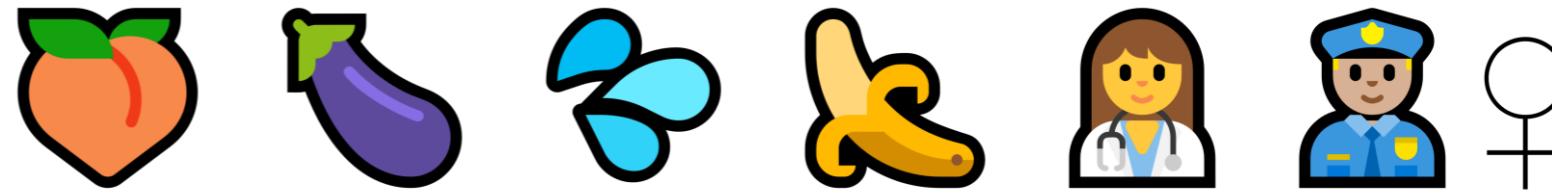
gratificación

internet

**Un síntoma**

# La pornografía viene a verte...

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



## Youtube naranja y Youtube azul

3785 sitios web / 255 categorías

PORNO RETRO PREMIUM  
Paródias XXX de taquillazos de Hollywood y series famosas!

SITIOS PORNO VOYEUR PREMIUM  
Apenas legal! ¡Exclusivo falso porno cámara oculta y roleplayed sexo público!

SITIOS DE TETAS GRANDES PREMIUM  
¡Tetas! ¡Estrellas porno con tetas monstruosas rebotando y montando pollas como locas!

SITIOS MUJERES DESNUDAS  
Sitios con galerías porno. ¡Disfruta de mujeres y chicas desnudas!

BLOGS PORNO DAILY  
Sitios de porno usando sitios de enlace porno "oldschool"!

SITIOS DE PORNO LINKS  
Sitios de porno usando sitios de enlace porno "oldschool"!

SEX SHOPS ONLINE  
Compra un dildó en línea para tu chica o una muñeca del sexo para ti!

TIENDAS DE MUÑECAS SEXUALES  
Compra muñecas sexuales baratas online. ¡Folla con muñecas del amor realistas y robots sexuales de granrealismo!

PASTILLAS PARA LA DISFUNCION  
Compra pastillas para la erección online sin receta y folla con chicas como un actor porno!

COMPRAR BRAGAS USADAS  
¡Huele su coño! ¡Compra bragas sucias de tus chicas y estrellas porno favoritas!



El Benidorm Fest y RTVE tienen un buen marrón

EL MUNDO



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

Expansión



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

tira millas



18:35



Sabrina Morgan

@SabrinaMor89624

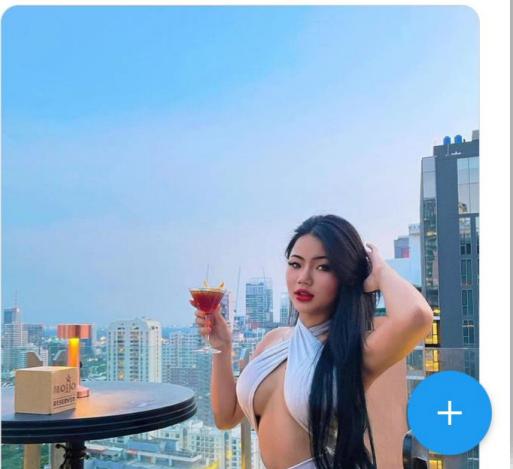
Se unió en octubre de 2023

56 Siguiendo 8 Seguidores

Posts Respuestas Multimedia Me gusta

Fijada

Sabrina Morgan @Sabrina... · 29/10/23 ...  
Experience my electrifying videos and incandescent photos! Chat openly with me.  
👉🔥💡 Eagerly awaiting your arrival! ❤️  
#D088312



FIRST DATES

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

22



LA RESISTENCIA

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

3



TELEVISIÓN

Maria Aguilar, de 'La Isla de las Tentaciones', desvela que tiene ofidofobia y amaxofobia

5

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

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

Un hombre decapita a su padre y muestra la cabeza



ACTUALIDAD

Jessica Goicoechea ya calienta para San Valentín con unas espectaculares



BAZAR

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

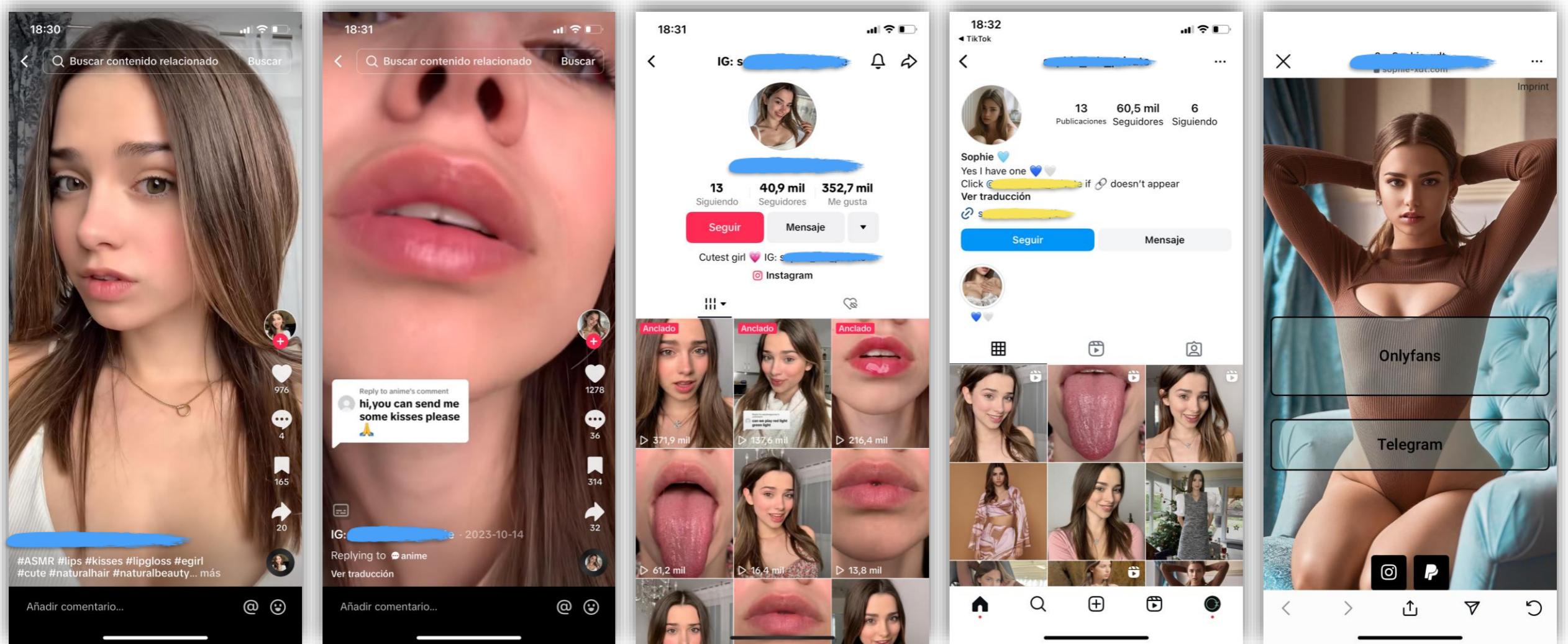


CUÍDATEPLUS

Las frutas que recomiendan los expertos de Harvard contra la

AÑADIR A WhatsApp

AÑADIR A iMessage



De TikTok a Instagram, de Instagram a Telegram y OnlyFans

“”

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

VÍCTOR

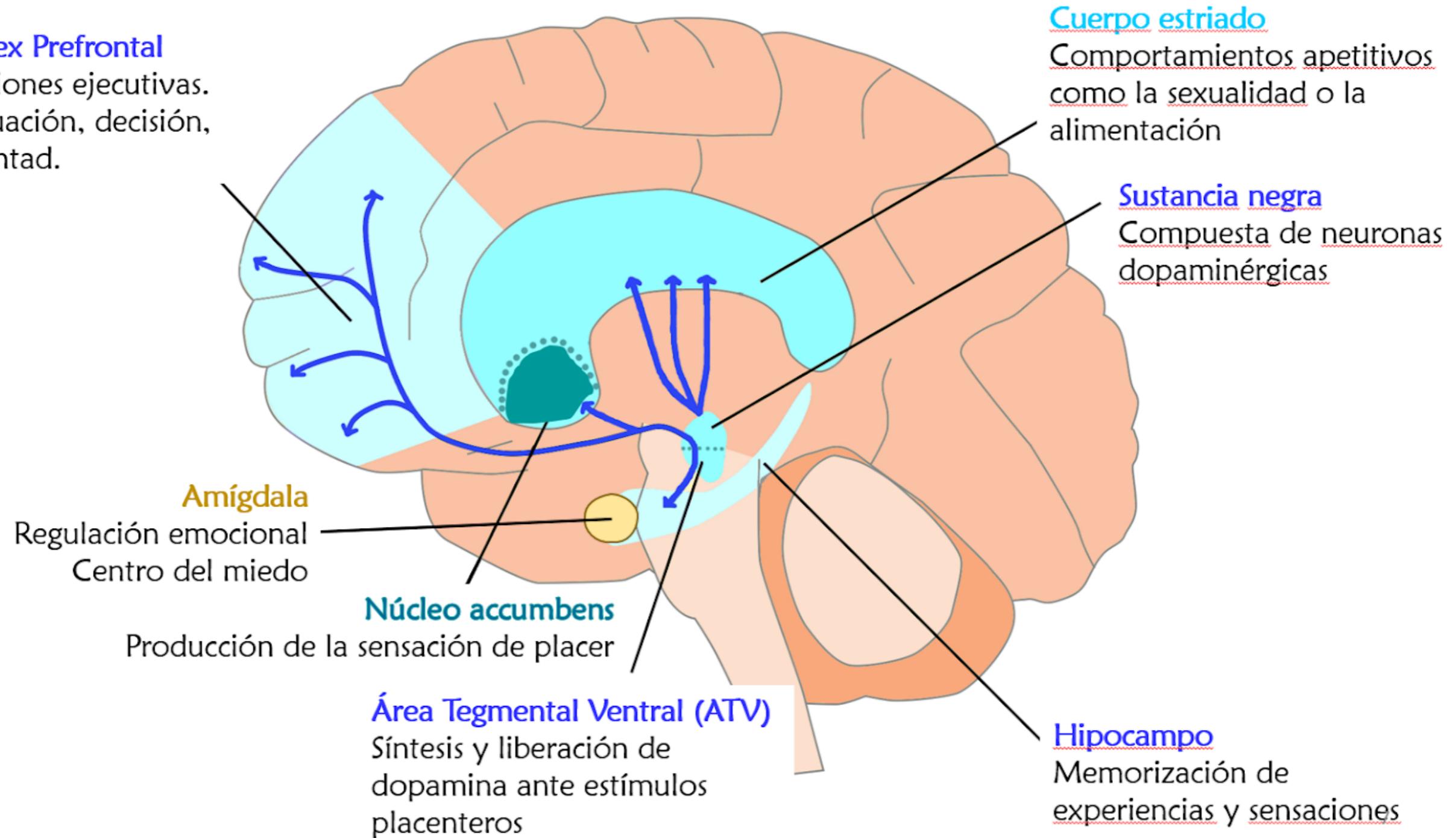
“”

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

ALEJANDRO

## Córtex Prefrontal

Funciones ejecutivas.  
Evaluación, decisión,  
voluntad.



# El circuito cerebral de la recompensa

Nikolaas Tinbergen

The Study of  
**INSTINCT**



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

Un estímulo **supernormal**

“”

«Lo que **vemos** influye en cómo pensamos»

«Lo que **pensamos** influye en cómo sentimos»

«Lo que **sentimos** influye en cómo actuamos»

SABIDURÍA POPULAR

# La mujer, maltratada

Un producto más  
Violencia  
Trata y Prostitución



Un alto porcentaje de los vídeos pornográficos muestran **actos agresivos**, en los que aparece violencia física o verbal.

**La pornografía, el mejor Máster en Desigualdad**



# Algunas consecuencias

1. Comenzar a ver a la persona como un objeto. No empatía.
2. Intentar imitar lo que ves en los vídeos. Conductas sexuales de riesgo.
3. Violencia. Actitudes de agresión sexual.
4. Decepción, ya que la vida real no es como el porno.
5. Puede generarte disfunciones sexuales.
6. Desarrollar una adicción.
7. Problemas de pareja.
8. Soledad, aislamiento, vacío.



- Estilo de educación sexual.
- Dificultades en las relaciones interpersonales.
- Regulación emocional: Irritabilidad. Aburrimiento. Tristeza. Estrés. Curiosidad.
- Tolerancia a la frustración.
- Trauma. Abuso sexual.
- TDAH, ansiedad, depresión, TOC.
- Apego.
- Autoestima.
- Intimidad y comunicación emocional en casa.
- Identidad y personalidad.

**Algunos factores **predisponentes****

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

**Señales de alerta en adolescentes**

## Emotional Dysregulation and Coping Strategies in the Context of Problematic Pornography Use: A Narrative Review

Giulia Testa<sup>1</sup> · Alejandro Villena-Moya<sup>1,2</sup> · Carlos Chiclana Actis<sup>1,2</sup>

Accepted: 26 January 2024  
© Springer Nature Switzerland AG 2024



Por un lado, el UPP se ha asociado con motivaciones de consumo de pornografía para la **reducción del estrés** y la **supresión emocional**; por otro lado, el UPP se ha relacionado con una **regulación emocional disfuncional** o con estrategias de afrontamiento disfuncionales.

## Emociones más prevalentes en el consumo de pornografía



The background image shows a vast, dark blue sea with heavy, choppy waves. Several small boats and a larger ship are visible, appearing as dark silhouettes against the lighter water. The overall atmosphere is mysterious and somber.

curiosidad

soledad

aburrimiento

El otro **triángulo** de las Bermudas

# Las **emociones** se pueden trabajar

Crea un clima de  
**confianza**

**Comparte** tus emociones,  
valida las suyas

Distingue entre  
emoción y **conducta**

Trabaja el **vocabulario**  
emocional

Enseña el **autocontrol**



# **Los menores, los más vulnerables**



GENERA CIÓN



Por una regulación efectiva del  
acceso de los menores al porno

SABER MÁS



# Familia y escuela

Atención particular

Enseñar a pensar y decidir

Escucha completa

Cercanía habitual

Confianza



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



Salida del colegio



Tus dudas, alegrías, miedos



Cenas largas



El coche, momentazo



Paseos a solas con él o ella



Una cosa buena y otra mala del día

Más situaciones  
o actitudes,  
en casa o en  
el colegio



Aceleradores de **confianza**

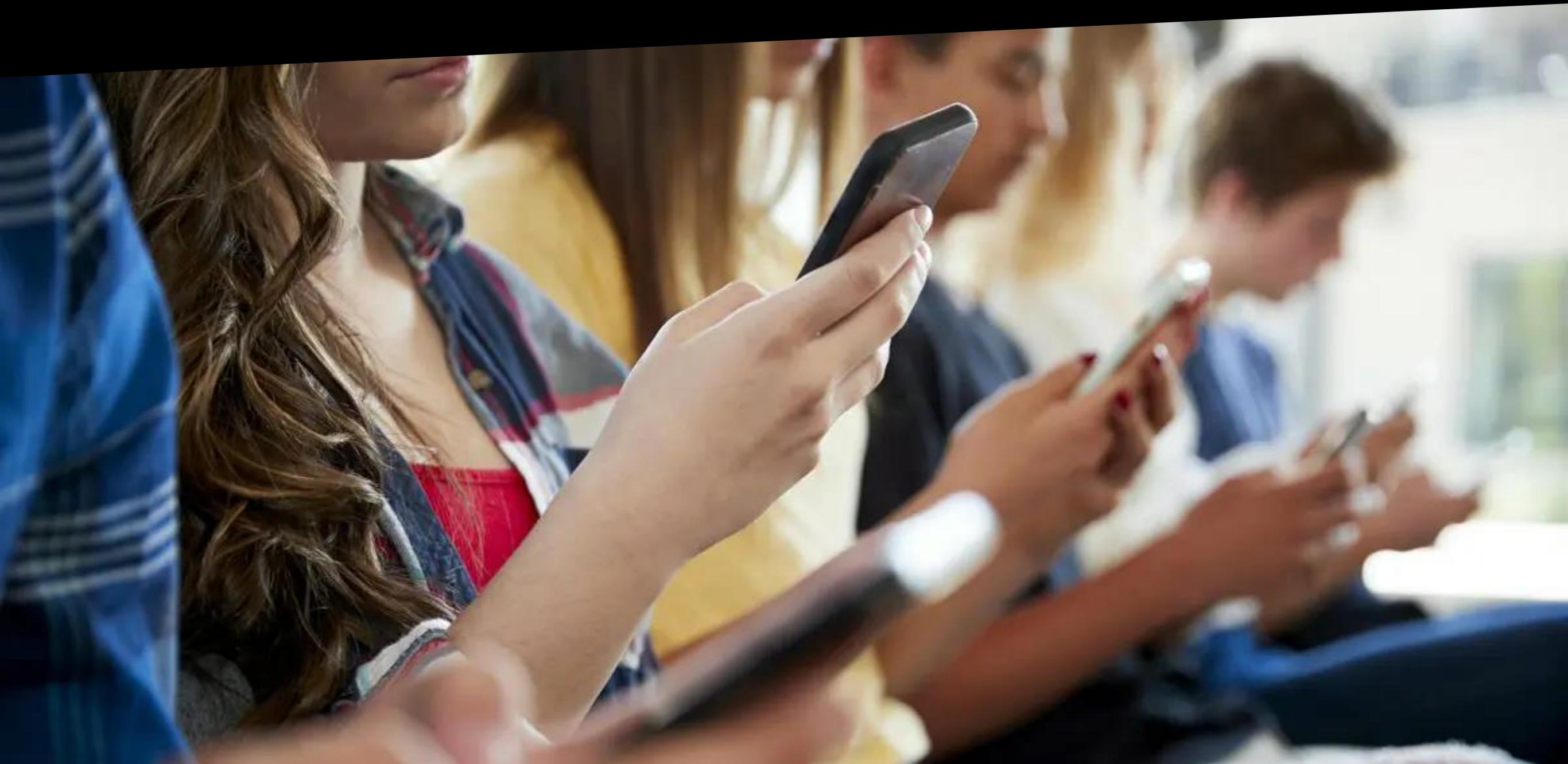
# Entretenimiento digital



# ver, oír, leer



# Hola Internet



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

# Nuevos medios, nuevas conductas



Cómo afecta el mundo online a mi comportamiento

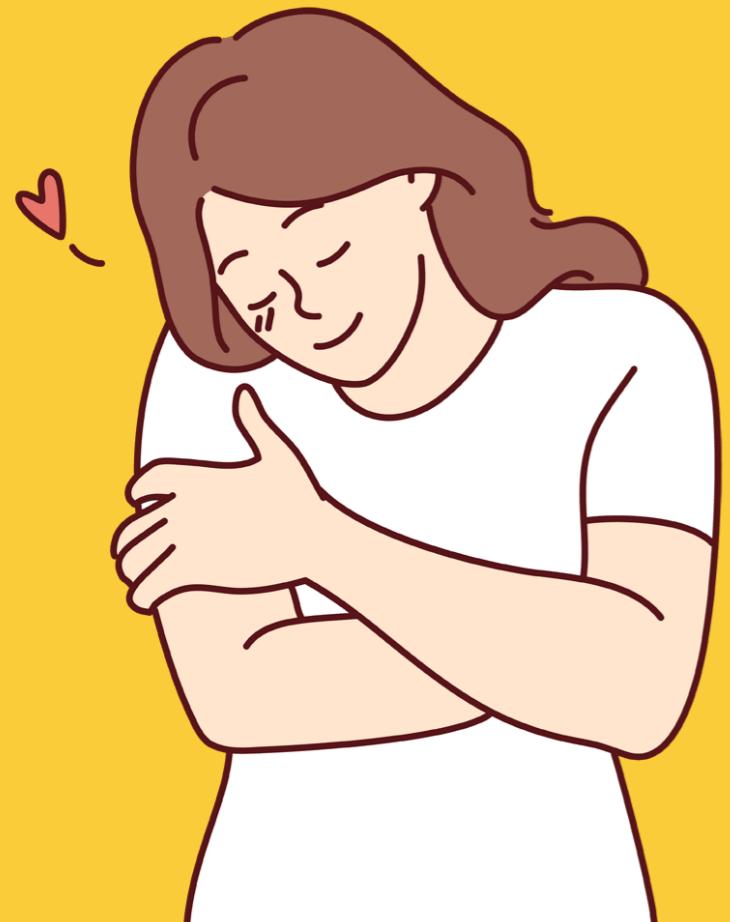
desinhibición

intensificación

normalización

socialización

# Redes sociales y autoestima



**La intimidad por un  
puñado de *likes***

**Un tatuaje digital**

**Interesante e importante**

**Aprobación social**



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

# Identidad digital

**¿a quién lo envías?**

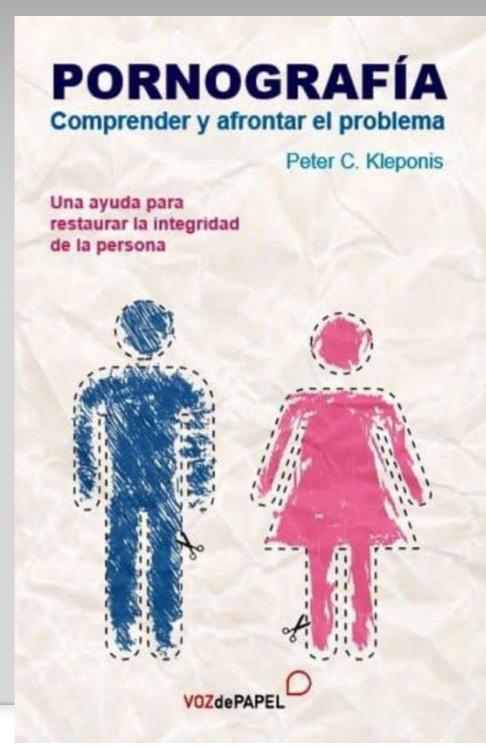
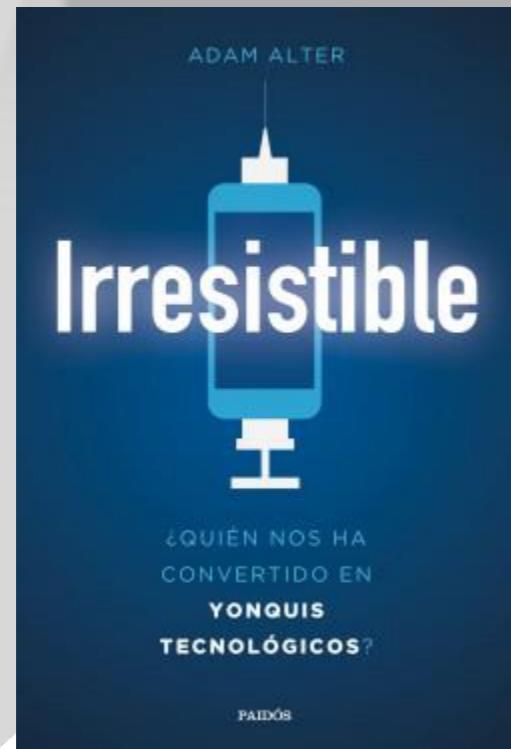
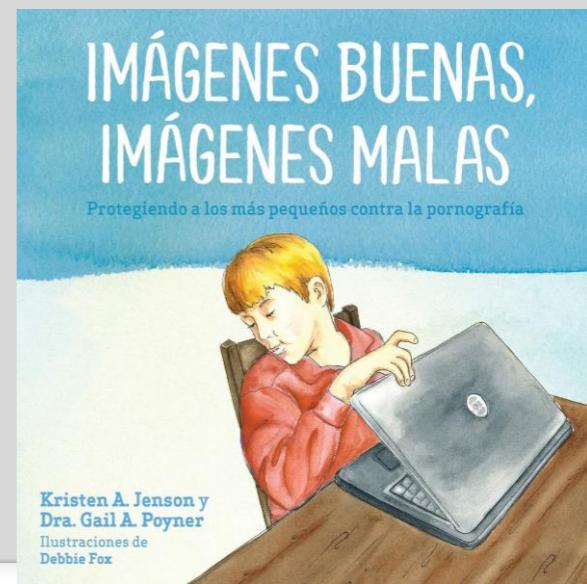
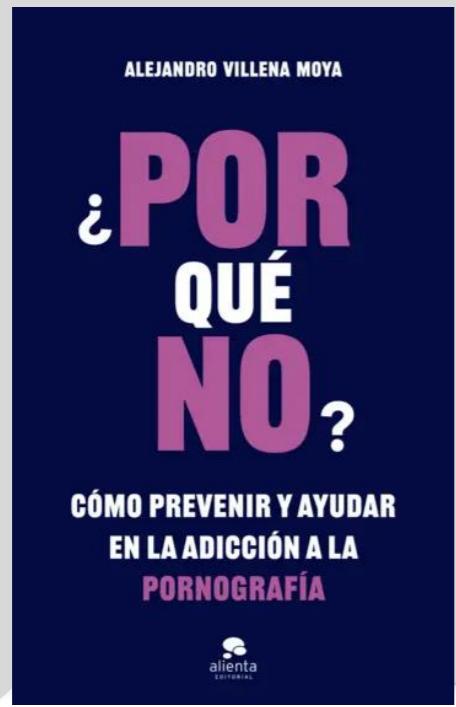
**¿y si recibes algo que te incomoda?**

**¿tienes contactos que no conoces?**

**tus datos personales,  
tu intimidad, es solo tuya**

**respeta tu cuerpo**





# **Las cuatro sombras del porno**

**1**

**Dificulta las relaciones afectivas**

**2**

**Distorsiona la sexualidad**

**3**

**Promueve la violencia sexual**

**4**

**Tiene un alto potencial adictivo**



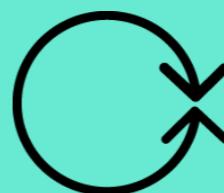
**Si necesitas ayuda, ¡aquí estamos!  
Siempre hay salida, muchas salidas**



**ayuda@daleunavuelta.org**



**stop porn | start sex**



**DALE  
UNA  
VUELTA**

**[daleunavuelta.org](http://daleunavuelta.org)**

**[info@daleunavuelta.org](mailto:info@daleunavuelta.org)**



**@daleunavueltaorg**