

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

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...





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

Es mejor no confundir felicidad y placer

Las mil caras de la pornografía



Websites más visitados

Table 1. Illustrative website figures (World).

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

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

^aTraffic 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.

^bSum of all visits on desktop and mobile from the last month.

^cAverage percentage of visitors who view only one page before leaving the website.

^dAverage pages per visit.

^eAverage duration of time spent on the site.

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

[Otras 1447 acaban de entrar ahora mismo]



Estudios recientes

2019

UIB y Red Jóvenes e
Inclusión
Nueva pornografía

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

2020

Save the Children
(Des)información sexual

*70% consumen al menos una
vez al mes*

2021

INJUVE
Informe anual juventud
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

soledad

gratificación

yo

internet

personalidad

sexualización

Un síntoma

La pornografía viene a verte...

#guitarporn
3,4 mill. publicaciones

#shoeporn
6,9 mill. publicaciones

#graffitiporn
4,7 mill. publicaciones

#makeupporn
2,5 mill. publicaciones

#hairporn
3,6 mill. publicaciones

#sneakerporn
4,5 mill. publicaciones

#natureporn
6 mill. publicaciones

#bookporn
3,2 mill. publicaciones

#wristporn
3,4 mill. publicaciones

#sunsetporn
5 mill. publicaciones

#coffeeporn
2,2 mill. publicaciones

#burgerporn
2,4 mill. publicaciones



Youtube **naranja** y Youtube **azul**

3785 sitios web / 255 categorías

PORNO RETRO PREMIUM ¡Mira películas porno premium antiguo! 1. TheClassicPorn 2. FapHouse Vintage 3. Vintage Cuties (18+) 4. Private Classics 5. Score Classics 6. Vintage Classic Porn VER 6 SITIOS MÁS →	PARÓDIAS PORNO PREMIUM ¡Parodias XXX de taquillazos de Hollywood y series famosas! 1. DigitalPlayGround 2. ThatSitcomShow 3. ParodyPass 4. HustlerParodies VER 4 SITIOS MÁS →	SITIOS PORNO VOYEUR PREM... ¡Apenas legal! ¡Exclusivo falso porno cámara oculta y roleplayed sexo público! 1. HotMovies Voyeur (fake) 2. FapHouse Public Sex (fake) 3. NannySpy (fake) 4. Bathroom Creepers (fake) 5. Drone Porn (fake) 6. AERN Voyeur (fake) VER 6 SITIOS MÁS →	SITIOS DE TETAS GRANDES P... ¡Tetas! ¡Estrellas porno con tetas monstruosas rebotando y montando pollas como locas! 1. NF Busty 2. Pinup Files 3. OMGBigBoobs 4. Divine Breasts 5. Big Naturals 6. Bin Tite Tokun VER 7 SITIOS MÁS →
SITIOS MUJERES DESNUDAS Sitios con galerías porno. ¡Distintos tipos de mujeres y chicas desnudas! 1. KindGirls 2. EroticBeauties 3. TheHun 4. FreeXcafe 5. ErosBerry 6. Morazzia VER 10 SITIOS MÁS →	BLOGS PORNO PORNO 1. MorboCornudos 2. BrunoYMaria 3. ThePornDude Blog 4. Damiel ine VER 15 SITIOS MÁS →	SITIOS DE PORNO LINKS ¡Enlace a sitios de porno usando sitios de enlace porno 'oldschool'! 1. Entensity 2. WTFpeople VER 5 SITIOS MÁS →	SITIOS DE PORNO LINKS ¡Enlace a sitios de porno usando sitios de enlace porno 'oldschool'! 1. Entensity 2. WTFpeople VER 2 SITIOS MÁS →
SEX SHOPS ONLINE ¡Compra un dildo en línea para tu chica o una muñeca del sexo para ti! 1. PlatanoMelon 2. Diversual 3. SeekHeart 4. Fleshlight 5. Fleshy VER 5 SITIOS MÁS →	TIENDAS DE MUÑECAS SEXU... Compra muñecas sexuales baratas online. ¡Folla con muñecas del amor realistas y robots sexuales de gran realismo! 1. Joy Love Dolls 2. RealDoll 3. YourDoll 4. SexDollGenie VER 5 SITIOS MÁS →	PASTILLAS PARA LA DISFUNC... ¡Compra pastillas para la erección online sin receta y folla con chicas como un actor porno! 1. VirilBlue 2. Best Pill Service 3. VigRX Plus 4. Semenax VER 5 SITIOS MÁS →	COMPRAR BRAGAS USADAS ¡Huele su coño! ¡Compra bragas sucias de tus chicas y estrellas porno favoritas! 1. PantyDeal 2. Sofia Gray VER 5 SITIOS MÁS →



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



FIRST DATES

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

22

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



LA RESISTENCIA

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

3

Un hombre decapita a su padre y muestra la cabeza



TELEVISIÓN

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

5

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



ACTUALIDAD

Jessica Goicoechea ya caliente para San Valentín con unas espectaculares



BAZAR

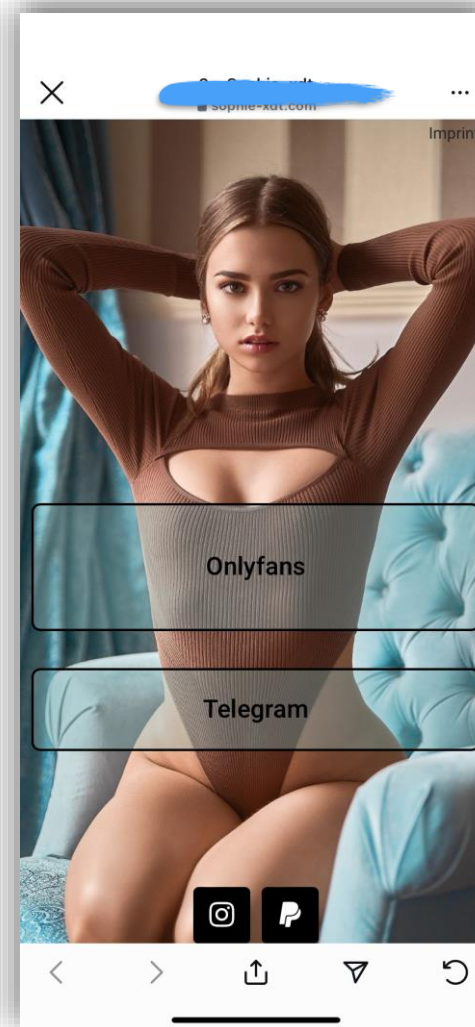
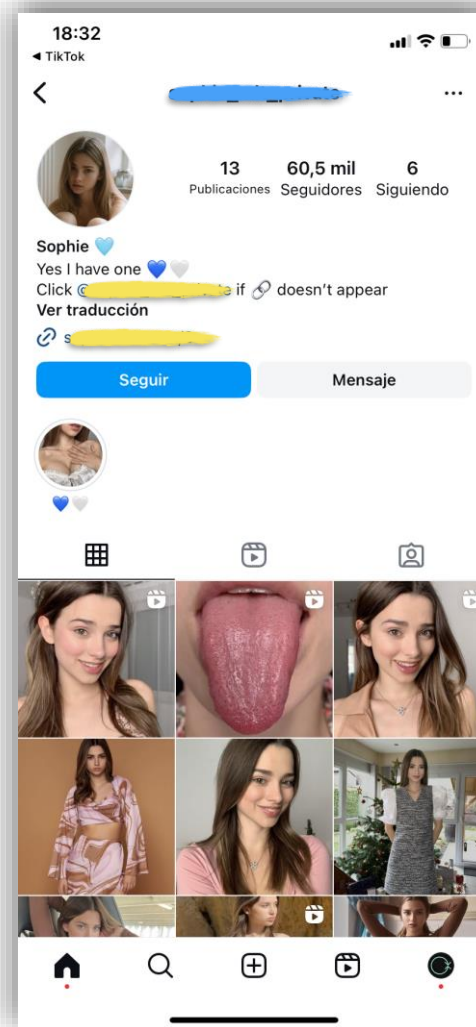
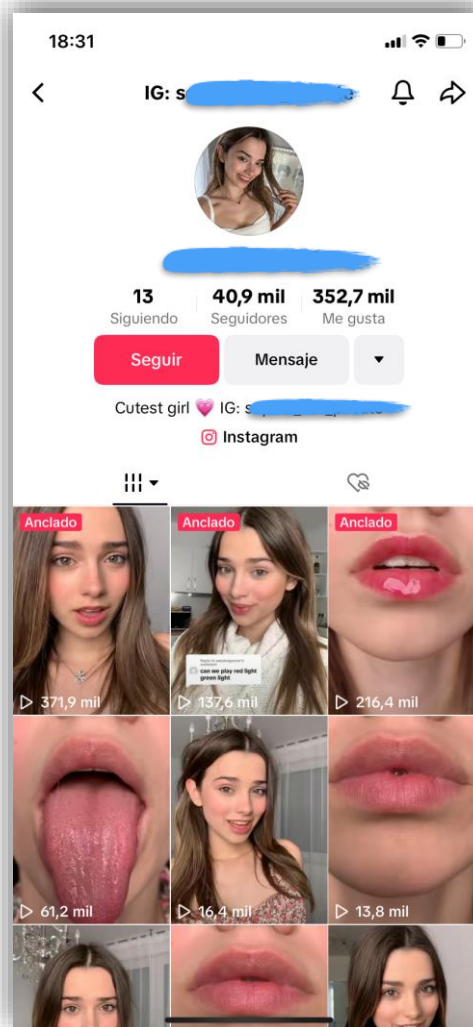
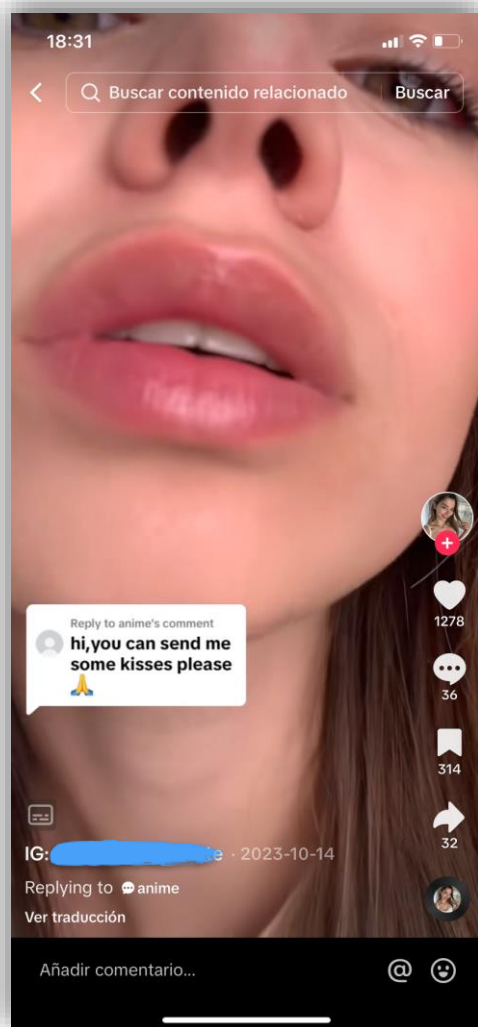
La equipación de los Lakers por 20 euros y otros chollos del día en Amazon



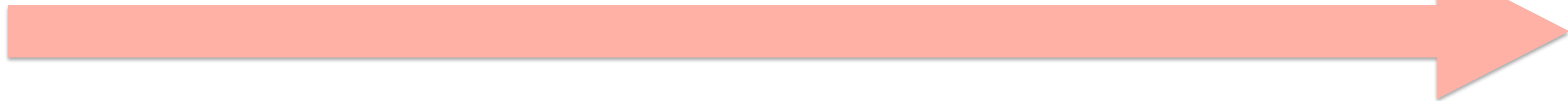
CUÍDATEPLUS

Las frutas que recomiendan los expertos de Harvard contra la





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.

Cuerpo estriado

Comportamientos apetitivos
como la sexualidad o la
alimentación

Sustancia negra

Compuesta de neuronas
dopaminérgicas

Amígdala

Regulación emocional
Centro del miedo

Núcleo accumbens

Producción de la sensación de placer

Área Tegmental Ventral (ATV)

Síntesis y liberación de
dopamina ante estímulos
placenteros

Hipocampo

Memorización de
experiencias y sensaciones

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

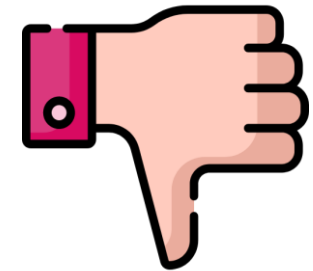
Un alto porcentaje de los vídeos pornográficos muestran **actos agresivos**, en los que aparece violencia física o verbal.

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 Testa¹ · Alejandro Villena-Moya^{1,2} · Carlos Chiclana Actis^{1,2}

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





El otro **triángulo** de las Bermudas

Las **emociones** se pueden trabajar

Crea un clima de **confianza**

Trabaja el **vocabulario** emocional

Comparte tus emociones, valida las suyas

Enseña el **autocontrol**

Distingue entre emoción y **conducta**



Los menores, los más vulnerables



G E N E R A C I Ó N

XXX



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

*Quiérole 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

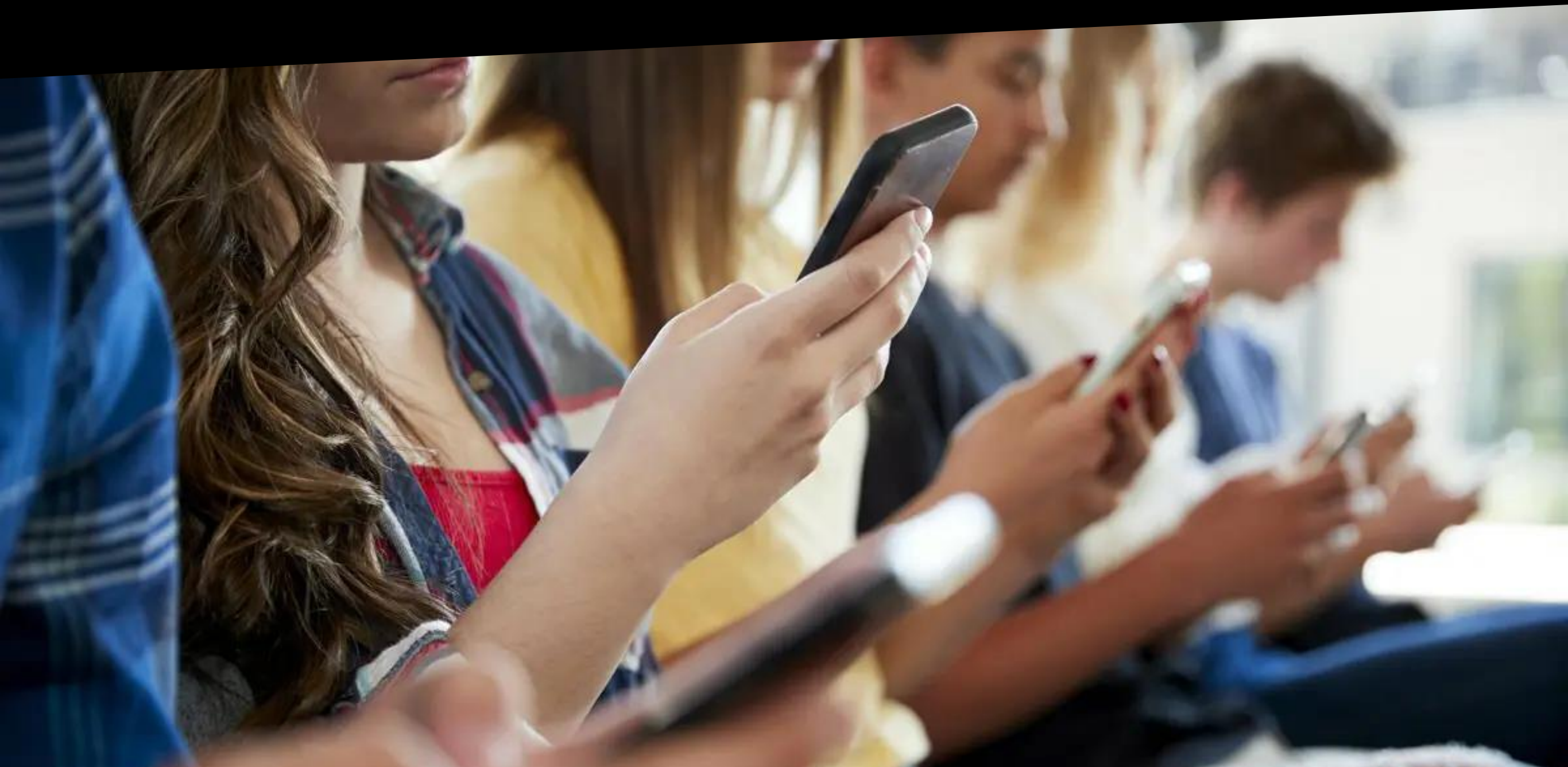
Entretenimiento digital



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 intimididad 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?

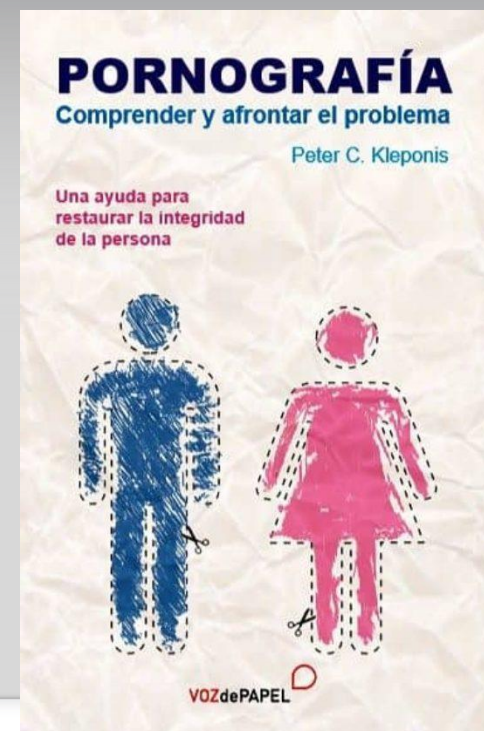
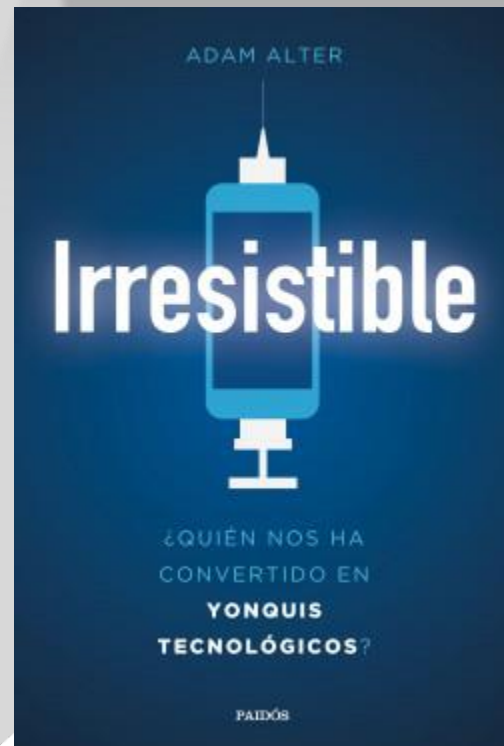
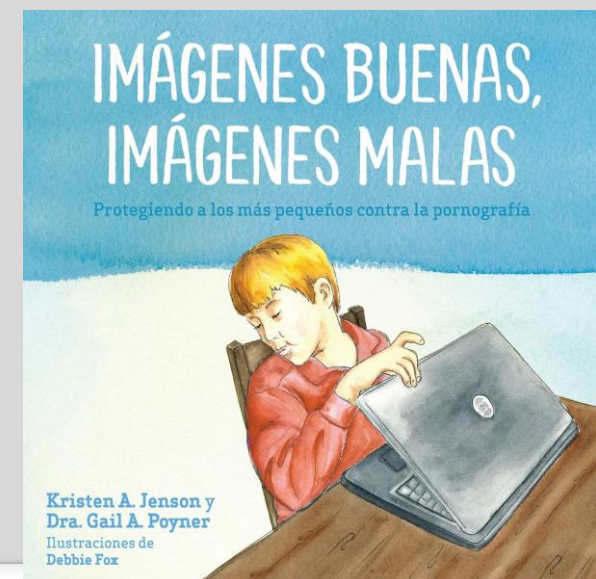
**¿y si recibes algo que te
incomoda?**

**¿tienes contactos que
no conoces?**

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

respetar 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

info@daleunavuelta.org

 **@daleunavueltaorg**