



Guía para familias
ante la realidad
de la **pornografía**



CEU
Colegios

Alejandro Villena Moya

Psicólogo y Sexólogo Clínico

Director Clínico y de Investigación en www.daleunavuelta.org

Miembro de la World Association For Sexual Health (WAS)

Autor del libro ¿POR qué NO?

Guía para familias ante la realidad de la pornografía



CEU
Colegios

Índice

| | |
|---|----|
| 1. Introducción | 7 |
| 2. ¿Qué es la pornografía? | 9 |
| 3. Sexualidad vs. pornografía | 9 |
| 4. La pornografía en datos | 12 |
| 5. Motivaciones para el consumo de pornografía | 14 |
| 6. Consecuencias del consumo de pornografía | 15 |
| 6.1 El impacto en el rendimiento académico | 15 |
| 6.2 Impacto en las relaciones afectivas y sexuales | 16 |
| 6.3 Agresividad y violencia | 17 |
| 6.4 Deterioro a nivel cerebral | 18 |
| 7. Indicadores de riesgo | 19 |
| 7.1 Consumo accidental o esporádico | 19 |
| 7.2 Consumo habitual | 20 |
| 7.3 Consumo problemático | 21 |
| 8. Factores que predisponen a un consumo problemático | 23 |
| 9. Señales de alerta en el adolescente | 24 |
| 9.1 Señales de alerta en relación con la persona | 24 |
| 9.2 Señales de alerta en relación con el teléfono móvil y la tecnología | 24 |
| 10. Pautas para la conversación con tu hijo/a | 24 |
| 10.1 Cómo favorecer el acercamiento con tu hijo/a | 24 |
| 10.2 Ideas prácticas para la educación afectivo-sexual | 25 |
| | |
| Anexos y material complementario | 27 |
| | |
| Bibliografía | 33 |
| | |
| Referencias | 34 |

1. Introducción

La adolescencia es una etapa apasionante en el desarrollo de la persona. Una época de cambios, de auto conocimiento y de exploración del mundo. Me gusta pensar que los adolescentes son como una masa de arcilla mojada: tienen una gran capacidad de moldearse, de fortalecerse y de descubrirse a sí mismos. Esta capacidad de adaptación y de aprendizaje puede hacerles crecer de forma inmensa, aunque, también, pueden encontrarse con algunas dificultades que frenen su desarrollo saludable.

Por ello, la adolescencia es a la par una etapa compleja y, sin embargo, esta etapa vital se presenta como un reto apasionante, una ventana de oportunidad para que el adolescente crezca y se desarrolle de manera sana. Un periodo para fortalecer la autoestima, gestionar los cambios hormonales que va a experimentar, modular la conducta y desarrollar un profundo sentido de pertenencia. Será en este interesante caldo de cultivo donde entra también uno de los grandes retos que la persona experimenta durante la adolescencia: el desarrollo de la sexualidad.

En una sociedad donde la vida va a toda prisa, las redes sociales han conquistado la atención de los adolescentes y las relaciones humanas parecen ir en detrimento, aparecen los grandes retos de la educación

afectivo-sexual de los adolescentes. La sexualidad humana toma protagonismo en la adolescencia para ir convirtiéndose en una de las dimensiones más importantes a lo largo de la vida de la persona.

Será en estas primeras etapas de su desarrollo donde se presentarán algunos retos que asumir (por ejemplo, los cambios hormonales, la resolución de dudas sobre la sexualidad, el manejo y el acceso de la tecnología en casa, las redes sociales y/o las relaciones con sus iguales, entre otros).

Sin duda uno de los grandes desafíos con los que nos encontraremos en la educación-afectivo sexual en la actualidad será el uso de la pornografía online y el posible desarrollo de un uso problemático de la misma.

PORNOGRAFÍA. Ya sólo leer esta palabra seguro que te genera alguna emoción: ¿vergüenza?, ¿miedo?, ¿enfado?, ¿culpa?, ¿curiosidad?, ¿excitación?, ¿sorpresa?, ¿tristeza? Es normal, nadie nos ha enseñado a abordar estos temas. Mucho menos a hablar con naturalidad de ellos. Tampoco nos han formado para educar a los adolescentes en materia de afectividad y sexualidad. Si para ti, como adulto, es un tema complicado, imagínate cómo puede sentirse un adolescente con ello. Imagínate qué sentirá cuando visualiza pornografía o si, en un extremo, desarrolla un problema con ella y no sabe a quién acudir. Es por ello

por lo que corresponde, como adulto, atender esas emociones primero antes de entablar una conversación con tu hijo.

Es interesante pensar que la pornografía no es solo un material sexualmente explícito que nos encontramos en internet, si no que va más allá, es una manera negativa de entender a las personas y las relaciones. Una mirada superficial, cosificante, utilitaria y alejada de la sexualidad real de las personas. Es el reflejo de una sociedad hipersexualizada, donde lo queremos TODO y lo queremos YA. Una sexualidad digital y despersonalizada. Una generación que ha dejado de lado la visión del sexo como una experiencia compartida, recíproca e íntima. Un vacío sexual, un amor descuidado.

Si ayudamos a los adolescentes a desarrollar esta dimensión tan importante, seremos capaces de anticipar-

nos a la pornografía. Podemos llegar a tiempo, podemos ayudar mucho, podemos prevenir, atender e intervenir. Mejor llegar un segundo antes que un día tarde. Hablar de sexualidad con naturalidad será la mejor herramienta de prevención ante conductas como el uso problemático de la pornografía.

En este contexto se desarrolla esta guía, que pretende ser un faro que alumbré a las familias para abordar un tema tan complejo y con tantas aristas como es el de la pornografía. Antes de empezar con la lectura, te propongo una serie de reflexiones que te pueden ayudar a mirarte (primero a ti), para poder mirar a tu hijo y poder ayudarlo mejor. Dialogar contigo mismo para dialogar después con tu hijo:

UNA REFLEXIÓN ANTES DE EMPEZAR

¿Qué es para ti la pornografía?

¿Te has planteado alguna vez los problemas que puede implicar la pornografía?

¿Has reflexionado sobre el acceso actual de los adolescentes a la pornografía?

¿Te hablaron a ti en tu infancia y adolescencia sobre la pornografía?

¿Recibiste lecciones o conversaciones en relación a la afectividad y la sexualidad?

¿Fue un tema tratado con naturalidad en la adolescencia o fue un tabú?

¿Qué emociones te genera pensar en la sexualidad?

2. ¿Qué es la pornografía?

Los expertos en la materia definen pornografía como “todo material sexualmente explícito que tiene el fin de evocar la excitación en las personas que lo consumen” (McKee et al 2020). Es importante diferenciar la pornografía online actual, de aquella de décadas anteriores (antes de los años 90) que se concentraban en revistas con fotografías o desnudo semi-explícito y/o los DVD con las primeras películas.

La nueva pornografía online (Ballester, 2022) es de distribución masiva, de alto alcance y con impacto en edades tempranas. Principalmente representada en vídeos explícitos a través de internet (aunque se podría considerar pornográficos otros estímulos como imágenes, lectura o canciones que consumen con frecuencia los adolescentes o que aparecen en redes sociales). La nueva pornografía representa las relaciones sexuales de forma exagerada y sesgada. Es un contenido que muestra principalmente la utilización del otro ser humano para la obtención del placer. Se cosifica a las personas y a las relaciones sexuales, donde generalmente la mujer es la que sale peor dañada en estas representaciones, siendo agredida, humillada o violentada en muchos de sus vídeos. Todo ello alimentado por una industria millonaria que mueve billones de dólares al año.

3. Sexualidad vs. pornografía

La sexualidad es una dimensión fundamental del ser humano que incluye múltiples aspectos: biológicos, fisiológicos, psicológicos, relacionales, afectivos, cognitivos, conductuales, sociales, culturales, espirituales y/o religiosos. Podríamos definir la pornografía como una representación reduccionista, sesgada y ficticia de la sexualidad. Este material sexual online se centra en lo puramente físico, reduciendo al ser humano a su dimensión corporal.

Esta visión sesgada puede interferir en la narrativa que los adolescentes construyen sobre la sexualidad y entorpecer su desarrollo afectivo-sexual. A continuación se presentan una serie de diferencias entre la sexualidad y la pornografía que pueden servir de referencia para la educación de los adolescentes (modificado de Villena-Moya, 2023):

- 1. La sexualidad es un nosotros. La pornografía es un yo, sin el tú.** La pornografía representa una manera narcisista de vivir el sexo, solo importa el placer que yo alcance y la otra persona no es relevante. Por lo que no se piensa en el bienestar del otro. Además el hombre suele ser más importante que la mujer en la pornografía.
- 2. La sexualidad es íntima, la pornografía es pública.** La intimidad es

uno de los motores principales de las relaciones sexuales humanas, nos permite compartir la más profundo de cada uno de nosotros y poder así hacernos responsables del otro y de su intimidad. La pornografía descarta este componente tan importante de la sexualidad humana, la exhibe, pisotea y explícita de manera morbosa.

3. **La sexualidad es cálida, la pornografía es fría.** La pornografía representa un sexo sin afecto, sin calidez humana, caricias, amor, cariño, emociones o gestos de conexión con el otro. No existe el lenguaje de la ternura.
4. **La sexualidad es una experiencia compartida, la pornografía un producto de consumo.** La pornografía convierte el sexo en un objeto que se compra o se consume y se utiliza para ganar dinero u obtener placer. La sexualidad, por el contrario, es una experiencia que se comparte.
5. **La sexualidad conecta, la pornografía desconecta.** La sexualidad supone cercanía, unión y conexión con la persona. La pornografía nos aleja de nosotros mismos pero también nos desconecta de los demás.
6. **La sexualidad es toda la persona, la pornografía sólo una parte.** La pornografía está basada en los genitales, descuida el resto del cuerpo y

de la persona e impide relacionarse de forma sexualmente plena con el otro.

7. **La pornografía es un erotismo fracasado.** Las relaciones sexuales requieren de un clima, un ambiente, un espacio, un ritmo y un compás que se ajusta entre las dos personas que las experimentan. La pornografía es una sexualidad rápida, compulsiva, sin comunicación ni reciprocidad.

| SEXUALIDAD | PORNOGRAFÍA |
|---|---|
| La sexualidad es cuidar a alguien | La pornografía es usar a alguien |
| La sexualidad es compartir | La pornografía es renunciar a sí mismo |
| La sexualidad es íntima | La pornografía es pública |
| La sexualidad es natural | La pornografía es compulsiva |
| La sexualidad implica el cuidado y el afecto del otro | La pornografía está desligada de la afectividad |
| La sexualidad requiere emociones y cercanía | La pornografía es emocionalmente distante |
| La sexualidad es segura | La pornografía es insegura |
| La sexualidad es siempre respetuosa | La pornografía es degradante |
| La sexualidad es responsable | La pornografía es irresponsable |
| La sexualidad requiere una comunicación sana | La pornografía no necesita comunicación |
| La sexualidad requiere honestidad | La pornografía implica engaño |
| La sexualidad incluye todos los sentidos | La pornografía se centra en lo visual |
| La sexualidad tiene límites éticos | La pornografía no tiene límites éticos |
| La sexualidad muestra quién eres realmente | La pornografía es una doble vida |
| La sexualidad refleja tus valores | La pornografía compromete tus valores |
| La sexualidad te enorgullece | La pornografía te avergüenza |

Tabla modificada de Dale una vuelta (2023)

4. La pornografía en datos

La fácil **accesibilidad** a la tecnología es una gran puerta de entrada al mundo de la pornografía a edades tempranas. La pornografía online no tiene ninguna restricción ni regulación y es completamente gratuita.

Hay un menú infinito y a la carta de contenido sexual explícito que podrá ver de forma completamente anónima a través de las pantallas a las que tiene acceso diario.

Desde que un adolescente desbloquea un teléfono móvil hasta que entra en pornografía pueden no pasar más de 3 segundos. Así de sencillo y de triste: estamos a 3 segundos de entrar en el mundo de la pornografía. Veamos a continuación algunos datos de interés al respecto:

La industria de la pornografía

Para entender la magnitud del fenómeno de la pornografía primero podemos prestar atención a los datos de la industria de la pornografía (Forbes, 2021; Dale Una Vuelta, 2023):

1. España es el 12º en el ranking mundial.
2. Existen 115 millones de visitas diarias en webs pornográficas.

3. El 22% del tiempo que pasan las personas en internet se dedica a la pornografía.
4. La industria de la pornografía genera 97.000.000.000 de dólares cada año.
5. Hay más de 750 millones de webs pornográficas en el mundo.
6. La palabra “porno” en Google tiene 2.710.000.000 resultados en 0,22 segundos.
7. Una sola web pornográfica acumula más de 100.000 millones de visualizaciones al año (como si cada persona del planeta tierra hubiera visto 12,5 vídeos al año).
8. La web pornográfica más importante del mundo tiene más de cinco millones de suscriptores en su servicio *Premium*, que es de pago.

Edad de acceso

La edad media del primer contacto con la pornografía en España está **entre los 9-11 años** (Ballester et al 2019). **Uno de cada cinco** adolescentes recuerda contactos alrededor de los 8 años (Ballester, 2018). Otros datos indican que el 53% lo ha hecho entre los 6 y 12 años (Save The Children, 2020). Se observa la tendencia en el varón a aumentar la frecuencia del consumo y en la mujer a disminuirla (Ballester et al. 2022).

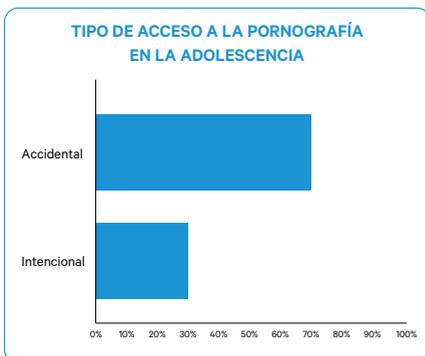
¡RECUERDA!

Quando hablamos de primer contacto, hablamos de un contacto esporádico, probablemente por accidente. Más adelante este contacto puede convertirse en una visualización más repetida o continuada, como veremos a continuación.

Tipo y modo de acceso

El tipo y modo de acceso varía en función de la edad y el sexo. Los accesos más comunes investigados (Villena et al. 2020; Save The Children 2020, Ballester et al 2019; 2018) son:

Respecto al tipo de acceso estos datos nos muestran que hasta casi un 70% de los adolescentes tiene sus primeros contactos de forma accidental, es decir, no lo buscan voluntariamente si no que se lo encuentran por internet, se los muestra un amigo o lo reciben a través de alguna red social. El informe de Save The Children (2020) mostraba como el 51,2% de los adolescentes accedían a la pornografía través de su grupo de iguales de la siguiente manera:



Además se pueden destacar las siguientes formas en las que los adolescentes reciben el contenido pornográfico de forma accidental, será importante para que los educadores puedan controlar las siguientes vías de acceso:

1. A través de redes sociales.
2. En páginas generales o al navegar por internet.
3. A través de ventanas emergentes o pop-ups.
4. Al descargar archivos de internet inocentes.
5. Jugando a juegos en el teléfono móvil.
6. A través de chats en video-consolas.
7. Smartphones y Smart Tv.



Tabla de datos de acceso de Save The Children (2020)

| SEXUALIDAD | |
|---|-----------------------------------|
| En solitario | 93,9 % |
| Acompañado de sus amistades | 12,5 % (Chicas) 1,5 % (Chicos) |
| Con su novio/a | 1,3 - 1,8 % |
| A través de un familiar | 1,7 % |
| A través de desconocidos | 0,4 % |
| FRECUENCIA POR SEXOS | |
| Varones que han visto pornografía en los últimos 30 días | 81,6 % |
| Chicos de 16 años que han accedido en el último año | 78 % |
| Mujeres que han visto pornografía en los últimos 30 días | 40,4 % |
| Chicas de 16 años que han accedido en el último año | 41 % |
| OTROS DATOS | |
| Chicos que consideran que los contenidos que muestra la pornografía son violentos | 70,3 % |
| Chicas que consideran que los contenidos que muestra la pornografía son violentos | 73 % |

5. Motivaciones para el consumo de pornografía

¿Qué puede llevar a un adolescente a ver este tipo de contenido? Es una buena pregunta, aunque quizás lo adecuado es preguntarse qué puedo hacer yo para que el adolescente supla esas motivaciones con otras más sanas y así no entrar en la pornografía. Lo veremos más adelante.

Por ahora, lo que indican los estudios (Böthe, 2020) y la experiencia es que las principales motivaciones para acceder a pornografía son:

a. Aburrimiento: cuando se encuentran con la experiencia del aburrimiento, sin un interés o hobby

específico, sin socializar o con dificultades para gestionar el tiempo libre pueden acabar viendo pornografía.

b. Placer, curiosidad e información: debido al desarrollo hormonal en el que se encuentran, internet les va a ofrecer una vía fácil para conocer aquello sobre lo que tienen dudas o les interesa aprender.

c. Gestión de las emociones (distracción o evitación): los adolescentes pueden usar la pornografía como una manera de gestionar emociones como el enfado, la tristeza o el miedo.

d. Gestión del estrés: pueden encontrar fácilmente una forma de

alivio o de descargar el estrés y las tensiones en la pornografía, lo que produce una dependencia para la regulación de la ansiedad.

- e. **Falta de conexión a nivel afectivo en la vida real:** para aquellos adolescentes con mayores dificultades para conectar con seres humanos en la vida real, puede ser una forma de acercamiento virtual a otro ser humano.
- f. **Aceptación de sus iguales:** el uso de pornografía puede iniciarse, en ocasiones, para formar parte del grupo o como parte de la socialización entre iguales. También puede hacerse para gustar al otro o sentirse aceptado por los demás.

6. Consecuencias del consumo de pornografía

A lo largo de los últimos años son diversas las investigaciones que han estudiado el impacto perjudicial del consumo de pornografía en los adolescentes. Se resumen a continuación las áreas que presentan mayor afectación debido al uso repetido de la pornografía:

6.1. El impacto en el rendimiento académico

Uno de los impactos que más nos deben preocupar en el desarrollo intelectual de los adolescentes es la afec-

tación que la pornografía puede tener en el rendimiento académico.

LA PORNOGRAFÍA HACE AL ADOLESCENTE MENOS INTELIGENTE

El uso de pornografía ha demostrado tener un gran impacto en las funciones ejecutivas, aquellas que ayudan a dirigir la conducta, controlar los impulsos y tomar decisiones, en definitiva, a ser más libres. Pero el consumo problemático de pornografía deteriora estas funciones tan importantes para la inteligencia, lo cual puede tener un impacto determinante en el rendimiento académico.

Las investigaciones recientes destacan que existen diferentes alteraciones en las capacidades intelectuales de los adolescentes por el uso de pornografía (Castro-Calvo et al 2021):

- Impacto en la **capacidad de atención:** la capacidad de atención de los adolescentes se ve mermada a nivel cerebral debido al uso repetido de la pornografía.
- Impacto en la **memoria de trabajo:** puede alterarse también la capacidad de la memoria de trabajo, función necesaria para el aprendizaje y el estudio.
- Impacto **en el sueño** que deriva en cansancio: la utilización del móvil hasta altas horas de la madrugada

deteriora el sueño y por tanto altera el ciclo de descanso natural que las funciones cognitivas necesitan para dar un rendimiento óptimo.

- Alteración de la capacidad de **organización y planificación**: debido a las alteraciones en algunas funciones cognitivas principales (funciones ejecutivas) la capacidad de gestión del tiempo, de organización y de planificación, pueden verse deterioradas por el consumo de pornografía en los adolescentes.

6.2. El impacto en las relaciones afectivas y sexuales

“La pornografía mata el amor”, es uno de los lemas de una asociación americana en contra de la pornografía llamada Fight the New Drug. Es imprescindible que el adolescente conozca los grandes riesgos que puede tener el consumo de pornografía en el desarrollo de una vida afectiva y sexual sana.

De acuerdo con diferentes investigaciones los impactos perjudiciales de la pornografía a este respecto son (Maheux et al 2021; Chiclana et al 2022; Ballester 2018; 2022; Jacobs et al., 2021; Alexandraki et al., 2018):

1. Puede favorecer **conductas sexuales de riesgo**: el uso de pornografía se ha relacionado con el aumento en relaciones sexuales

bajo los efectos del alcohol y las drogas. También con el aumento de la probabilidad de contagio de enfermedades de transmisión sexual.

2. Se relaciona con la **infidelidad**: diversos estudios han relacionado el uso de pornografía a tener múltiples parejas sexuales y al aumento de la infidelidad.
3. Afecta al **autoconcepto**: las expectativas irreales que la pornografía genera favorecen la comparación con los actores y actrices. Los adolescentes se comparan con los cuerpos y comportamientos que ven en el material pornográfico, donde siempre salen perdiendo, aumentando los niveles de frustración y disminuyendo su autoestima y el concepto de sí mismos.
4. Se produce una **auto-cosificación**: al estar construyendo una narrativa sobre la sexualidad que se basa en la utilización del otro y que convierte el sexo en un producto de consumo, los adolescentes van incorporando una visión de sí mismos como objetos, replicando esos modelos de cosificación.
5. Puede producir **disfunciones sexuales**: a pesar de que sigue siendo objeto de debate y necesita ser estudiado en profundidad. Algunos estudios indican que el consumo de pornografía puede alterar la

capacidad de deseo, excitación y disfrute de una relación sexual real. La habituación a una sexualidad digital hace que se prefiera la pornografía a las relaciones sexuales en la vida real.

6. Disminuye la **capacidad de empatía**: este fenómeno se denomina desconexión empática y se produce debido a la falta de componentes afectivos, de respeto, empatía o comunicación que aparece en la pornografía. Haciendo que se desvincule la relación física del afecto hacia la otra persona.

6.3. Agresividad y violencia

Uno de los grandes problemas de la pornografía es el impacto que puede tener en el desarrollo de ideas, actitudes y conductas violentas hacia las personas, debido a la representación agresiva, inhumana y denigrante que la pornografía muestra, se han observado lo siguiente en relación con el consumo de pornografía (Mestre-Bach; Villena-Moya & Chiclana-Actis, 2023):

- Puede favorecer actitudes violentas hacia la pareja.
- Fomenta los estereotipos de género.
- Se relaciona con actitudes de agresión y coerción sexual.
- Se relaciona con la violencia física y verbal.

- Fomenta actitudes o creencias negativas respecto a la mujer.
- Favorece la cosificación y objetificación de las personas.

De hecho, según un estudio del CIBERESP (2022) los datos en relación con el consumo de pornografía y la violencia son alarmantes.

- El 75% de las chicas y el 95% de los chicos de 18-35 años ha visto pornografía de forma intencional. Lo cual indica que el consumo de pornografía es una actividad muy frecuente en jóvenes.
- El varón que consume pornografía tiene un 2,4% más de probabilidad de ser agresor sexual que aquel varón que no consume. Eso no significa que toda persona que consuma pornografía se convertirá en un agresor sexual, pero sí que aumenta la probabilidad de incorporar la agresividad a la hora de relacionarse sexualmente.
- La mujer que consume pornografía tiene un 4,1% más de probabilidad de ser agredida sexualmente. Esto no significa que vaya a encontrarse con un mayor número de agresores sexuales, si no que tendrá mayor dificultad para detectar cuando se está llevando a

cabo violencia con ella, debido a la falta de un modelo sano de respeto y empatía.

6.4. Deterioro a nivel cerebral

La adolescencia es una etapa muy importante en el desarrollo cerebral. Un periodo de gran plasticidad neuronal donde cualquier aprendizaje impacta de una manera muy potente en el adolescente. Esta huella que puede dejar el aprendizaje puede marcar un camino de desarrollo neuronal saludable o por el contrario crear un impacto perjudicial que pueda alterar el desarrollo y la funcionalidad neurocognitiva sana. La pornografía produce algunos deterioros a nivel cerebral que se menciona a continuación (Villena et al. 2020; Cuesta et al 2021; Draps et al., 2022).

1. Alteración del **sistema de dopamina**, relacionado con la recompensa y el placer, que se ve alterado debido a la sobreestimulación neuronal que la pornografía supone. Esta alteración encamina al adolescente a una búsqueda de creciente novedad que, a su vez, va reclamando cada vez más cantidad de placer.
2. Alteración de las **neuronas espejo**, los centros encargados de la empatía y el aprendizaje por imitación. El consumo de pornografía parece alterarlos, viéndose ralentizados y sesgados y, además, presentando

mayor dificultad empática.

3. Deterioro del **lóbulo frontal**, uno de los centros más importantes en la gestión de uno mismo. Es como un coche sin frenos. Esto hace que la capacidad de auto control, la voluntad o la capacidad de tomar decisiones pueda deteriorarse.
4. Deterioro similar a **otras adicciones a sustancias y/o comportamientos**: las alteraciones observadas a nivel cerebral son similares a las de otras adicciones. El consumo de pornografía puede producir efectos como la tolerancia (necesidad creciente de pornografía), abstinencia (irritabilidad si no se tiene acceso a ella), dependencia (falta de libertad en relación con la pornografía), recaídas (intentos fallidos para abandonar el uso) o falta de control (incapacidad para parar la conducta), entre otras.

UN BREVE SÍMIL SOBRE LA VIOLENCIA SEXUAL Y LA PORNOGRAFÍA

Para explicar la relación entre violencia y pornografía podemos pensar en el alcohol y los accidentes de tráfico. Cuando se analizan las causas de los accidentes de tráfico se observan varias explicaciones: no acudir a la revisión del automóvil, exceso de velocidad, conducción temeraria o falta de descanso, entre otras. Sin embargo, se sabe que el alcohol es una de las causas que tienen relación directa con el aumento de accidentes, independientemente de las otras posibles causas. Algo igual ocurre con la pornografía y la violencia sexual. Existen muchos factores que pueden explicar la violencia sexual (culturales, sociodemográficos, genéticos, de aprendizaje o de personalidad), pero además, la pornografía es una de las variables que siempre influye en el desarrollo de la violencia. La pornografía normaliza, potencia erotiza, legitima y/o banaliza la violencia. Los adolescentes incorporan estos modelos agresivos y tienden a imitarlos como algo deseable.

7. Indicadores de riesgo

No hay consumo sin riesgo, el consumo de pornografía siempre puede suponer un problema a diferentes niveles. Con mayor o menor profundidad la exposición de los adolescentes a la pornografía va a dejar una huella. La pornografía siempre gana, el adolescente siempre pierde.

Teniendo clara esta premisa podríamos establecer diferentes niveles en relación con la intensidad, el modo o el impacto que la pornografía puede tener en cada adolescente que requerirá de diferentes actuaciones por parte del educador. Se resumen a continuación tres niveles de riesgo y se representan de forma resumida en la Figura 1 más abajo:

7.1. Consumo accidental o esporádico

¿Qué es? Cuando hablamos de consumo accidental o esporádico hacemos referencia a los primeros contactos que un adolescente puede tener con la pornografía. Debido al fácil acceso a internet y/o al despertar sexual del adolescente pueden aparecer estos primeros contactos. Es un consumo que se produce de forma esporádica y no compulsiva. Se producen emociones ambivalentes ya que por un lado hay una excitación fisiológica y por otro lado una experiencia de desagrado, sorpresa o vergüenza. Puede ser fruto de la curiosidad, la propia adolescencia, un contacto accidental (internet o amistades), una forma de gestionar la ansiedad o por una búsqueda de auto-placer sexual.

¿Qué consecuencias tiene? Es la antecámara del consumo habitual. Un acceso temprano a la pornografía (6-11 años) puede predisponer al uso problemático con el paso del tiempo. Puede producir algunas emociones desagradables en el adolescente como la vergüenza, el asco, el miedo. Este primer contacto ya deja una pequeña huella en el aprendizaje afectivo-sexual de la persona (según la sensibilidad de cada adolescente puede ser la vergüenza, el asco o la culpa, por ejemplo). Además, puede producir una sensación de soledad o vacío.

Claves para la actuación. En estos primeros contactos se recomienda lo primero de todo no sobrereactuar ni alarmarse en exceso por lo ocurrido, ya que podría tener un efecto no deseado en los adolescentes. Eso no implica que no sea necesario estar atentos. Es una oportunidad educativa muy buena para explicar qué es la pornografía, la diferencia con la sexualidad y advertir de los riesgos.

7.2. Consumo habitual

¿Qué es? El consumo habitual es una utilización de la pornografía de forma más frecuente y que se va estabilizando en el tiempo. El adolescente empieza a utilizarla de forma repetida para gestionar emociones como el estrés, el aburrimiento o el aislamiento social. Se va generando cierta dependencia de la pornografía para la gestión emocional. En este punto el adolescente ha normalizado el consumo

de pornografía y tiene baja conciencia sobre sus posibles riesgos.

¿Qué consecuencias tiene? En este nivel el consumo de pornografía va generando unas falsas expectativas sobre la afectividad y sexualidad. Este consumo puede hacer que el adolescente incorpore estereotipos negativos relacionados con la violencia hacia la mujer. También puede afectar a su autoestima y auto-concepto por la comparación con el material pornográfico. También puede tener consecuencias en el rendimiento académico, entorpeciendo el aprendizaje. Es un consumo que puede fomentar el aislamiento y la soledad. Además, existe un riesgo inminente de desarrollar un consumo problemático o adicción.

Claves para la actuación. En primer lugar, sería recomendable acompañar al adolescente con empatía y sin juzgarle personalmente. Ayudarle a preguntarse las razones por las que se consume pornografía y valorar posibles alternativas a esta conducta. Además, se puede evaluar junto con el adolescente si es un momento para que un profesional evalúe el consumo y conocer el posible impacto en su vida afectivo-sexual.

Por último, se recomienda ayudarle a desarrollar un pensamiento crítico para que pueda distinguir de manera adecuada lo que es la sexualidad de lo que es la pornografía. Esto será de utilidad para tomar conciencia de los riesgos que entraña este consumo.

7.3. Consumo problemático

¿Qué es? El consumo problemático de pornografía se ha definido como (Kor et al. 2014): aquel en el que se usa la pornografía de forma altamente frecuente, excesiva y compulsiva. Donde además existe mucha urgencia para entrar en la pornografía y se intentan gestionar emociones desagradables a través del consumo. En este punto existe una gran disminución del control sobre la conducta y además se repite el consumo a pesar de las posibles experiencias adversas o del malestar significativo que puede estar produciéndose en el adolescente.

¿Qué consecuencias tiene? La primera consecuencia posible es el desarrollo de un patrón adictivo. Asimismo el consumo tiene un impacto en las relaciones afectivas y sexuales con uno mismo y con los demás, viéndose mermado el estado de ánimo y viendo reducido el entorno relacional. En este punto el consumo produce consecuencias en las siguientes áreas: académica, personal, sentimental, social, sexual, familiar y/o espiritual.

Claves para la actuación. Además de las claves mencionadas para el consumo de riesgo, aquí será de inminente urgencia el pedir ayuda a un especialista.

EL ESPECIALISTA EN SALUD MENTAL

A lo largo de esta guía se plantean diferentes supuestos donde la pauta de actuación es consultar a un especialista de la salud mental para valorar el impacto y proponer áreas de intervención, ayuda y mejora para el adolescente en relación con su consumo de pornografía. Esta petición de ayuda debe hacerse a un profesional de la salud mental que tenga experiencia en este tipo de situaciones. El especialista de la salud mental aportará información que ayudará a entender la situación del adolescente y acompañar a la familia en el proceso de restauración de la persona.

El semáforo del riesgo en el consumo de pornografía.

NO HAY USO DE LA PORNOGRAFÍA SIN RIESGO

INTERVENCIÓN

CONSUMO PROBLEMÁTICO

QUÉ ES

- Falta de control sobre la conducta.
- Lo hace de forma compulsiva y/o ansiosa.
- Presenta incapacidad para parar y/o intentos fallidos para abandonar la conducta.
- Engaños, mentiras y ocultaciones sobre el tema.
- Gestiona sus emociones de forma exclusiva con la pornografía.
- Puede presentar síntomas de adicción (tolerancia, abstinencia o recaídas).

QUÉ CONSECUENCIAS

- Desarrollo de una adicción grave mantenida en el tiempo.
- Impacto de gravedad en relaciones afectivo-sexuales.
- Afectación en el estado de ánimo y afectividad.
- Consecuencias perjudiciales en diferentes áreas: académica, personal, sentimental, social, sexual, familiar y/o espiritual.

CLAVES

- Acudir a un especialista.

CONSUMO HABITUAL

QUÉ ES

- El uso se ha estabilizado y es frecuente.
- Lo utiliza para gestionar algunas emociones como el estrés, el aburrimiento o el aislamiento social.
- Se va desarrollando cierta dependencia para la gestión emocional.
- Lo ha normalizado y tiene baja conciencia sobre sus posibles riesgos.

QUÉ CONSECUENCIAS

- Genera falsas expectativas sobre la afectividad y la sexualidad.
- Incorpora estereotipos relacionados con la violencia hacia la mujer.
- Puede afectar a su autoestima y su auto-concepto.
- Puede favorecer el aislamiento y la soledad.
- Existe un riesgo inminente de desarrollar un uso problemático o adicción.

CLAVES

- Acompañar al adolescente con empatía y sin juzgarle personalmente.
- Valorar motivaciones de consumo y ofrecer alternativas.
- Evaluar el consumo con un profesional para determinar el impacto.
- Ofrecer pensamiento crítico para distinguir la pornografía de la sexualidad.

CONSUMO ACCIDENTAL O ESPORÁDICO

QUÉ ES

- Primeros contactos con la pornografía.
- Se produce de forma esporádica (no compulsiva).
- Hay una experiencia de desagrado combinada con una excitación fisiológica.
- Puede ser fruto de: curiosidad, la propia adolescencia, contacto accidental (internet o amistades), gestión de ansiedad o búsqueda de placer.

QUÉ CONSECUENCIAS

- Un uso temprano puede predisponer al desarrollo de un uso problemático.
- Puede producir emociones desagradables: vergüenza, asco, miedo o culpa.
- Es la antesala del uso de riesgo.
- Deja una huella en el aprendizaje afectivo-sexual de la persona.
- Experiencia de soledad y/o vacío.

CLAVES

- No sobrereactuar.
- Explicar lo que es la pornografía y advertir de posibles riesgos.
- Desarrollar un plan familiar para la prevención.
- Es una oportunidad educativa.

ATENCIÓN

PREVENCIÓN

8. Factores que predisponen a un consumo problemático

No todos los adolescentes tienen la misma predisposición a desarrollar un consumo problemático de la pornografía. Es por ello por lo que se han estudiado e identificado diferentes variables que podrían afectar al de-

sarrollo y/o mantenimiento de esta problemática. Estas variables son interesantes también desde el punto de vista de la prevención (para poder fortalecer o evitar algunas cuestiones). Se presentan a continuación una serie de factores estudiados que pueden influir en el desarrollo del consumo problemático (Chatterjee & Kumar Kar, 2023; Peter & Valkenburg, Chiclana Testa & Efrati; Villena 2023).

Factores que predisponen a un consumo problemático de la pornografía.

| | |
|--|--|
| <p>FACTORES SOCIALES Y DEL ENTORNO</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Presión de los iguales. - Deseo de popularidad. - Amistades de las que sea rodea. - Mayor uso de internet en casa y/o en casa de amigos. |
| <p>FACTORES DEL DESARROLLO PUBERAL Y ADOLESCENCIA</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo puberal. |
| <p>FACTORES FAMILIARES</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Educación restrictiva o prohibitiva. - Exceso de permisividad. - Manejo de la tecnología en casa. - Falta de software de control parental. - Más presencia de conflictos en la familia. - Vínculo emocional deficiente con el cuidador. |
| <p>FACTORES DE PERSONALIDAD</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Baja autoestima. - Reducido autocontrol. - Baja regulación emocional. - Depresión o insatisfacción con la vida. - Tendencia al aislamiento y/o soledad. - Trauma o abuso sexual. |

9. Señales de alerta en el adolescente

Existen diferentes señales de alerta que podemos tener en cuenta para saber si un adolescente está desarrollando un consumo de riesgo y/o problemático (Quiroz & Valles, 2011, Hernando; Villena, 2023).

9.1. En relación con la persona

El adolescente que se encuentra en un uso problemático de la pornografía puede experimentar cambios de humor, dificultades o bajo rendimiento académico, alteraciones en el sueño. También puede desarrollarse un lenguaje más sexualizado, cosificante y poco apropiado para su edad.

9.2. En relación con el teléfono móvil y la tecnología

El adolescente que hace un uso excesivo o erróneo de la tecnología puede llegar a desarrollar comportamientos que pueden hacer saltar las alertas. Algunos ejemplos de estos comportamientos pueden ser una dependencia frecuente y compulsiva de los dispositivos o su utilización en lugares poco apropiados, como el cuarto de baño.

De la misma manera, también hay comportamientos que pueden tener su raíz en la relación que tiene el adolescente con la tecnología, y puede enfadarse cuando se le pide acceso a su dispo-

sitivo o mentir u ocultar acerca de determinadas prácticas relacionadas con las pantallas.

10. Pautas para la conversación con tu hijo/a

10.1. Cómo favorecer el acercamiento a tu hijo/a

A continuación se ofrecen algunos tips para abordar una conversación sobre pornografía con adolescentes. Además, y de forma complementaria, se pueden observar las claves para la educación afectivo sexual por edades de la Ficha III, pues el contenido de esta conversación debe estar en consonancia con la edad y madurez del adolescente.

- a) **Piensa primero:** es importante prepararse para la conversación, intentando ponerse en su lugar. Puede ayudar pensar en cómo te gustaría que abordaran el tema contigo.
- b) **Dignificar a la persona:** no se puede perder de vista lo importante: la persona. El problema no es el adolescente, es la pornografía, por lo que se deben controlar reacciones automáticas de sorpresa, asco o enfado.
- c) **Escuchar:** antes de responder es necesario escuchar y preguntar, para lograr encontrar el origen de

la situación. Puede ayudar saber dónde ha aprendido o ha sacado esas ideas.

d) No juzgar a la persona, sí a la situación: el tono de la conversación no puede ser recriminatorio. En este caso el adolescente puede sentirse juzgado o etiquetado ante una situación en la que no se siente a gusto, a la vez que inseguro.

En muchos casos, el adolescente desarrolla un sentimiento de culpa o vergüenza ante el consumo de pornografía. Reconocer la dignidad de nuestro hijo/a ante esta situación es el mejor punto de inflexión para hacerle caer en la cuenta de que lo malo no está en su persona, y que la pornografía no tiene la última palabra.

Por otro lado, es recomendable no recurrir a castigos, éstos aumentan las sensaciones negativas en el adolescente y pueden empeorar la situación. Una buena conversación con nuestro hijo/a tiene un gran valor, que no podemos subestimar. Por tanto, también es importante elegir de forma adecuada el ambiente y espacio donde tendrá lugar esa conversación, al ser un tema delicado e íntimo.

10.2. Ideas prácticas para la educación afectivo-sexual

Llegados a este punto, conviene tener en cuenta determinadas variables que pueden afectar en mayor o menor

medida a la manera de afrontar una situación de consumo de pornografía en nuestros hijos adolescentes.

a) Manejo de la tecnología: se recomienda tener un plan progresivo. En la Ficha II hay un contrato para el manejo de la tecnología que se puede firmar con tu hijo/a, para que sea algo de mutuo acuerdo.

b) Tener libros o información a la que el adolescente pueda acudir: si se cuenta con algunos libros de confianza y de referencia adaptados a su edad será interesante que puedan ir explorando y resolviendo dudas con nosotros. En la Ficha IV se ofrece un material para seguir profundizando en el tema.

c) Enseñarles a escuchar y mirar por encima de oír y ver. Puede ser muy interesante leer las letras de sus canciones favoritas para tener una conversación sobre el tema. Al mismo tiempo se pueden proponer otras canciones que incluyan ideas sanas y buenos valores.

d) Hablar a través de series y películas: son muchos los títulos acordes a la edad de nuestros hijos/as que presentan situaciones perfectas para, después de verlas con ellos, comentarlas entre todos.

e) Utilizar noticias: cuando aparecen noticias de temas variados tenemos una buena oportunidad para

entablar conversaciones sobre pornografía o sexualidad en general.

- f) Ser tú el modelo y el ejemplo de cariño, de afecto y de respeto y esperanza siempre será la mejor inversión para su educación afectivo-sexual. También, si pedimos cosas (ej.: no usar el móvil en la mesa), debo de ser cuidadoso con no tener yo esas conductas y no mandar un mensaje ambivalente.

Anexos y material complementario

Ficha I: Preguntas concretas para hacer reflexionar a los adolescentes sobre la pornografía.

- ¿Cómo definirías con tus palabras la pornografía? ¿Es información, es entretenimiento, es algo tóxico?
- ¿Qué es la pornografía en tu entorno? ¿Es la pornografía un tema de conversación habitual entre tus amigos o conocidos?
- ¿Qué emociones despierta en ti la pornografía?
- La visualización de pornografía, ¿te acerca o te aleja de las personas que son significativas para ti?
- La pornografía, ¿te hace ser cada vez más tú? ¿Potencia o limita tus cualidades personales?
- Si llegaras a verlo como un problema, ¿quién sería la primera persona con la que hablarías de pornografía?
- ¿Qué puedes hacer si alguien te anima a ver pornografía?
- ¿Qué puedes hacer si te encuentras con pornografía en internet?

Ficha II: Contrato para el manejo de la tecnología.

Se pueden utilizar los siguientes apartados para firmar un contrato con el adolescente sobre cómo se va a manejar la tecnología en casa una vez le damos acceso a determinados dispositivos:

- Poned vuestros nombres.
- Haced referencia a los dispositivos que se pueden utilizar y a los que no se pueden utilizar.
- Estableced el horario en el que puede usar dichos dispositivos.
- Elige siempre un tiempo limitado al día.
- Haced mención al lugar/es donde se pueden usar esos dispositivos.
- Márcale objetivos en otras áreas (escolares, amistades o deporte, entre otras), para que al conseguir determinados hitos se le pueda reforzar con un poco más de libertad en la tecnología.
- Explica claramente lo que ocurrirá si se incumplen estos supuestos o cláusulas.
- Será interesante firmarlo juntos y revisarlo cada cierto tiempo.

Ficha III: Claves por edades para la educación afectivo-sexual.

A continuación, se presentan una serie de claves por edades con cuestiones que son recomendables (SI) y se pueden ir incorporando en las conversaciones sobre pornografía y otras que sería preferible no hacerlo (NO). Aunque algunas claves se puedan incorporar a ciertas edades, son solo una guía de posibles acciones que además se irán incorporando conforme pasan los años:

9-11 años

| Puedo (Sí) | No es recomendable (No) |
|--|---|
| Hablar de la sexualidad en el contexto de emociones, relaciones, amor y cariño. | Hacer de la sexualidad un tabú (ej.: <i>no permitir que se hable del tema</i>). |
| Mencionar la palabra pornografía como algo opuesto a una sexualidad, cuando exista un concepto claro de sexualidad. | No educar desde el miedo. (ej.: <i>“Vas a ser un desastre toda la vida”</i>). |
| Hablar de imágenes buenas e imágenes malas que aparecen por internet. | Dar por hecho que ven pornografía. (ej.: <i>“esto lo hace todo el mundo de tu edad”</i>). |
| Establecer asociaciones entre la palabra pornografía y las consecuencias negativas de esta (ej.: <i>hace daño, te puede generar emociones desagradables</i>). | Evitar hablar de la sexualidad, la pornografía o cualquier aspecto relacionado con esto. |
| Hablar de los posibles delitos en internet con desconocidos (enviar fotos, información personal, ubicación). | Contagiar tu vergüenza a los adolescentes (ej.: <i>“Qué asco hijo”</i> o <i>“eres un guarro”</i>). |
| Hablar de internet como una carrera donde hay que esquivar algunos obstáculos, como la pornografía. | Ser demasiado explícito con detalles sobre la pornografía. |
| Hablar en general de la seguridad y privacidad en internet. | Darle acceso ilimitado a la tecnología y a internet sin supervisión. |

11-13 años

| Puedo (Sí) | No es recomendable (No) |
|--|---|
| Hablar de pornografía en el contexto de las adicciones. | Ver la curiosidad como algo negativo o malo. |
| Hacerle parte de la educación sexual y preguntarle qué opina. | Ignorar sus preguntas. |
| Ayudarle a distinguir entre la realidad y la ficción. | Ignorar que puedan estar viendo pornografía. |
| Enseñar herramientas para cuando le aparezca la pornografía. | Juzgarles si descubro que ven pornografía. |
| Hablar de los efectos a nivel cerebral de la pornografía. | Vivir desconectado de lo que hace en internet o en los video-juegos |
| Ayudarle a generar un espacio seguro donde pueden hacer preguntas sobre el tema. | Ser muy rígido con las normas y la educación. |
| Ir gestionando de forma progresiva el manejo las redes sociales y el móvil. | Dar mal ejemplo o ser demasiado sobreprotector. |

13-15 años

| Puedo (Sí) | No es recomendable (No) |
|--|---|
| Elaborar más el lenguaje. | Culparles por ver pornografía. |
| Darles más protagonismo. | Avergonzarles por ver pornografía. |
| Permitir que expresen sus propias ideas. | Ser demasiado insistente e invadir su privacidad. |
| Hablar de expectativas irreales. | Dejar que la pornografía llegue a ellos antes que tus conversaciones. |
| Que sean responsables de sus actos. | Ser inaccesible respecto a conversaciones sobre sexualidad y/o pornografía |
| Hablar de la diferencia entre los cuerpos y la respuesta sexual de la pornografía. | Ignorar el impacto de la pornografía y sus posibles consecuencias. |
| Hablar de la hipersexualización y cosificación de las personas. | Espiarle a escondidas sus conductas en internet sin haber sido claro con ellos previamente. |
| Intentar que sean ellos mismos los que incorporen el pensamiento crítico. | Hablar desde la prohibición, la restricción o la negación, sin argumentos ni razones,. |
| Hablar de la gestión emocional y de la afectividad. | |
| Ayudarles a desarrollar herramientas/conductas alternativas a la pornografía. | |

15 años en adelante

| Puedo (Sí) | No es recomendable (No) |
|---|---|
| Hablar de forma clara del tema. | Ser burdo y superficial cuando sea explícito. |
| Ser explícito si es necesario, pero con elegancia. | Infravalorar el consumo de pornografía. |
| Cuidar bien el vocabulario que utilizo. | Ser ingenuo con sus comportamientos. |
| Seguir vinculando la sexualidad humana a la relación afectiva con el otro y al vínculo. | Pensar que mi hijo/a no lo hace. |
| Debatir de forma profunda sobre la responsabilidad que uno tiene con su sexualidad y con los demás. | Controlarles sin previo aviso. |
| Ayudarle a detectar los síntomas de un posible uso problemático. | Desconfiar en ellos y no dar oportunidad al cambio. |
| Enseñarles a pedir ayuda si sufren de un uso problemático. | Humillarles o transmitirles decepción cuando conozca conductas de ellos que no me gustan. |

Ficha IV: Bibliografía complementaria para las familias.

LIBROS

Alejandro Villena Moya, *¿POR qué NO? Cómo prevenir y ayudar en la adicción a la pornografía*. Editorial Alienta (Grupo Planeta, 2023).

Jorge Gutiérrez Berlinches, *La trampa del sexo digital. Guía definitiva para prevenir y superar la adicción a la pornografía*. Editorial Almuzara (2022).

Consulta Dr. Carlos Chiclana, *Cuéntame más y déjame que te cuente*. Editorial Biblioteca de Salud Mental (2021).

Carlos Chiclana Actis, *Tiempo de fuertes y tiempo de valientes*. Editorial Palabra (2021).

Jenson y Poyner. *Imágenes buenas, imágenes malas. Protegiendo a los más pequeños de la pornografía*. Glenn Cove Press (2016).

Ser padres en la era digital. María Zabala.

Emocionario. Di lo que sientes. R. Romero y C. Núñez

WEBS

www.daleunavuelta.org

www.empantallados.com

<https://www.yourbrainonporn.com/es/>

<https://fightthenewdrug.org>

www.sexualidad-salud.com

REFERENCIAS

- Alexandraki, K., Stavropoulos, V., Anderson, E., Latifi, M. Q., & Gomez, R. (2018). *Adolescent pornography use: A systematic literature review of research trends 2000-2017*. *Current Psychiatry Reviews*, 14(1), 47-58.
- Atienza, J., «Pornhub, en cifras: cómo se ha convertido en la web más valiosa y visitada de internet», *Forbes*, 22 de diciembre de 2021, (<https://forbes.es/empresas/124369/pornhub-en-cifras-como-se-ha-convertido-en-la-web-mas-valiosa-y-visitada-de-internet/>).
- Bóthe, B., Tóth-Király, I., Bella, N., Potenza, M. N., Demetrovics, Z., & Orosz, G. (2021). *Why do people watch pornography? The motivational basis of pornography use*. *Psychology of Addictive Behaviors*, 35(2), 172.
- Ballester, L., Orte, C., & Pozo, R. (2018). *Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales de adolescentes y jóvenes. Vulnerabilidad y resistencia. Experiencias investigadoras en comercio sexual y prostitución*, 249-284.
- Ballester, L., Rosón, C., Facal Fondo, T., & Gómez-Juncal, R. (2021). *Nueva pornografía y desconexión empática*. *Atlánticas. Revista Internacional de Estudios Feministas*, 6(1), 67-105.
- Ballester, L., Orte, C. i Rosón, C. (2022). *A survey study on pornography consumption among young Spaniards and its impact on interpersonal relationships*. *Net Journal of Social Sciences*, 10(3), 71-86. (<https://doi.org/10.30918/NJSS.103.22.023>).
- Castro-Calvo, J., Cervigón-Carrasco, V., Ballester-Arnal, R., & Giménez-García, C. (2021). *Cognitive processes related to problematic pornography use (PPU): A systematic review of experimental studies*. *Addictive Behaviors Reports*, 13, 100345
- Chatterjee, S., & Kar, S. K. (2023). *Teen Pornography: An Emerging Mental Health Challenge*. *Journal of Psychosexual Health*, 5(1), 30-34.
- Chiclana-Actis, C. & Villena-Moya, A. (2022). *Conducta Sexual Compulsiva: una mirada integral. Guía para profesionales*. Editorial Docta (Madrid).
- Cuesta, U., Niño, J. I., Martínez, L., & Paredes, B. (2020). *The neurosciences of health communication: An fNIRS analysis of prefrontal cortex and porn consumption in young women for the development of prevention health programs*. *Frontiers in Psychology*, 11, 2132.
- Dale una Vuelta (www.daleunavuelta.org).
- Draps, M., Adamus, S., Wierzba, M., & Gola, M. (2022). *Functional Connectivity in Compulsive Sexual Behavior Disorder-Systematic Review of Literature and Study on Heterosexual Males*. *The Journal of Sexual Medicine*, 19(9), 1463-1471.
- «Las mujeres que ven porno tienen más probabilidad de sufrir violencia sexual», *El Mundo*, 2 de septiembre de 2022, (<https://www.elmundo.es/tecnologia/2022/09/02/6311d5e6e4d4d81f178b4587.html>).

- Glica, A., Wizła, M., Gola, M., & Lewczuk, K. (2023). *Hypo-or hyperfunction? Differential relationships between compulsive sexual behavior disorder facets and sexual health*. *The Journal of Sexual Medicine*, 20(3), 332-345.
- Hernando Fernández, S., Villena-Moya, A., Mestre-Bach, G., & Chiclana-Actis, C. (2022). *Uso problemático de pornografía en adolescentes: nuevos paradigmas. Uso problemático de pornografía en adolescentes: nuevos paradigmas*, 167-175.
- Jacobs, T., Geysmans, B., Van Hal, G., Glazemakers, I., Fog-Poulsen, K., Vermandel, A., ... & De Win, G. (2021). *Associations between online pornography consumption and sexual dysfunction in young men: multivariate analysis based on an international web-based survey*. *JMIR public health and surveillance*, 7(10), e32542.
- 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.
- Maheux, A. J., Roberts, S. R., Evans, R., Widman, L., & Choukas-Bradley, S. (2021). *Associations between adolescents' pornography consumption and self-objectification, body comparison, and body shame*. *Body Image*, 37, 89-93.
- 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.
- Mestre-Bach, G. Villena-moya, A. & C. Chiclana-Actis (2023) *Violence and pornography use: a systematic review*. *Trauma, Violence & Abuse* [Manuscript accepted].
- Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2016). *Adolescents and pornography: A review of 20 years of research*. *The Journal of Sex Research*, 53(4-5), 509-531.
- 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
- Quiroz Tatamuez, J. P., & Valles Andrade, N. I. (2011). *La adicción a la Internet en los estudiantes de 12 a 18 años del Colegio Universitario "UTN" en el año lectivo 2009-2010* (Bachelor's thesis)
- Sanjuan, C. y Martínez, L. (2020). *(Des)Información sexual: pornografía y adolescencia. Un análisis sobre el consumo de pornografía en adolescentes y su impacto en el desarrollo y las relaciones con iguales*. Save de Children España. Recuperado de: (<https://www.savethechildren.es/informe-desinformacion-sexual-pornografia-y-adolescencia>).
- Testa, G., Mestre-Bach, G., Chiclana Actis, C., & Potenza, M. N. (2023). *Problematic Pornography Use in Adolescents: From Prevention to Intervention*. *Current Addiction Reports*, 1-9.
- Villena, A., Mestre-Bach, G., & Chiclana, C. (2020). *Uso y uso problemático de pornografía en adolescentes: un debate no resuelto*. *Adolescere*, 8(2), 32-41.

Villena-Moya, A. (2023) *¿POR qué NO? Cómo prevenir y ayudar en la adicción a la pornografía*. Editorial Alienta. Madrid.

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. (2022). *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 Submitted].

