

PORNO VS SEXO

Por-No hablar
de sexo...





GUÍA PORNO VS SEXO

Edita: Dirección General de Juventud del Gobierno de Canarias

Autoras: Idaira Alemán Afonso y Adriana Antolín Ramírez

Ilustraciones: Andrea Núñez Caballero

Corrección de los textos: Nerea López Cabral

Diseño y maquetación: Alexis Montelongo Sánchez

Primera edición: 2023

Se autoriza la reproducción sin fines comerciales de los contenidos de esta publicación citando su origen.

¿QUIÉNES SOMOS?



“**Por-No Hablar**” es un proyecto financiado por la Dirección General de Juventud del Gobierno de Canarias, que **busca generar capacidad crítica ante la pornografía**, desde una perspectiva igualitaria y responsable, detectando la influencia de esta en las relaciones y activando nuevas fuentes de aprendizaje.

Con esta guía pretendemos crear una herramienta que pueda facilitar a la juventud este proceso de reflexión y que sirva para ayudar a identificar las diferencias entre pornografía y sexo real.

¿QUÉ ES EL PORNO?

Según la RAE, la pornografía es “presentación abierta y cruda del sexo que busca producir excitación” pero, **¿es sexo real lo que nos muestra el porno?**

Antes de la llegada de internet, para poder acceder a contenido pornográfico era necesario ser mayor de edad y tener recursos económicos para poder alquilar películas o comprar revistas X. Había que salir a buscar pornografía, ahora la pornografía te busca a ti.

El 90% de adolescentes de entre 13 y 18 años afirman que ya ha visto pornografía*.

La ausencia de educación sexual y el fácil acceso a la pornografía, han provocado que esta se haya convertido en la principal fuente de aprendizaje sobre sexo.

Ahora he llegado yo, LA NUEVA PORNOGRAFÍA, y estoy a un solo clic.

Continuamente aparezco a través de *pop ups* en tus dispositivos electrónicos. Dicen las investigaciones que con 8 años ya accedes a mis contenidos.

Soy una de las industrias más rentables del mundo. Millones de personas visitan mis webs 24/7.

Ustedes, jóvenes son mi principal objetivo.



**Estudio sobre pornografía en las Illes Balears: acceso e impacto sobre la adolescencia, derecho internacional y nacional aplicable y soluciones tecnológicas de control y bloqueo. 2023*



¿QUÉ LE PASA A NUESTRO CEREBRO CUANDO CONSUME PORNOGRAFÍA?

SUPER ESTÍMULOS

En el mundo real, nos topamos con situaciones, acciones, imágenes que pueden suscitar el deseo. Esto puede ir desde un roce, un cuerpo desnudo, una mirada sostenida, el tono de voz...

La pornografía juega con estos estímulos, mostrándolos de manera más explícita y exagerada para que causen una mayor respuesta en nuestro cerebro.

Ejemplos de ello pueden ser los cuerpos hipersexualizados, en los que se resaltan las características sexuales como el tamaño de los penes, el pecho, las vulvas... También las situaciones, las posturas, los gemidos, la eterna erección...

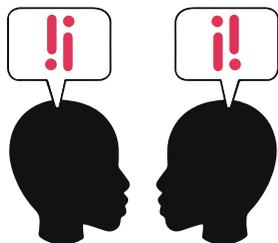


Me encanta exagerarlo todo para llamar tu atención y hacerte disfrutar. Así consigo que vengas a visitarme con frecuencia

ESCALABILIDAD



*Si nuestro cerebro se habitúa a excitarse con súper estímulos, puede ocurrir que luego **los estímulos reales no nos produzcan deseo.***



Ante este contenido, en nuestro cerebro se activan las **NEURONAS ESPEJO**, que son aquellas que, por ejemplo,

nos hacen bostezar cuando vemos a otra persona hacerlo. Tienen que ver con la **empatía** y sentir lo que otras personas sienten. En el caso de la pornografía, hacen que nos sintamos protagonistas de lo que vemos en la pantalla. De esta manera, se consigue que nuestro cerebro responda a ello con una gran inundación de **DOPAMINA**, neurotransmisor asociado al

placer. Esta sensación tan placentera nos llevará a querer repetir el consumo para obtener la misma satisfacción. Poco a poco, tu cerebro se irá habituando a estos estímulos y te costará llegar al mismo nivel de placer, por lo que comenzarás a escalar hacia otro tipo de contenidos que te sigan generando esa misma respuesta. Normalmente para conseguir ese incremento de dopamina, deberemos recurrir a pornografía que vaya causando un mayor impacto en el cerebro. Puede ser que esta escalada nos lleve a acabar excitándonos con situaciones violentas que antes hubiésemos rechazado o que van contra nuestros valores.



Ven a verme, es gratis. Solo tomaré algunos datos personales y a cambio, te enseñaré todo lo que tienes que saber sobre el sexo.

Gracias a tus visitas consigo grandes beneficios económicos de la publicidad y de la venta de tus datos

"Somos los GRANDES AUSENTES DEL PORNO y nos hemos juntado para reclamar nuestro espacio en las relaciones sexuales".



DESEO

CONSENTIMIENTO

CUIDADOS

PLACER

COMUNICACIÓN

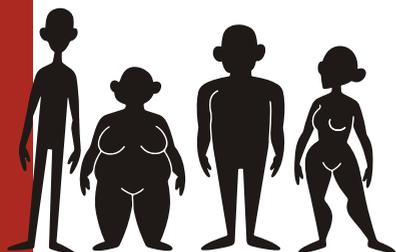
¿SON EL PORNO Y EL SEXO LO MISMO?

DESEO

El porno establece lo deseable.

En el mundo real hay **cuerpos diversos** y no tenemos que estar dentro de unos parámetros impuestos. Las personas tenemos grasa, celulitis, pelos en el cuerpo y nuestra genitalidad tiene formas y tamaños diferentes.

Toda esta diversidad no aparece en la pornografía.



Esto puede conllevar un **impacto en la autoestima sexual**, es decir, en la seguridad y confianza en la intimidad, teniendo mucho que ver con el amor propio y el disfrute en las relaciones sexuales.

Quando sentimos **seguridad**, es más probable que **experimentemos con total libertad**, algo que beneficiará tanto a nuestro placer como al de las personas con las que tenemos relaciones sexuales.

Estas **expectativas** generadas por el porno en cuanto a lo deseable, son muy difíciles de cumplir y pueden acabar produciendo **frustración** en las relaciones sexuales.

El porno llega a tu vida, la mayoría de las veces, antes que las relaciones sexuales reales. Cuando tengas relaciones ya tendrás una imagen del sexo construida en base a la pornografía.

EL PORNO NO
ME DEJA
LLEGAR A TI

Él te va a enseñar
qué es lo que debes
desear
(qué cuerpos, qué tipo
de prácticas)



¿Hasta qué punto
tus deseos son
realmente tuyos?

¿El porno te ha
enseñado lo que te
tiene que gustar?



PLACER

El porno reduce las relaciones sexuales a los genitales y al coito.

El porno va directo a la penetración, sin tener en cuenta todo lo que puede incluir el sexo.

Los mal llamados preliminares se ven como una práctica de segunda cuando no es así, sino que son parte del sexo. El sexo oral, la masturbación, los rozamientos... todo es sexo.

El porno separa lo sexual de lo afectivo. Las caricias, los besos, los mimos, también forman parte del sexo. **La piel se convierte en la gran olvidada** cuando es el órgano sexual más grande del cuerpo.

De hecho, la mayor parte de las mujeres disfruta más a través de la estimulación del clítoris que de la penetración.

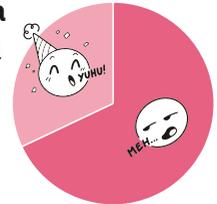
Esta visión coitocentrista nos hace entender las relaciones sexuales como lineales:



La finalidad del sexo es disfrutar, no tiene que ser el orgasmo.

En el sexo está presente la intención de satisfacer al otro.

Dar placer también genera placer.



El porno establece respuestas sexuales no reales.

El porno busca una reacción de quien consume el contenido, por lo que exagera las respuestas sexuales.

No pasa nada si no se grita de placer. Cada persona se expresa de forma diferente. En el porno, la excitación de las mujeres se dramatiza siempre a través de gemidos, cuya intención es la de excitar a quien consume y despertar aún más su deseo.

Las erecciones eternas también son ficticias. Para lograrlas se utilizan pastillas retardantes, inyecciones o cremas desensibilizantes. Además, los vídeos se editan para que solo aparezcan esos momentos.

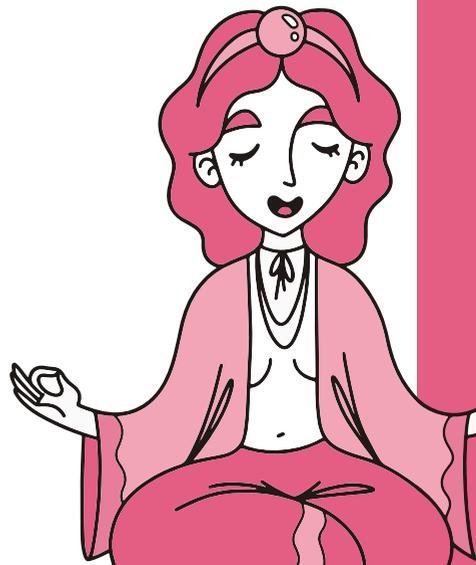
También, estereotipa los roles de género.

Esto plantea la idea de que según si somos hombres o mujeres, existe una forma en la que nos debemos comportar, nos obliga a encajar dentro de ese binarismo de género impuesto.

Los hombres aparecen como sujetos activos, dominantes y agresivos. Las mujeres se presentan como sujetos pasivos, objetos de deseo, sumisas y complacientes.

El porno enseña a las mujeres que el placer consiste en satisfacer los deseos ajenos. Genera un imaginario de cómo deben actuar en las relaciones sexuales, centradas en el deseo y el placer de los hombres. La mayoría de los vídeos porno comienzan con una erección masculina y terminan con una eyaculación masculina.

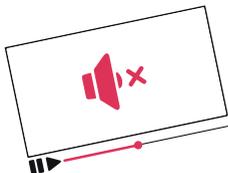
Aunque el porno te diga cómo debes actuar, descubre qué es lo que te genera placer realmente



COMUNICACIÓN

En el porno no hay diálogo.

La comunicación en una relación sexual es fundamental, así es como podemos expresar nuestras preferencias y establecer límites. Si no dialogas, no vas a disfrutar del sexo ni harás disfrutar a la otra persona.



EXTRA! EXTRA!



En el porno los límites no se respetan.

En una relación sexual es importante respetar los límites de la otra persona. El porno nos muestra que estos límites pueden no ser respetados.



Piensa cuáles son tus límites. Establece tus líneas rojas y así te será más fácil comunicarlas durante una relación sexual. Un punto de partida para vivir libremente nuestra sexualidad podría ser "NUNCA HARÉ NADA QUE NO DESEE HACER".

CONSENTIMIENTO

El consentimiento en una relación sexual es fundamental.

La pornografía crea una preocupante **vinculación entre sexo y violencia** y erotiza las agresiones sexuales. En el porno se muestra que el consentimiento no es relevante y que, aunque la mujer diga “no”, si el hombre insiste, a ella le acabará gustando. **¡Cuidado!** En la vida real esto es una agresión sexual.

Recuerda que las personas dormidas, ebrias, drogadas o inconscientes no pueden consentir tener relaciones sexuales.



El porno erotiza las prácticas sexuales violentas

Además, el porno erotiza el dolor. En muchas escenas, la respuesta a las agresiones físicas son gemidos de placer. La pornografía normaliza los insultos y las vejaciones.



“Para que se dé una relación sexual sana,
TENEMOS QUE IR UNIDOS,
por separado no somos válidos”



¿PERO QUÉ ES EL CONSENTIMIENTO Y QUÉ ES EL DESEO?

El consentimiento y el deseo deben estar presentes en cualquier relación sexual. Si no aparecen estos dos elementos, podemos hablar de violencia sexual.

CONSENTIMIENTO

El consentimiento es un acuerdo libre entre personas para mantener sexo. Es escoger qué hacer, con quién y cómo. El consentimiento puede retirarse en cualquier momento y la mejor manera de saber si una persona quiere mantener una relación sexual es preguntándole. Debe estar fundamentado en el deseo y debe ser recíproco.

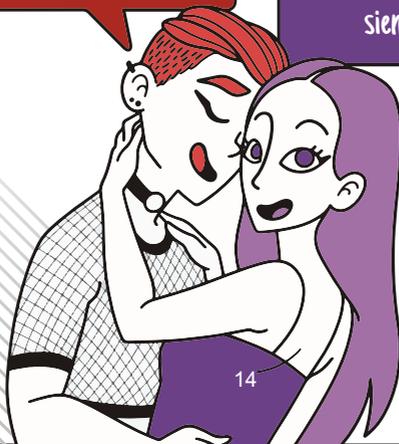
DESEO SEXUAL

Impulso que nos mueve al encuentro sexual. Tiene su origen de la excitación.

PERO, ¿CÓMO SABEMOS QUE LA OTRA PERSONA SIENTE DESEO?

Además del diálogo,
también comunicamos
con nuestros cuerpos

Hay señales que nos
dicen si la otra persona
siente ese deseo.



• LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO.



Cuando deseamos a otra persona, el cuerpo se mueve, se contonea.

• LAS MIRADAS • EL CONTACTO VISUAL.



• LA BÚSQUEDA DE CERCANÍA.

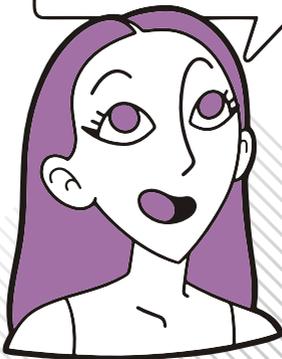


Querer estar cerca de la otra persona también es una muestra de deseo.

• LOS BESOS • LAS MUESTRAS DE AFECTO • LOS SUSPIROS.

Hay cosas que salen solas: los besos, las caricias, las muestras de afecto... Son respuestas de nuestro cuerpo que muestran deseo.

Todo esto es fundamental para saber si hay o no consentimiento. Si la otra persona se queda callada, se ve distraída, incómoda, tensa o no se muestra recíproca, detente y asegúrate de que todo está bien.



• EL CONTACTO FÍSICO • LAS CARICIAS.



CUIDADOS

Los cuidados implican asegurarnos de nuestro bienestar y del de la otra persona.

El porno nos muestra relaciones sexuales descontextualizadas.

Nos enseña que el sexo puede ser en cualquier momento y lugar y con cualquier persona.

Se dan situaciones surrealistas que se plantean como cotidianas sin momentos previos de ligoteo. Se normaliza un sexo sin diálogo y, por tanto, sin consentimiento, negociación, límites y preferencias.

Se pierde el contexto de respeto, **confianza y cuidado** y se normaliza que el sexo está ausente de afecto y de emociones.

Por tanto, **es fundamental la responsabilidad afectiva**. Esto implica tomar conciencia de cómo nuestras acciones y palabras afectan a las demás personas. Significa tener empatía, ser consciente de nuestro impacto emocional y asumir la responsabilidad de cuidar de los sentimientos de las personas con las que nos relacionamos.

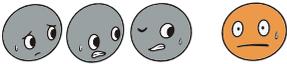


Además, normaliza las prácticas de riesgo.



Las prácticas de riesgo son aquellas que pueden dañar la salud física y psicológica: relaciones sexuales basadas en la cosificación de las personas, prácticas violentas o prácticas sexuales sin protección.

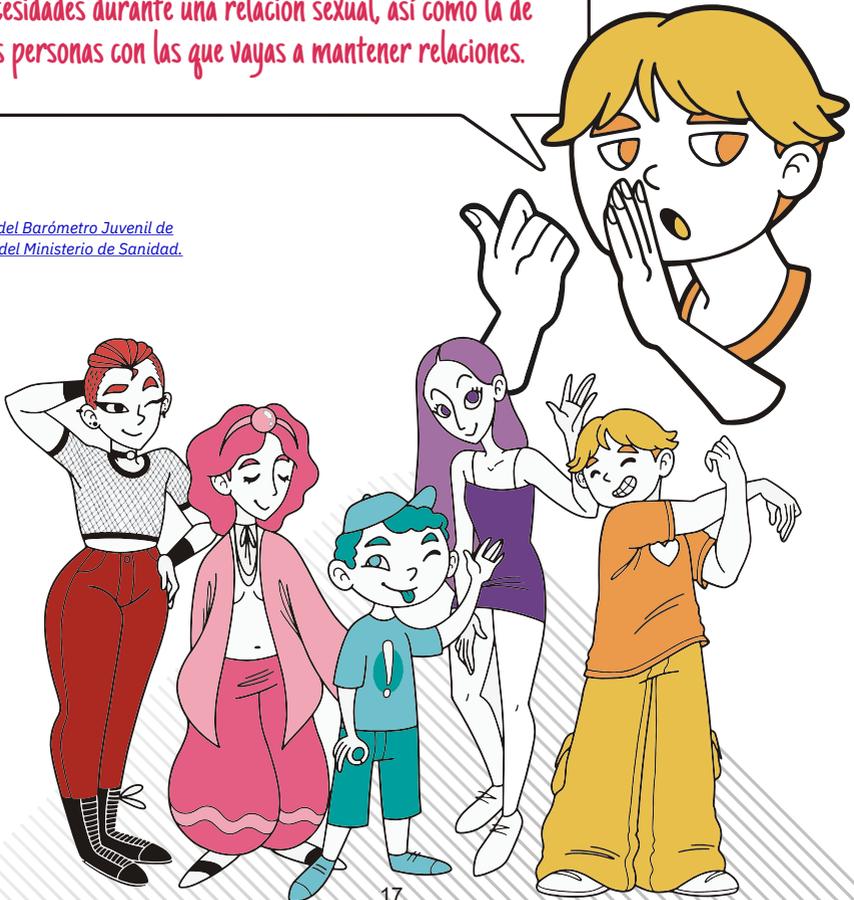
En el porno apenas aparecen preservativos, lo que ha conllevado a un aumento de las ITS en la población más joven. Como aprendemos del porno, aprendemos que no **es necesario prevenir las infecciones de transmisión sexual**.



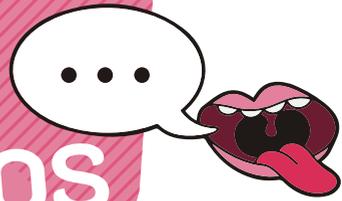
*Uno de cada cuatro jóvenes no utiliza preservativo, una práctica que se traduce en que, entre 2016 y 2019, la incidencia de infecciones de transmisión sexual (ITS) como la gonorrea, la clamidia o la sífilis, se duplicó en las personas de entre 15 y 19 años en España.**

No te olvides de cuidarte y de tener presente tus necesidades durante una relación sexual, así como la de las personas con las que vayas a mantener relaciones.

*[*Datos del Barómetro Juvenil de 2021 y del Ministerio de Sanidad.](#)*



ANTE ESTO PLANTEAMOS



No existe una única manera de vivir la sexualidad y es fundamental reconocer que existen tantas formas de vivir la sexualidad como personas hay en el mundo. Cada persona tiene sus gustos y sus preferencias eróticas y todas son válidas.



El sexo incluye el reconocimiento de las necesidades, los deseos y preferencias de las otras personas.



No tengas sexo sin comunicación.



Asegúrate de que la otra persona está deseando y disfrutando la relación sexual.



Conócete. ¿Qué te gusta? Hemos de ser conscientes de si nuestras preferencias sexuales son reales o si están condicionadas por lo que vemos en el porno.



Reflexiona sobre la influencia de la pornografía en tus relaciones



Analiza si en el vídeo porno se da consentimiento, deseo, comunicación...

X Cuando tengas alguna duda, evita buscar respuestas en la pornografía.

1 Busca otros lugares en los que puedas obtener información: libros, guías, redes sociales...

2 Reclama educación sexual en tu instituto.

3 **Intenta hablar con alguna persona adulta de tu confianza y también con tus amistades.**

Recuerda que es probable que la influencia del porno también esté presente en estas personas por lo que puede ser divertido contrastarlo. No te quedes con una única respuesta.

**Y RECUERDA:
NO APRENDAS
DEL PORNO**



REFERENCIAS

Por-No hablar

 [PorNoHablar](#)

 [por_no_hablar](#)

 [por_no_hablar](#)

