

Guía de Sexualidad Saludable: Acompañando a Nuestros Adolescentes en su Desarrollo

Programa formativo de prevención de los efectos de la pornografía y educación afectivo-sexual dirigido a familias y educadores



Miren Cía

AGRADECIMIENTOS

A **Tamara Falces**, Técnica de Igualdad de la Mancomunidad de Servicios sociales de Base de Cadreita Arguedas Valtierra Milagro Villafranca - Servicios Sociales zona Cadreita Valtierra



ARGUEDAS



VALTIERRA



MILAGRO



VILAFRANCA



CADREITA

MANCOMUNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES DE BASE

Por su iniciativa, empeño y tremendo compromiso de concienciar a la sociedad de parte de la Rivera de Navarra por los peligros reales que se están manifestando entre nuestra juventud a raíz del consumo exagerado de pornografía.

Por su cercanía, confianza y sensibilidad.

Sin ella, ni este programa formativo ni esta guía hubieran sido posibles.

GRACIAS.

SEXUALIDAD Y PORNOGRAFIA

El propósito de este programa formativo de educación afectivo-sexual

La sexualidad es, según la Organización Mundial, “*una energía que nos impulsa a buscar afecto, contacto, placer, ternura e intimidad..., influye en nuestros pensamientos, sentimientos, acciones e interacciones y por tanto está relacionada con nuestra salud física y mental*”.

Y es en este sentido que **la sexualidad se educa**, como se educan las otras dimensiones del desarrollo infantil y adolescente y la educación afectivo- sexual es un derecho humano de niños, niñas y adolescentes.

Uno de los errores más habituales respecto a la sexualidad, es confundir sexualidad con genitalidad: Si entendemos la sexualidad como sinónimo de genitales o de las prácticas que se hacen con ellos caemos en el error de confundir la parte con el todo.



Con el avance de las nuevas tecnologías, la falta de educación sexual en el currículo educativo, y las desigualdades de género todavía existentes, son más que nunca necesarios recursos que contribuyan a una educación afectivo-sexual sana.

En ese contexto surge **este programa**, que trata de ser un material donde las familias puedan encontrar **un apoyo en el acompañamiento a sus hijos e hijas en el despertar sexual**. De esta forma contribuimos a que los y las adolescentes logren tres aprendizajes importantes:

1. Cómo crear vínculos sanos, donde cuidan al otro y se cuidan a sí mismos
2. Poder reconocer las sensaciones corporales y las emociones que nos producen
3. Lograr tener gente querida, amigos y familia, una red afectiva sana a la que recurrir cuando lo necesitemos

Algunas notas sobre la pornografía online

La pornografía es el material audiovisual, aunque también escrito, en el que aparece todo tipo prácticas sexuales de forma explícita y que pretende provocar la excitación de la persona que lo consume.

En 1948, el Dr. Alfred Kinsey publicó un bestseller que sugería que toda la pornografía y los comportamientos sexuales debían ser normalizados y que la gente debía perseguir sus instintos sexuales, sin importar la edad. Los empresarios capitalizaron la idea y aparecieron las revistas.

Muchos se convencieron de que era bueno e inofensivo. En 1993 llegó internet y como un gran tsunami la pornografía inundó la red y una generación se sumergió en ella. Hoy por primera vez la pornografía explícita y violenta puede verse en cualquier lado y a cualquier hora.

Internet ha hecho que la pornografía sea más anónima, accesible y asequible que nunca, atrayendo a nuevos usuarios, aumentando el uso entre los aficionados ya existentes y catapultando a muchas personas hacia la compulsividad sexual.



Los niños son expuestos a la pornografía a una edad más temprana y de maneras que perjudican profundamente su vida y su sexualidad. **El 81% de los niños entre 13 y 18 piensan que ver pornografía es una conducta normal.**

Existen **144 millones de plataformas** que reciben **46 millones de visitas diarias**, un número que supera al de Netflix, Twitter o Amazon. En 5 segundos, 3.500 personas ya han visitado Pornhub, uno de los portales pornográficos por excelencia. En total se estima que recibe durante un año 23 mil millones de visitas (más de 2 millones por hora).

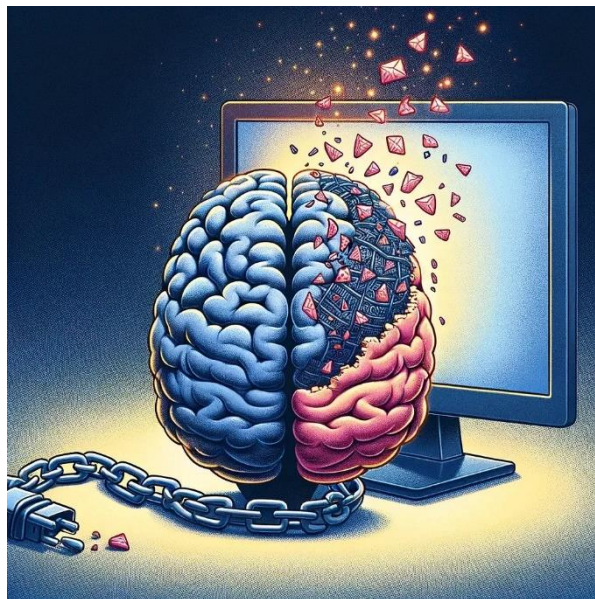
Más que con la diversión, y mucho más que con las conexiones sexuales o emocionales, genera una forma de ser y configura una manera de relacionarte con los demás. En la pornografía, el sexo es un producto comercializado, carente de emoción, despejado de humanidad y, en esencia, una experiencia vacía. Y sobre todo, una humillación y degradación de la mujer.

Cada época tienes sus retos, actualmente una de las principales asignaturas pendientes es la de fomentar un desarrollo afectivo-sexual sano en nuestros jóvenes. La falta de información y la escasa formación al respecto marcan el camino a seguir.

El elevado consumo de pornografía entre los adolescentes hace necesario el desarrollo de un pensamiento crítico, que les ayude a afrontar su vida y tener herramientas para gestionar el contenido sexual explícito.

La pornografía y su incidencia en el desarrollo psicosexual de adolescentes

Lo pornografía es un problema social, quienes más la consumen es la población de 12 a 14 años, que afirman buscar estos temas en sitios webs. La pornografía provoca algunos efectos neurológicos porque genera vicio y adicción, y los jóvenes pasan de pornografía softcore a hardcore.



En la mayoría de los casos repiten ese patrón, lo que atenta contra su desarrollo psicosexual, buscan su placer sexual, caen en los derivados del porno como son: el sexting, cybersexo, y masturbación. Por ello, se utilizará los siguientes tipos de investigación: bibliográfica, que proporciona el contenido de autores con aportes sobre la pornografía y el desarrollo psicosexual; la investigación descriptiva, que permite conocer las causas, factores, efectos, niveles, ciclo dependiente de la pornografía en los adolescentes.

Una de las formas de **prevenir el consumo de pornografía es establecer el diálogo con tus hijos**, el uso de estrategias tecnológicas apropiadas para dispersar la ansiedad del adolescente al sentir el deseo de ver imágenes sexuales o algo más. Finalmente, el objetivo de la investigación es determinar los efectos de la pornografía, para que los padres puedan guiar a sus hijos y eviten la distorsión del concepto de la imagen del hombre y la mujer.

Los adolescentes viven en un mundo hipersexualizado y desensibilizado

Klepains (2014) citado por Tokumura (2015), aporta que el fenómeno de la pornografía “online”, no es un problema moral; sino que se ha convertido en un inconveniente patógeno para la sociedad, porque su consumo es habitual; hasta el momento no es patológico, pero debe tratarse como tal. Mayer (2014), expone que la pornografía es un conjunto de material audiovisual donde se representa actos sexuales de forma explícita y en alguno de ellos muestra parafilias con el fin de provocar estímulos sexuales y de excitación en sus espectadores o a la persona que lo consume.

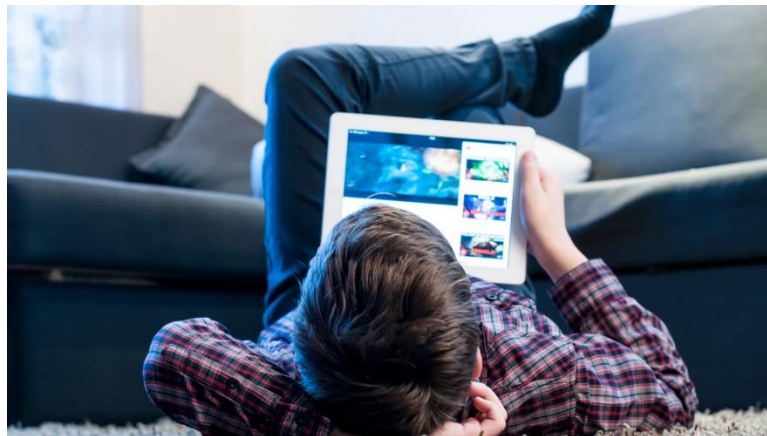


Stoner y Hughes (2014) alegan que la **industria pornográfica en el año 2008 invirtió ocho billones de dólares** para publicar sus contenidos en el internet, ya que comenzaban a perder ganancias porque nadie compraba sus revistas más conocidas como: Playboy, Penthouse, entre otras. Hicieron un estudio sobre los adolescentes dónde pasaban sus tiempos libres; y este determinó que frente a los ordenadores. El virus llamado “pornografía” aparece de distintas formas; por ejemplo: en invitaciones a juegos y al presionar clic para ingresar a la página, se redirecciona a otros sitios web, de contenido sexual.

Tokumura (2015), relata que **los mayores consumidores de pornografía son adolescentes entre 12 a 17 años**; se debe a los cambios biológicos por los que atraviesan sus cuerpos; lo cual intensifica su excitación sexual y curiosidad. Según encuestas realizadas, el 90 % de adolescentes, afirma que consumió estos contenidos, haciendo las tareas escolares.

De acuerdo Azar (2014) **la pornografía se le considera como la droga del siglo XXI**; puesto que los adolescentes al navegar en internet, empiezan **consumiendo porno softcore o suave**; el que utiliza para la publicidad; y no se observa genitales sexuales, avanza y se encuentra con **mediumcore o medio**, en algunas escenas presenta a sus actores, en posiciones sexuales con menor prudencia que la anterior; y al final, como los consumidores de cannabis o cocaína necesitan de dosis más fuertes; por ello, acuden al **porno hardcore o duro**, donde se presentan las relaciones sexuales totalmente explícitas, con las denominadas parafilias, como: masoquismo, fetichismo, voyeurismo, pedofilia e incluso zoofilia.

Ballester, Pozo, y Orte (2014), aportan que existen varios **niveles de consumo de pornografía** por el que atraviesan varios adolescentes; los que suelen consumir de forma ocasional, de uno a dos días, otros la observan como vicio, dos semanas seguidas o cada quince días y el último grupo, llegan a la adicción de consumir todos los días acompañados de otras prácticas.



Tratar este tema es de gran importancia ya que se vive en una **sociedad hipersexualizada** y los adolescentes se encuentran en riesgo a través de los diferentes medios tecnológicos, se busca concientizar a esta población juvenil y los padres de familia con el de **prevenir que caigan en los distintos niveles de consumo y en la vida adulta puedan vivir una sexualidad sana** sin parafilias o disfunciones sexuales y así también se evitan las agresiones sexuales.

Una de las causas, para que se suscite este problema, son los **malos modelos de educación sexual**, pues muchos adolescentes afirman que sus progenitores o docentes no responden a sus interrogantes sobre temas de sexualidad.

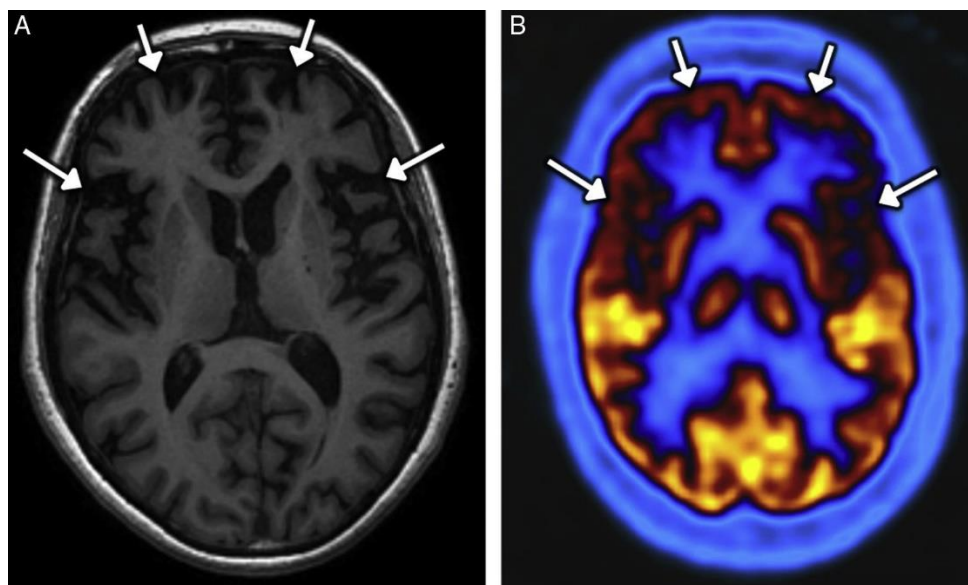
En algunos casos, los adolescentes que son víctimas de bullying o con baja autoestima, acuden a estos contenidos, porque asumen que no serán rechazados y pueden cambiar de pareja sentimental en cuestión de minutos.

Por otro lado, las personas que han sufrido violencia sexual en ciertos casos buscan refugio en estas páginas para sanar alguna herida, así como también quienes tuvieron una ruptura sentimental.

Amaya (2014), manifiesta que **la pornografía en los adolescentes distorsiona el concepto de hombre y mujer**, haciendo creer a la juventud que el hombre debe cumplir un papel agresivo, mientras que la mujer tiene que ser sumisa u objeto sexual; siendo su fin complacer a su pareja en las diversas actividades.

En el año 2017, la Universidad San Francisco de Quito, inició un movimiento llamado “Pornosotros”, en la que entrevistaron a varios jóvenes entre 18 a 20 años; quienes afirmaron haber consumido pornografía en su adolescencia; siendo su primera experiencia sexual poco satisfactoria, puesto que imitaron conducta observada en el porno y no fue agradable; en otros casos, esperaban que su pareja en lo físico fuera igual, sufriendo una gran decepción.

Según los estudios realizados en Alemania a mediados de mayo del 2014, proyectaron un porcentaje de personas no adictas a la pornografía; pero fueron expuestas a consumirla por un promedio de cuatro horas semanales; presentando un cambio significativo en su masa cerebral; es decir, que la zona donde se provoca la excitación se encontró reducida por la dopamina y otros neurotransmisores.



Además, Wilson (2015), asegura que existe la liberación de dopamina que altera de forma física y química la composición del cerebro, provocando que la zona de recompensa se encuentre activa y necesite cada vez mayor estímulo para seguir funcionando; lo que es un problema grande para los individuos adictos a la pornografía, ya que una de las repercusiones, es la desensibilización sexual.

Gómez Zapiain, Ortiz, y Eceiza (2016) destacan que el ser humano es biopsicosocial; es decir, que siempre está en la búsqueda de respuesta para las interrogantes que se debate en su vida; pero algunos tienen la tendencia de caer en contenidos inmorales y muchos de ellos, no encuentran razón.

Entre los posibles efectos buscados a través del consumo de pornografía, están:

El impacto del consumo de pornografía en menores

EL IMPACTO DE LA PORNOGRAFÍA EN MENORES

1 Crea expectativas irreales y creencias erróneas sobre la sexualidad

La pornografía como fuente de aprendizaje, favorece la **desinformación** en cuestión de sexualidad.



2 Normaliza y favorece la violencia sexual

El consumo de pornografía en adolescentes se relaciona con un aumento de **estereotipos de género**, la normalización del sexismo y la imitación de prácticas, creencias y actitudes violentas en la sexualidad. También se relaciona con el abuso físico y verbal en relaciones de pareja.

3 Aumenta las conductas sexuales de riesgo

El consumo de pornografía se relaciona con un mayor uso **irresponsable** del preservativo, búsqueda de relaciones sexuales bajo los efectos de sustancias y consumo de prostitución.



4 Internet se adueña de tu privacidad

La pornografía se paga con tus datos. Los **datos personales** tienen valor para quien quiere localizar menores, acceder a ellos, conocer sus debilidades, volverlos adictos y manipularlos.



5 Afecta a la satisfacción sexual

Se relaciona con una sexualidad menos íntima y más **impersonal**. Favorece problemas sexuales en la excitación, deseo y orgasmo. Daña la autoestima sexual y se relaciona con un sexo menos placentero en la edad adulta.

6 Puede producir problemas en las relaciones de pareja

Se relaciona con la **promiscuidad** sexual, infidelidad, un mayor número de parejas sexuales y una iniciación temprana en el sexo.



7 Aumenta los niveles de soledad en adolescentes

El consumo de pornografía favorece el **aislamiento** y la disminución de actividades sociales en adolescentes.

9 Afecta al rendimiento académico

El uso frecuente de la pornografía se relaciona con un deterioro en la capacidad de **atención**, memoria procedimental y en la capacidad de organización y planificación.

8 Deterioro a nivel neurobiológico

Afecta a la **corteza prefrontal**, sistema de recompensa, neuronas espejo y diferentes áreas en relación con el control de los impulsos y la toma de decisiones.



10 Se puede convertir en adicción

El uso esporádico se puede convertir en un **comportamiento adictivo** caracterizado por tolerancia, dependencia, falta de control, abstinencia, regulación disfuncional de las emociones con la pornografía, conflictos en diferentes áreas de la vida y necesidad de consumo frecuente.

Objetivos de esta guía y programa formativo para familias y educadores:

- Formar a los padres en una sexualidad positiva, consciente y responsable dentro de su cultura, época y sociedad.
- Entender la sexualidad como una construcción personal que implica cuatro factores: biológico, afectivo, cognitivo y sociocultural.
- Ampliar el concepto de sexualidad y asumir positivamente el acto sexual, como fuente de placer, comunicación, afectividad, satisfacción y bienestar.
- Comprender la sexualidad como un valor humano.
- Conocer los procesos neurobiológicos que dan explicación al consumo adictivo de pornografía.
- Fomentar el pensamiento crítico en la música, redes sociales, las series de televisión y anuncios.
- Explicar los riesgos de la pornografía: qué es, qué enseña, consecuencias y cuándo se convierte en un problema.
- Ofrecer una visión igualitaria entre hombres y mujeres en las relaciones sexuales, y suprimir los estereotipos machistas.
- Dar señales de cuando se convierte en un problema y a quién acudir.
- Comprensión de las necesidades básicas emocionales. ¿Qué les lleva a consumir pornografía?
- Promoción de una sexualidad sana y bienestar psicológico

ÍNDICE

1. Introducción
2. Objetivos del Programa: educación, conciencia y acompañamiento
3. La Evolución de la Pornografía
4. Impacto de la Pornografía en Adolescentes
5. Educación Sexual en la Familia
6. Principios Éticos de las Relaciones Sexuales
7. La Sexualidad y sus Dimensiones
8. Educación Emocional y Adolescencia
9. Señales de Alerta y Prevención
10. Conclusiones y Recomendaciones

1. INTRODUCCIÓN: UN PROGRAMA PARA ENTENDER Y PREVENIR

Vivimos en una era digital donde la información fluye libremente, y con ella, también contenidos que pueden impactar profundamente en la vida de nuestros adolescentes. Uno de los temas más preocupantes es el consumo de pornografía, que está alterando la manera en que los jóvenes perciben la sexualidad, las relaciones y a sí mismos. A través de esta guía tenemos como objetivo explorar los efectos negativos de la pornografía en los menores y ofrecer herramientas para las familias que buscan educar y acompañar a sus hijos en un entorno seguro y afectivo. Además, abordaremos la importancia de la educación sexual desde casa, no solo como una prevención, sino como una oportunidad para construir una relación más abierta y honesta con nuestros hijos.



La adolescencia es un periodo en el que los jóvenes experimentan un despertar sexual que a menudo viene acompañado de dudas y exploraciones. La falta de una guía adecuada puede llevarlos a encontrar respuestas en fuentes poco fiables o perjudiciales, como la pornografía. Esta industria, que se ha expandido de manera exponencial con el acceso a internet, ofrece una versión distorsionada y deshumanizante de la sexualidad, promoviendo la violencia, la cosificación y conductas de riesgo.

El propósito de este programa es brindar una educación afectivo-sexual sana que ayude a los adolescentes a desarrollar una comprensión saludable y respetuosa de la sexualidad. Los padres y educadores juegan un papel fundamental en este proceso, pues son los primeros referentes para los jóvenes. A través de este guía, se pretende facilitar herramientas prácticas, basadas en evidencia, que permitan a las familias abordar estos temas de manera natural y sin tabúes.

2. OBJETIVOS DEL PROGRAMA: EDUCACIÓN, CONCIENCIA Y ACOMPAÑAMIENTO

1. **Concienciar a padres y educadores sobre los problemas que está generando el consumo de pornografía en menores** y su influencia en las relaciones personales. La falta de una educación adecuada deja a los adolescentes vulnerables ante las versiones nocivas de la sexualidad que ofrece la pornografía.
2. **Informar sobre los efectos de la cosificación y la hipersexualización** en adolescentes, y cómo estos contenidos perpetúan ideas dañinas, especialmente para las chicas, fomentando estereotipos de género desiguales y relaciones desprovistas de afecto y empatía.



3. Crear **espacios de diálogo dentro de las familias**, para que los jóvenes no enfrenten estos problemas en soledad, y aprendan a discernir sobre los contenidos a los que están expuestos. El diálogo abierto y el apoyo constante son esenciales para construir un entorno seguro.
4. Promover una **educación sexual integral que vaya más allá de la biología** y aborde aspectos éticos, emocionales y relacionales, enseñando a los adolescentes a valorar el consentimiento, el respeto y la empatía en sus relaciones.

3. LA EVOLUCIÓN DE LA PORNOGRAFÍA

La pornografía ha experimentado una transformación radical en las últimas décadas. Lo que antes era accesible solo en revistas o videoclubs, ahora está a un clic de distancia para cualquier persona con acceso a internet, incluidos los más jóvenes. Esta facilidad de acceso ha normalizado el consumo de pornografía desde edades cada vez más tempranas, muchas veces sin que los padres o tutores tengan conocimiento de ello.

Históricamente, la pornografía fue un tema tabú, un consumo escondido y limitado a ciertos espacios. Sin embargo, con la llegada de internet en los años 90, se produjo un cambio significativo en la forma en que las personas acceden a estos contenidos. Plataformas como Pornhub, que reciben millones de visitas diarias, han transformado la pornografía en un fenómeno omnipresente que redefine la forma en que los adolescentes entienden la sexualidad.



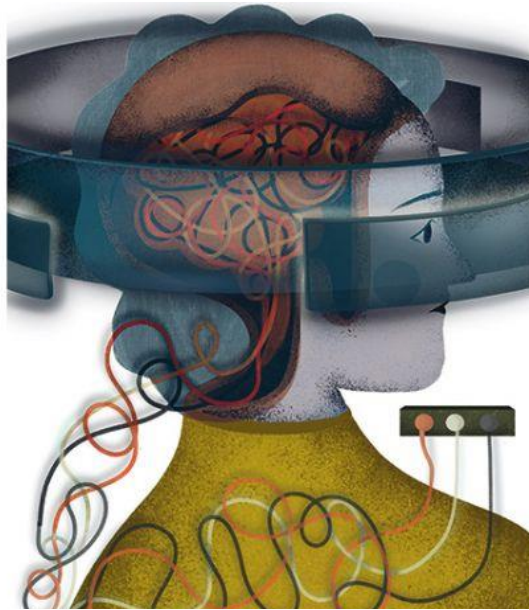
La pornografía ha pasado de ser un tema marginal a convertirse en una parte influyente de la cultura digital. Son evidentes los peligros asociados a este cambio, como la promoción de contenidos extremos y la necesidad creciente de buscar estímulos más violentos y degradantes para captar la atención del consumidor.

Esta evolución, sin duda, es la que está impactando en la percepción de las relaciones sexuales y afectivas, distorsionando la realidad y alejando a los adolescentes de una comprensión sana y respetuosa de la sexualidad.

4. IMPACTO DE LA PORNOGRAFÍA EN ADOLESCENTES

El consumo de pornografía durante la adolescencia tiene consecuencias profundas y a menudo devastadoras en el desarrollo psicosexual de los jóvenes. Estudios recientes demuestran que el cerebro adolescente, aún en formación, es especialmente vulnerable a los estímulos repetitivos y extremos que ofrece la pornografía.

Estos contenidos generan vías neuronales que asocian la gratificación inmediata con la adicción, afectando el desarrollo de la corteza prefrontal, la parte del cerebro responsable de la toma de decisiones, la empatía y el control de impulsos.



Con esta imagen Morgan Bennett explica en su artículo «El nuevo narcótico» el efecto de la pornografía en el cerebro: «Crea vías neuronales que se vuelven cada vez “mejor pavimentadas” a medida que se recorren repetidamente con cada exposición»

Los efectos neurológicos no son el único problema. La **pornografía también distorsiona la visión de la sexualidad**, promoviendo una cultura de cosificación y violencia, donde el respeto mutuo y el consentimiento quedan fuera de la ecuación. Para muchos adolescentes, la pornografía se convierte en la principal fuente de educación sexual, enseñándoles actitudes y comportamientos dañinos que pueden trasladarse a sus propias relaciones.

Los impactos más comunes incluyen **problemas de autoestima, dificultad para establecer vínculos afectivos saludables**, y la tendencia a reproducir conductas de riesgo. Además, se observa **un aumento en la tolerancia a la violencia sexual**, lo que lleva a algunos jóvenes a normalizar comportamientos abusivos y a desarrollar expectativas irreales sobre el sexo.

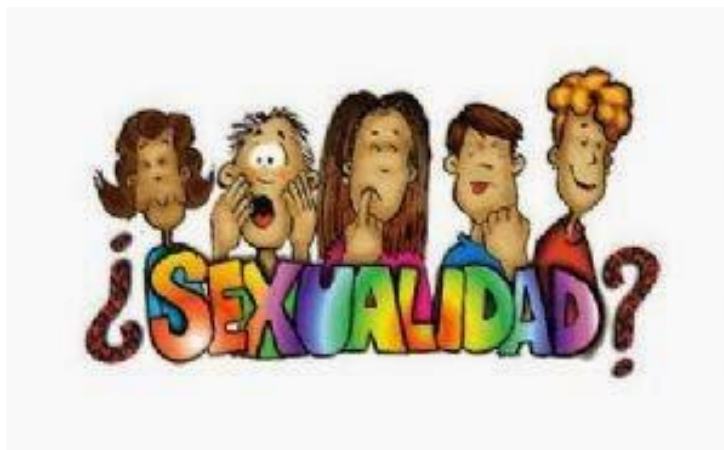
Es de vital importancia de reconocer y abordar estos problemas a tiempo para proteger el bienestar emocional y mental de los adolescentes.

5. EDUCACIÓN SEXUAL EN LA FAMILIA

La educación sexual comienza en casa, y las figuras parentales son los primeros y más importantes educadores en la vida de un niño. Sin embargo, muchas familias se sienten incómodas o no saben cómo abordar este tema, especialmente en la adolescencia, cuando las preguntas se vuelven más complejas y la exposición a influencias externas, como la pornografía, se incrementa.

Para muchos adolescentes, la familia es el lugar donde buscan apoyo y orientación, y es crucial que encuentren un ambiente de confianza donde puedan expresar sus dudas y preocupaciones.

La **educación sexual en el entorno familiar es uno de los pilares fundamentales** para el desarrollo saludable de los niños y adolescentes. Es en la familia donde se deben establecer los primeros conceptos sobre el cuerpo, las relaciones afectivas y sexuales, y los valores que guiarán el comportamiento sexual a lo largo de la vida.



A continuación, se destacan algunos puntos clave:

Comunicación Abierta y Honesta: Es importante fomentar un ambiente donde los hijos se sientan cómodos haciendo preguntas sobre temas sexuales. Los padres deben estar dispuestos a escuchar sin juzgar y a proporcionar información clara y apropiada para su edad.

Encontrar el momento adecuado: No es necesario forzar la conversación. Muchas veces, los momentos cotidianos son perfectos para iniciar un diálogo, como al ver una película juntos o durante un paseo.

Escuchar y validar: Los adolescentes necesitan sentirse escuchados y comprendidos. Es importante validar sus emociones y pensamientos, incluso cuando no se comparten, para mantener una comunicación abierta.

Ser un ejemplo: Los adolescentes aprenden mucho más de lo que ven que de lo que se les dice. Mostrar actitudes de respeto, empatía y autocuidado es una de las formas más efectivas de enseñar sobre sexualidad. Es fundamental que los padres modelen comportamientos que promuevan relaciones respetuosas y una visión positiva de la sexualidad.

Transmitir Valores y Principios: Además de informar sobre los aspectos biológicos de la sexualidad, los padres también deben hablar sobre los valores relacionados con el respeto, el consentimiento y la importancia de las relaciones saludables.

Enseñar sobre los Medios y la Pornografía: Dado el fácil acceso a la pornografía en la era digital, es crucial que los padres eduquen a sus hijos sobre sus riesgos y cómo la pornografía puede distorsionar la percepción de la sexualidad, las relaciones y el consentimiento. Las familias deben proporcionar una contraparte realista y respetuosa a las imágenes falsas y potencialmente dañinas que los jóvenes podrían encontrar en línea.



Ajustar la Información según la Edad: La información que los padres compartan debe ajustarse a la edad y madurez del niño. Desde edades tempranas, se pueden sentar bases con conversaciones simples sobre el cuerpo y el respeto, que luego se irán ampliando a medida que el niño crezca.

Apoyo Continuo: La educación sexual no es una conversación única, sino un proceso continuo que debe adaptarse a las necesidades y experiencias de los hijos a lo largo del tiempo. Los padres deben estar presentes y disponibles para ofrecer apoyo y guía a medida que surjan nuevos desafíos o dudas.

La Importancia de la Confianza

Uno de los aspectos más importantes de la educación sexual en la familia es la construcción de una relación de confianza. Cuando los hijos saben que pueden recurrir a sus padres con preguntas sobre sexualidad sin ser juzgados o castigados, es más probable que acudan a ellos en busca de orientación en momentos de confusión o presión externa.

6. PRINCIPIOS ÉTICOS DE LAS RELACIONES SEXUALES

Una **sexualidad saludable** va más allá de la atracción física; implica una serie de principios éticos que aseguran que las relaciones sean respetuosas, seguras y mutuamente satisfactorias. **Los siete principios éticos de las relaciones sexuales** –consentimiento, placer compartido, lealtad, salud sexual, igualdad, vinculación y cuidados– son fundamentales para guiar a los adolescentes hacia una comprensión sana y respetuosa de la sexualidad.

Cada uno de estos principios se explora en esta sección, destacando cómo la pornografía tiende a violar estos valores, promoviendo en su lugar conductas egoístas, peligrosas y carentes de empatía.

Principios Éticos Claves:

Consentimiento: Toda relación sexual debe basarse en el consentimiento mutuo y explícito de todas las partes involucradas. Esto implica que cada persona debe sentirse libre para tomar decisiones sobre su propio cuerpo, sin presiones ni coacciones. Es importante enseñar a los adolescentes que el consentimiento no es solo un "sí," sino una comunicación constante y respetuosa.



Placer Compartido: La sexualidad no debe ser una experiencia unilateral. El placer compartido asegura que ambas partes estén disfrutando y participando activamente de la relación. En contraste, la pornografía a menudo representa relaciones donde el placer es desequilibrado o incluso forzado, distorsionando la realidad de las experiencias saludables.

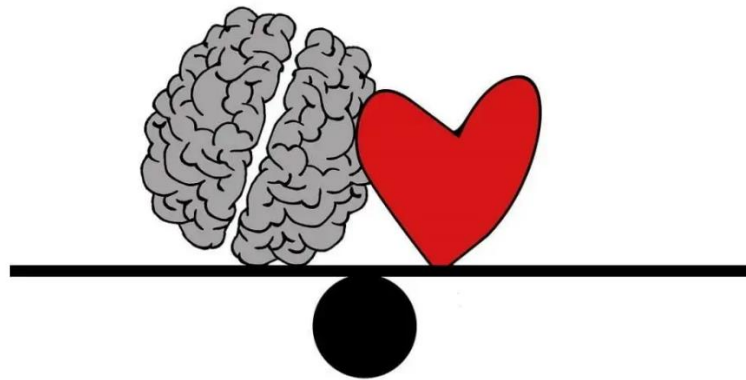
Lealtad y Honestidad: La confianza y la lealtad son pilares de cualquier relación afectiva. Esto incluye ser honestos sobre las expectativas, los límites y las emociones involucradas en la relación. La honestidad permite que las relaciones crezcan y se desarrollen de manera segura y respetuosa.

Salud Sexual: Cuidar de la salud sexual implica estar informados sobre las prácticas seguras, el uso de métodos anticonceptivos y la prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS). Es crucial que los adolescentes comprendan la importancia de protegerse y cuidar de su bienestar físico y emocional.

Igualdad y Respeto: Las relaciones sexuales deben basarse en la igualdad de ambas partes. Esto significa que nadie debe sentirse superior o inferior, y las decisiones deben tomarse de manera equitativa. La pornografía a menudo muestra relaciones desiguales, donde la violencia y la dominación son normalizadas, y es vital enseñar a los jóvenes a reconocer y rechazar estas conductas.

Vinculación Emocional: Las relaciones sexuales pueden ser una expresión de amor y conexión emocional. Este principio subraya la importancia de no separar la intimidad física de la vinculación afectiva, ayudando a los adolescentes a entender que el sexo no es solo un acto físico, sino también una manera de conectar profundamente con otro ser humano.

Cuidados y Responsabilidad: Cuidar de la pareja y asumir la responsabilidad de nuestras acciones es fundamental para una sexualidad saludable. Esto incluye preocuparse por el bienestar emocional y físico de la otra persona y actuar de manera responsable en todas las decisiones que se tomen juntos.



Comparativa con la Pornografía

Estos principios éticos contrastan profundamente con lo que la pornografía suele mostrar. La falta de consentimiento, la desigualdad, la violencia y la cosificación son recurrentes en los contenidos pornográficos, perpetuando una visión dañina y distorsionada de la sexualidad. Es esencial enseñar a los adolescentes a reconocer estas diferencias y a valorar las relaciones basadas en respeto, cuidado y reciprocidad.

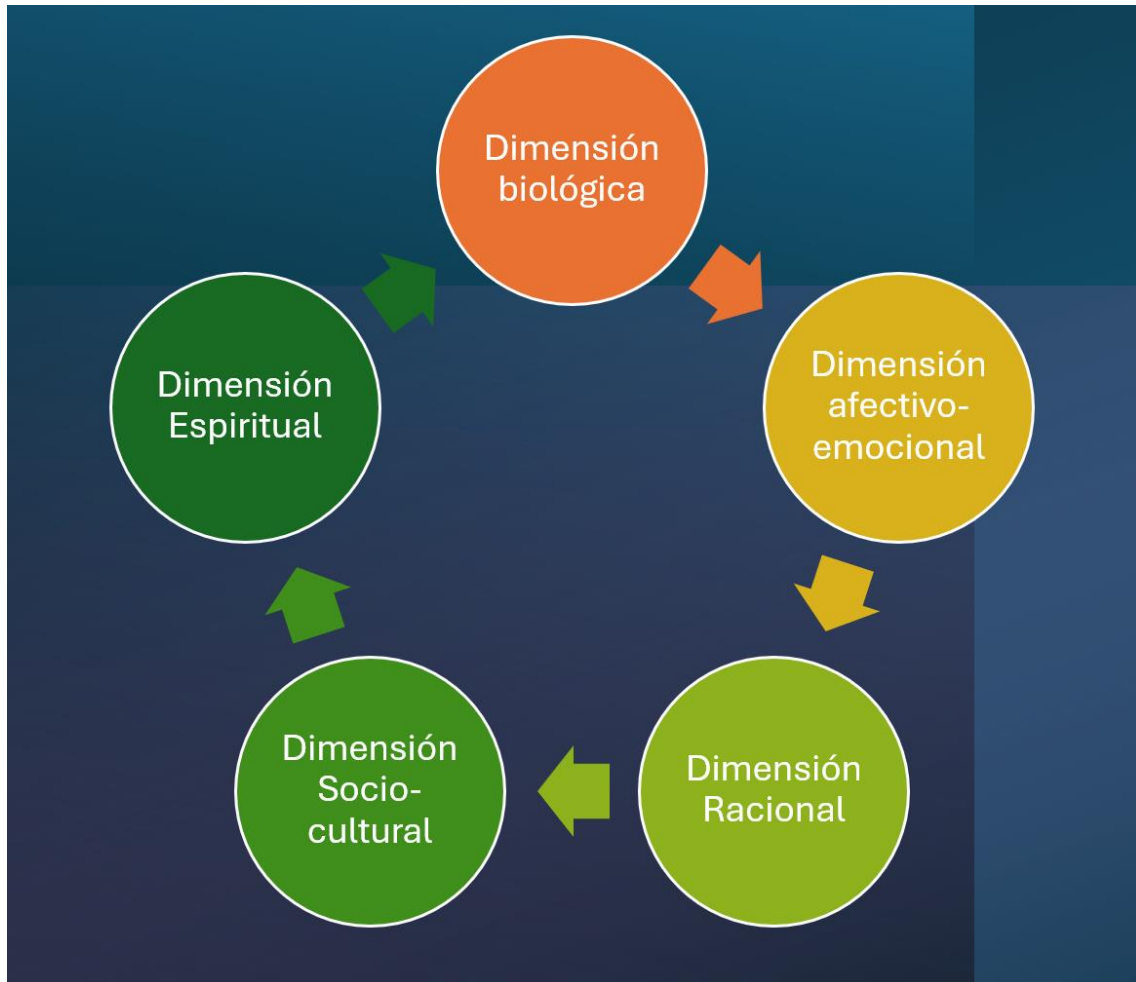
Reflexión Emocional

Enseñar a los adolescentes que el verdadero placer está en la conexión y el respeto mutuo, no solo en lo físico. Mostrar cómo **la falta de estos principios en la pornografía distorsiona la percepción de lo que significa una relación sexual ética.**

Este enfoque no solo protege a los jóvenes de los riesgos emocionales y físicos, sino que también les da una base sólida para construir relaciones saludables, seguras y enriquecedoras a lo largo de su vida.

7. LA SEXUALIDAD Y SUS DIMENSIONES

La **sexualidad es una parte integral del ser humano** que va mucho más allá del acto físico. Se compone de diversas dimensiones que incluyen lo biológico, afectivo-emocional, racional, sociocultural y espiritual. Comprender y educar sobre estas dimensiones es esencial para ayudar a los adolescentes a desarrollar una sexualidad saludable, plena y respetuosa.



Dimensión Biológica: Esta dimensión abarca todos los aspectos físicos y fisiológicos de la sexualidad, como el desarrollo de los órganos sexuales, los cambios hormonales durante la pubertad, y la función reproductiva. Es la parte más visible y la que a menudo se aborda en la educación sexual formal. Sin embargo, es crucial no limitar la comprensión de la sexualidad solo a lo biológico.

Dimensión Afectivo-Emocional: La sexualidad también se manifiesta en la forma en que sentimos y nos vinculamos con los demás. Esta dimensión involucra nuestras emociones, la manera en que experimentamos el afecto y la intimidad, y cómo construimos relaciones significativas. Educar sobre esta dimensión ayuda a

los adolescentes a entender que la sexualidad también es amor, conexión y cuidado, y no solo un acto físico.

Dimensión Racional: Incluye la capacidad de tomar decisiones informadas sobre la sexualidad y entender las consecuencias de nuestras acciones. Se trata de fomentar el pensamiento crítico, el autocontrol y la toma de decisiones basadas en el respeto propio y hacia los demás. Esta dimensión es fundamental para que los adolescentes desarrollen un sentido de responsabilidad hacia su propio bienestar sexual y el de otros.

Dimensión Sociocultural: La sexualidad está influenciada por normas sociales, valores culturales y estereotipos de género. Esta dimensión aborda cómo la sociedad y la cultura moldean nuestras creencias y comportamientos sexuales, y la importancia de cuestionar los mensajes negativos que perpetúan la desigualdad de género y la violencia.

Dimensión Espiritual: Aunque menos visible, esta dimensión aborda cómo la sexualidad se conecta con nuestros valores más profundos, creencias y la búsqueda de sentido. Para muchos, la sexualidad también es una expresión de su espiritualidad y una manera de conectar con otros a un nivel más trascendental.



Las dimensiones ayudan a los adolescentes a ver la sexualidad como una parte integral y compleja de quiénes son, más allá de lo físico. Comprender estas dimensiones les permite experimentar su sexualidad de manera plena y respetuosa, y les enseña a valorar la diversidad en las experiencias sexuales de los demás.

8. EDUCACIÓN EMOCIONAL Y ADOLESCENCIA

La **adolescencia es una etapa llena de cambios emocionales intensos** que impactan directamente en la manera en que los jóvenes experimentan su sexualidad. Acompañar a los adolescentes en su desarrollo emocional es clave para ayudarles a manejar sus sentimientos y comportamientos, especialmente en un entorno donde están expuestos constantemente a estímulos sexuales a través de los medios y la tecnología.

La educación emocional enseña a los adolescentes a reconocer, validar y gestionar sus emociones de manera efectiva, lo cual es esencial para tomar decisiones saludables respecto a su sexualidad. La falta de regulación emocional puede llevar a conductas impulsivas, como el consumo excesivo de pornografía o la participación en relaciones sexuales sin el debido consentimiento y respeto.



La educación emocional puede ser una herramienta poderosa para ayudar a los adolescentes a enfrentar los desafíos de su vida sexual y afectiva. Se incluyen pasos prácticos para enseñar a los adolescentes a manejar sus emociones, como técnicas de respiración, la práctica de la auto-reflexión a través de la escritura, y la importancia de tener un adulto de confianza con quien hablar.

Emociones y Decisiones Sexuales: Se explica cómo emociones como la ansiedad, la soledad o la presión social pueden llevar a decisiones sexuales apresuradas. Entender esta conexión ayuda a los adolescentes a tomar un paso atrás, evaluar sus sentimientos y actuar de manera consciente.

Técnicas de Regulación Emocional: Desde la respiración profunda hasta la escritura terapéutica, se presentan técnicas que los adolescentes pueden utilizar para gestionar sus emociones diarias, especialmente en momentos de estrés o conflicto.

El objetivo es dotar a los jóvenes de las herramientas necesarias para que desarrollen una relación saludable consigo mismos y con su sexualidad, promoviendo la toma de decisiones informadas y respetuosas.

9. SEÑALES DE ALERTA Y PREVENCIÓN

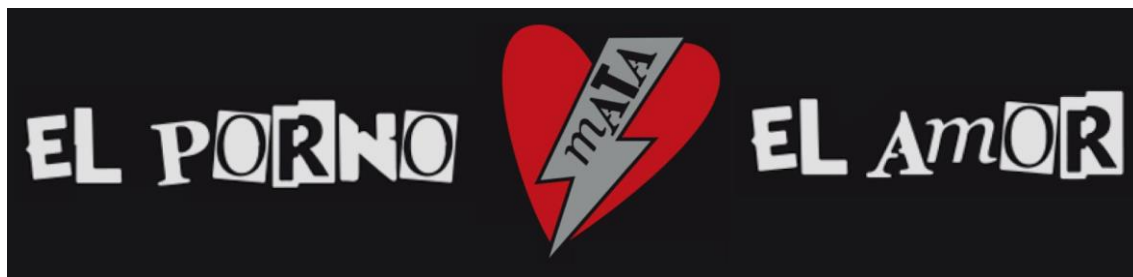
Detectar señales de problemas en el manejo de la sexualidad o el consumo de pornografía en adolescentes puede ser un desafío, pero es esencial para intervenir a tiempo y prevenir consecuencias negativas a largo plazo. Esta sección proporciona una guía detallada para identificar comportamientos problemáticos y ofrece estrategias para abordar estas situaciones de manera efectiva y sin juzgar.

Señales de Alerta Comunes

Uso Excesivo de Tecnología: Pasar mucho tiempo en línea, especialmente en horas nocturnas, y visitar sitios de contenido sexual explícito son señales de que un adolescente puede estar enfrentando un consumo problemático de pornografía.

Cambios en el Estado de Ánimo: Irritabilidad, aislamiento social, o cambios drásticos en el comportamiento pueden ser indicativos de una dependencia emocional a la pornografía.

Lenguaje Sexualizado y Actitudes Despectivas: Si un adolescente empieza a mostrar un lenguaje sexualizado o una falta de respeto hacia las relaciones, puede estar imitando lo que ve en la pornografía.



Estrategias de Prevención

Crear Espacios de Conversación Seguros: Fomentar un diálogo abierto y sin prejuicios es la mejor forma de prevenir el consumo problemático de pornografía. Los adolescentes necesitan saber que pueden hablar sobre estos temas sin miedo a ser juzgados.

Establecer Límites Claros: Definir reglas sobre el uso de dispositivos electrónicos y establecer controles parentales puede ayudar a reducir el acceso a contenido inapropiado.

Fomentar Actividades Alternativas: Involucrar a los adolescentes en actividades que promuevan el desarrollo de habilidades sociales y emocionales es crucial para mantenerlos alejados de conductas de riesgo.

Lo más importante es actuar con empatía y proporcionar a los adolescentes el apoyo que necesitan para enfrentar los desafíos que puedan surgir en su desarrollo sexual. Abordar estos temas desde el amor y la comprensión refuerza el vínculo familiar y les da a los jóvenes la seguridad de que no están solos.

10. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La sexualidad y la pornografía son temas complejos que requieren una aproximación informada, empática y proactiva. En esta guía hemos explorado los impactos negativos de la pornografía en los adolescentes y la importancia de la educación sexual desde la familia, proponiendo una serie de herramientas y reflexiones para que padres y educadores puedan acompañar a los jóvenes en su camino hacia una sexualidad sana.

La Importancia de la Confianza y la Comunicación Constante

La **base de cualquier educación sexual efectiva es la confianza** forjada desde la infancia entre padres e hijos. Esta confianza es clave, especialmente en la adolescencia, una etapa donde los jóvenes tienden a ser más reservados y a compartir menos con sus padres. Sin embargo, esta aparente distancia no significa que los adolescentes "pasen" de sus padres; al contrario, siguen necesitando su referente y su visión de la vida.

Es vital que los padres continúen buscando momentos para saber cómo se habla de sexualidad entre sus amigos, qué contenido se comparten por sus móviles, y cómo interpretan las influencias externas a las que están expuestos.



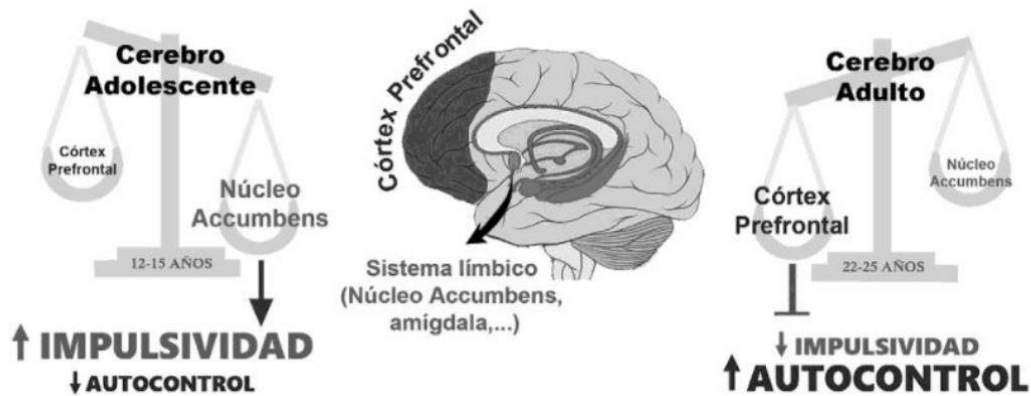
Es crucial entender que, aunque la adolescencia sea una etapa difícil para la comunicación, no hay que darla por perdida. Es importante probar distintas estrategias de conversación y no desanimarse ante la resistencia inicial. Hablar con los hijos sobre temas variados, desde lo más cotidiano hasta los temas más importantes, es fundamental.

Y aquí entra la necesidad de hacer un esfuerzo consciente por hablar de sexualidad. Lo natural puede ser evitarlo, pero es vital proponérselo, planificarlo, y tener conversaciones intencionadas sobre este tema.

Educación Sexual y Afectiva desde Antes de la Pubertad

Desde antes de la pubertad, **es importante hablar con los hijos sobre los cambios** físicos que experimentarán: el desarrollo del cuerpo, cambios en la voz, menstruación, eyaculación nocturna, erecciones, y masturbación. Son temas que deben abordarse antes de que ocurran para que los adolescentes estén preparados y entiendan por qué suceden. Hablar sobre estos aspectos **les da seguridad y normaliza sus experiencias**, haciendo que se sientan comprendidos y menos ansiosos.

Además, **es crucial que los padres hablen de los sentimientos intensos y la atracción sexual que pueden surgir durante la adolescencia**, así como de los deseos y fantasías que son normales a esa edad. Estas conversaciones ayudan a los adolescentes a entender sus emociones y a manejar sus impulsos de manera responsable.



El proceso amoroso, el enamoramiento y las relaciones afectivas también son temas esenciales que deben ser tratados con **ejemplos positivos y cercanos**. Hablar sobre las relaciones sexuales en la adolescencia, sus implicaciones emocionales y las decisiones que conllevan, proporciona una guía valiosa para los jóvenes.

Educación Afectiva y Gestión Emocional en Casa

Es igualmente importante reflexionar sobre la educación afectiva que se da en casa: el trato a las emociones, el uso de un vocabulario emocional adecuado, y la enseñanza sobre cómo reconocer y gestionar los sentimientos. Esta educación emocional está directamente relacionada con la autoestima, un pilar fundamental para que los adolescentes se relacionen de manera saludable consigo mismos y con los demás.

Un adolescente que se siente valorado y apreciado en su entorno familiar será más capaz de establecer relaciones afectivas sanas. Es vital ayudarles a no obsesionarse con la imagen corporal, a conocerse a sí mismos y a quererse, para que puedan también valorar y querer a los demás.

Recomendaciones Clave para las Familias

Educarse y Romper el Tabú: Los padres deben informarse sobre la sexualidad y los efectos de la pornografía, superando el miedo a discutir estos temas con sus hijos. Una educación sexual adecuada en casa protege a los adolescentes de buscar respuestas en fuentes dañinas.

Crear Espacios de Diálogo Abiertos y Sin Juicio: Mantener una comunicación abierta y sin prejuicios es la clave para que los adolescentes se sientan cómodos hablando de sus experiencias y preocupaciones. Escuchar activamente y validar sus emociones fortalece el vínculo familiar.

Modelar Relaciones Saludables: Los padres son ejemplos vivos de cómo deben ser las relaciones basadas en el respeto y el afecto. Mostrar actitudes de respeto y cuidado enseña a los adolescentes lo que significa una relación sana y respetuosa.

Desarrollar Pensamiento Crítico sobre los Mensajes de la Pornografía: Es fundamental enseñar a los adolescentes a cuestionar los mensajes que reciben sobre la sexualidad a través de la pornografía y otros medios. Esto les ayudará a diferenciar entre la realidad y las representaciones distorsionadas del sexo.



Algunas notas de una sexualidad sana y el factor INTIMIDAD

- Contempla el bienestar compartido: tú me cuidas, yo te cuido. Soy y te dejo ser.
- Asertividad: no todo vale. El placer no justifica las conductas, la persona está por delante siempre y el respeto a ella.
- No sobrevalorar: no hay que pensar que la sexualidad es la solución a todos nuestros problemas, pero tampoco infravalorarla o “pornificarla”. La sexualidad está presente de forma diferente en cada persona y en cada etapa de la vida.
- Libertad: educar la sexualidad en la libertad, pero de la mano del conocimiento y de la responsabilidad.

La intimidad está ligada a la desnudez, a la sexualidad, a compartir con el otro. Las relaciones sexuales implican ese deseo de ser acompañado, de ser acogido en esa intimidad. La pornografía desvincula las relaciones sexuales de la intimidad. **La intimidad en la pornografía se vuelve “extimidad”**, una intimidad hacia fuera, donde lo único que importa es lo exterior y lo superficial.

Los adolescentes deben tener claro el concepto de intimidad y vincularlo a la sexualidad, para poder respetar y cuidar al otro. Si estos conceptos se disgregan se puede dar pie a la manipulación, acoso, violación de la privacidad del otro, difusión de contenidos sin su consentimiento, etc



Consejos para una Educación Sexual Cotidiana

- Tener libros en casa y que tus hijos puedan ver, coger y leer.
- Ver películas o series juntos y comentar situaciones, personajes, relaciones.
- Jugar juntos a videojuegos.
- Comentar noticias (moda, famosos, violencia, abusos).
- Canciones, música, letras. Escuchar las suyas y proponer nuevas.
- Proponer series o vídeos con modelos interesantes.
- Comentarios con motivo de playas, piscinas, etc.
- Aprovechar momentos: hermanos pequeños, baños, visitas al médico.
- Tiempos reservados para hablar con cada uno. Momentos de referencia.
- Usar tú el teléfono como quieras que él o ella lo utilice.
- Entrar en redes sociales con ellos.
- Organizar en tu casa un curso sobre sexualidad con chicos y chicas.
- Pedir al centro educativo que organice un curso
- Aprovechar para comentar algo cuando vayan a fiestas.
- Hablar sobre modos de vestir, peinarse.
- Fomentar debate con algunos programas de televisión.
- Tener una visión crítica con anuncios, publicidad, etc.
- Realizar con él o ella un programa de educación sexual integral.

Conclusión

La educación sexual proactiva es la herramienta más poderosa que tienen los padres para proteger a sus hijos de los efectos nocivos de la pornografía y otros contenidos perjudiciales. Al involucrarse activamente, los padres no solo educan, sino que también construyen relaciones de confianza y respeto con sus hijos, guiándolos hacia una sexualidad saludable y plena.

Es vital que las familias comprendan que la falta de educación sexual no es una opción neutral; es un vacío que puede ser llenado por influencias externas negativas como la pornografía. Por eso, los padres deben asumir su rol no solo como educadores, sino como los principales guías en la vida de sus hijos. Al adoptar una actitud proactiva, no solo se brinda información, sino que se forma el carácter, se fortalecen los valores y se construye una base sólida para el bienestar emocional y sexual de las nuevas generaciones.



La clave está en formar un espacio seguro donde los adolescentes se sientan valorados, escuchados y comprendidos. Los padres no tienen que ser expertos, pero sí deben estar presentes y dispuestos a aprender junto con sus hijos. Solo desde el conocimiento, la comunicación abierta y el amor podemos guiar a nuestros adolescentes hacia relaciones más saludables, responsables y respetuosas.

PREGUNTAS PARA RESOLVER

Aquí tienes una pregunta para reflexionar y resolver en cada punto del índice de la guía de sexualidad. Estas preguntas pueden servir como base para discusiones familiares y ayudar a fomentar un diálogo abierto:

1. Introducción

Pregunta: ¿Qué significa para cada uno de nosotros la sexualidad y cómo podemos abordarla como familia?

2. Objetivos del Programa: educación, conciencia y acompañamiento

Pregunta: ¿Cuáles son nuestras expectativas sobre la educación sexual y cómo podemos trabajar juntos para cumplirlas?

3. La Evolución de la Pornografía

Pregunta: ¿Cómo ha cambiado nuestra percepción de la pornografía a lo largo del tiempo y qué impacto creemos que tiene en los adolescentes hoy en día?

4. Impacto de la Pornografía en Adolescentes

Pregunta: ¿Qué señales de que la pornografía puede estar afectando a nuestros adolescentes deberíamos estar atentos en su comportamiento y relaciones?

5. Educación Sexual en la Familia

Pregunta: ¿Cómo podemos mejorar la educación sexual en nuestra familia y qué recursos necesitamos para lograrlo?

6. Principios Éticos de las Relaciones Sexuales

Pregunta: ¿Cuáles son los principios éticos que consideramos fundamentales en las relaciones y cómo los podemos enseñar y aplicar en nuestra familia?

7. La Sexualidad y sus Dimensiones

Pregunta: ¿De qué manera podemos ayudar a nuestros adolescentes a entender que la sexualidad abarca dimensiones emocionales, sociales y físicas?

8. Educación Emocional y Adolescencia

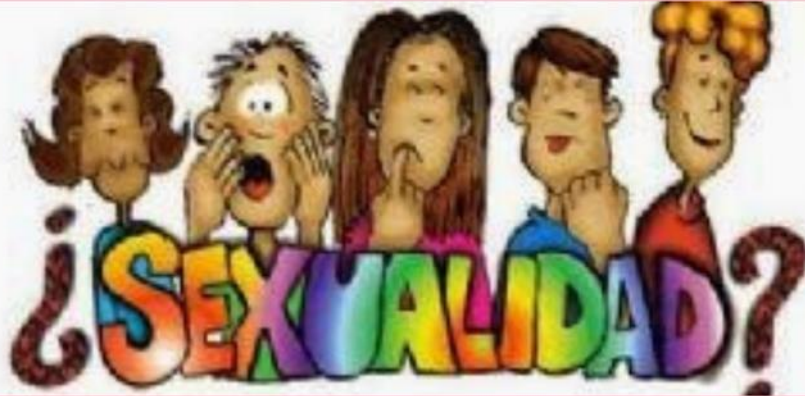
Pregunta: ¿Qué estrategias podemos utilizar para ayudar a nuestros adolescentes a manejar sus emociones en el contexto de relaciones afectivas?

9. Señales de Alerta y Prevención

Pregunta: ¿Cuáles son las señales de alerta que debemos conocer y cómo podemos establecer un entorno de confianza para que nuestros adolescentes se sientan cómodos compartiendo sus preocupaciones?

10. Conclusiones y Recomendaciones

Pregunta: ¿Qué pasos podemos tomar como familia para seguir aprendiendo y apoyando el desarrollo afectivo-sexual de nuestros adolescentes?



Miren Cía es educadora y terapeuta familiar especializada en la etapa de la adolescencia y con amplia experiencia en la prevención de los efectos de la pornografía en adolescentes. Como experta en educación afectivo-sexual, ha trabajado durante años con jóvenes, familias y educadores, brindando apoyo y estrategias efectivas para enfrentar los desafíos de la adolescencia en la era digital.

Apasionada por la educación y autoconocimiento, Miren se dedica a acompañar el desarrollo físico, emocional y mental saludable de la adolescencia y a crear programas formativos que promueven una sexualidad sana, el desarrollo de relaciones afectivas respetuosas y la construcción de una comunicación abierta entre padres e hijos. Su trabajo ha ayudado a muchas familias a comprender y manejar los complejos impactos de la pornografía y de otro tipo de consumos, empoderando a los adolescentes para que tomen decisiones conscientes y responsables.

Las disciplinas desde las que trabaja son; la psicoterapia humanista, la biografía humana, la terapia sistémica familiar y el coaching educativo, convencida de que la sexualidad es la energía más poderosa del mundo, para bien y para mal.