

Cuadernillo de reflexión

PORNO vs SEXO





CUADERNILLO DE REFLEXIÓN PORNO VS. SEXO

Edita: Dirección General de Juventud del Gobierno de Canarias

Autoras: A.Alemán y A.Antolín

Ilustraciones: Andrea Núñez Caballero

Diseño y maquetación: Toni Álvarez Jubélls (ideandoqueesgerundio.es)

Primera edición: 2024

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 su influencia en las relaciones y activando nuevas fuentes de aprendizaje.

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

¿PARA QUÉ SIRVE ESTE CUADERNILLO DE REFLEXIÓN?

Este cuaderno está pensado para ti, y te ofrece un espacio para reflexionar de manera crítica y consciente sobre lo que has aprendido o visto en la pornografía. A través de fichas y actividades, podremos analizar lo que significa el consentimiento, las relaciones, el respeto y la sexualidad en la vida real.

La idea es que puedas **pensar y cuestionar** lo que el porno muestra, y así formar **tu propia opinión sobre estos temas**, de una forma más informada y saludable.





¿CÓMO USAS TU TIEMPO?

Piensa en todas las actividades que haces en tu día a día: **estudiar, pasar tiempo con tus amigos, estar en redes sociales, hacer deporte, ver series o películas...** y también, si es el caso, ver pornografía.

Lunes Martes

Miércoles Jueves Viernes

Sábado Domingo

Estudiar Amistades Series/pelis RRSS Deporte Pornografía

Te mostramos un círculo por cada día de la semana. Dentro de cada círculo, **COLOREA LAS PARTES DEL TIEMPO QUE LE DEDICAS A CADA UNA DE ESTAS ACTIVIDADES CADA DÍA.**

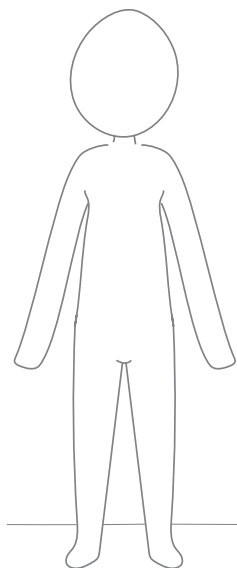
* ¿CÓMO TE VES?

¿Cómo crees que la pornografía ha influido en tu **percepción** sobre lo que es un cuerpo “ideal”?

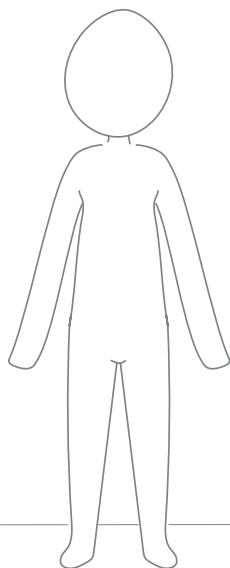


DIBUJA O DESCRIBE TU CUERPO

Dibuja como ves tu cuerpo.



Dibuja como se representaría un cuerpo “ideal” según la pornografía



Compara estas dos imágenes

¿Sientes mayor o menor seguridad respecto a tu cuerpo después de consumir pornografía? Tómate un momento para pensar en cómo te hace sentir.



COLLAGE DE AUTOESTIMA

¡Es hora de crear! En esta actividad, crearás un collage que represente lo que valoras y aprecias de ti, más allá de tu apariencia física.

Materiales: Busca recortes de revistas, fotos, dibujos o cualquier cosa que te inspire y te represente.

Construye tu collage: Utiliza los materiales para armar un collage que muestre tus cualidades, talentos, intereses y valores. Piensa en aspectos como tu personalidad, tus habilidades, tus pasiones y lo que te hace una persona única.

Reflexiona: Al finalizar, escribe un breve párrafo sobre por qué elegiste esos elementos y cómo te hacen sentir seguridad.

Coge una hoja de papel, cartón, cartulina o tela del tamaño que quieras para poder pegar, pintar, dibujar o utilizar la técnica que prefieras para hacer el collage.

Si es grande **puedes colgarlo en tu habitación** y así recordarás todas esas cualidades que te caracterizan y te definan para tenerlas siempre presente.



Cada cuerpo es diferente y tiene su propia belleza, sin importar cómo se vea o lo que digan los medios. Un cuerpo saludable y realista no sigue un molde específico; se caracteriza por ser diverso en sus formas, tamaño...

Aceptar que todos los cuerpos son distintos nos ayuda a dejar de preocuparnos por las expectativas externas y a enfocarnos en nuestro bienestar.

Debemos recordar que lo muestra el porno no siempre refleja cómo son realmente los cuerpos. Es mejor apreciar nuestras diferencias y ser amables con nuestro propio cuerpo.

* EXPECTATIVAS SOBRE LAS RELACIONES SEXUALES

¿Cómo ha influido la pornografía en tus expectativas sobre las relaciones sexuales?

¿Qué no puede faltar en una relación sexual sana?

- . Respeto
- . Comunicación
- . Deseo
- . Consentimiento
- . Placer
- . Cuidados
- . Confianza
- . Ternura



*



LISTA DE INGREDIENTES

Piensa en qué otros ingredientes consideras importantes para tener una relación sexual sana.

Haz una lista.



REFLEXIONA

Ahora, **reflexiona** sobre lo siguiente:

1. ¿Ves estos elementos en la pornografía?
2. ¿Están presentes estos ingredientes en tu propia vida y relaciones?

1.

2.

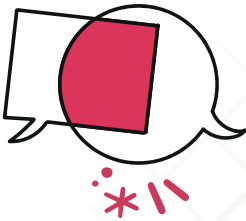


La pornografía puede cambiar la forma en que imaginamos las relaciones sexuales, creando expectativas poco realistas. En una relación sexual sana, son importantes cosas como la comunicación, el respeto, el consentimiento, la confianza y el placer mutuo. Estos elementos no se muestran en la pornografía.

Al compararlo con la vida real, es importante recordar que lo más importante en una relación sexual es el respeto, que siempre debe de estar por encima de cualquier deseo.

* COMUNICACIÓN Y CONSENTIMIENTO

¿Cómo crees que la pornografía representa la comunicación y el consentimiento en las relaciones sexuales?



ESCRIBE UN DIÁLOGO

Imagina una conversación entre dos personas (una de ellas serás tú) que están hablando sobre sus límites y el consentimiento antes de tener relaciones sexuales.

Escribe el diálogo, asegurándote de **incluir**:

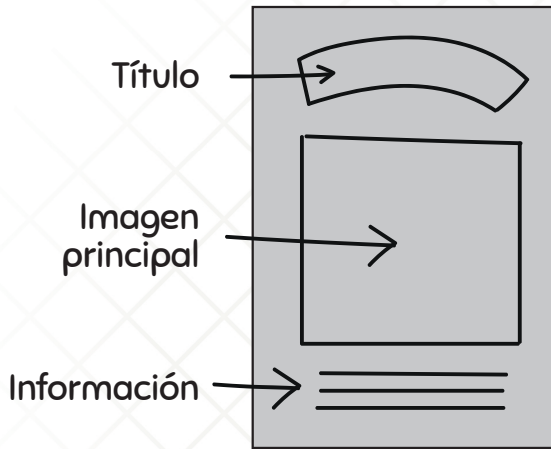
- Cómo se expresan sus deseos y límites.
- Preguntas que se hacen para asegurarse de que ambas personas se sienten cómodas.
- Recuerda que en la conversación se debe mostrar la importancia de escuchar y respetar las respuestas de la otra persona.



CREA UN PÓSTER

Diseña un póster que promueva la importancia del consentimiento en las relaciones sexuales.

Coge una hoja de papel, cartón, cartulina o tela del tamaño que quieras para poder pegar, pintar, dibujar o utilizar la técnica que prefieras para hacer el póster.



Esto es un ejemplo de como podría ser el diseño pero siéntete libre de proponer tu propio diseño.



La pornografía no muestra ni diálogo ni consentimiento, lo cual es muy importante en las relaciones sexuales. Hablar abiertamente sobre lo que queremos y lo que no, y asegurarnos de que todas las personas se sientan cómodas, es esencial para que una relación sea sana y respetuosa.

Para que exista comunicación, hay que poder expresar nuestros deseos y límites así como prestar atención a lo que se dice o a cómo se comporta la otra persona.

En resumen, el consentimiento es clave para una relación sexual saludable. Hablar sobre él y respetarlo debe ser algo normal en todas nuestras relaciones. Y este consentimiento ha de estar ligado al deseo.

¿Cómo **afecta** tu consumo de **pornografía** a tu **salud mental y emocional**?



DIARIO DE EMOCIONES

Si alguna vez te has topado con pornografía intenta recordar:

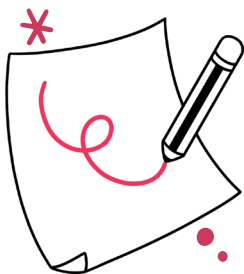
¿Cómo te sentías antes de verlo? _____

¿Qué emociones te surgieron mientras lo consumías? _____

¿Y después de haberlo visto, cómo te sientes? _____

¿Sientes que la **pornografía** **afecta** tu **autoestima**? ¿Cómo?

Reflexiona sobre si sientes que la pornografía afecta a la valoración que haces de ti y de tu cuerpo. ¿En qué forma crees que esto sucede? Escribe un breve párrafo explicando tu respuesta.



ACTIVIDADES PARA SENTIRTE BIEN

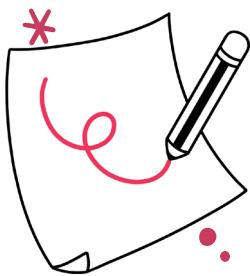
Haz una lista de actividades o prácticas que te hagan sentir bien contigo y que no involucren la pornografía.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	



La pornografía puede afectar a tu salud mental y emocional, influyendo en tu autoestima. Reflexionar sobre cómo te afecta el consumo de pornografía, te ayuda a entender cómo te sientes antes y después de consumirla. Si notas un impacto negativo, es útil enfocarse en actividades saludables como hacer ejercicio, pasar tiempo con tus seres queridos....

En resumen, es importante ser consciente de cómo te afecta y buscar formas positivas de cuidar tu bienestar emocional y autoestima.



¿CÓMO SE CONSTRUYE EL DESEO?

Nuestro deseo suele estar construido por una mezcla de ingredientes que vienen de lo que sentimos, vivimos, aprendemos y vemos a lo largo del tiempo. Sin embargo, muchas veces, nuestro deseo sexual también se forma a partir de influencias externas como las que vemos en internet, en el cine o incluso en redes sociales y en la pornografía.

¿Qué tipo de prácticas te gusta hacer en el sexo?	¿Cuándo las has practicado has disfrutado de ellas?	¿Te gustan porque te genera placer a ti o porque priorizas que le de placer a la otra persona?	¿Hay violencia en esas prácticas?	¿Este tipo de prácticas las has visto en videos porno?	¿Crees que el porno te ha podido hacer desear ese tipo de prácticas?



El porno no solo nos muestra cómo “deberían” ser nuestras relaciones sexuales, sino que, muchas veces, nos enseña que la violencia forma parte de la dinámica sexual. Imágenes que se repiten tanto que llegamos a pensar que son una norma o incluso una expectativa dentro del sexo. Pero, ¿es eso lo que realmente buscamos?

Las relaciones sexuales deben estar basadas en la ternura, el consentimiento y el respeto mutuo. Cada persona debe sentirse libre de explorar lo que desea, pero es importante preguntarnos: ¿Estamos realmente eligiendo lo que nos gusta o estamos repitiendo lo que hemos aprendido a través del porno?

* ALTERNATIVAS Y EDUCACIÓN

¿Qué otras formas de **aprender sobre la sexualidad** crees que son más saludables que la pornografía?

Tómate un tiempo para investigar recursos educativos que hablen sobre la sexualidad de una manera saludable y realista. Puedes buscar:

- Libros educativos
- Documentales
- Talleres o cursos
- Sitios web
- Podcasts
- Vídeos educativos



RESUMEN Y LISTA

Escribe un breve resumen sobre cada recurso que encuentres, explicando por qué es útil y qué tipo de información proporciona. Luego, haz una lista con los nombres y enlaces (si es posible) de esos recursos.

- Asegúrate de incluir tanto recursos en línea como materiales impresos que consideres interesantes.



La pornografía no es un recurso para aprender sobre sexualidad. Para una educación sexual adecuada, es esencial recurrir a recursos fiables, como libros educativos, sitios web de organizaciones reconocidas, documentales y talleres que ofrezcan información precisa y realista. Estos recursos promueven una comprensión más completa y saludable de las relaciones sexuales.

* REFLEXIONANDO SOBRE LA MÚSICA Y LA SEXUALIDAD

Escoge una **canción que te guste** y escúchala detenidamente.



ANALIZA LA LETRA

Presta atención a la letra y responde a las siguientes preguntas

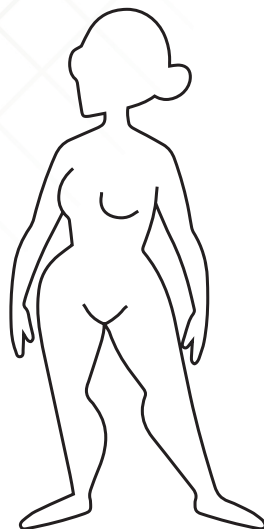
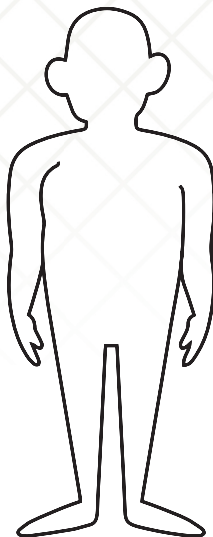
¿Qué mensajes sobre el cuerpo y las relaciones transmite la letra?

¿Crees que la canción presenta una visión realista y saludable de la sexualidad?

¿Cómo te hace sentir la canción respecto a tu propio cuerpo y tus relaciones?

¿CÓMO SE PRESENTAN HOMBRES Y MUJERES EN LAS CANCIONES?

Dibuja: ¿qué dicen?, ¿qué hacen?, ¿cómo visten?



Si lo prefieres **puedes describirlo** usando el espacio que tienes a continuación:

¿Qué dicen? _____

¿Qué hacen? _____

¿Cómo visten? _____



¿Te has dado cuenta que ya no hay que ir a una página web porno para que los mensajes de esta industria nos lleguen? Incluso a través de la música, las redes sociales y los anuncios, se nos transmiten estos aprendizajes.

La pornificación de la cultura se refiere a la normalización de imágenes y actitudes sexualizadas que distorsionan nuestra percepción de la sexualidad y las relaciones. Es importante reflexionar sobre la idea que nos transmiten diferentes elementos como la música, los anuncios, las series de televisión, sobre el sexo y las relaciones.

* ANÁLISIS DE REDES SOCIALES



REVISA TUS REDES SOCIALES

Tómate un momento para revisar tus redes sociales y selecciona algunas publicaciones populares que te llamen la atención.

Observa estas publicaciones y responde a las siguientes preguntas:

¿Qué tipo de imágenes y mensajes se promueven en estas publicaciones? _____

¿Cómo crees que estas publicaciones afectan tu percepción sobre la belleza y la sexualidad? _____

Reflexiona también sobre si crees que las redes sociales contribuyen a la pornificación de la cultura. ¿De qué manera? Escribe tus pensamientos y ejemplos concretos que hayas notado.



Las redes sociales tienen un impacto significativo en nuestra percepción de la belleza y la sexualidad, promoviendo a menudo ideales poco realistas que pueden afectar nuestra autoestima y nuestras relaciones. Es fundamental ser críticos con el contenido que consumimos y cuestionar los mensajes que se nos presentan. Al elegir interactuar con publicaciones que valoren la autenticidad y la diversidad, podemos contribuir a una cultura más saludable que priorice la conexión emocional y el respeto, en lugar de la superficialidad y la objetificación.



MI PERSPECTIVA SOBRE LA PORNOGRAFÍA

EXPRESA TUS PENSAMIENTOS Tómate un momento para reflexionar sobre lo que has aprendido y pensar acerca de la pornografía y su impacto en ti y en tu entorno.

UTILIZA TÉCNICAS CREATIVAS Elige una técnica que te guste para expresar tus ideas. Puedes usar cualquier forma de arte que prefieras.

A lo largo de este cuaderno de actividades, hemos explorado diversas perspectivas sobre la pornografía y su impacto en nuestra vida, salud mental y relaciones. A través de reflexiones, diálogos y actividades creativas, hemos aprendido que el consumo de pornografía puede influir en nuestras expectativas sobre el cuerpo, la sexualidad y las relaciones interpersonales.

Es fundamental reconocer que la pornografía a menudo no presenta una imagen realista y saludable de las relaciones y que puede afectar a nuestra autoestima y percepción del propio cuerpo. Sin embargo, también hemos descubierto alternativas más positivas para aprender sobre la sexualidad, como recursos educativos que fomentan una comprensión más saludable y realista.

Además, al reflexionar sobre el contenido en redes sociales y la música, hemos podido identificar los mensajes que se promueven y cómo estos pueden contribuir a la pornificación de la cultura.

Esperamos que este cuaderno te haya servido como herramienta de reflexión y hayas podido explorar hasta qué punto las cosas te gustan porque te gustan o porque lo has aprendido del porno.

Y recuerda, no aprendas del porno.



Consejería de Bienestar Social, Igualdad,
Juventud, Infancia y Familias
Dirección General de Juventud

