

POR-NO HABLAR



Una mirada crítica
ante la pornografía
desde una perspectiva
igualitaria y responsable

POR-NO HABLAR

¿Qué es?

Por-No Hablar es un proyecto subvencionado por el **Área de Juventud del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria** dentro del programa **“Ponte a Cubierto”**. Su finalidad es generar capacidad crítica ante la pornografía desde una perspectiva igualitaria y responsable, detectando la influencia de ésta en las relaciones y proporcionando herramientas para promover mejor comunicación en la familia, ámbito educativo y grupo de iguales.

¿Qué sucede en nuestro cerebro al consumir pornografía?

Sin ser muy consciente de ello, y casi de manera automática, el porno tiene un impacto directo en nuestro cerebro.

Situaciones y respuestas sexuales exageradas, órganos sexuales de gran tamaño, “cuerpos perfectos”... La pornografía se basa en la exageración de todo aquello que puede ser un estímulo para nuestro cerebro con el objetivo de provocar un impacto más fuerte que el que produciría un estímulo real. A esto le llamamos **super estímulos**.

Esto genera una gran descarga de **dopamina** (neurotransmisor asociado al placer que pide a nuestro cerebro repetir aquellos comportamientos que le generan una recompensa placentera, en este caso, nos pedirá repetir el consumo de pornografía). Si nuestro cerebro se acostumbra a estos super estímulos, se genera el mecanismo de la **tolerancia**, es decir, necesitaremos dosis cada vez más fuertes para obtener el mismo efecto. En este caso, se recurrirá cada vez más a un porno que cause mayor impacto (normalmente, porno más extremo y violento).

Al mismo tiempo, en nuestra cabeza, se activan las **neuronas espejo**. Gracias a ellas, somos capaces de repetir acciones vistas en nuestros semejantes y a partir de ahí, aprender cosas nuevas y hasta generar empatía por los otros. Cuando consumimos pornografía, la visión activa las neuronas espejo y éstas nos hacen creer, a ese nivel, que estamos protagonizando nosotros/as el acto sexual, no sólo viéndolo.

¿Y todo esto cómo nos afecta?

Todo lo anteriormente explicado, unido a la escasez de otras fuentes de aprendizaje sobre sexualidad, hace que se pueda interpretar la pornografía como un documental en lugar de como ficción y tenga una influencia directa en nuestro imaginario sexual.



¿Qué (mal) aprendemos entonces?



- **Cuerpos y respuestas sexuales no reales.** Lo que puede conllevar un impacto en la autoestima, en las expectativas y acabar produciendo frustración en las relaciones sexuales.



- **Roles de género:** En los vídeos porno se muestra que el papel de la mujer es complacer en todos los deseos al hombre. Él debe ser el sujeto activo, dominante y agresivo.



- **Relaciones sexuales descontextualizadas:** Sexo ausente de afecto, sin comunicación ni negociación y, por tanto, sin límites ni consentimiento.



- **La sexualidad reducida al placer masculino y al coito.** El placer femenino está invisibilizado. La excitación de la mujer se dramatiza siempre a través de gemidos, cuya intención es la de excitar al espectador y despertar aún más su deseo. La relación se reduce a lo genital y, sobre todo a la penetración que además siempre tiene como fin el orgasmo.



- **Prácticas de riesgo,** es decir, todas aquellas que causan daño a la salud física y psicosocial. Aquí entrarían muchos aspectos como: relaciones sexuales basadas en la cosificación y falta de libertad, violencia en la pareja, difusión de contenido íntimo e incluso prácticas sexuales sin protección.



- **Violencia.** La pornografía crea una preocupante vinculación entre sexo y violencia y erotiza las agresiones sexuales. La pornografía muestra que el consentimiento no es relevante y que, aunque la mujer diga “no”, en el fondo lo está deseando. Además, las personas que están dormidas, ebrias, drogadas o inconscientes no pueden consentir en tener relaciones sexuales.

El porno es
solo ficción,
cuando lo
consumas
no lo uses
como
aprendizaje

Habitualmente veo porno ¿Qué puedo hacer?

- **Cuando accedas a contenido pornográfico no aprendas de él.** Fácil decirlo, pero como hemos visto, difícil hacerlo. Algunas estrategias que nos puede ayudar a esto son:

a) Traslada la situación a la vida real. Si te produce risa, ya tu cerebro habrá detectado lo absurdo de la situación planteada y estará ubicando la escena en el registro de ficción. Si te produce rabia, malestar o indignación, probablemente estés accediendo a contenido donde hay violencia. No caigas en la erotización de algo que te provoca malestar. Recuerda que aquello que ves mientras te masturbas, tu cerebro lo relacionará con algo placentero. Incluso si se trata de una agresión.

b) Pasa los vídeos por este filtro. En toda relación sexual debe haber consentimiento, deseo, comunicación, límites, placer mutuo... ¿Están presentes estos elementos en el contenido que estamos viendo?

- Sería interesante que trataras de **identificar en qué crees que el porno te ha influido** en tus relaciones, autoestima, expectativa... Reflexionar sobre tus prácticas y si proceden de un deseo real o vienen influida por lo aprendido en el porno.
- Cuando tengas alguna duda, **evita buscar respuestas en la pornografía**. En las redes sociales hay muchas personas formadas en temas de sexualidad que suben contenido muy interesante. Busca varias fuentes, compara y reflexiona.
- **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 ellos y ellas por lo que puede ser divertido contrastarlo. No te quedes con una única respuesta.
- **Cero culpas**. No existen otras fuentes de aprendizaje y el acceso a la pornografía está totalmente normalizado. El gran problema de la pornografía viene cuando se utiliza ésta como único medio de información sobre las relaciones sexuales y se aprende de ella.

- **Valora tus preferencias, deseos y necesidades, pero también las del resto de personas.** Cuando se trata de sexo, debes hacer las cosas que deseas hacer, no lo que se espera que hagas. El consentimiento es la base por la que manifestamos nuestro acuerdo común. Implica decir sí pero también decir no, en cualquier momento y sin sentir ninguna presión.
- **Recuerda que la sexualidad va mucho más allá de la actividad sexual y del cuerpo** (que es lo que muestra el porno) abarca el género y los roles, las relaciones, el amor y afecto, las decisiones, las orientaciones, la sensualidad, la imagen de nuestro cuerpo... ¡Cuantos aspectos por explorar!



Mi hijo/a ve porno ¿Qué hago?

- Las estadísticas lo dicen, así que no dramaticemos. La tranquilidad es el primer paso. La curiosidad por lo sexual es algo normal, además del placer que produce. Si has descubierto que tu hijo/a ve porno, plantéatelo como una gran oportunidad para conversar sobre ello.
- Mayoritariamente nosotras/os tampoco hemos recibido educación sexual y no debemos tener todas las respuestas. Lo más importante para poder acompañar en este aspecto, no es tener todos los conocimientos, sino generar espacios de cercanía y mostrar una actitud adecuada basada en la naturalidad. Recuerda que el tono es lo más importante.
- Si nos hacen una pregunta sobre sexualidad, es importante validarla. No le restes importancia o trates de esquivarla. Algo simple como reconocer que es una buena pregunta bastará. Si sientes nervios o incomodidad ante ello, admítelo, no pasa nada. Puedes preguntar también por qué te pregunta eso y así tendrás más información sobre si ha escuchado, visto, leído o incluso si le ha ocurrido algo relacionado. Lo más importante es responder siempre con honestidad y como ya hemos dicho anteriormente, no pasa nada por no saber las respuestas. Puede ser un momento ideal para buscar juntos/as las respuestas.
- Aprovecha momentos oportunos de aprendizaje, es decir, oportunidades cotidianas que se pueden usar para hablar de sexualidad de una manera natural. Una canción, una serie, un videojuego... Hay muchísimas ocasiones en el día a día que nos pueden servir de excusa para hablar sobre sexualidad e ir rompiendo el hielo para abordar este tipo de temas en la familia.

- No hay un momento para comenzar a hablar sobre sexualidad. La sexualidad se desarrolla a lo largo de toda la vida y debemos acompañar cada etapa con los contenidos que le correspondan. Hay muy buenos artículos en internet sobre qué aspectos debemos ir trabajando a cada edad.
- Fundamental e imprescindible, educar en igualdad y en la riqueza de la diversidad.

¿Y si se niega a hablar conmigo sobre sexualidad o lo evita?

Es normal que en muchas ocasiones, jóvenes y adolescentes se sientan incómodos al hablar sobre sexualidad en el ámbito familiar. Sobre todo, si este tema no se ha ido desarrollando a lo largo de todo el proceso vital. Pero siempre hay opciones, algunas ideas pueden ser: comprar libros sobre sexualidad y tenerlos en casa en un lugar visible y accesible, buscar formación sobre sexualidad y ofertársela, buscar en redes sociales personas referentes sobre el tema y hacer recomendaciones y contrastes de la información que se suba, pedir en el colegio algunos talleres sobre el tema dirigido a familias y alumnado... Recuerda que cada gesto y cada palabra importa.

Aprovecha la
oportunidad
de hablar
sobre la
sexualidad
de manera
natural

¿Desde el ámbito educativo qué podemos hacer?

Como base imprescindible, educar en el pensamiento crítico, desde la igualdad y diversidad y como con cualquier otra materia, aprender para poder educar. Es necesario también poder establecer desde las aulas formación en sexualidad de una manera clara que ayude a combatir los aprendizajes de la pornografía y cuestionar estereotipos y roles.



¿Dónde puedo buscar más información?

INSTAGRAM

Noemí Casquet: Periodista especializada en sexualidad

https://instagram.com/mamacasquet?utm_medium=copy_link

Fabiola Trejo: Psicóloga social, especialista en placer sexual, educadora sexual feminista

https://instagram.com/dra_fabiolatrejo?utm_medium=copy_link

Paula Busto: Coach Sexual

https://instagram.com/paulasexcoach?utm_medium=copy_link

Ezequiel Lopez: Sexólogo y escritor

https://instagram.com/citaconezequiel?utm_medium=copy_link

Lionel S. Delgado: Sociólogo

https://instagram.com/lionel.delgado?utm_medium=copy_link

Loola Pérez (Eunoia sexología): sexóloga y trabajadora en relación afectivo-sexual

https://instagram.com/eunoiasexologia?utm_medium=copy_link

Santa Mandanga: Escuela sexual

https://instagram.com/santamandanga?utm_medium=copy_link

Sexpirando

https://instagram.com/sexpirando?utm_medium=copy_link

Lyona Ivanova: Dibujante e ilustradora

https://www.instagram.com/lyona_ivanova/?utm_medium=copy_link

BLOG

Plátano melón

<https://www.platanomelon.com/blogs/eroteca>

Diversual

<https://www.diversual.com/es/blog>

Pantallas amigas: es una iniciativa por el uso seguro y saludable de Internet

<http://pantallasamigas.net>

PODCAST

¡Coño! Un podcast (periodistas Raquel Elices y Raquel M. Alonso). Capítulos de conversaciones sobre el porno, anatomía femenina clitoris, autoerotismo, amor y relaciones amorosas.

<https://www.rtve.es/play/audios/cono-un-podcast/>

Pantallas amigas: crea un podcast junto a Mercedes Herrero (ginecóloga y divulgadora) sobre la hipersexualización y el porno online

<https://www.pantallasamigas.net/podcast-mercedes-herrero-hipersexualizacion-porno-online-riesgos-ninas-ninos/>

Mejor que el sexo (Eduardo B Muñoz; director audiovisual. Paula Busto; Coach de placer y autocuidado. Marcos; productor). Conversaciones sobre sexualidad, sobre besos, orgasmos, la crisis de la masculinidad, la conexión en pareja, placer y consentimiento...

<http://www.mejorqueelsexo.es>

La revolución del placer (Fabiola Trejo; psicóloga social e investigadora sexual y especialista en placer sexual. Irasema Dávila; marketing y directora creativa, ilustradora). Conversaciones sobre el placer, la masturbación, el placer femenino...

https://m.youtube.com/channel/UCPd_VhE8Jkfn7vMy4rNSUsw

GUÍAS

Gobierno de Canarias, Instituto Canario de Igualdad, Noemi Parra Abaúnza y Macu Anaya. SRL: Guías sobre derechos sexuales y reproductivos para los jóvenes

https://www.gobiernodecanarias.org/igualdad/organismo/los_servicios_al_publico/ediciones_publicaciones/publicaciones_del_ici/guias-sexualidad/

Anticoncepción y embarazos no planificados

https://www.gobiernodecanarias.org/cmsgobcan/export/sites/igualdad/_galerias/ici_documentos/documentacion/Guia_AnticoncepcionENP_ICI_2017.pdf

Deseo, placer y satisfacción

https://www.gobiernodecanarias.org/igualdad/documentos/Ediciones/Guia_Sex_2_DPS.pdf

Prácticas eróticas seguras frente a las ITS

https://www.gobiernodecanarias.org/igualdad/documentos/Ediciones/Guia_Sex_3_PESFITS.pdf

Sexualidad. Cuerpos, identidades y orientaciones

https://www.gobiernodecanarias.org/cmsgobcan/export/sites/igualdad/_galerias/ici_documentos/documentacion/Guia_Sex_4_CIO.pdf

Gobierno de Cantabria y Asociación ACCAS (asociación ciudadana cántabra antisida): guía de educación sexual para jóvenes. Sobre qué es el sexo y la sexualidad, habilidades comunicativas, la asertividad, la autoestima, relaciones eróticas compartidas, ITS, métodos anticonceptivos...

<https://www.accas.es/images/guia.pdf>

TIK TOK

@Farmaceuticofernandez: vídeos cortos sobre salud en general y también sobre salud sexual

<https://vm.tiktok.com/ZMLeXwfrQ/>

@sexualidadmatroneria: matrona y especialista en salud sexual y reproductiva que hace vídeos sobre porno, pruebas de ITS, menstruación, métodos anticonceptivos...

<https://vm.tiktok.com/ZMLeXsP3B/>

@enfermero Jorge Angel: enfermero que sube contenido sobre salud sexual, anatomía masculina y femenina, drogas...

<https://vm.tiktok.com/ZMLeVFfyN/>

@gavilanoficial: psicólogo y sexólogo que hace vídeos sobre la pirámide de Maslow en la intimidad, orgasmo, relaciones afectivo-sexuales...

<https://vm.tiktok.com/ZMLeXE4Fw/>

@asexoria_: profesionales de la psicología, salud sexual y sexología

<https://vm.tiktok.com/ZMLe4BY8g/>

@sexualidad_divulgativa: Psicóloga especializada en sexología, habla de sexualidad, orgasmo femenino, ...

<https://vm.tiktok.com/ZMLeVy bqS/>

@bebloomers: Habla sobre la regla, el flujo, uso de preservativos...

<https://vm.tiktok.com/ZMLeVgyjf/>

PÁGINAS WEB

Salud sexual para todos: espacio web que trabaja salud sexual emocional, prevención de embarazos no planificados y la prevención de infecciones

<https://www.saludsexualparatodos.es>


The Porn Conversation: educación sexual en jóvenes desde los referentes (padres, amigos, etc) a través de recursos

<https://thepornconversation.org/educational-tools/?mc=success>



 LPA Juventud

 C/ León y Castillo 322, 4 ° planta.
Ala Norte

 928 446036/47/32/58/33

 Juventud@laspalmasgc.es

 @lpajuventud

 www.facebook.com/lpajuventud

