



DALE
UNA
VUELTA

10 MITOS SOBRE LA PORNOGRAFIA

Una aproximación con datos,
estudios y experiencias.

10 MITOS SOBRE LA PORNOGRAFÍA

- 01** La pornografía ayuda a explorar la sexualidad propia y con la pareja.
- 02** La pornografía es entretenimiento, no nos hagamos líos.
- 03** La pornografía no está relacionada con las agresiones sexuales.
- 04** Es una industria con sus profesionales y sus reglas.
- 05** La pornografía mayoritaria es inaceptable, pero el porno amateur es diferente.
- 06** El porno ético, feminista y LGTBIQ+ no es problemático.
- 07** Un poco de pornografía no hace daño a nadie.
- 08** Mi hijo (mi hija) no ve esas cosas.
- 09** Es muy difícil no consumir pornografía, y dejarla es casi imposible.
- 10** La pornografía no es como la prostitución.



DALE
UNA
VUELTA

La pornografía ayuda a explorar la sexualidad propia y con la pareja.

MITO 01

En muchas ocasiones, los consumidores frecuentes declaran menor satisfacción en sus encuentros sexuales.¹ Hay estudios que demuestran la conexión entre consumo de porno y una menor autoestima, peor calidad de las relaciones^{2 3} y más probabilidad de infidelidad y/o ruptura.⁴

Cada vez más hombres jóvenes sufren de “disfunción eréctil inducida por la pornografía” ya que los sobre estímulos del porno han reducido su capacidad para alcanzar la excitación por parejas reales.^{5 6}

Además, la pornografía promueve prácticas sexuales de riesgo (ej. uso irresponsable de preservativos), estereotipos de género y deforma las expectativas sobre el sexo real convirtiéndonos en una generación sexualmente “analfabeta”.⁷

Por otra parte, es frecuente que muchas personas, cuyas parejas consumen pornografía, sufran una violencia sutil, como a cámara lenta, donde la desconfianza, la incomunicación y la distancia sean protagonistas.

En definitiva, la pornografía parece abrir nuestra imaginación sexual, cuando en realidad la reduce.



La pornografía es entretenimiento, no nos hagamos líos.

MITO 02

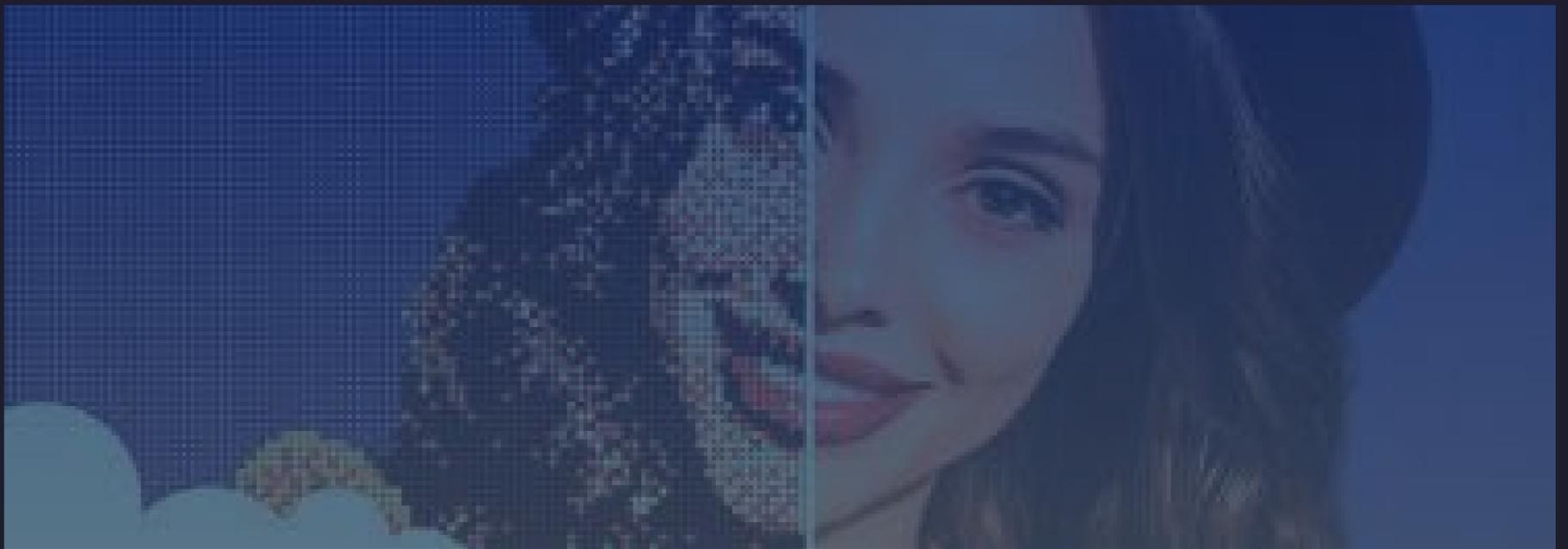


Nos creemos que ver porno es un acto neutro, inocuo, como si fuera fácil distinguir lo que educa y lo que entretiene, pero en la práctica esa distinción no es posible.

La pornografía es un superestímulo ya que se relaciona con el instinto básico de reproducción (sexo). Este contenido es muy potente y puede influir no solo en pensamientos, sentimientos o conductas, sino también en nuestra estructura cerebral.⁸

La pornografía dispara los niveles de dopamina, como lo hacen el juego patológico o el tabaco y puede derivar en adicción comportamental.⁹ No es un pasatiempo inofensivo.

El deseo sexual también puede ser modificado.¹⁰ Cosas que “a priori” nos parecen denigrantes pueden llegar a normalizarse.



La pornografía no está relacionada con las agresiones sexuales.

MITO 03

Es evidente que la inmensa mayoría de consumidores no van a convertirse en violadores, pero numerosos estudios demuestran que los consumidores frecuentes de porno tienen más probabilidades de ejercer la violencia sexual en la vida real.¹¹

En la pornografía, la degradación, humillación y violencia contra la mujer (o niña) es una constante. Un estudio que analizó 304 de los vídeos porno más vistos concluyó que en el 95% de las escenas se mostraba violencia (física y/o verbal) contra la mujer y que la respuesta de ella era de neutralidad o placer.¹²

Otro estudio realizado a 4564 adolescentes en cinco países europeos descubrió que la probabilidad de que los niños cometan abusos sexuales está significativa y positivamente asociada con el consumo regular de pornografía.¹³

La pornografía y la dopamina abren el camino de la violencia, que se convierte en estímulo para aumentar la excitación.



Es una industria con sus profesionales y sus reglas.

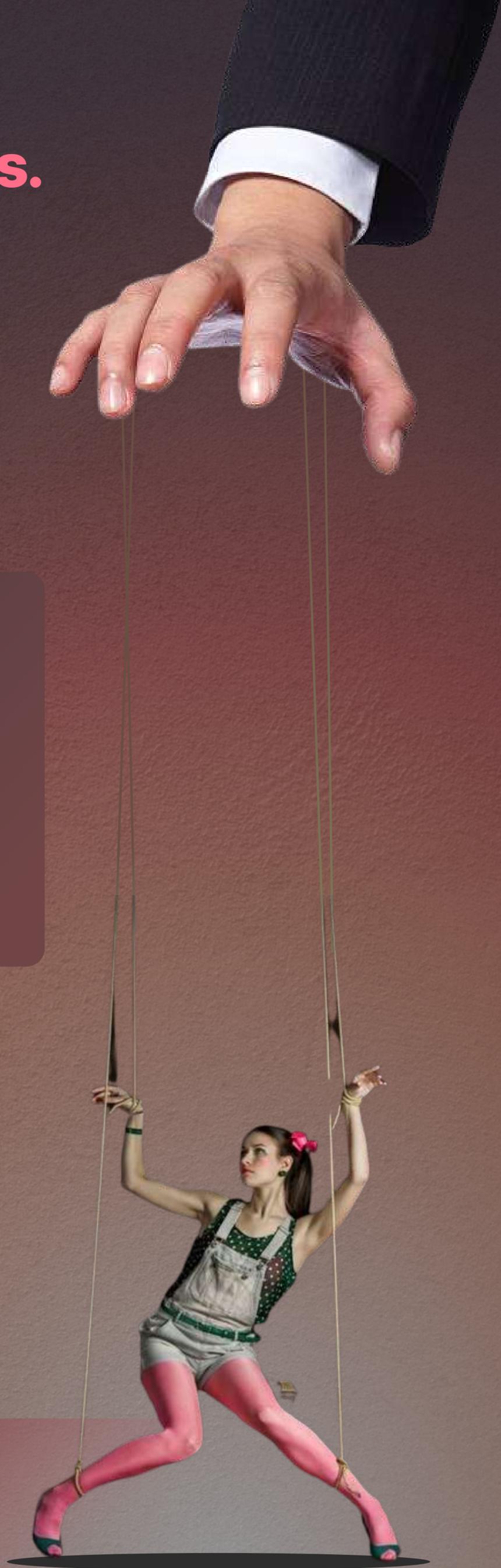
MITO 04

En el negocio del porno, no hay forma de garantizar que el contenido sea realmente consentido, ético o incluso legal.^{14 15}

Posiblemente, si has consumido pornografía te hayas cruzado con vídeos en los que las actrices eran menores de edad y/o víctimas de tráfico sexual sin tú saberlo.¹⁶ Las mayores plataformas de pornografía han sido denunciadas varias veces por beneficiarse de vídeos de violaciones, vídeos no consensuados o de abuso infantil.^{17 18}

Además, los estudios demuestran que las mujeres que participan en la industria provienen de entornos desfavorecidos de pobreza, abuso sexual infantil, y falta de vivienda.¹⁹ En tales situaciones de vulnerabilidad, el concepto de "consentimiento" queda fuera de la ecuación.

Siempre podemos autoengañarnos y mirar hacia otro lado, pero cada clic alimenta un negocio que denigra y vulnera los derechos de mujeres y menores cada segundo.



REC ●



La pornografía mayoritaria es inaceptable, pero el porno amateur es diferente.

MITO 05

00:00

:03:00

Aunque parezca algo “casero” siempre tiene carácter comercial y el fin de obtener algún tipo de beneficio. No se puede saber si ese contenido es consensuado.²⁰

Este tipo de pornografía también contiene narrativas misóginas convencionales. De hecho, se ha demostrado que puede contener mayor nivel de violencia que la “mainstream”.^{21 22}

Finalmente, el género amateur también incluye el “porno de venganza”, vídeos publicados sin consenso para chantajear y/o dañar a la víctima. En ocasiones, los perpetradores de violencia sexual graban el abuso y amenazan a la víctima con difundir las imágenes si no cumplen sus exigencias.



El porno ético, feminista y LGTBQ+ no es problemático.

MITO 06

Es cierto que han surgido movimientos para hacer un porno libre de violencia. Estos contenidos suelen ser de pago y abogan por condiciones laborales dignas. Es un avance, sin duda.

Sin embargo, no existe evidencia empírica de que la llamada pornografía feminista, alternativa o dirigida por mujeres se produzca en circunstancias no coercitivas.²³ Tampoco una película producida por una mujer la convierte en feminista.

Tiene poco sentido juntar los conceptos de porno y feminismo cuando la propia palabra “pornografía” proviene de “porné” que significa “prostituta”, “esclava sexual”.²⁴

Del mismo modo, cualquier tipo de pornografía tiene un efecto de “escalabilidad”. Nuestro cerebro siempre acaba pidiendo “más y mejor” es decir más novedad y más extremo. Edulcorar el consumo de pornografía con adjetivos como “ético” o “feminista” no soluciona el problema sino que lo enmascara.

Por otro lado, el porno LGTBQ+ sigue reproduciendo los mismos estereotipos racistas, discriminatorios y patrones dañinos que la versión “mainstream”.²⁵



Un poco de pornografía no hace daño a nadie.

MITO 07

Es cierto que el concepto 'daño' es difícil de medir y, en parte, es subjetivo. Si consideramos que la exposición a material sexual explícito tiene algún tipo de consecuencias en la salud sexual, mental o afectiva, no existe una cantidad "segura" de pornografía, como tampoco existe para el tabaco.²⁶

Aunque tu consumo sea esporádico puede tener efectos en tu día a día. No hace falta llegar a la adicción. Estos efectos se relacionan con modificación en nuestros deseos y la percepción de los demás, aparte de que se está contribuyendo a una industria directamente relacionada con la explotación de personas.²⁷

La realidad demuestra que, si cuando estoy tenso, aburrido, enfadado o eufórico consumo pornografía, poco a poco será más complicado salir de esa espiral.²⁸



Nunca hay que olvidar que tiene un **alto potencial adictivo**²⁹ y puede acabar ocupando más espacio en nuestras vidas de lo que esperábamos.

Mi hijo (mi hija) no ve esas cosas.

MITO 08

¿Qué te lo garantiza? “Esas cosas” están ahí, quieras o no. Tu hijo no vive en un mundo aparte, aunque esté muy protegido. Precisamente, si queremos proteger a nuestros hijos, afrontemos escenarios reales, conversaciones abiertas, para generar y reforzar confianza. Es el mejor camino.

Un estudio sobre la juventud demuestra que el primer acceso al consumo de pornografía es a los **8 años** en España. En parte gracias al fácil acceso a internet y los dispositivos móviles.³⁰

La pornografía se ha convertido en la nueva educación sexual de los menores. El 50% de los jóvenes dice haber reproducido prácticas sexuales de riesgo tras haberlas visto en el porno.³¹

A su vez, las agresiones y abusos sexuales entre menores se han triplicado en la última década. Los expertos apuntan directamente al consumo temprano de pornografía.³²



Lo recomendable es no alarmarse si sabemos que nuestro hijo, o hija, ve porno. Debemos explicarles el fenómeno desde la afectividad, la igualdad, y con una perspectiva crítica.

**Es muy difícil no consumir pornografía,
y dejarla es casi imposible.**

MITO 09

Existe vida sexual más allá de la pornografía. El porno no es una necesidad, sino más bien una barrera en la sexualidad. Hoy día la masturbación se ha anclado al consumo de material erótico, y ambos se han convertido en elementos casi inseparables.

La investigación y la experiencia vital de tantas personas han demostrado que superar el consumo de pornografía es absolutamente posible y que, con el tiempo, los efectos negativos de la pornografía pueden controlarse y revertirse en su mayor parte.^{33 34}

Acudir a terapia, en muchas ocasiones, es una forma muy efectiva de tratar el consumo de pornografía.³⁵

¿QUIERES AYUDA?

TERAPIA ONLINE



La pornografía no es como la prostitución.

MITO 10

La pornografía es otra forma de prostitución ya que se define como “el acto sexual realizado por compensación”.³⁶ Los sitios web de porno también obtienen ganancias a través de anuncios de “escorts”, entre otros.³⁷

La realidad de las actrices y de las mujeres en la prostitución es similar, ya que en ambos casos se relacionan, en muchas ocasiones, con entornos de pobreza y haber sufrido abuso infantil.³⁸

La línea que separa ambas realidades es cada vez más delgada. La interacción que ofrecen los servicios de webcam crea una nueva pornografía o una nueva prostitución. Lo presencial y lo virtual se tocan.

Finalmente, los estudios han encontrado que los hombres que consumen pornografía tienen más probabilidades de comprar sexo, y que los compradores de sexo desean “recrear” lo que han visto en la pornografía con mujeres en prostitución.³⁹



BIBLIOGRAFÍA.

Mito 1

- [1] Szymanski, D. M., & Stewart-Richardson, D. N. (2014). Psychological, Relational, and Sexual Correlates of Pornography Use on Young Adult Heterosexual Men in Romantic Relationships. *The Journal of Men's Studies*, 22(1), 64–82. <https://doi.org/10.3149/jms.2201.64>
- [2] Perry, S. L., & Schleifer, C. (2018). Till porn do us part? A longitudinal examination of pornography use and divorce. 55(3), 284-296. doi:10.1080/00224499.2017.1317709
- [3] Perry S. L. (2020). Pornography and Relationship Quality: Establishing the Dominant Pattern by Examining Pornography Use and 31 Measures of Relationship Quality in 30 National Surveys. *Archives of sexual behavior*, 49(4), 1199–1213. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-01616-7>
- [4] Perry, S. L. (2018). Pornography use and marital separation: Evidence from two-wave panel data. *Archives of Sexual Behavior*, 47(6), 1869-1880. doi:10.1007/s10508-017-1080-8
- [5] Park, B. Y., Wilson, G., Berger, J., Christman, M., Reina, B., Bishop, F., Klam, W. P., & Doan, A. P. (2016). Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 6(3), 17. <https://doi.org/10.3390/bs6030017>
- [6] Sun, C., Bridges, A., Johnson, J. A., & Ezzell, M. B. (2016). Pornography and the male sexual script: An analysis of consumption and sexual relations. *Archives of Sexual Behavior*, 45(4), 983-994. doi:10.1007/s10508-014-0391-2
- [7] Wright, P. J., Tokunaga, R. S., Herbenick, D., & Paul, B. (2021). Pornography vs. sexual science: The role of pornography use and dependency in U.S. teenagers' sexual illiteracy. *Communication Monographs*, 1-22. doi:10.1080/03637751.2021.1987486

Mito 2

- [8] Antons, S. y Matthias, B. (2020). Inhibitory control and problematic Internet-pornography use—The important balancing role of the insula. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(1), 58-70.
- [9] Love T, Laier C, Brand M, Hatch L, Hajela R. Neuroscience of Internet Pornography Addiction: A Review and Update. *Behav Sci (Basel)*. 2015 Sep 18;5(3):388-433. doi: 10.3390/bs5030388. PMID: 26393658; PMCID: PMC4600144.
- [10] Dwulit, A. D., & Rzymiski, P. (2019). The Potential Associations of Pornography Use with Sexual Dysfunctions: An Integrative Literature Review of Observational Studies. *Journal of clinical medicine*, 8(7), 914. <https://doi.org/10.3390/jcm8070914>

Mito 3

- [11] Wright, P. J., Tokunaga, R. S., & Kraus, A. (2016). A meta-analysis of pornography consumption and actual acts of sexual aggression in general population studies. *Journal of Communication*, 66(1), 183-205. doi:<https://doi.org/10.1111/jcom.12201>
- [12] Bridges, A. J., Wosnitzer, R., Scharrer, E., Sun, C., & Liberman, R. (2010). Aggression and sexual behavior in best-selling pornography videos: a content analysis update. *Violence against women*, 16(10), 1065–1085. <https://doi.org/10.1177/1077801210382866>
- [13] Stanley et al. (2016). "Pornography, Sexual Coercion and Abuse and Sexting in Young People's Intimate Relationships: A European Study." *Journal of Interpersonal Violence*, 1.26. DOI: 10.1177/0886260516633204.

Mito 4

- [14] Kristof, N. (2020). The children of Pornhub. *New York Times*. Retrieved from <https://www.nytimes.com/2020/12/04/opinion/sunday/pornhub-rape-trafficking.html>
- [15] Kristof, N. (2021). Why do we let corporations profit from rape videos? *New York Times*. Retrieved from <https://www.nytimes.com/2021/04/16/opinion/sunday/companies-online-rape-videos.html>
- [16] Fight the New Drug. (2020). How teens get tricked, coerced, and trafficked into doing amateur porn. Retrieved from <https://fightthenewdrug.org/how-teen-girls-get-tricked-into-doing-porn/>
- [17] Kristof, N. (2021). Why do we let corporations profit from rape videos? *New York Times*. Retrieved from <https://www.nytimes.com/2021/04/16/opinion/sunday/companies-online-rape-videos.html>
- [18] Kristof, N. (2020). The children of Pornhub. *New York Times*. Retrieved from <https://www.nytimes.com/2020/12/04/opinion/sunday/pornhub-rape-trafficking.html>
- [19] Grudzen, R., Meeker, D., Torres, J. et al. (2011). "Comparison of the Mental Health of Female Adult Film Performers and Other Young Women in California." *Psychiatric Services*, 62 (6): 639-45.

BIBLIOGRAFÍA.

Mito 5

[20] Talita NGO. 10 Mitos sobre el Porno. (2020). Reality Check.

[21] Klaassen, M., and J. Peter (2014). "Gender (In)equality in Internet Pornography: A Content Analysis of Popular Pornographic Internet Videos." *The Journal of Sex Research*, 52:721-735.

[22] Van Doorn, N. (2010). "User-Generated Pornography, Gender Reification, and Visual Pleasure." *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 16(4):411-430.

Mito 6

[23] Waltman, M. (2017). "Appraising the Impact of Toward a Feminist Theory of the State: Consciousness-Raising, Hierarchy Theory, and Substantive Equality Laws." *Law & Inequality: A Journal of Theory and Practice*, 35(2): 353- 391.

[24] Talita NGO. 10 Mitos sobre el Porno. (2020). Reality Check.

[25] Kendall, C. (2004). *Gay male pornography: an issue of sex discrimination*. Vancouver: UBC Press.

Mito 7

[26] ¿Un poco es demasiado? (2022). Dale Una Vuelta. Retrieved from <https://www.daleunavuelta.org/un-poco-es-demasiado/>

[27] Herrington, R., & McEachern, P. (2018). "Breaking her spirit" through objectification, fragmentation, and consumption: A conceptual framework for understanding domestic sex trafficking. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 27, 1-14. doi:10.1080/10926771.2017.1420723

[28] ¿Y un poquito de porno? (2018). Dale Una Vuelta. <https://www.daleunavuelta.org/y-un-poquito-de-porno/>

[29] De Sousa, A., & Lodha, P. (2017). Neurobiology of Pornography Addiction - A clinical review. *Telangana Journal of Psychiatry*, 3(2), 66-70. doi:10.18231/2455-8559.2017.0016

Mito 8

[30] Brage, Lluís & Orte, Carmen & Gordaliza, Rosario. (2019). Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales de adolescentes y jóvenes.

[31] (Ibid)

[32] Riad, Montse. (2022). Las agresiones y abusos sexuales entre menores se han triplicado en la última década. ARA. https://es.ara.cat/sociedad/agresiones-abusos-sexuales-menores-han-triplicado-ultima-decada_1_4481720.html

Mito 9

[33] Young K. S. (2013). Treatment outcomes using CBT-IA with Internet-addicted patients. *Journal of behavioral addictions*, 2(4), 209-215. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.4.3>

[34] Nathanson, A. (2021). Psychotherapy with young people addicted to internet pornography. *Psychoanal. Study Child*, 74(1), 160-173. doi:10.1080/00797308.2020.1859286

[35] Sniewski, L., Farvid, P., & Carter, P. (2018). The assessment and treatment of adult heterosexual men with self-perceived problematic pornography use: A review. *Addictive behaviors*, 77, 217-224. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.10.010>

Mito 10

[36] Talita NGO. 10 Mitos sobre el Porno. (2020). Reality Check.

[37] Farley et al. (2004). "Prostitution and Trafficking in Nine Countries: An Update on Violence and Posttraumatic Stress Disorder." *Journal of Trauma Practice*, 2:33-74.

[38] Grudzen, R., Meeker, D., Torres, J. et al. (2011). "Comparison of the Mental Health of Female Adult Film Performers and Other Young Women in California." *Psychiatric Services*, 62 (6): 639-45.

[39] "Vi måste prata mer om sexköparna". *Fråga Doktorn* 2017-04-24. Retrieved from: <https://www.svt.se/fraga-doktorn/vi-maste-prata-mer-om-sexkoparna/>



DALE
UNA
VUELTA

10 MITOS SOBRE LA PORNOGRAFIA

VISITA NUESTRA PÁGINA WEB

www.daleunavuelta.org