

Miriam Al Adib
Diana Al Azem

CUANDO

la cigüeña

EMPEZÓ

A VER

PORNO

UNA GUÍA PARA PADRES DE HOY

Prólogo de Marina Marroquí

CUANDO *la cigüeña* **EMPEZÓ** **A VER** **PORNO**

UNA GUÍA PARA PADRES DE HOY

Miriam Al Adib
Diana Al Azem

SUMARIO	4
----------------	----------

PRÓLOGO	8
----------------	----------

INTRODUCCIÓN	12
---------------------	-----------

¿Por qué leer este libro?	13
El impacto de la pornografía en la sociedad actual	18
Analfabetos sexuales: pornografía e internet	23
La necesidad de un enfoque familiar en la educación sexual	27

CAPÍTULO 1	32
-------------------	-----------

LA REALIDAD ACTUAL: PORNOGRAFÍA Y MENORES

1.1. Estadísticas alarmantes: consumo de pornografía entre menores	33
1.2. Los efectos de la pornografía en el desarrollo infantil	41
1.3. Consumo de pornografía por edades	47
1.4. Mitos del amor romántico	52

CAPÍTULO 2	56
-------------------	-----------

ENTENDIENDO LA MENTE ADOLESCENTE

2.1. La curiosidad natural y los cambios hormonales	57
2.2. El cerebro en desarrollo: vulnerabilidad ante sobreestimulación	64
2.3. Diferencias entre información sexual saludable y pornografía	74
2.4. La influencia de la presión social y los amigos	82

CAPÍTULO 3

86

LA PORNOGRAFÍA Y SUS CONSECUENCIAS BIOPSIOSOCIALES

3.1. Disfunción sexual en jóvenes	87
3.2. Impacto en la autoestima y la imagen corporal	92
3.3. Distorsión de las relaciones interpersonales y expectativas irreales sobre el sexo	94
3.4 Infecciones de transmisión sexual (ITS)	97

CAPÍTULO 4

104

LA PORNOGRAFÍA Y LA CULTURA: UNA MIRADA MÁS AMPLIA

4.1. El papel de los medios de comunicación en la hipersexualización	105
4.2. Redes sociales	108
4.3. La música	114
4.4. Videojuegos	118
4.5. La inteligencia artificial	124

CAPÍTULO 5

142

PREVENCIÓN Y ORIENTACIÓN

5.1. ¿Por qué es tan fácil quedar enganchado?	143
5.2. Las dos etapas cruciales en la educación sexoafectiva	147
5.3. La importancia de una conversación temprana	153
5.4. ¿Cómo puedes saber si tu hijo está consumiendo pornografía?	164

HABLANDO SOBRE SEXUALIDAD: CÓMO INICIAR LA CONVERSACIÓN

- | | |
|--|-----|
| 6.1. ¿Cuándo es el momento adecuado para hablar sobre pornografía? | 171 |
| 6.2. Consejos prácticos para escuchar sin juzgar | 177 |
| 6.3. Fomentar la resiliencia ante la presión social | 183 |
| 6.4. Cómo establecer límites en el uso de la tecnología en casa | 186 |
| 6.5. ¿Cuándo debemos buscar ayuda profesional? Psicólogos, terapeutas y educadores | 192 |

REFLEXIONES FINALES: HACIA UNA EDUCACIÓN SEXUAL MÁS CONSCIENTE Y HUMANA**198****RECURSOS Y BIBLIOGRAFÍA****200**

1.1. ESTADÍSTICAS ALARMANTES: CONSUMO DE PORNOGRAFÍA ENTRE MENORES

El acceso de los menores a la pornografía en la era digital ha alcanzado niveles sin precedentes, generando gran preocupación entre padres, educadores y profesionales de la salud. En España, estudios recientes realizados por organizaciones como Save the Children y la Fundación ANAR revelan cifras impactantes que evidencian la creciente exposición de niños y adolescentes a este tipo de contenido, así como las implicaciones negativas que esto tiene en su desarrollo emocional, psicológico y social.

SAVE THE CHILDREN: LA PORNOGRAFÍA Y LA ADOLESCENCIA

Uno de los informes más completos sobre el consumo de pornografía entre menores en España es el publicado por Save the Children en 2020, titulado «(Des)información sexual: pornografía y adolescencia». Este estudio está basado en encuestas realizadas a adolescentes españoles y revela datos alarmantes:

- ♦ Siete de cada diez adolescentes entre 13 y 17 años (un 70 %) ha consumido pornografía en alguna ocasión.
- ♦ La edad promedio de inicio en el consumo de contenido pornográfico es de 12 años. Sin embargo,

muchos menores empiezan a exponerse a este tipo de material incluso antes, entre los 8 y 10 años, generalmente de forma accidental a través de internet.

- ♦ Un 30 % de los adolescentes consume pornografía de manera habitual y muchos lo hacen al menos una vez a la semana. En este sentido, los chicos la consumen con mayor frecuencia que las chicas: el 86 % de ellos frente al 37 % de ellas.

Este estudio también resalta que **el acceso a la pornografía no siempre es voluntario**. El 53 % de los adolescentes señaló que la primera vez que vieron porno fue **ACCIDENTAL**,



ya sea a través de anuncios, vídeos recomendados o imágenes emergentes mientras navegaban por internet.

FUNDACIÓN ANAR: EL ACCESO TEMPRANO Y NO INTENCIONADO

La Fundación ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo) también ha analizado el acceso de los menores a la pornografía, destacando la exposición temprana y, muchas veces, no intencionada de los niños y adolescentes a este tipo de contenido. Su informe **«Menores de edad y conectividad móvil en España»** muestra que:

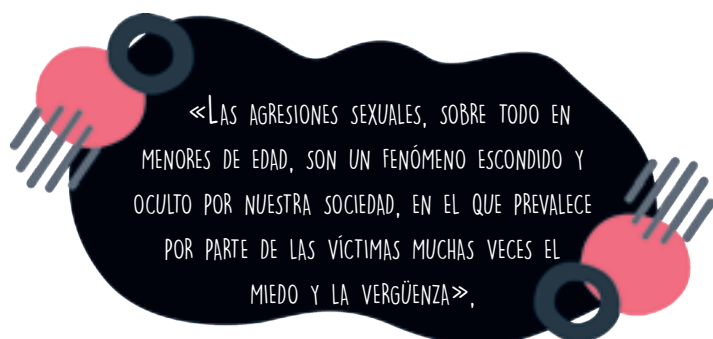
- ♦ **Uno de cada cuatro niños de entre 11 y 12 años** ha visto contenido pornográfico en internet, lo que refleja una exposición a edades extremadamente tempranas, antes incluso de recibir una educación sexual adecuada.

- ♦ **El 23 % de los menores entre 8 y 12 años** ya ha tenido contacto con contenido sexual explícito a través de dispositivos móviles o redes sociales. Esto se debe, en gran parte, a la falta de supervisión adecuada o de filtros de contenido, y a la facilidad de acceso a internet en la mayoría de los hogares.



El informe también subraya que el 90 % de los adolescentes de entre 14 y 17 años dispone de un teléfono móvil con acceso ilimitado a internet, lo que aumenta la posibilidad de exposición continua a contenidos inapropiados. Muchos menores acceden de forma accidental, ya que los buscadores y las redes sociales, como YouTube o TikTok, no siempre controlan adecuadamente la difusión de imágenes o vídeos con contenido sexual explícito.

En este sentido, no podemos dejar de comentar que esta misma organización presentó un informe titulado **«Agresión sexual en niñas y adolescentes según su testimonio. Evolución en España 2019-2023»**, en el cual se declara que las agresiones sexuales a menores detectadas por el teléfono o chat habían aumentado un 55,1 % en los últimos cinco años.



afirmó **Benjamín Ballesteros**, director técnico de la Fundación, en una rueda de prensa. Además, las agresiones sexuales grupales han aumentado de un 2,1 % en 2008 a un 10,9 % en 2023... **¿Casualidad?**

EL IMPACTO PSICOLÓGICO Y SOCIAL

Martin Daubney, un periodista británico y antiguo editor de la revista masculina *FHM*, experimentó un cambio radical en su perspectiva sobre la pornografía tras encargarle al Canal 4 británico un documental sobre su impacto en los adolescentes. Aunque en el pasado había defendido el consumo de pornografía, **el rodaje de este documental le hizo cuestionarse profundamente sus antiguas creencias**, especialmente como padre de un niño pequeño.

El documental llevó a Martin a visitar **un centro escolar de gran reputación** en el norte de Inglaterra, donde asistió a una clase de educación sexual para adolescentes de entre 13 y 14 años, impartida por el educador Jonny Hunt.



En esa sesión, Jonny pidió a los estudiantes que enumeraran términos sexuales que conocían, y el resultado fue impactante:

manejaban un amplio vocabulario relacionado con la pornografía, incluso más que los adultos presentes, incluido el mismo educador sexual.

LO QUE MÁS SORPRENDIÓ A MARTIN FUE:

descubrir que los chicos de tan sólo 13 años ya habían sido expuestos a contenidos pornográficos extremos, incluyendo prácticas como la sodomía. Al hablar con ellos, se dio cuenta de que muchos de los adolescentes ya consideraban que lo que veían en la pornografía era lo normal en una relación sexual. Más tarde, Martin entrevistó a un grupo de adolescentes de entre 14 y 15 años en el patio del centro escolar, y sus respuestas lo dejaron en shock: muchos habían accedido a pornografía ilegal a través de redes sociales como Facebook. Mientras algunos sentían vergüenza por lo que habían visto, otros lo decían con orgullo. Más del 80 % confesaron haber visto pornografía, y ninguno de ellos mencionó que sus padres controlaran su acceso a internet, ya que confiaban en ellos.

LA INVESTIGACIÓN TAMBIÉN REVELÓ

que esta exposición constante a la pornografía afectaba las actitudes de los jóvenes hacia las relaciones y el sexo, generando una percepción distorsionada. Martin quedó preocupado no sólo por el impacto en sus relaciones futuras, sino también por el efecto que esto podría tener en su rendimiento académico y en otros aspectos de su vida.

Asimismo, **uno de los testimonios más reveladores** fue el de un joven de 19 años, quien, a pesar de ser guapo y tener un futuro prometedor como aprendiz de electricista, estaba completamente dominado por la pornografía. Esto le impedía mantener una relación sana con las chicas, ya que las veía sólo como objetos sexuales, tal y como lo había aprendido en los vídeos pornográficos.

Para profundizar en los efectos de la pornografía, Martin contactó con la **doctora Valerie Voon**, una neurocientífica de la Universidad de Cambridge. Voon había estudiado los cerebros de personas que consumían pornografía de manera compulsiva y encontró que mostraban patrones similares a los de las personas con adicciones a sustancias como el alcohol o las drogas.

AL FINAL DE SU INVESTIGACIÓN,

MARTIN LLEGÓ A LA CONCLUSIÓN DE QUE:



permitir que los niños accedan libremente a la pornografía es tan peligroso como dejar sustancias adictivas como la heroína o el vodka a su alcance. El documental no sólo transformó su perspectiva sobre el porno, sino que lo motivó a abogar por la protección de los adolescentes y a concienciar sobre la necesidad de una educación sexual adecuada y no distorsionada. Si te interesa, en el apartado de recursos del final del libro, puedes encontrar el enlace a dicho documental.

Así pues, las estadísticas sobre la exposición de los menores a la pornografía no sólo son preocupantes por los números, sino por las consecuencias que conlleva. La

Fundación ANAR y Save the Children coinciden en que el acceso temprano a contenidos pornográficos distorsiona la visión que los niños y adolescentes tienen de la sexualidad y las relaciones interpersonales.

Por otro lado, el consumo habitual de videos XXX puede perpetuar estereotipos de género y conductas agresivas o degradantes, especialmente hacia las mujeres.

SEGÚN EL INFORME DE SAVE THE CHILDREN,

- ... EL 44 % DE LOS ADOLESCENTES VARONES que consumen pornografía cree que lo que ve en estos videos refleja la realidad de las relaciones sexuales,
- ... MIENTRAS QUE SÓLO EL 21 % DE LAS CHICAS comparte esta visión. Esta disparidad también refuerza roles de género dañinos y fomenta actitudes poco saludables hacia la sexualidad.

Además, **el consumo excesivo** de contenido sensible puede estar relacionado con **problemas de autoestima**, ansiedad y aislamiento social en adolescentes, quienes en muchos casos se sienten presionados por cumplir con los estándares de belleza y comportamiento sexual que ven en los videos. De este modo, en lugar de tener una educación sexual basada en el respeto y la comprensión mutua, los menores están expuestos a una **visión superficial** y despersonalizada del sexo, lo que afecta a su capacidad para desarrollar relaciones afectivas y sexuales saludables en el futuro.