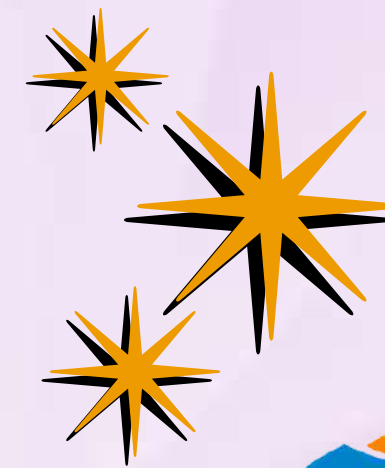


EXPECTATIVAS IRREALES, EFECTOS REALES



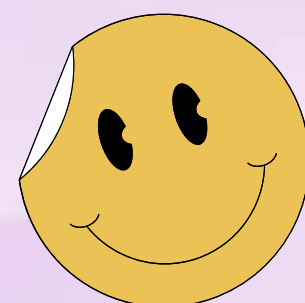
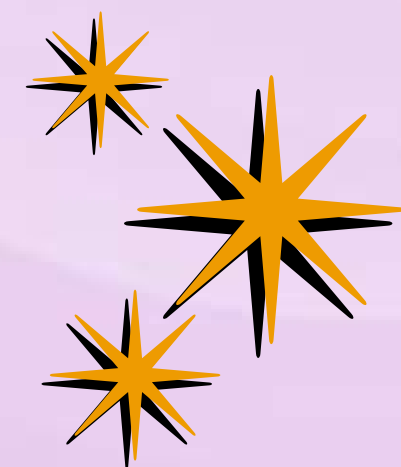

CajaCanarias
FUNDACIÓN



AR ASOCIACIÓN
RAYUELA



SEX-
MÁFRO





Promueve: Fundación CajaCanarias dentro de su Convocatoria de Ayudas a Proyectos de Innovación Social 2024

Distribuye: Asociación para el Desarrollo Social y Económico Rayuela

Textos: Alejandra Bello Curbelo y Laura Rodríguez Hernández

Año: 2025

INDICE



Aprender a reconocer.....4



Señales de alerta.....7



Más allá de la pantalla.....10



Desmontando mitos.....14



Cerebro y pantalla.....17



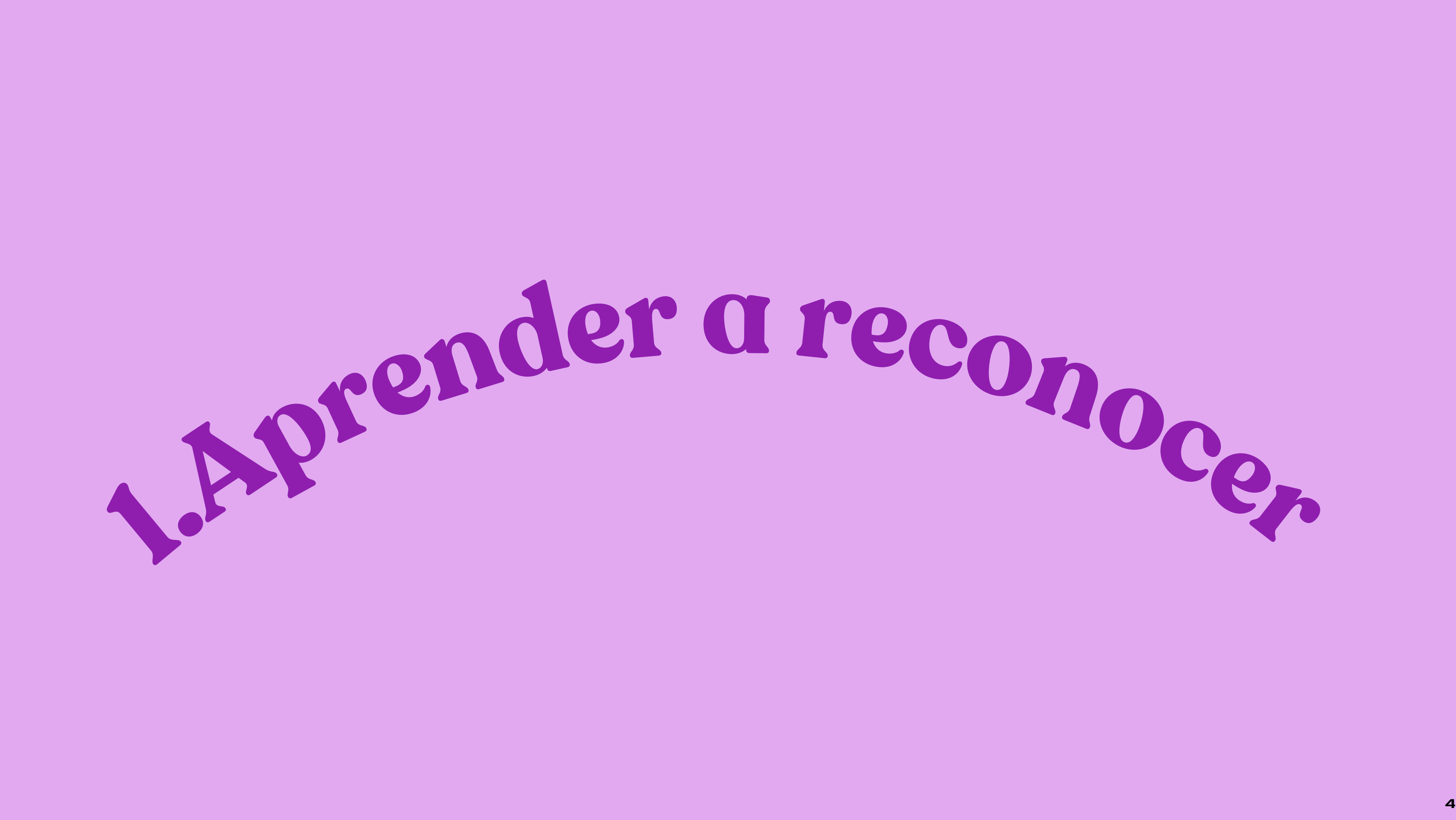
Pantallas con riesgo.....23



Cuerpos en riesgo27



Puntos de apoyo e inspiración.....31



1. Aprender a reconocer

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA SEXUAL?

Cuando escuchamos “**violencia sexual**”, la mayoría piensa en una chica caminando sola por la calle y un desconocido que la asalta, en algo extremo, algo que le pasa “a otras personas”. Pero... **¿es eso todo?**, la verdad es que puede estar más cerca de lo que imaginamos. A veces pasa en espacios que sentimos seguros: en una fiesta, en un grupo de amigos, en redes, en una relación o incluso dentro de la familia.

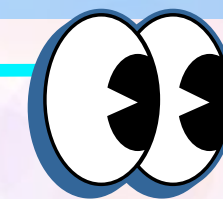
¿Y de qué hablamos cuando decimos “violencia sexual”?

De cualquier situación en la que una persona impone o invade los límites sexuales de otra, sin que haya un **sí libre, claro y consciente**.

No se trata solo de lo que pasa “físicamente”, también cuenta lo que ocurre a través de pantallas, mensajes, comentarios o presiones emocionales.



- 
- La **violencia sexual** no siempre duele físicamente, pero siempre deja marca: en la confianza, en la autoestima, en la forma de relacionarte o incluso en cómo ves tu propio cuerpo.
 - Hablar de violencia sexual es hablar de poder, respeto y **consentimiento real**.
 - Porque el consentimiento no es solo decir “sí” o “no”.
 - Es sentirte libre, sin presión, sin miedo, sin culpa.



POR EJEMPLO:

- Cuando alguien insiste aunque ya dijiste que no.
- Cuando se hacen bromas o toqueteos sin consentimiento.
- Cuando se comparten fotos íntimas sin permiso.
- Cuando te hacen sentir que “debes” hacer algo para no quedar mal o para que te sigan queriendo.

HABLEMOS SIN FILTROS

Vivimos rodeados de mensajes que nos hablan todo el tiempo de **amor, deseo y sexo...** pero muchas veces lo hacen desde la presión, la posesión o la violencia. Están en las canciones que escuchamos, en las pelis, los programas de tv, en los videoclips, en las redes sociales, en los memes o sticks.

Y aunque no lo notemos, poco a poco nos acostumbramos a ver escenas donde **los celos parecen amor**, donde insistir se ve como romanticismo o **donde el "no" se interpreta como "sí"**.

La mezcla constante entre **sexo y violencia** ha hecho que muchas veces no sepamos dónde está el límite, y que normalicemos cosas que no deberían parecernos normales.

Cuando en las series o videoclips vemos a mujeres humilladas, controladas o tratadas como objetos, y se presenta eso como algo "sexy", se está **erotizando la violencia**.

Y cuando lo vemos tantas veces, acabamos creyendo que así funciona el deseo, que eso es lo que toca...



Reconocer la violencia sexual no es buscar culpables, sino abrir los ojos.

Solo si hablamos de esto sin miedo, con sinceridad y respeto, podemos romper el silencio y crear relaciones donde haya consentimiento, cuidado y libertad real.

PREGÚNTATE



¿Alguna vez alguien ha cruzado tus límites aunque tú no lo dijeras en voz alta?

¿Has sentido que tenías que aceptar algo para no parecer "raro/a", "duro/a" o "fácil"?

¿Te has callado algo por miedo a que no te crean o te juzguen?

¿Has insistido cuando la otra persona no parecía con ganas, solo "por probar suerte"?

¿Has enviado o compartido imágenes íntimas de otra persona sin su permiso?



2. Señales de Alerta

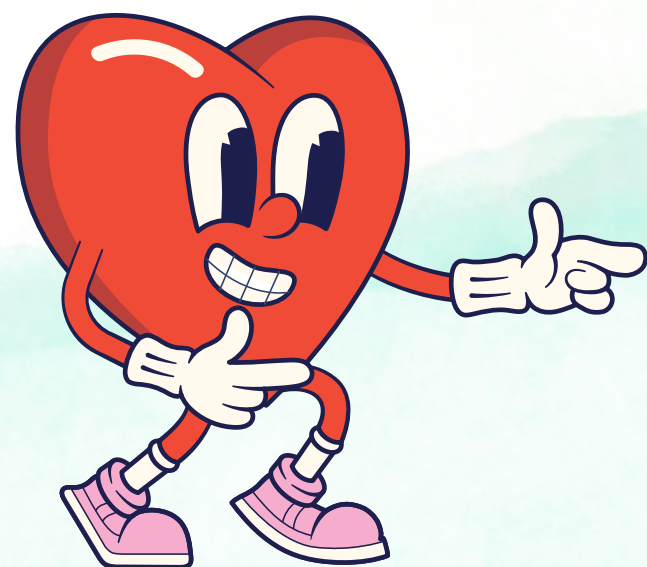
Seguro que has escuchado eso de que "los jóvenes ven mucho **PORNO**"

Y puede que sí, o puede que no.

Lo cierto es que cada vez se empieza a ver antes, a veces sin buscarlo: un enlace en un grupo, un amigo que pasa un vídeo, un anuncio que salta sin querer.

Y DE REPENTE, AHÍ ESTÁ.

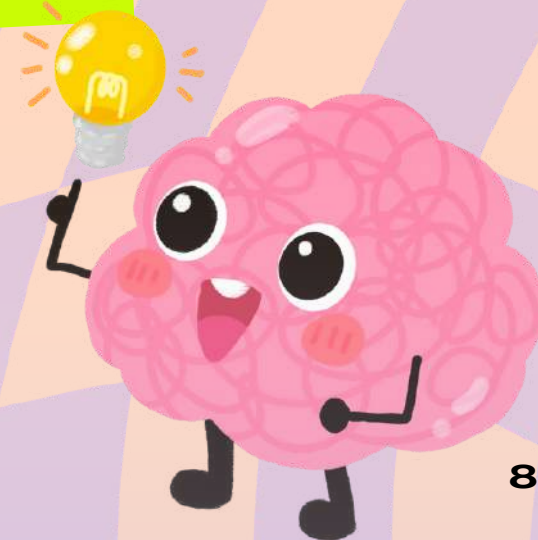
Internet está lleno de eso, a un clic, y parece que todo el mundo lo hace. Pero...



**¿SABES QUE LO QUE SE VE AHÍ
NO TIENE NADA QUE VER CON
LA VIDA REAL?**

**CUANDO EL PORNO SE
CONVIERTE EN EDUCACIÓN,
NOS ROBA LA OPORTUNIDAD
DE DESCUBRIR EL SEXO DE
VERDAD:**

**EL QUE SE CONTRUYE CON
RESPETO, COMUNICACIÓN,
RISAS, CUIDADO Y PLACER
COMPARTIDO**



RIESGOS Y PELIGROS

El consumo frecuente de porno puede afectar la manera en que se viven las relaciones reales:

Crea expectativas irreales

El porno muestra una versión falsa del sexo, Todo está exagerado: los cuerpos, los sonidos, las posturas, el tiempo que dura.

Nada de eso pasa así en la vida real.

Cuando lo ves mucho, tu cabeza empieza a creer que eso es lo normal, y entonces, cuando tienes una experiencia real, no se siente igual: te parece más "lenta", menos "intensa" o simplemente "aburrida".

Desconecta del propio cuerpo, del deseo real y del ritmo natural.

Cuando ves mucho porno, te acostumbras a mirar el sexo como si fuera algo que se "ve", no algo que se **vive**.

Entonces, cuando estás con alguien de verdad, puedes estar más pendiente de cómo se ve tu cuerpo, tus gestos, tus movimientos en lugar de **disfrutar lo que estás sintiendo**.

También te puede hacer pensar que el deseo tiene que ser rápido, intenso o perfecto, como en los vídeos, cuando en realidad cada persona tiene su ritmo, su forma y su momento.

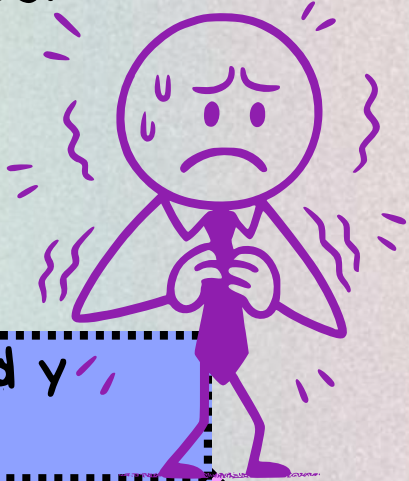
Genera inseguridad y dependencia

El porno muestra cuerpos que parecen "perfectos": sin marcas, sin imperfecciones, Cuando lo vemos podemos empezar a compararnos, y aparece esa voz interna que dice "yo no soy así" o "debería verme diferente".

Con el tiempo, también puede volverse una especie de **adicción silenciosa**: cada vez hace falta más contenido, más intensidad o algo "nuevo" para sentir lo mismo.

Y eso termina **apagando el deseo real**, el que nace de estar presente, sentir, conectar y no solo mirar.

La mayoría del contenido no muestra el sexo real, sino una versión distorsionada: cuerpos perfectos, placer inmediato, cero comunicación, sin cuidados, ternura, ni consentimiento.



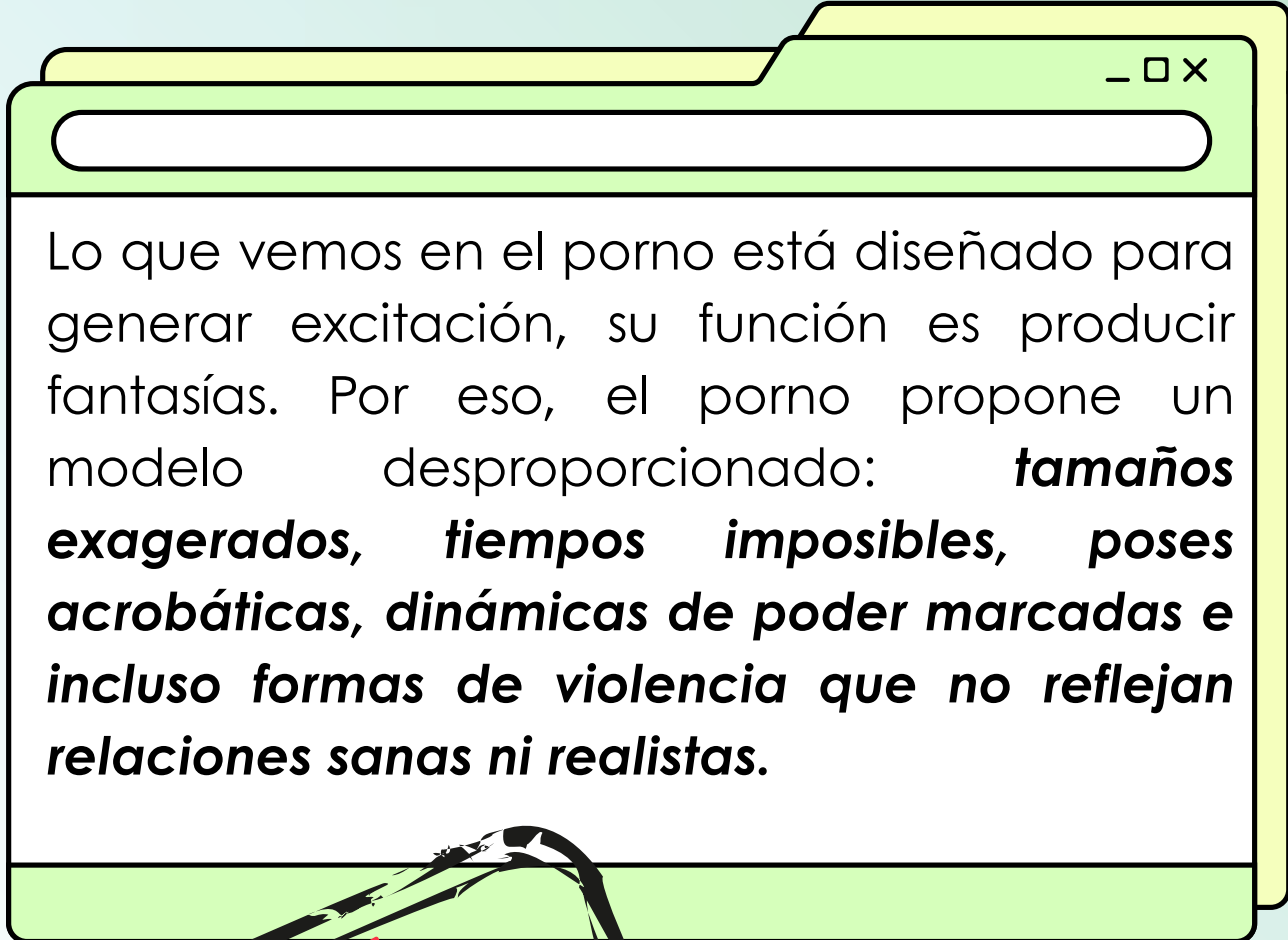


3. Más allá de la pantalla

¿EL PORNO Y EL SEXO SON LO MISMO?

Hoy en día, es casi imposible crecer sin cruzarse con el porno *mainstream*: ese que aparece en las webs más famosas, está súper producido, con luces perfectas, cuerpos “estándar” y escenas sacadas de una fantasía exagerada. Y, aunque parezca obvio, muchas veces se nos olvida algo importante:

Lo que vemos en la pantalla no es lo mismo que pasa en la vida real.



Lo que vemos en el porno está diseñado para generar excitación, su función es producir fantasías. Por eso, el porno propone un modelo desproporcionado: **tamaños exagerados, tiempos imposibles, poses acrobáticas, dinámicas de poder marcadas e incluso formas de violencia que no reflejan relaciones sanas ni realistas.**



EL SEXO NO
SE APRENDE
EN PANTALLA.

En el porno no hay diálogo.

La comunicación en una relación sexual es fundamental, así es como podemos expresar nuestras preferencias y establecer límites. Si no dialogas, no vas a disfrutar del sexo ni harás disfrutar a la otra persona.

En el porno los límites no se respetan.

En una relación sexual es importante respetar los límites de la otra persona. El porno nos muestra que estos límites pueden no ser respetados.

El porno establece respuestas sexuales no reales.

El porno busca una reacción de quien consume el contenido, por lo que exagera las respuestas sexuales. No pasa nada si no se grita de placer. **Cada persona se expresa de forma diferente.** En el porno, la excitación de las mujeres se dramatiza siempre a través de gemidos, cuya intención es la de excitar a quien consume y despertar aún más su deseo. Las erecciones también son en muchas ocasiones ficticias, utilizando trucos y edición del video para lograrlas.

QUE NO TE
ENGAÑEN



SEXO DE PANTALLA

Exagerado y rápido; todo sucede sin pausas, como si no hubiera dudas ni errores. En cambio, el sexo real

Los roles suelen ser rígidos y estereotipados: uno manda y otro obedece, siguiendo clichés de “chico dominante” y “chica sumisa”.

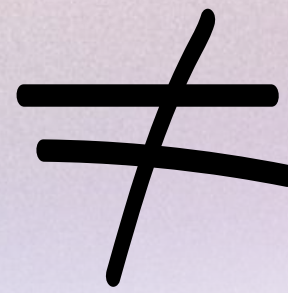
Los cuerpos que se ven en porno son “**perfectos**” según los estándares de la industria: atléticos, sin marcas, piel lisa, pechos grandes o penes enormes.

Los sonidos y gestos están exagerados para excitar al espectador.

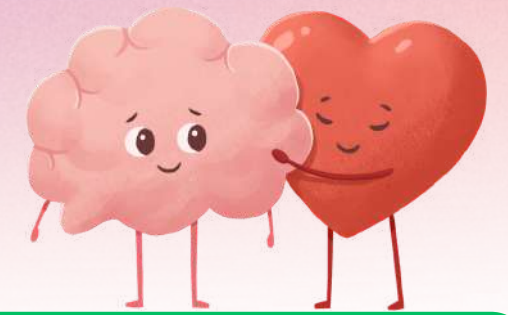
Casi **nunca hay comunicación real:** nadie pregunta si estás cómodo/a, nadie verifica el consentimiento

Duraciones imposibles, como si todo fuera intenso y sin fatiga.

El porno **muestra solo el placer de una persona**, casi siempre del hombre, dejando de lado al resto.



SEXO REAL



Es **natural** y va a tu ritmo, con pausas, momentos incómodos, risas y silencios, y eso es totalmente normal.

Los roles son flexibles: se comparte el placer, se negocia quién hace qué y cómo, sin cumplir estereotipos.

El sexo real sucede con **cuerpos reales:** estrías, cicatrices, vello, curvas, manchas... y todo eso está bien.

Cada persona **expresa placer a su manera;** no hay que imitar nada ni parecer “de película”.

Se requiere de **comunicación constante:** preguntar, decir “me gusta” o “para un momento” es parte de la experiencia y aumenta el placer.

Duración variable: puede ser corto o largo, con descansos y cambios de ritmo, y eso es normal

En el real, la meta es que **todas las personas disfruten** y se sientan cómodas, escuchadas y respetadas.

EL SEXO MAS ALLÁ DE LA PENETRACIÓN

El porno suele ir “al grano” desde el primer segundo: penetración y punto, como si todo lo demás no importara.

Pero en la vida real, el sexo es muchísimo más amplio que eso.

Lo que llamamos “**preliminares**” no son un calentamiento de segunda, son parte del sexo.

El sexo oral, las caricias intensas, la masturbación mutua, los roces, los juegos... todo eso también es sexo, y muchas veces es lo que más conecta y más placer genera.

Además, el porno separa lo sexual de lo afectivo, como si fueran dos mundos separados.

Pero no: **los besos, los abrazos, los mimos, la complicidad y el contacto piel con piel también forman parte del encuentro sexual.**

Y es curioso, porque la piel, que es el órgano sexual más grande que tenemos queda totalmente olvidada en las escenas pornográficas.

Para muchísimas mujeres, el mayor placer viene de la **estimulación del clítoris**, no de la penetración.

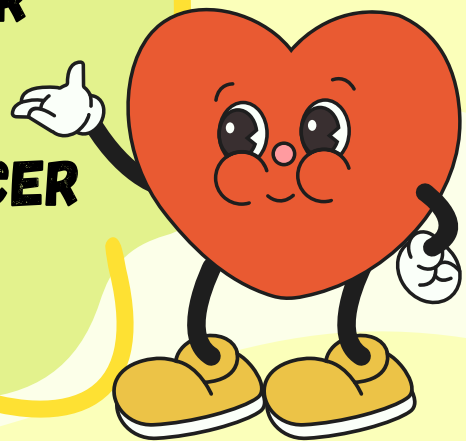
Pero el porno insiste en mostrar solo una forma de tener sexo: la penetrativa, rápida y lineal. Esa visión **coitocentrista** hace que parezca que el sexo tiene un orden obligatorio, cuando en realidad cada encuentro puede ser distinto, **libre y no lineal**. El sexo real no es una carrera hacia la penetración, es un viaje con muchos caminos posibles.

IMPORTANTE

No existe una única manera de **vivir la sexualidad** y es fundamental reconocer que existen tantas formas de vivir la sexualidad como personas hay en el mundo.

Cada persona tiene sus gustos y sus preferencias eróticas y todas son válidas.

**DAR PLACER
TAMBIÉN
GENERA PLACER**



4.Desmontando mitos

MITOS EN LA PORNOGRAFÍA

“Viendo porno aprendo a tener relaciones sexuales saludables.”

REALIDAD: El porno no es educativo. No muestra comunicación, consentimiento, respeto ni cuidados. Es ficción, no una guía.

“La pornografía es sinónimo de buen sexo.”

REALIDAD: El “buen sexo” depende de cada relación, de la comunicación y del bienestar de quienes participan. No de imitar lo que aparece en pantalla.

“El porno es solo entretenimiento, no pasa nada.”

REALIDAD: Aunque entretiene, también puede transmitir ideas distorsionadas sobre el cuerpo, el deseo y las relaciones. No es inocuo.

“El porno muestra sexo normal.”

REALIDAD: Mucho contenido porno incluye agresiones, humillación o prácticas no igualitarias, especialmente hacia mujeres. Eso no refleja la sexualidad real.

“El deseo sexual de los hombres es una necesidad o un derecho.”

REALIDAD: El deseo es eso: un deseo, no una urgencia ni una obligación que alguien deba satisfacer.

“El porno muestra igualdad entre hombres y mujeres.”

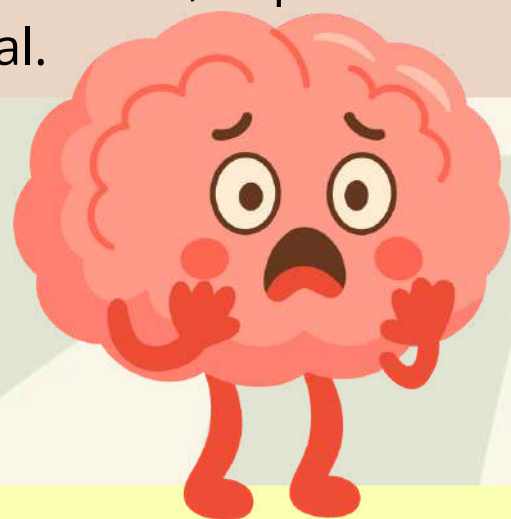
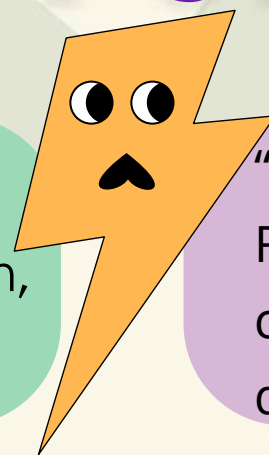
REALIDAD: La gran mayoría del porno está centrado en el placer masculino y en la dominación masculina. No suele mostrar relaciones equilibradas.

“El porno online representa la realidad de la sexualidad.”

REALIDAD: Lo que aparece en el porno está actuado, editado y exagerado. La vida íntima real es otra cosa.

“No pasa nada por ver pornografía donde se agrede o humilla a mujeres.”

REALIDAD: Este tipo de contenido puede normalizar y erotizar la violencia, además de insensibilizar ante el maltrato.



“Yo controlo lo que veo, lo que pienso y lo que hago.”

REALIDAD: El porno influye. Puede afectar a la autoestima, las expectativas, el deseo, la confianza en el cuerpo e incluso las relaciones. En algunas personas puede generar consumo problemático.



“OnlyFans no tiene nada que ver con el porno o la prostitución.”

REALIDAD: En plataformas como OnlyFans hay contenido pornográfico y dinámicas iguales a la prostitución, especialmente cuando hay compensación económica.

NO!

“El porno solo afecta a quien lo mira.”

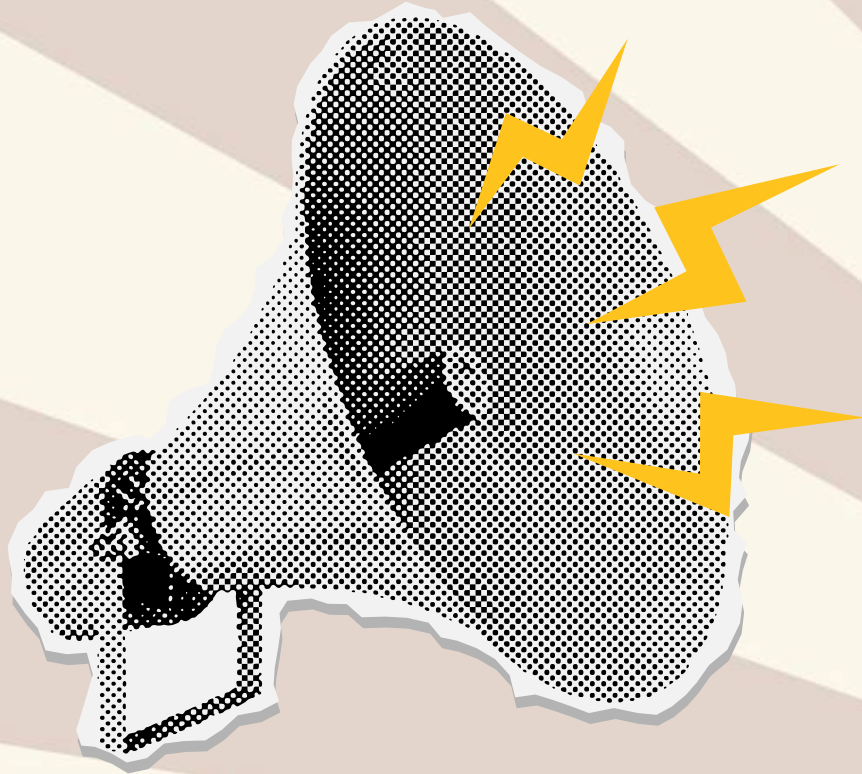
REALIDAD: La pornografía forma parte de una industria que en muchos casos se conecta con la explotación sexual, la trata y la vulnerabilidad económica de las mujeres.

“La pornografía está hecha para mujeres y hombres por igual.”

REALIDAD: La mayoría del porno está producido desde y para la mirada masculina y refuerza estereotipos de género.

“No importa quién produce el porno.”

REALIDAD: Importa mucho. Al consumirlo, indirectamente se sostiene una industria donde existe explotación, abuso, desigualdad y violencia.



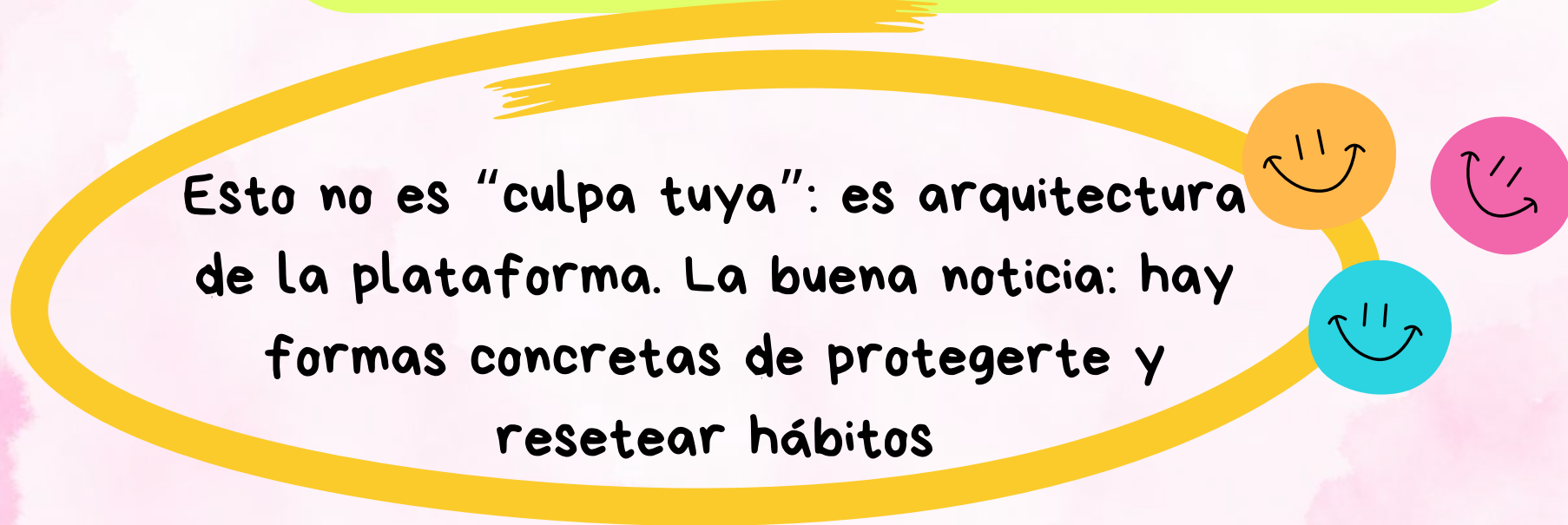
5. Cerebro y pantalla

LO QUE NO TE CUENTA LA PANTALLA

La pornografía online está diseñada para enganchar (la famosa “Triple A”): es **accesible** (desde cualquier lugar 24/7) , **asequible** (es gratuita) y **anónima** (nadie puede verte).



Ese combo activa circuitos de dopamina (**placer-búsqueda-repetición**) que pueden llevar a **escalar hacia contenidos más extremos** para sentir lo mismo de antes.



Esto no es “culpa tuya”: es arquitectura de la plataforma. La buena noticia: hay formas concretas de protegerte y resetear hábitos

Cuando ves esas escenas tan exageradas, tu cerebro empieza a pensar que **el sexo ‘debería’ ser así**: perfecto, rápido, intenso, sin nervios ni torpeza.

¿EL PROBLEMA?

Esto crea expectativas irreales sobre cómo debería ser el sexo, los cuerpos y los ritmos.

Y HAY ALGO QUE NO VES...

El porno nunca enseña:

- hablar antes
- tener nervios
- parar si algo incomoda
- reírse cuando algo sale raro
- cuidar a la otra persona
- preguntar “¿te gusta así?”



TODO ESTÁ PREPARADO PARA QUE PAREZCA FÁCIL, RÁPIDO Y PERFECTO... PERO ESO NO TIENE NADA QUE VER CON LO QUE DE VERDAD PASA EN UNA RELACIÓN SEXUAL

¿QUÉ PASA EN TU CEREBRO CUANDO VES PORNO?

Cuando ves porno, tu cerebro reacciona rápido, sin que te des mucha cuenta. Está lleno de imágenes exageradas: cuerpos “perfectos”, sexo extremo, escenas muy intensas... Todo eso son súper estímulos, cosas creadas para **impactar más que la realidad**.

Eso provoca una gran descarga de **dopamina**, la sustancia que nos hace sentir placer.

¿Y QUÉ HACE TU CEREBRO? TE PIDE REPETIRLO

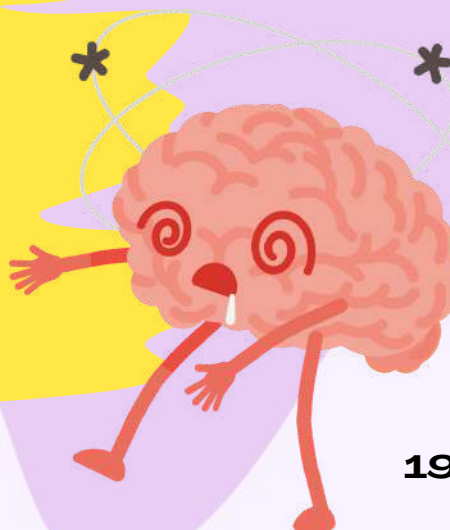
Con el tiempo, se acostumbra y empieza a pedir más: **más fuerte, más extremo**. Es lo que se llama tolerancia.

Es como cuando te acostumbras a subir el volumen: lo que antes sonaba fuerte, ahora te parece flojo, y necesitas subirlo más y más. **Lo normal ya no “hace efecto”**.

Además, se activan las **neuronas espejo**, que hacen que aprendas copiando lo que ves. Es como si tu mente pensara que tú también estás dentro de esa escena, aunque solo la estés mirando.

¿EL RESULTADO? EL PORNO ENGANCHAS, CAMBIA CÓMO VEMOS EL SEXO Y CÓMO REACCIONAMOS ANTE ÉL.

La mayoría del contenido no muestra el sexo real, sino una **versión distorsionada**: cuerpos perfectos, placer inmediato, cero comunicación, sin cuidados, ternura, ni consentimiento.



APRENDEMOS DESIGUALDAD MIENTRAS CREEMOS QUE APRENDEMOS PLACER

El porno no muestra relaciones reales. Puede hacerte creer que el sexo siempre debe ser por ejemplo, **extremo, sin afecto o consentimiento claro**

Se crean inseguridades al comparar tu cuerpo o desempeño con actores y actrices que no representan la realidad

Muchas personas sienten que deben hacer cosas que no desean solo para "estar a la altura", lo que puede llevar a prácticas de riesgo o incómodas

Algunas escenas muestran conductas agresivas como si fueran deseables o normales, afectando cómo se vive y entiende el consentimiento.

Consumir porno puede causar dificultad para excitarse o disfrutar el sexo real, especialmente si solo se logra con estímulos extremos o fantasías.

Puede volverse una vía de escape emocional, generando dependencia y alejamiento de experiencias reales.

¿Quién no ha escuchado o visto algo de porno alguna vez?

En la mayoría del porno, los chicos salen **dominando** y las chicas **obedeciendo**.

Si lo ves muchas veces, parece que 'así toca'.

Las chicas aparecen siempre disponibles, siempre perfectas, siempre diciendo que sí: **eso NO es verdad**.

EN MUCHOS VÍDEOS, EL PLACER ESTÁ CENTRADO SOLO en un LADO.

EN LA VIDA REAL, EL PLACER ES COMPARTIDO: HABLAR, SENTIR, PARAR, CUIDARSE.



SEMÁFORO DE ALARMA: ¿CÓMO VOY CON EL PORNO?

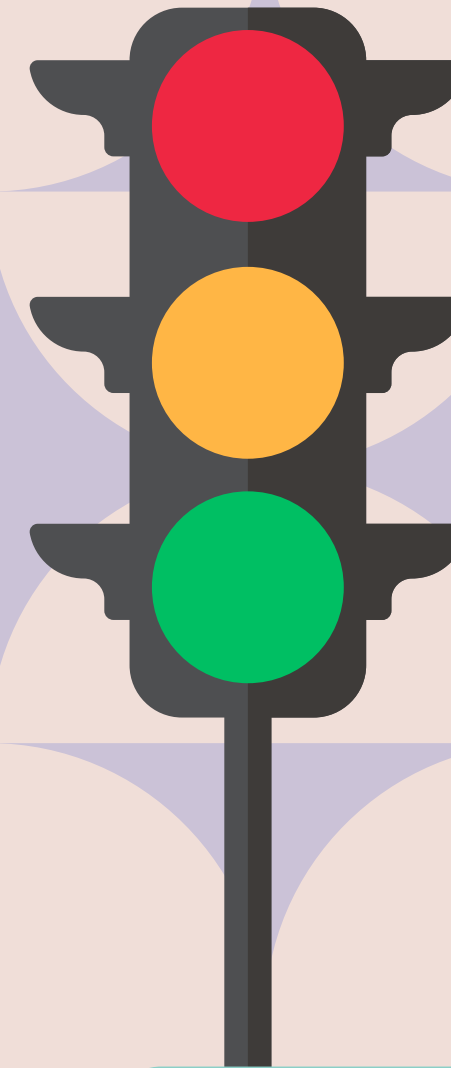
El semáforo no está para castigarte ni decirte lo que puedes o no puedes hacer. Está para ayudarte a **entender cómo va tu cerebro, cómo te sientes por dentro y qué señales merece la pena escuchar.**

Si el porno te está afectando, no es porque tú estés mal: es porque está diseñado para enganchar. Con información, límites y apoyo, puedes volver a sentir a tu ritmo, sin pantallas que te confundan.



El semáforo te ayuda a ver si eres tú quien tiene el control... o si tu cerebro está tirando del volante sin pedir permiso.

**ENTENDER cómo FUNCIONA TE
AYUDA A NO DEJAR que TE
CONTROLE**



● **ROJO**

Si necesitas porno para excitarte sí o sí.
Si cada vez buscas cosas más fuertes.
Si te quita tiempo de sueño, estudio o vida social.

● **ÁMBAR**

Si te comparas con actores.
Si te sientes mal después de verlo.
Si te da vergüenza contarlo o lo escondes.

● **VERDE**

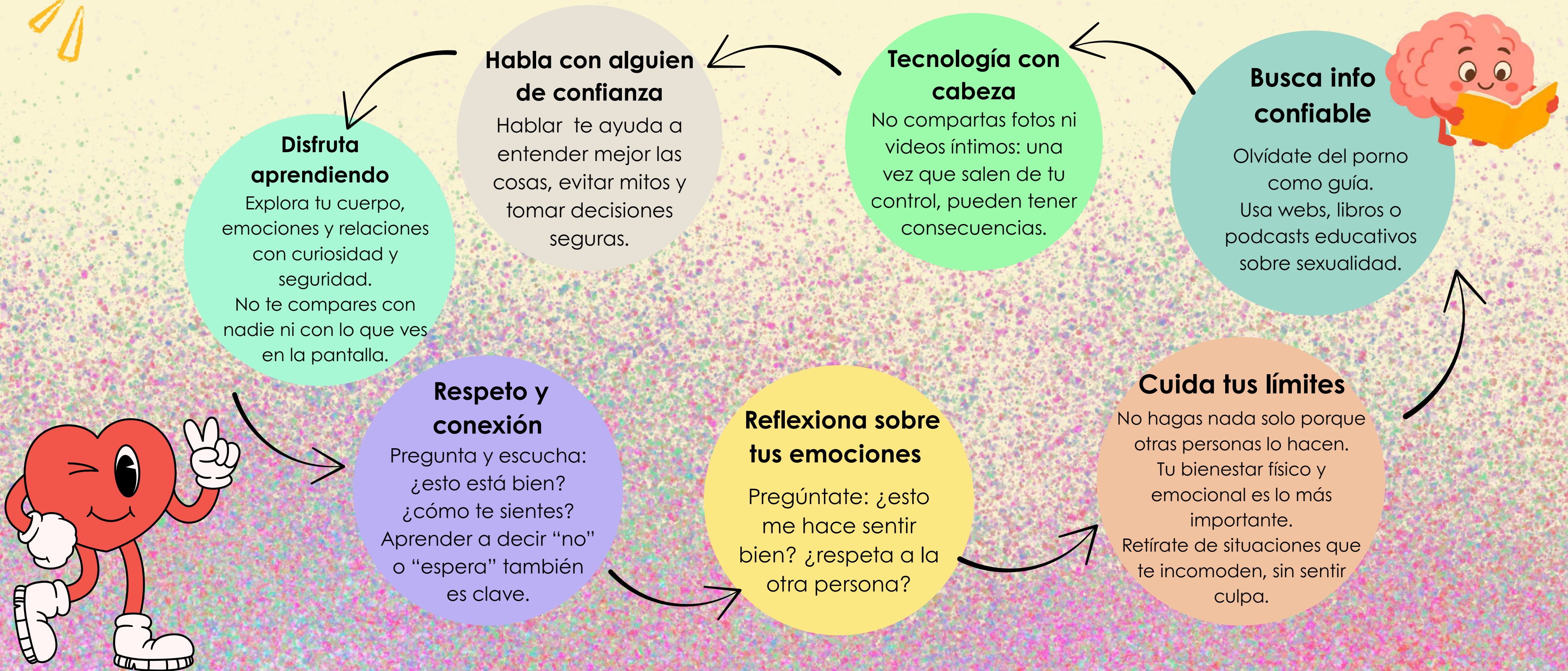
Si entiendes que el sexo en la vida real no es así.
Si puedes parar sin problema.
Si buscas info sexual en sitios fiables.

**IGUAL QUE TU CEREBRO SE ACOSTUMBRA AL PORNO,
TAMBIÉN PUEDE DESACOSTUMBRARSE.
SOLO NECESITA TIEMPO, MENOS INTENSIDAD Y OTROS
ESTÍMULOS.**

**TU CEREBRO ESTÁ VIVO, APRENDE, CAMBIA Y SE ADAPTA.
Y TÚ MANDAS MÁS DE LO QUE CREES.**

ENTONCES, ¿QUÉ HAGO CON MI CURIOSIDAD?

QUE TE INTERESE EL SEXO Y LAS RELACIONES ES TOTALMENTE NATURAL. TENER CURIOSIDAD ES PARTE DE APRENDER SOBRE TI, TU CUERPO Y CÓMO TE RELACIONAS CON OTRAS PERSONAS. LO IMPORTANTE ES MANEJAR ESA CURIOSIDAD DE FORMA SEGURA Y SANA



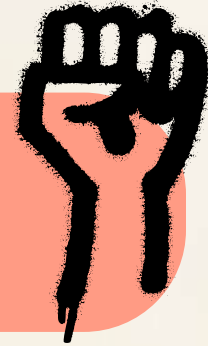


6. Pantallas con *precio*

EL DISCURSO QUE CIRCULA

Vivimos en una época donde enseñar el cuerpo parece una forma de ejercer poder...

**“Mi cuerpo, mis reglas”, “yo decido qué subir”,
“si gano dinero, es mi elección”**



Mensajes que suenan bien, pero que ocultan una trampa enorme: **cuando la exposición se convierte en negocio, la libertad empieza a torcerse.**

OnlyFans nació prometiendo independencia: ganar dinero desde casa, sin intermediarios, sin jefes.

Pero cuando miramos de cerca, vemos algo muy distinto: una industria digital que vive de la sexualización y la disponibilidad constante de los cuerpos (de las mujeres en su gran mayoría) mientras el poder real lo tienen quienes pagan, miran o dirigen el algoritmo.

NO ES UNA “REVOLUCIÓN SEXUAL”, ES EL MISMO SISTEMA DE SIEMPRE, PERO CON FILTRO Y SUSCRIPCIÓN MENSUAL



No es casualidad que la mayoría de quienes venden contenido sean **mujeres** y la mayoría de quienes compran sean **hombres**.

Tampoco es casualidad que la plataforma funcione con las mismas lógicas que las redes sociales: dopamina, likes, recompensas, dependencia, y ese miedo a dejar de ser visible o rentable.

“TÚ MANDAS”, DICEN,

pero los que pagan mandan mas

CÓMO TE VENDEN EL CUENTO



EL DISCURSO SUENA TENTADOR:
"NO DEPENDES DE NADIE."
"TÚ PONES LAS REGLAS."
"GANAS DINERO DESDE CASA."
"ES EMPODERAMIENTO."

Muchas chicas entrevistadas por la *Federación Mujeres Jóvenes* cuentan que lo que empezó como "un experimento" o "una etapa de empoderamiento" terminó siendo una fuente de ansiedad, acoso y culpa.

Algunas hablan de chantajes, capturas filtradas, o de propuestas de encuentros pagados como "evolución natural" del contenido.

Lo que hay detrás de todo esto no es libertad, es un negocio gigante.

UN NEGOCIO QUE VIVE DE QUE LAS PERSONAS JÓVENES enseñen COSAS ÍNTIMAS Y OTRAS PAGUEN POR VERLAS.

Ya no hay "alguien" diciéndote qué hacer, pero sí plataformas que ganan dinero cada vez que tú subes algo y cada vez que alguien te mira.



Y como es un negocio, las apps no quieren que subas "lo que te apetezca", sino **lo que más vende**.

Por eso te empujan a publicar más, a ser más explícita, a estar siempre disponible, a competir con otras personas... aunque tú no lo notes al principio.



RIESGOS REALES QUE SE SILENCIAN

Fuga de intimidad: lo que subes/enseñas deja de ser tuyo. Capturas, reenvíos, reventa en foros, huella digital.



Violencia digital: acoso, insultos, coerción, sextorsión.

Escalada: lo que “funcionaba” deja de atraer; el público exige más.



Dependencia económica: cuando tu ingreso depende de la mirada del otro, el poder se desequilibra.

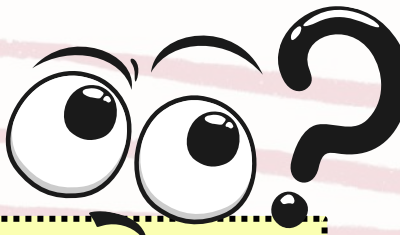


Impacto emocional: autoimagen basada en validación externa, ansiedad por likes, miedo a desaparecer.



Normalización del consumo sexual: lo que antes era explotación ahora se vende como “emprendimiento”.

Y EL DAÑO NO ES SOLO INDIVIDUAL: SOCIALMENTE, REAFIRMA EL MITO DE QUE EL CUERPO ESTÁ AL SERVICIO DEL DESEO MASCULINO, AHORA “BAJO CONSENTIMIENTO” O “POR DINERO”



¿Y SI YA ESTÁS DENTRO O TE LO ESTÁS PENSANDO?

NO SE TRATA DE JUZGARTE, SINO DE QUE TOMES **DECISIONES INFORMADAS**.

ANTES DE ABRIR UNA CUENTA O SEGUIR ALIMENTÁNDOLA, **PREGÚNTATE:**

- ¿DE VERDAD TENGO EL CONTROL O LO TIENEN MIS SUSCRIPTORES Y EL ALGORITMO?
- ¿QUÉ PASA SI ALGUIEN FILTRA MI CONTENIDO?
- ¿Y SI MAÑANA QUIERO CERRAR, PODRÉ BORRAR TODO?
- ¿QUÉ ME ESTÁ APORTANDO Y QUÉ ME ESTÁ RESTANDO EMOCIONALMENTE?

7. Cuerpos en riesgo

CUANDO LA VIOLENCIA SE DISFRAZA DE "OPORTUNIDAD"

Hoy en día, muchas chicas reciben **mensajes** como:

- "Podrías ganar dinero fácil."
- "Estás guapísima, podrías tener fans."
- "Solo es contenido, nadie se enterará."

PERO DETRÁS DE ESTOS MENSAJES, A VECES HAY PERSONAS O GRUPOS QUE BUSCAN CAPTAR A JÓVENES PARA EXPLOTARLAS SEXUALMENTE. Y LO HACEN DESDE INTERNET, SIN QUE PAREZCA PELIGROSO AL PRINCIPIO.

¿CÓMO FUNCIONA HOY LA CAPTACIÓN?

Ahora empieza en:

- Instagram
- TikTok
- DMs
- plataformas de citas
- videojuegos online
- OnlyFans



Los captadores usan **tácticas** muy estudiadas:

- te halagan
- te ofrecen dinero
- te dicen que "solo es una foto más"
- te manipulan emocionalmente
- te prometen privacidad
- intentan que dependas de ellos
- te piden algo "solo una vez" y luego amenazan con contarlo



SUELE EMPEZAR SUAVE... Y ACABAR MUY DIFERENTE

Todo parece más suave al principio, pero la intención detrás suele ser que alguien **gane dinero a tu costa**.

Esto pasa en OnlyFans, en apps de citas, en comentarios, en DMs... y está muy estudiado por grupos que se dedican a eso.

ENTENDER LO QUE HAY DETRÁS

La prostitución se ve muchas veces como **“dinero rápido”** o **“algo que cada persona elige”**.

Pero cuando miramos un poco más de cerca, vemos que la mayoría de personas que están ahí **no llegaron porque quisieron**, sino porque tenían problemas, deudas, situaciones difíciles o alguien las manipuló para entrar.

! NO ES UN ESPACIO FÁCIL. Y CASI NUNCA ES TAN “LIBRE” COMO A VECES SE PINTA !

Los estudios dicen que, en España y Europa, la mayoría son:

- chicas muy jóvenes
- mujeres migrantes
- personas que vienen de situaciones de vulnerabilidad
- personas que han pasado por momentos de necesidad duros

Esto no encaja con la idea de “elegir lo que quieres”.
Más bien encaja con pocas opciones y mucha presión.

¿Y LA TRATA CON FINES DE EXPLOTACIÓN SEXUAL?

Consiste en la captación y control de una mujer mediante engaños, amenazas, coacciones, incluso secuestro para obligarla a ejercer la prostitución.

La finalidad siempre es la misma: que otra persona gane dinero a costa de su cuerpo.



VOCES QUE IMPORTAN

En esta página encontrarás **fragmentos de historias reales** contadas por mujeres que pasaron por situaciones de prostitución y trata. Sus palabras nos ayudan a entender **aquello que muchas veces no se ve desde fuera.**

Todos los testimonios que aparecen a continuación son reales y proceden de informes citados al final de esta guía

“No te puedes negar. Ellos deciden lo que quieren hacer, y si es algo que han visto en el porno, **todavía peor.**”

Necesitas dinero... Te mandan un mensaje: 'te pagamos 500 € por lo que sea'. Lo haces. Luego te vuelven a mandar otro... y cuando ya no quieres hacerlo, **usan eso para chantajearte.**

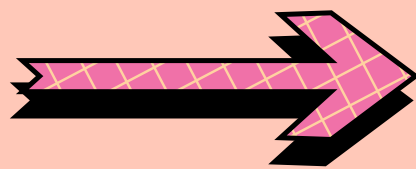
“En el piso me obligaban a ver **porno todo el día.** Así sabía lo que tenía que hacer en todo momento. Había porno por todas partes.”

“Me convertí en una **máquina sexual,** querían que hiciera lo mismo que habían visto en la pornografía.”

“Algunos clientes primero querían que viéramos el porno juntos para que tuviera bien claro qué es lo que querían. A veces se enfadaban porque no era **tan buena como las de los vídeos.**”

Estas historias no hablan de **libertad.**

No hablan de **elección.**
No hablan de **“dinero fácil”.**

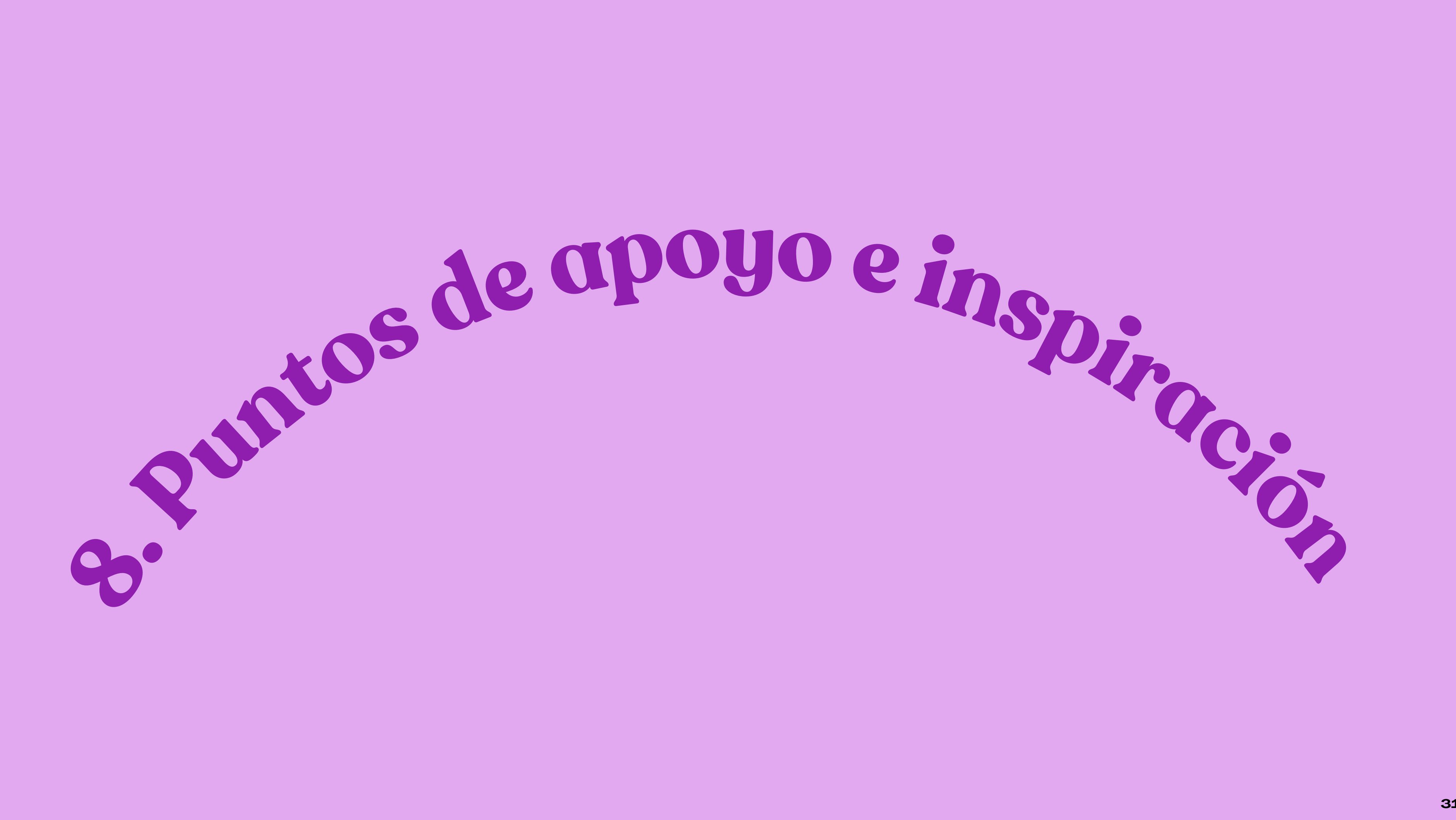


Hablan de control, miedo, engaño, presión, soledad y desigualdad.

Hablan de mujeres que acabaron en lugares donde **no podían decir que no.**

**ESCUCHAR ESTAS VOCES NOS
enseña A DETECTAR RIESGOS,
A ACOMPAÑAR A QUIEN LO
necesite
Y A SABER CUÁNDO ENCENDER
NUESTRO PROPIO SEXMÁFORO ROJO**





8. Puntos de apoyo e *inspiración*

**Teléfono de emergencias
activo 24 horas**

 **112**

Llamando al 112 se puede activar el **DEMA**.
Un servicio de atención inmediata para
mujeres víctimas de violencia de género,
durante las **24 horas del día, todos los días
de año**.

Programa Oblatas - LA CASITA

 **922 24 63 36 y 618256355**

 **coordinadora@oblataslacasita.org**

Programa que ofrece orientación y acompañamiento a
mujeres que **ejercen prostitución**, y/o son **víctimas de trata
con fines de explotación sexual**, que se encuentran en
contextos de exclusión y vulnerabilidad.

Fundación ANAR

 **900 20 20 10 / 116 111**

Teléfono ANAR de Ayuda a Niños/as y Adolescentes en el
que dan **respuesta inmediata** a cualquier problema:
dificultades de relación, violencia en sus diferentes
formas, problemas psicológicos entre otros. Es **gratuito y
confidencial**, y encontrará al otro lado un psicólogo/a
que le va a escuchar el tiempo necesario, que le
orientará en su problema y que le ayudará a encontrar
una solución.

Fundación Cruz Blanca

 **822148838**

 **c.tenerife@fundacioncruzblanca.org**

Su intervención en materia de **trata de seres
humanos** tiene como objetivo contribuir a la
detección de situaciones de trata con el fin de
facilitar atención y protección de las víctimas
favoreciendo así la recuperación integral y su
adecuada incorporación social, sanitaria y laboral.



RECURSOS



**Teléfono trata y/o explotación
sexual**

 **900 105 090**

 **trata@policia.es**

La Policía Nacional cuenta con la línea telefónica y el correo
electrónico para facilitar la colaboración ciudadana y la
denuncia, anónima y confidencial de este tipo de delitos, no
quedando reflejada la llamada en la factura telefónica.



Programa ALONDRA

Adolescentes entre 12 y 17 años que tengan
conductas afectivo-sexuales de riesgo
(exposición en redes, relaciones desiguales o
tóxicas, etc.) o que hayan sido ya víctimas de
explotación sexual.

 **684 414 025**

 **alondra@opcion3canarias.org**

**Teléfono solo de
información**

 **016**

Servicio telefónico de información, de
asesoramiento jurídico y de atención
psicosocial inmediata por personal
especializado a todas **las formas de
violencia contra las mujeres las 24 horas
del día los 365 del año**. Gratuito,
confidencial y no deja rastro en la
factura.

CAVIS

Servicio de atención e intervención
integral especializada (**jurídica,
social, psicológica**) para las víctimas
de **violencia de género sexual**
(mujeres y menores).

 Santa Cruz 822 095 353 / 635 115 145

 La Laguna 822 351 910 / 658 619 717

BUENOS ESPACIOS PARA APRENDER:

Libros:

¿Por qué no?: Cómo prevenir y ayudar en la adicción a la pornografía (Alejandro Villena Moya)

¿Hablamos de porno?: Cómo educar a la generación porno en una sexualidad sana y respetuosa (José Luis García)

El porno NO mola (Anna Salvia y Cristina Torrón)

Eso no es sexo (Marina Marroquí)

Audiovisual:

Generación porno (Amazon Prime)

Las chicas de la estación (Movistar +)

Pubertat (HBO MAX)

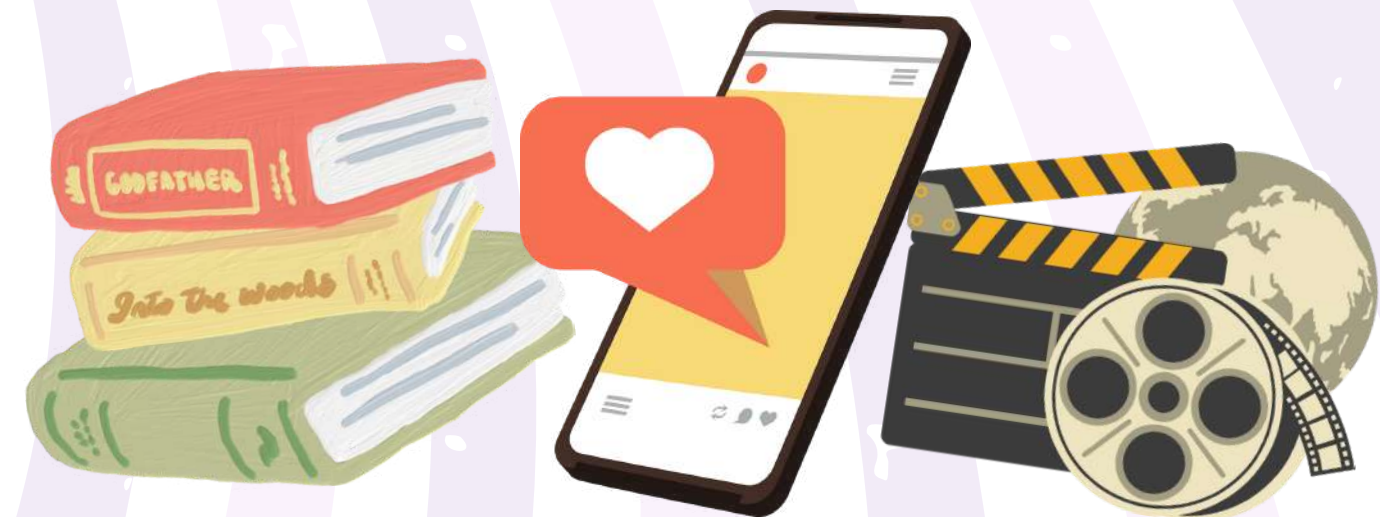
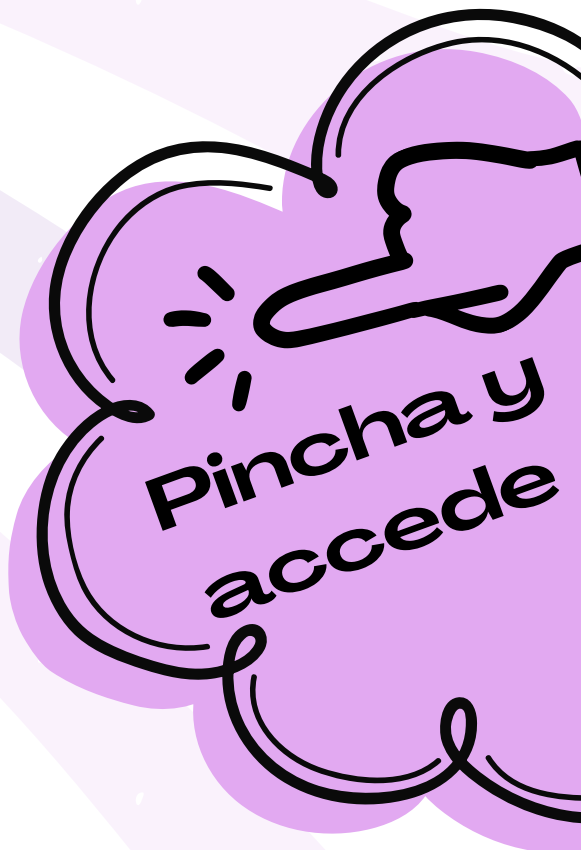
Redes sociales:

@por_no_hablar

@amardragoste

@marinamarroqui

@lacasita_oblatas



BIBLIOGRAFÍA

- Fundación ANAR. (2022). El porno no es real. Guía para familias y menores de edad. <https://www.anar.org/el-porno-no-es-real/>
- Meneses Falcón, C., Rúa Vieites, A., & Sanz Urquijo, B. (2023). Captación digital de jóvenes para la prostitución y la trata. *Universidad Pontificia Comillas & Universidad de Deusto*. <https://observatorioviolenciasexual.org/wp-content/uploads/2024/10/Captacion-digital-de-jovenes-para-la-prostitucion-y-la-trata.pdf>
- Ballester Brage, L. (2024). La industria pornográfica en internet: Características y consecuencias. *Colección Horizontes – Universidad*. <https://octaedro.com/wp-content/uploads/2024/11/9788410282827.pdf>
- Ministerio de Igualdad. (2024). Macroestudio. Trata, explotación sexual y prostitución de mujeres: una aproximación cuantitativa. *Delegación del Gobierno Contra la Violencia de Género*. <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaencifras/estudios/investigaciones/macroestudio-trata-explotacion-sexual-y-prostitucion-de-mujeres-una-aproximacion-cuantitativa/>
- Instituto Andaluz de la Mujer (IAM). (2020). Prostitución y trata con fines de explotación sexual de mujeres y adolescentes. *Junta de Andalucía*. <https://www.juntadeandalucia.es/organismos/inclusion-social-juventud-familia-e-igualdad/servicios/publicaciones/detalle/421057.html>
- Federación Mujeres Jóvenes. (2024). Informe «Onlyfans: Un espacio blanqueado del negocio del sexo». *Federación Mujeres Jóvenes*. <https://mujeresjovenes.org/recurso/informe-onlyfans/>
- Cobo Bedia, R. (2016): “Un ensayo sociológico sobre la prostitución”, *Política y Sociedad*, 53 (3), pp. 897-914.
- Cobo, R. (Coord.). (2012). Consentimiento y coacción: Prostitución y políticas públicas. *Universidad de la Coruña*.

- Barbero, M. (2021). Ni Zorras Ni Héroes. Guía para trabajar el consumo de pornografía en menores. Conceptos básicos y actividades para llevar a cabo con grupos de adolescentes o en tutorías educativas. *Diputación de Granada. Delegación de Igualdad y Juventud*. https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=8160
- Rodríguez, M. (2020). Construcción del imaginario sexual en las personas jóvenes. La pornografía como escuela. *Consejo de la juventud del principado de Asturias*. <https://salutsexual.sidastudi.org/es/registro/a53b7fb37468d17701776de304f71381>
- Torrado Martín Palomino, E., Padrón Armas, A. G., Gutiérrez Barroso, J., Díaz Hernández, C., Cabrera Meneses, A., Romero Morales, Y., & Hernández Lorenzo, D. E. (2024). Guía sobre pornografía para familias y profesionales de la educación. APLEC Inclusión más Igualdad. <https://observatorioviolenciasexual.org/wp-content/uploads/2024/10/Guia-Porno-2024.pdf>
- Alario, M. (2018). La influencia del imaginario de la pornografía hegemónica en la construcción del deseo sexual masculino prostituyente: un análisis de la demanda de prostitución. <https://doi.org/10.6035/Asparkia.2018.33.4>
- Gil, Á. R. y de Ulzurrun Lluch, M. S. D. (2018). Violencia sexual contra las mujeres jóvenes: construcción social y autoprotección. *Revista de estudios de juventud*.
https://www.injuve.es/sites/default/files/2018/47/publicaciones/3._vioencia_contra_las_mujeres_jovenes._construccion_social_y_autopr oteccion.pdf
- Rodríguez, M. (2020). Construcción del imaginario sexual en las personas jóvenes. La pornografía como escuela. Consejo de la Juventud del Principado de Asturias.
- Torrado, E., y Barroso, J. G. (2021). Nativos del porno. Consumo en jóvenes y adolescentes de 16 a 29 años. En T. Aránguez y O. Olariu (Coords.) *Los Derechos de la Mujeres en la era de Internet*. Universidad de Granada