

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Grado en Enfermería

Análisis de la relación entre el consumo de pornografía y el desarrollo de trastornos afectivo-sexuales y psicológicos en las mujeres

Analysis of the relationship between pornography consumption and the development of affective-sexual and psychological disorders in women

AUTORA: Carolina Aguirre Portilla

DIRECTORA: Paula Alonso González

**FACULTAD DE ENFERMERÍA
UNIVERSIDAD DE CANTABRIA**



CURSO ACADÉMICO 2023-2024

AVISO RESPONSABILIDAD UC

Este documento es el resultado del Trabajo Fin de Grado de un alumno, siendo su autor responsable de su contenido.

Se trata por tanto de un trabajo académico que puede contener errores detectados por el tribunal y que pueden no haber sido corregidos por el autor en la presente edición.

Debido a dicha orientación académica no debe hacerse un uso profesional de su contenido.

Este tipo de trabajos, junto con su defensa, pueden haber obtenido una nota que oscila entre 5 y 10 puntos, por lo que la calidad y el número de errores que puedan contener difieren en gran medida entre unos trabajos y otros,

La Universidad de Cantabria, el Centro, los miembros del Tribunal de Trabajos Fin de Grado, así como el profesor tutor/director no son responsables del contenido último de este Trabajo.”

Este Trabajo de Fin de Grado ha sido apoyado por la Convocatoria de ayudas para la realización de TFG/TFM en estudios de las mujeres y de género, 2023/2024 (BOC núm. 18, jueves 25 de enero de 2024). Convocatoria que forma parte del Programa de ayudas de la Cátedra de Igualdad y Estudios de Género de la Universidad de Cantabria, y está financiada por la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad del Gobierno de Cantabria.

ÍNDICE

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| Resumen..... | Página 4 |
| Abstract..... | Página 4 |
| Introducción..... | Página 5 |
| Justificación..... | Página 7 |
| Objetivos..... | Página 7 |
| Metodología..... | Página 7 |
| Descripción de los capítulos..... | Página 10 |
| Capítulo 1..... | Página 11 |
| Capítulo 2..... | Página 14 |
| Capítulo 3..... | Página 17 |
| Conclusiones..... | Página 21 |
| Referencias bibliográficas..... | Página 22 |

RESUMEN

El desarrollo tecnológico e Internet facilitan el acceso a contenidos pornográficos a jóvenes y adultos. Existen diferencias entre el consumo de pornografía entre hombres y mujeres. Con este trabajo se pretende analizar la relación entre el consumo de pornografía y el desarrollo de trastornos en la conducta sexual y la salud mental de las mujeres. Se ha realizado una revisión bibliográfica donde se han incluido un total de 39 artículos científicos, revisiones sistemáticas, ensayos, libros o metaanálisis mediante la búsqueda en "PubMed" y "SCOPUS", en otras bases de datos y páginas web de organismos oficiales. La literatura actual evidencia que la pornografía cosifica a las mujeres y aumenta la violencia hacia estas. Además, el acceso temprano y el consumo desmesurado de esta hacen que se desarrollen trastornos sexo-afectivos como síntomas depresivos, bajo autoestima, insatisfacción sexual, insatisfacción con la imagen corporal... Para combatir este problema, es necesario el desarrollo de programas de educación sexual a todos los niveles, incluyendo a los propios educadores, profesionales sanitarios y familias.

PALABRAS CLAVE:

- Erótica/Pornografía
- Salud Mental
- Disfunciones sexuales psicológicas
- Disfunciones sexuales fisiológicas
- Conducta sexual
- Mujeres

ABSTRACT

Technological development and the Internet facilitate access to pornographic content for young people and adults. There are differences between pornography consumption amongst men and women. This work aims to analyze the relationship between pornography consumption and the development of sexual behavior and mental health disorders in women. A literature review has been carried out with a total of 39 scientific articles, systematic reviews, trials, books or meta-analysis by searching in "PubMed" and "SCOPUS", in other databases and official organizations websites. Current literature shows that pornography objectifies women and increases violence against them. Furthermore, early access and excessive consumption of this causes sexual-affective disorders such as depressive symptoms, low self-esteem, sexual dissatisfaction, body image dissatisfaction... In order to combat this problem, it is necessary to develop sexual education programs at all levels, including educators, health care professionals and families.

KEYWORDS:

- Erotica/Pornography
- Mental Health
- Sexual Dysfunctions, Psychological
- Sexual Dysfunction, Physiological
- Sexual Behavior
- Women

INTRODUCCIÓN

Los seres humanos son seres sexuales desde que nacen hasta que mueren, haciendo de la sexualidad una parte esencial de sus vidas (1). La sexualidad no tiene una definición establecida, por lo que se ha explicado de diversas formas a lo largo de la historia y hay numerosas teorías que intentan aclarar el término (2,3). Se puede empezar con la definición de la sexualidad que ofrece la Real Academia Española (RAE): “Conjunto de condiciones anatómicas y fisiológicas que caracterizan a cada sexo” o “Apetito sexual, propensión al placer carnal” (4). Sin embargo, también se puede definir como el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales; que puede experimentarse y expresarse en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, prácticas, roles y relaciones. Además, la sexualidad incluye el sexo, el género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva y la reproducción (5).

Una parte de esta sexualidad es instintiva, pero otra se aprende a medida que las personas se desarrollan, haciendo a la vez que sea cambiante en el transcurso del ciclo vital (1). Dicho esto, se aprende sobre sexualidad en el propio entorno a través de lo que se ve, escucha, interpreta, practica e incluso saborea (2, 5). Ahora bien, pese al fundamental papel que juega la sexualidad en la vida del ser humano, es un tema que ha sido (y sigue siendo) tabú en diversas sociedades, llegando a ser ocultado y estigmatizado para evitar sufrir consecuencias negativas de exclusión y discriminación (1, 5).

Es conocido como pornografía todas aquellas representaciones explícitas de actos sexuales que buscan producir excitación, pudiendo representarse de manera escrita, audiovisual, etc. (4) Este material puede ser peligroso, ya que al fin y al cabo son contenidos explícitos que representan una realidad ficticia donde se muestran cuerpos imposibles, prácticas abusivas, imágenes violentas, etc. (2).

Históricamente, la “Venus de Hohle Fels” se considera la obra pornográfica más antigua de la que se tiene registro, que data de hace 35.000 años. La representación de imágenes sexuales ha estado presente en todas las culturas y normalmente se ha vinculado a motivos religiosos (5, 6). Se encuentran representaciones sexuales desde la cuna de la civilización en Babilonia o Sumeria con la creencia en diosas de la lujuria y la fertilidad. En Asia se desarrolló el Hinduismo, comúnmente asociado con componentes sexuales por la creación del “Kama-Sutra”, texto que relaciona el placer sexual con la espiritualidad. Esto se transformó en algo obsceno tras la colonización británica (6).

En China, el arte erótico estuvo presente en forma de pinturas, ilustraciones y grabados realizados para la élite imperial desde el tercer siglo antes de Cristo hasta inicios del siglo XX. La pornografía y el arte erótico se censuraron en este país debido a los valores conservadores del confucianismo y a la revolución cultural del Partido Comunista. Por otro lado, la historia del arte erótico en Japón comienza en el siglo VI con la llegada del budismo desde Corea, práctica que duraría más de mil años y se llamaría “Shunga”. Sin embargo, tras la II Guerra Mundial, Japón sufrió la implantación de reglas militares estadounidenses, quedando prohibido todo material pornográfico, prohibición que se mantuvo hasta final de la década de los ochenta por el propio Gobierno nipón (5, 6).

En la cultura Occidental se aprecia un choque entre sus raíces grecorromanas, donde se describe una apertura sexual, y su legado judeocristiano, con carácter conservador y moralista. Durante el Medievo y posteriormente en la Era Victoriana hubo represiones sexuales, marcadas por la prohibición, mutismo e inexistencia de la sexualidad, reduciéndola únicamente a una función reproductora (5, 6).

Durante el siglo XIX se catalogan de modo etimológico los distintos “tipos de sexualidad” (homosexuales, fetichistas, heterosexuales...), siguiendo la lógica psiquiátrica de categorización (6). Después, durante el siglo XX aparecieron las primeras revistas pornográficas dirigidas principalmente a los hombres y donde aparecían imágenes de mujeres desnudas. También aparecieron las primeras películas de cine X, que en un principio recibieron grandes críticas moralistas. Además, la revolución sexual de la década de los 60 en EEUU facilitó la transformación de los estándares comunitarios sobre lo que es aceptable o no, y los flexibilizó de manera importante (5, 6).

Actualmente, la pornografía continúa con su rol como fenómeno controvertido y polémico, sin embargo, la revolución sexual se ha reducido en gran medida a una mercancía fetichizada, facilitada al mismo tiempo por una serie de avances tecnológicos que permiten su consumo masivo (6).

La evolución de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) ha permitido a las personas recabar información de una manera más fácil e inmediata, pudiendo tener acceso a millones de páginas web, foros, aplicaciones, etc. Claro está que las TIC son una herramienta muy valiosa, lo que no significa que no pueda ser peligrosa si se le da un mal uso (2).

En este sentido, el aprendizaje sexual mediante el uso de las TIC suele ser bastante negativo al recurrir las personas principalmente a la pornografía dentro del ciberespacio para aprender sobre sexualidad y relaciones afectivas. Este material puede ser peligroso, ya que al fin y al cabo son contenidos explícitos que representan una realidad ficticia donde se muestran cuerpos imposibles, prácticas abusivas, imágenes violentas, etc. (2).

La mayoría de las personas inician su vida sexual en la adolescencia, una importante etapa de desarrollo entre la niñez y la adultez, teniendo después gran impacto esta experiencia en el desarrollo sexual en la vida adulta (7). Los adolescentes de hoy en día han nacido en un apogeo digital, haciendo que el 94,8% de estos tengan su propio teléfono móvil con acceso ilimitado a Internet alrededor de los 11 años. Esto es un problema puesto que los jóvenes acceden a internet, en concreto a la pornografía, para aprender sobre sexo y “descubrirse” a si mismos, obteniendo información errónea y distorsionada sobre lo que es y conlleva en realidad. Es más, estudios afirman que en la actualidad el consumo de pornografía se ha disparado entre los jóvenes, llegando a establecer la primera toma de contacto con los contenidos pornográficos a los 12 años y haciendo que el 68,2% de los adolescentes consuman estos habitualmente. También hay que añadir, que los varones consumen hasta el doble de pornografía que las mujeres (81,6% ellos y 40,4% ellas respectivamente) (8, 9).

Además, en la actualidad se encuentran numerosos estudios a nivel internacional (Malasia, Canada, Australia, E.E.U.U.) (10-12), europeo (Polonia, Alemania, Suecia) (13-15) como a nivel

estatal (España) (16); en los que se ha investigado sobre los posibles problemas derivados del consumo de pornografía, observándose consecuencias nocivas tanto en el ámbito afectivo-sexual como psicológico, tales como disfunción erectil, anorgasmia, violencia, abuso de sustancias para perpetuar el acto sexual, insatisfacción con el sexo, roles de género estereotipados, ansiedad...

JUSTIFICACIÓN

La sexualidad tiene una gran importancia en el ciclo vital de las personas. Autoras como Virginia Henderson o Marjory Gordon la incluyen en sus teorías de Enfermería en la “Necesidad 10: Comunicación” y el “Patrón 9: Sexualidad-reproducción”, respectivamente (17). Por lo tanto, debido a la globalización del consumo de pornografía, es necesario valorar y analizar desde el punto de vista de Enfermería en qué grado este consumo repercute en la salud afectivo-sexual y psicológica de las personas, y más concretamente de las mujeres.

Con este trabajo académico, se busca estudiar la relación entre la pornografía y la salud sexual y mental de las mujeres, explicando la relación de este contenido con las relaciones afectivo-sexuales, su propio consumo y los problemas sexuales y psicológicos derivados. Para ello, se realizará una revisión exhaustiva de la bibliografía existente.

Este trabajo se centrará solamente en la relación de la pornografía con la salud de las mujeres ya que en la mayoría de estudios la muestra de estas siempre suele ser minoritaria. Además, muchos estudios solo se centran en la relación de afecciones afectivo-sexuales y psicológicas con el consumo de pornografía de los hombres, dejando de lado a la realidad femenina.

OBJETIVOS

GENERALES

- Analizar la relación entre el consumo de pornografía y el desarrollo de trastornos afectivo-sexuales y psicológicos en las mujeres.

ESPECÍFICOS

- Describir el consumo actual y razón de uso de la pornografía.
- Detallar la relación entre el consumo de pornografía y los problemas afectivo-sexuales y mentales derivados en las mujeres.
- Especificar distintas formas de abordaje de la problemática del consumo pornográfico en la actualidad.

METODOLOGÍA

El desarrollo de este trabajo se ha realizado revisando de manera exhaustiva la bibliografía consultada siguiendo la Declaración PRISMA 2020, guía actualizada que sustituye a la declaración de 2009; diseñada para facilitar la elaboración y publicación de revisiones bibliográficas. La guía está formada por una lista de verificación de 27 ítems detallados y estructurados (18).

En cuanto a la búsqueda de información, en primer lugar se tradujeron las palabras clave a los descriptores recopilados en los tesauros de la Biblioteca Virtual en Salud (encontrando los Descriptores en Ciencias de la Salud - DeCS) y en la National Library of Medicine (obteniendo los Medical Subject Headings - MeSH).

Tabla 1: Traducción de las palabras clave a descriptores en Ciencias de la Salud.

| Palabras Clave | Descriptor DeCS | Descriptor MeSH |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| Erótica | Erótica | Erotica |
| Salud Mental | Salud Mental | Mental Health |
| Disfunciones sexuales Psicológicas | Disfunciones sexuales Psicológicas | Sexual Dysfunctions, Psychological |
| Disfunciones Sexuales Fisiológicas | Disfunciones Sexuales Fisiológicas | Sexual Dysfunction, Physiological |
| Conducta Sexual | Conducta sexual | Sexual Behavior |
| Mujeres | Mujeres | Women |

Fuente: elaboración propia.

Después de obtener los descriptores, se ha realizado inicialmente una búsqueda de artículos en la base de datos PubMed. En esta búsqueda se han utilizado los operadores booleanos “AND”, “OR” y “NOT”, además de aplicarse los siguientes filtros:

- “Publication date”: en el que se ha seleccionado “5 years”.
- “Text availability”: utilizando “Full text”.
- “Sex”: en el que se ha elegido “Female”. Este filtro no se ha aplicado en la primera búsqueda ((“Erotica”[Mesh]) AND (“Mental Health”[Mesh])) ya que no se encontraron resultados al aplicarlo.

Seguidamente, se realizó una nueva búsqueda de artículos en la base de datos SCOPUS para completar información. Se aplicaron los mismos operadores booleanos y los siguientes filtros:

- “Year”: en el que se seleccionó desde 2019 a 2024 (5 años).
- “Publication stage”: donde se limitó a “Final”.
- “Open access”: limitándose a “All open access”.
- “Text availability”: utilizando “Full text”.
- “Keyword”: en cada búsqueda se limitó a la palabra clave “Female” para que fuera más precisa, exceptuando la primera búsqueda ((“Erotica”[Mesh]) AND (“Mental Health”[Mesh])), que como en la primera base de datos, al aplicarlo no aparecían resultados.

Además, la búsqueda de artículos en ambas bases de datos se ha realizado en español y en inglés, debido al control del idioma y a la baja disponibilidad de artículos en español.

Tabla 2: Resultados de búsqueda en PubMed y SCOPUS.

| Descriptor | Resultados sin filtro PubMed | Resultados con filtro PubMed | Resultados sin filtro SCOPUS | Resultados con filtro SCOPUS |
|--|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| ("Erotica"[Mesh]) AND ("Mental Health"[Mesh]) | n=14 | n=2 | n=933 | n=14 |
| ("Erotica"[Mesh]) AND ("Sexual Dysfunctions, Psychological"[Mesh]) | n=150 | n=10 | n=130 | n=7 |
| ("Erotica"[Mesh]) AND ("Sexual Dysfunctions, Physiological"[Mesh]) | n=97 | n=2 | n=41 | n=2 |
| ("Erotica"[Mesh]) AND ("Sexual Behavior"[Mesh]) | n=1296 | n=184 | n=3320 | n=184 |

Fuente: elaboración propia.

Mediante la búsqueda en dichas bases de datos se encontraron un total de 405 artículos científicos aplicando los filtros anteriormente descritos, 112 de ellos estaban duplicados, obteniendo por lo tanto un total de 293 estudios. Después, aplicando los criterios de inclusión y exclusión, se descartaron 212 artículos tras leer el título y el resumen y 48 tras la lectura completa del artículo por no tratar el tema que ocupa este TFG, por utilizar muestras sólo masculinas, muestras femeninas muy pequeñas o por no tener resultados concluyentes.

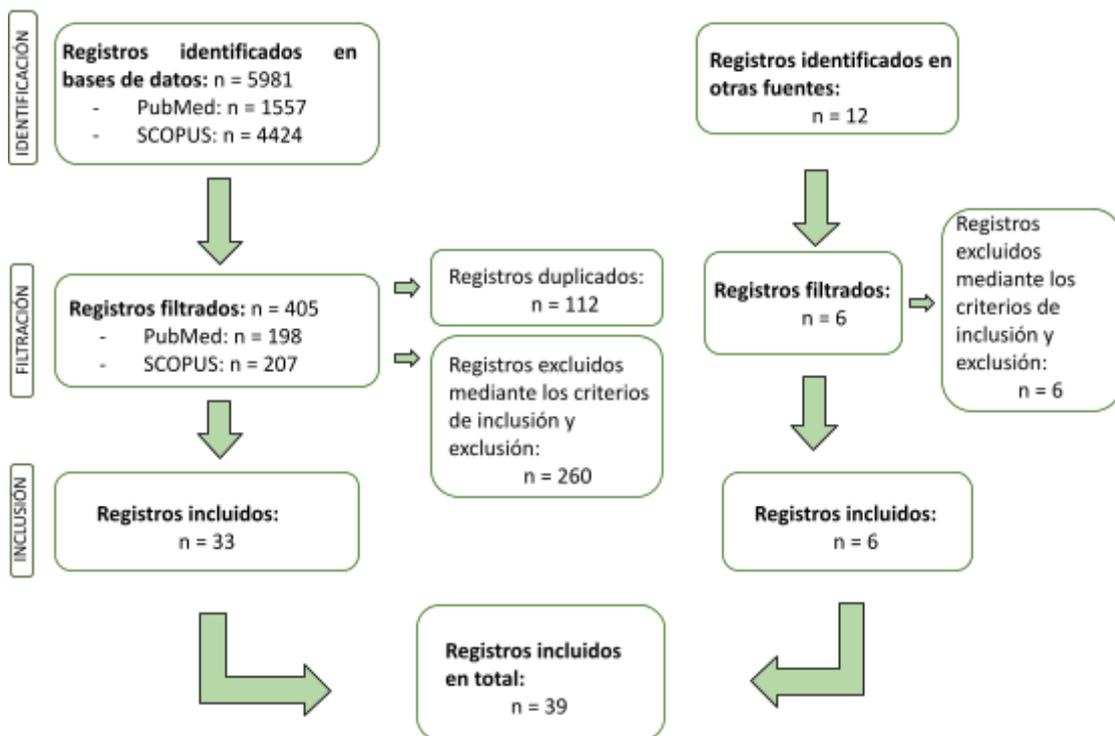
Además, se ha realizado alguna búsqueda puntual en "Google Académico", "SciELO" y "Dialnet". También se ha recabado información de las páginas web de diferentes organismos oficiales como UNICEF, Save the Children o la Real Academia Española.

Finalmente, se han obtenido un total de 39 artículos científicos para la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado (Figura 1).

En esta revisión se incluyeron artículos científicos, revisiones sistemáticas, ensayos, libros o metaanálisis que se ciñen a los filtros mencionados anteriormente y que asocian directamente el consumo de pornografía con el desarrollo de trastornos afectivo-sexuales o psicológicos en las mujeres. Además, se han incluido aquellos documentos en inglés y en español publicados entre 2019 y 2024 (aquellos con una antigüedad menor o igual a 5 años desde que se comenzó el trabajo), que estuviesen disponibles en texto completo.

Se excluyeron de la revisión aquellos documentos en idiomas diferentes al inglés o al español, aquellos con una antigüedad mayor a 5 años, aquellos de los que no se pudiese disponer del texto completo y aquellos centrados solo en la salud afectivo-sexual y psicológica de los varones.

Figura 1: Flujograma de la revisión bibliográfica.



Fuente: elaboración propia.

DESCRIPCIÓN DE LOS CAPÍTULOS

Capítulo 1: Consumo de pornografía en la actualidad.

En este capítulo se realizará una revisión del consumo actual de pornografía, incluyendo el tipo de contenido explícito que podemos encontrar online, cómo se puede acceder a él, la incidencia, prevalencia y perfil de usuario. También, se estudiarán las razones del consumo de material pornográfico en las mujeres.

Adicionalmente, se explicará lo que ocurrió con el consumo de pornografía durante la pandemia de la COVID-19 y después de esta.

Capítulo 2: Problemas afectivo-sexuales y psicológicos derivados del consumo de pornografía.

En el segundo capítulo, se examinará primero el uso frecuente de pornografía y el uso problemático de esta, dos términos interrelacionados pero no iguales, evaluando también la adicción al consumo pornográfico en las féminas en la actualidad.

Después, se pretende exponer y relacionar el consumo de pornografía en mujeres con el desarrollo de diferentes problemas afectivo-sexuales y psicológicos.

También, se presentarán las primeras publicaciones donde las mujeres explican lo que opinan sobre el uso de contenido pornográfico por parte de sus parejas y cómo les afecta.

Además, se explicarán los efectos del consumo pornográfico en las relaciones de pareja en la adolescencia.

Por último, se expondrán aquellas situaciones donde el consumo de material explícito tiene un efecto beneficioso en la población.

Capítulo 3: Abordaje del problema.

En el último capítulo de este trabajo, se expondrán aquellas formas de abordar la problemática actual. Se revisará cómo hacer del consumo pornográfico un consumo responsable, mediante herramientas y programas en los que pueden participar enfermeras, familiares, personal docente...

Después, se hablará sobre el tratamiento para aquellas personas que han desarrollado adicción a la pornografía.

También se analizará la importancia de la Enfermería escolar, un recurso indispensable para la educación para la salud, pero que no está totalmente regulado en nuestra sociedad.

CAPÍTULO 1: CONSUMO DE PORNOGRAFÍA EN LA ACTUALIDAD

La pornografía de masas o “mainstream” destaca principalmente por tres razones conocidas como el “Motor de la triple A”: su fácil accesibilidad, su asequibilidad y su capacidad de anonimato (16). Gracias a Internet, cualquier persona puede acceder fácilmente a contenidos pornográficos anónimamente sin ni siquiera registrarse ni dar sus datos personales y de manera gratuita. Esto justifica que se haya convertido en la principal plataforma de acceso a la pornografía en las últimas décadas (19). Este tipo de pornografía poco tiene que ver con las antiguas revistas o películas de cine X, lo que busca es, como su nombre indica; complacer al mayor número posible de personas o a las “masas” y sacar un beneficio económico de ello. Para conseguir esto, las páginas porno modernas cuentan con una gran variedad de categorías o géneros de contenido haciendo que cada persona que acceda a ellas obtenga un contenido pornográfico “a medida” (20). Además, la pornografía de masas enseña escenas poco realistas,

violentas y está claramente enfocada a satisfacer los deseos sexuales de los hombres, quienes son sus principales consumidores; viendo claramente cómo existe un poder masculino sobre las mujeres, que pasan a ser meros objetos sexuales (21). Adicionalmente, varias mujeres han reportado ver pornografía homosexual aun identificándose como heterosexuales ya que en ese tipo de pornografía no existe una cosificación de la mujer y se sienten más cómodas con ese contenido (11).

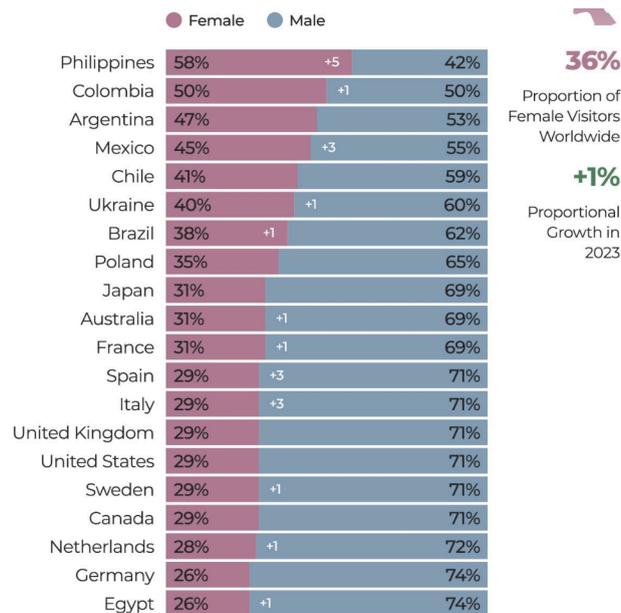
Acceder a contenidos pornográficos en la actualidad es fácil y tanto menores como adultos, pueden acceder a ellos de diferentes formas: mediante páginas pornográficas en la web, utilizando una red privada virtual (“Virtual Private Network” (VPN) en inglés) para acceder a sitios bloqueados, en redes sociales como “X” (antes “Twitter”), “Telegram” o “Reddit” donde se crean comunidades de personas o foros para compartir contenido pornográfico, páginas de intercambio de “torrents” (archivos de gran peso), plataformas donde ver pornografía en directo, escenas eróticas en películas, leyendo literatura erótica y un pequeño porcentaje, pagando suscripciones “premium” en páginas pornográficas o foros para acceder a más contenido o contenido específico de actores o actos sexuales (10).

Dos de las páginas web más consultadas para acceder a contenido pornográfico gratuito son “Pornhub” y “Xvideos”. De estas páginas, el 45% de las escenas de “Pornhub” contiene agresiones físicas al igual que el 35% de las escenas de “Xvideos”, entre las que destacan azotes, ahorcamientos, tirones de pelo y producir arcadas al introducir el pene en la boca de la otra persona (20). Esta violencia es ejercida a las mujeres en el 97% de las escenas, que responden de manera neutral o positiva a ella y raramente de manera negativa, dando un mensaje al público de que las agresiones son aceptadas e incluso deseadas para dar a la mujer placer y permitirle llegar al orgasmo (19). Además, los hombres son los agresores de las mujeres en el 76% de las escenas donde encontramos esta violencia (20). También, la violencia física es más común que la violencia verbal, ya que en los videos o películas pornográficas hay muy poca comunicación verbal (20). Se ha de añadir también que Pornhub.com reportó en 2019, 42 billones de visitas de manera global y alrededor de 115 millones de visitas diarias (20).

Los hombres consumen más contenido explícito que las mujeres (97,8% y 79,5% respectivamente) y lo consumen más tiempo semanalmente que ellas (11). Además, se debe tener en cuenta que alrededor del 90% de los adolescentes y adultos jóvenes se han expuesto a material pornográfico, siendo la edad media de primera exposición los 10,4 años (14, 21). Poniendo el foco en España, es el onceavo país que más pornografía consume, donde el 62% son hombres y el 38% mujeres y la edad de primera exposición a contenidos explícitos son los 8 años (16, 21).

Las mujeres tienen una mayor probabilidad de ver pornografía si se identifican como lesbianas o bisexuales, tienen una educación superior al instituto, han tenido una o más parejas sexuales en el último año, se han masturbado en el último año, han mantenido sexo con penetración antes de los dieciseis años, han practicado alguna vez sexo anal, han consumido alcohol siendo menores de edad o si han tenido un elevado nivel de estrés o angustia. Por el contrario, las mujeres son menos propensas a utilizar material pornográfico si viven en áreas rurales, siguen una religión, tienen menos nivel de educación o si viven con su pareja (11, 16).

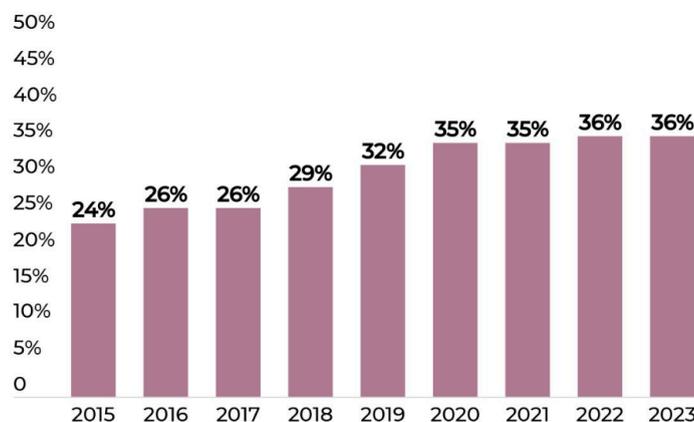
Imágen 1: Proporción de mujeres y hombres que han visitado “PornHub” en 2023.



Fuente: 2023 year in review [Internet]. Pornhub.com. Pornhub Insights; 2023 [citado 28 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.pornhub.com/insights/2023-year-in-review>.

En cuanto al porqué las mujeres utilizan pornografía, las principales razones de consumo de estas son la mejora de la excitación sexual y como fuente de información, aunque también la consumen para saciar su curiosidad, mejorar y aprender nuevas prácticas sexuales, con intenciones de masturbación, para interactuar con amigos y como una muestra de rebelión para no ser consideradas “chicas buenas”. Sin embargo, la razón de uso suele variar teniendo en cuenta la edad de la persona. A edades más avanzadas el consumo pornográfico suele disminuir y centrarse únicamente en la masturbación (11, 16). Es importante añadir que en los últimos años ha aumentado la incidencia del uso de material pornográfico en las mujeres a nivel global, aunque a muchas de ellas les cuesta admitirlo y muchos estudios están sesgados por ello (13). Esto se debe a que el consumo de pornografía es un tema tabú y se presupone que las mujeres deben ser menos sexuales que los hombres y ser sumisas a estos (21).

Imágen 2: Proporción de mujeres que han accedido a “PornHub” desde 2015 hasta 2023.



Fuente: 2023 year in review [Internet]. Pornhub.com. Pornhub Insights; 2023 [citado 28 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.pornhub.com/insights/2023-year-in-review>.

Al buscar en dichas páginas pornográficas, las mujeres usan palabras clave relacionadas con conductas sexuales y adjetivos que describen el contexto, haciendo búsquedas más complejas y no tan tradicionales que suelen responder a sus fantasías sexuales. En cambio los hombres suelen hacer búsquedas más directas y objetivas, enfocadas sobre todo en un acto sexual específico o en la interacción con genitales (10).

Es interesante resaltar que durante la pandemia de la COVID-19 el consumo de pornografía aumentó. Se cree que principalmente se debió al confinamiento en los hogares y la distancia social, al aburrimiento, a la búsqueda de satisfacción sexual y masturbación, a la reducción del estrés y a la exploración de uno mismo (22). En España, el acceso a material explícito aumentó en un 61% durante el confinamiento (16). Tras el confinamiento el uso de la pornografía volvió a disminuir, por lo que no se mantuvieron las costumbres creadas durante el mismo (22).

CAPÍTULO 2: PROBLEMAS AFECTIVO-SEXUALES Y PSICOLÓGICOS DERIVADOS DEL CONSUMO DE PORNOGRAFÍA

Es importante revisar la frecuencia del uso de pornografía (FUP) y del uso problemático de pornografía (UPP), dos conceptos muy relacionados entre sí. Primero, el uso problemático de pornografía se refiere al impacto negativo que tiene la pornografía en la vida de las personas, pudiendo afectar a sus pensamientos, comportamientos o sentimientos (23). Aunque en la actualidad la mayoría de la población haya visto pornografía, solo un pequeño número de personas desarrolla UPP (del 3-4.4% de los hombres y del 1-1.2% de las mujeres respectivamente) (23, 24). En el UPP las personas usan el porno para reducir o eliminar el estrés, los pensamientos negativos y conseguir evadirse de sus emociones, incrementando el tiempo de uso que dedican en su día a día al uso de este contenido y haciendo que dejen de dedicar tiempo a otras actividades necesarias, como realizar ejercicio o dormir. Esto llega a considerarse una estrategia maladaptativa y causa problemas del funcionamiento sexual, por lo que debe corregirse (23, 25). Factores de riesgo para el UPP son altos niveles de hipersexualidad, depresión, aburrimiento, frustración al relacionarse, baja autoestima, sentirse incómodo al usar pornografía, mala regulación emocional, soledad y género masculino (24, 25). Se pueden desarrollar tres perfiles de consumo pornográfico: uso no problemático de baja frecuencia de uso de pornografía (68-73%), uso no problemático de alta frecuencia de uso de pornografía (19-29%) y uso problemático de alta frecuencia de uso de pornografía (3-8%) (24).

Por otro lado, la FUP se relaciona con beneficios en el funcionamiento sexual, sobre todo en las mujeres (23). FUP y UPP tienen una asociación moderada, sin embargo, la FUP no puede considerarse un indicador suficiente del UPP. Esto se debe a que hay personas que presentan una alta FUP pero no UPP o, por el contrario, sufren UPP pero consumen menos contenido que otras personas que no presentan la problemática. Un ejemplo de ello es la incongruencia moral que puede suponer seguir una religión donde la pornografía se ve como un pecado y consumirla hace que se perciba como un consumo excesivo por esa persona y esta pueda llegar a desarrollar un UPP (23, 24).

El consumo de pornografía se utiliza como una herramienta de búsqueda de información y aprendizaje sobre sexualidad y relaciones sexo-afectivas (11). Esto hace importante repasar las dos teorías principales de aprendizaje: la Teoría del Aprendizaje Social y la Teoría de la

Sexualidad aprendida por Guiones (14). La teoría del Aprendizaje Social explica que las personas aprenden nuevos comportamientos a través de la observación. Es decir, cuanto más vean contenido pornográfico, más real verán este contenido. La Teoría de la Sexualidad aprendida por Guiones defiende que la pornografía proporciona una base para desarrollar representaciones cognitivas complejas de las interacciones sexuales, estos guiones pueden aprenderse desde la propia experiencia, desde la imaginación de eventos específicos u observando a otros. Esto hace que los contenidos pornográficos se conviertan en una especie de “guía” de comportamiento sexual. Un guión aprendido durante el consumo de estos contenidos se valora y se pone en práctica en situaciones similares a las ya vistas/vividas/imaginadas a la hora de realizar actividades sexuales (14, 19, 26). Además, cuanto más realistas y violentos sean los contenidos sexuales, mayor probabilidad hay de que estos sean aceptados y llevados a cabo por los usuarios (14).

Teniendo en cuenta que la pornografía muestra contenidos violentos, irreales y donde se deshumaniza y cosifica a las mujeres (21), aprender sobre sexualidad mediante estos contenidos puede hacer que se interioricen conductas sexuales de riesgo, comportamientos sexuales inadecuados y abusivos, conductas agresivas... (14, 21). Además de tener efectos negativos sobre todo en las mujeres, en cómo se les trata y de qué manera se piensa sobre ellas (26).

Conductas sexuales de riesgo aprendidas mediante la pornografía son: el no uso de preservativo durante las relaciones sexuales, tener múltiples parejas sexuales, uso de sustancias durante las relaciones sexuales, inicio precoz de las relaciones sexuales... (12, 14). Estas conductas desembocan en problemas de salud tanto físicos como mentales (27). Además, la exposición a estos contenidos en edades más tempranas causan un mayor impacto en el comportamiento sexual, autoestima y hábitos en el futuro adulto (21).

Los problemas de salud físicos pueden ser embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual (algunas de ellas incurables como el VIH o la Hepatitis B y C) (28), maltrato físico recibido por parte de la pareja sexual (azotes, ahorcamientos, tirones de pelo)... (27).

Un reporte reciente de la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que una de cada tres mujeres en el mundo son víctimas de violencia sexual física (26). Esto es un dato alarmante y que se relaciona con el consumo de pornografía. Varios estudios etiquetan a la sociedad actual como la “era de la pornificación”, donde el consumo de pornografía es habitual en la población y hay una clara erotización de la violencia. Lo anterior hace que se legitime y normalice socialmente el ejercer abuso hacia las mujeres por parte de los hombres y de otras mujeres, produciendo inequidad, discriminación y violencia hacia estas (21, 29).

La exposición a contenidos explícitos aumenta la agresividad y violencia hacia las mujeres, el acoso y la coerción sexual (19, 26). Además, está confirmado que existe una relación entre el consumo pornográfico frecuente y ver varias modalidades de este contenido con llevar a cabo actos de coerción verbal y física hacia las mujeres (11, 30).

En relación con lo anterior, se debe hablar sobre la violencia sexual ejercida por las parejas hacia las mujeres. Esta es una violencia no tan estudiada y está situada entre la violencia de

pareja y la violencia sexual, que incluye comportamientos como violaciones y coacción para obtener relaciones sexuales. Se estima que alrededor del 10% de las mujeres a nivel global han experimentado este tipo de violencia. Las mujeres que lo han experimentado afirman que la pornografía tiene que ver con el violento trato recibido. El 40% de estas reportan que la pornografía ha sido parte por lo menos de un incidente abusivo y el 50% de que esta tenía que ver con violencia sexual recibida. Además, varias mujeres afirman que las coaccionaron para grabar vídeos pornográficos que luego fueron difundidos por sus parejas y la mayoría afirma que debido al consumo pornográfico de sus parejas las relaciones sexuales solo se enfocaban en el placer masculino, tomando ellas un rol sumiso en el que solo aceptaban las peticiones de sus parejas (29).

Varias de las primeras publicaciones sobre las mujeres explicando cómo se sentían heridas o abusadas durante las relaciones sexuales por el uso de contenido pornográfico de sus parejas se dieron a conocer en la década de los 80 en EEUU en las “ordenanzas de Dworkin-MacKinnon” y en los testimonios grabados para “Attorney General’s Commission on Pornography”. En estos testimonios se encontraban declaraciones como “Él me dijo que si le quería lo haría. Y que como ponía en las revistas, al principio podría no gustarme pero si lo intentábamos lo suficiente, probablemente me gustaría” (29).

También se ha estudiado en la población adolescente que la exposición a contenidos explícitos violentos aumenta las posibilidades de ejercer y/o sufrir violencia sexual. En el caso de los chicos, las posibilidades de ejercer esa violencia se duplican o triplican, mientras que en el caso de las chicas, la posibilidad de que sean ellas las agresoras se multiplica por 1,5. Se observa eso sí, una diferencia entre los adolescentes y las adolescentes, ellos son más propensos a ejercer más violencia sexual sobre ellas (besar, tocar, forzar a mantener relaciones), mientras ellas son más propensas a ejercer violencia física (pegar, golpear con un objeto) y psicológica (coaccionar) sobre ellos (31).

Se ha estudiado que una mayor frecuencia de consumo de material explícito reduce la satisfacción sexual, probablemente por las falsas expectativas que se pueden llegar a crear. Sin embargo, este consumo parece no tener relación con la satisfacción general de la relación debido a que esto se basa más en la calidad del tiempo vivido juntos y habilidades de comunicación de la pareja (16).

Adicionalmente, existe una clara evidencia de que el consumo de pornografía está relacionado con una idea negativa de la imagen corporal de uno mismo (11, 32). Esto es importante ya que una baja autoestima y una baja satisfacción con la imagen corporal o disforia pueden llevar a las personas a desarrollar problemas de ansiedad, disfunciones sexuales o problemas con la conducta alimentaria, como dietas abusivas, bulimia o culpa por comer (32). Además, esta exposición y consiguiente disforia hace a las personas querer modificar su cuerpo, como la depilación de los genitales o llevándolo a un extremo, las cirugías cosméticas genitales (32, 33). En los últimos años estas cirugías han aumentado exponencialmente y son procedimientos que a veces pueden ir acompañados de efectos adversos o complicaciones (34). Los individuos con una baja autoestima de sus genitales explican sentirse anormales o incluso creen ser infértiles, además evitan mantener relaciones o el sexo oral y tienen complicaciones para llegar al orgasmo creyendo que sus genitales no son capaces de conseguirlo (34).

Por otra parte, los problemas de salud mental consisten sobre todo en síntomas depresivos, problemas de ansiedad, insatisfacción sexual, cosificación de las mujeres, falsas expectativas, degradación de uno mismo, bajo autoestima, percepción inadecuada de las relaciones afectivo-sexuales, comportamientos violentos hacia las mujeres... (16, 21, 27, 35). Sin embargo, hay resultados contradictorios, unos estudios expresan que la pornografía sí tiene que ver con el desarrollo de trastornos de ansiedad, depresión o incluso ideación suicida (35), mientras otros no encuentran asociaciones consistentes entre el uso de pornografía y el desarrollo de problemas mentales sino que esos trastornos los asocian más a la situación en particular de cada persona; desempleo, tipo de educación, relación con los progenitores, experiencias de abuso... (36)

A pesar de lo expuesto anteriormente, en algunos casos la evidencia relata efectos positivos del consumo de pornografía. En primer lugar la pornografía puede ayudar a desarrollar una autoconfianza en el sexo y un bienestar sexual, ya que esta les expone a situaciones que puede que no hayan experimentado previamente (12, 15). Los contenidos pornográficos también permiten experimentar con la atracción sexual, que es útil para desarrollar la identidad de género y la orientación sexual de cada individuo (12). Además, muchas mujeres reportan más efectos positivos que negativos al consumir porno como mejorar su placer durante las relaciones sexuales, normalización de la sexualidad o aprender sobre preferencias sexuales (11). La pornografía puede utilizarse también como recurso para ayudar a aquellas mujeres que tienen dificultades sexuales, como baja libido o para mejorar su sexualidad y satisfacción con esta (11).

CAPÍTULO 3: ABORDAJE DEL PROBLEMA

El consumo de pornografía es un problema social importante que afecta a la salud de las personas y varios estudios establecen que requiere cuanto antes un abordaje (10, 12, 13, 27). Especialmente en edades tempranas, ya que es cuando más efectos nocivos para la salud causa a corto y largo plazo (21).

Un estudio croata determinó que hablar con los adolescentes sobre pornografía no aumentaba el consumo de materiales sexuales explícitos (37), por lo tanto sería interesante desarrollar programas de educación sobre la pornografía y sobre las relaciones afectivo-sexuales para concienciar y educar tanto a jóvenes como a adultos para prevenir conductas problemáticas(10, 12, 21).

Actualmente, muchos artículos ponen de manifiesto en varios países que no existen programas adecuados de educación sexual para la población (10, 12, 19, 21). Por ejemplo, en un estudio realizado en España, la mayoría de estudiantes universitarios a los que se entrevistó (88%) manifestaron haber recibido alguna clase de educación sexual en el instituto. Sin embargo, solo el 20,5 % creían que esa educación respondía a sus preguntas, curiosidad e intereses (21). Además, esta poca educación afectivo-sexual se complementa con la escasa oportunidad de discutir esto con los padres (solo un 17,1% de los adolescentes pregunta dudas sexuales a sus padres) o incluso con los amigos, por vergüenza o por miedo a sentirse ignorante acerca del tema, por lo que se acude a los contenidos sexuales explícitos como método de resolución de dudas afectivo-sexuales (19, 21).

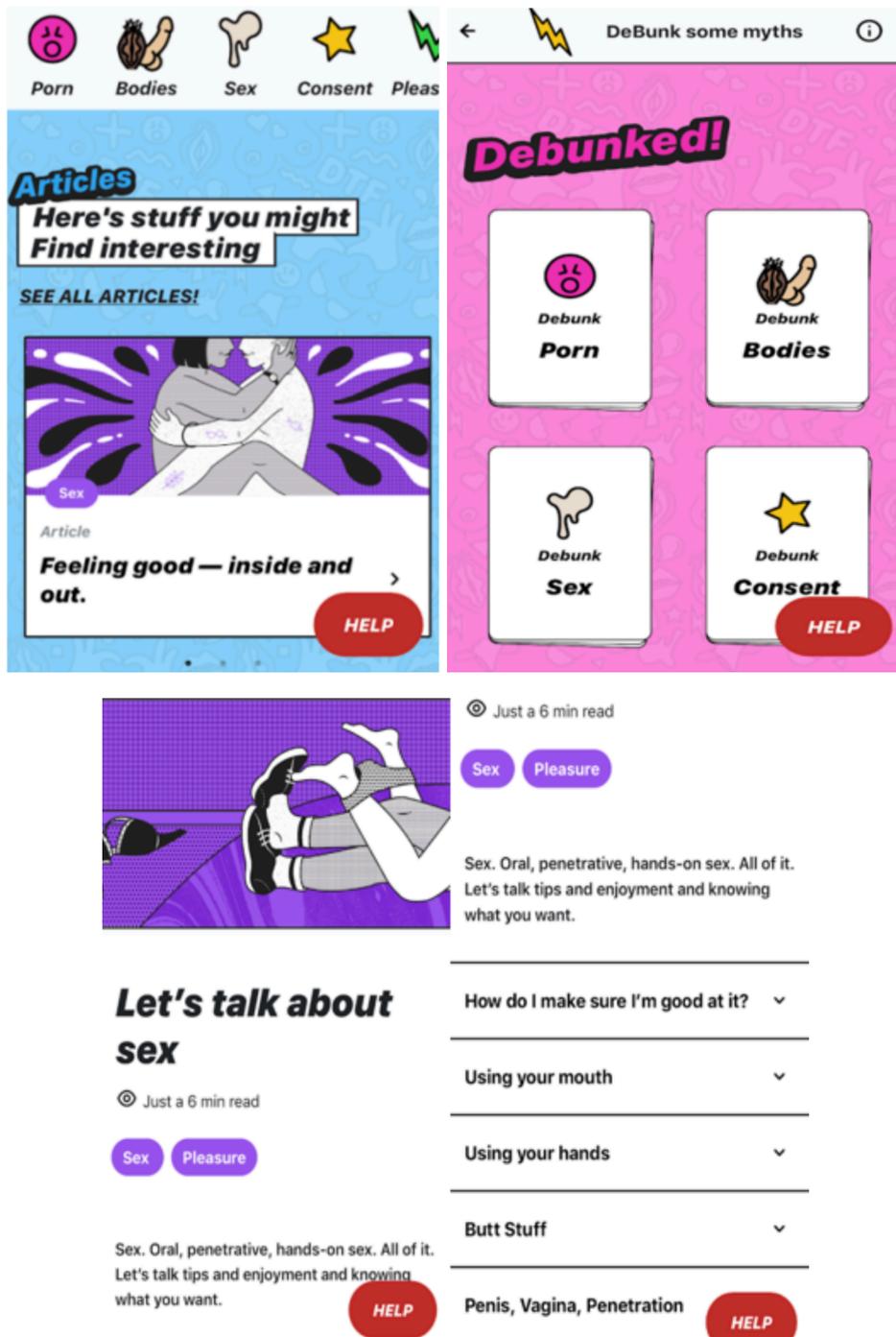
Varios países han tomado ya medidas sobre el asunto. Por ejemplo, en Malasia o Nepal por ejemplo se ha prohibido el consumo y distribución de pornografía (10, 13). Sin embargo, resulta ser inefectivo y las personas siguen consumiendo este tipo de contenido explícito a través de foros en redes sociales, páginas de pago, intercambiando “torrents”, etc. Como ya se desarrolló en el capítulo uno (10). Además, a largo plazo, leyes que prohíban o limiten el acceso a la pornografía o implementar sistemas de verificación de edad avanzados podría ser difícil y costoso económicamente para los gobiernos. A pesar de ello, países como Reino Unido están valorando establecer sistemas de verificación de edad para proteger a niños y adolescentes de la pornografía, ya que hay estudios que apoyan que estas restricciones llegan realmente a proteger a esta parte de la población (13).

Se han desarrollado programas de educación sobre la pornografía. Uno de ellos ha sido desarrollado por “The Boston Public Health Commission” y consiste en un programa de nueve sesiones de sesenta minutos llamado “The Truth About Pornography: A Pornography Literacy Curriculum for High School Students Designed to Reduce Sexual and Dating Violence”. Los objetivos del programa son; mejorar el conocimiento sobre el contenido sexual explícito y el comportamiento sexual, crear actitudes de valoración del consentimiento sexual y la no agresión en las relaciones afectivo-sexuales y aumentar la conciencia sobre el poder de los medios de comunicación de promover comportamientos y normas sociales. Además, se creó una sesión para los adultos que querían impartir el programa a los adolescentes. El programa no es costoso en términos económicos ya que solamente se necesita a los instructores, una sala, rotuladores y papel; y no se ha observado ningún efecto adverso al implementarse en institutos como programa de educación sexual (38).

También existen recursos para orientar a las familias sobre cómo y cuándo hablar sobre sexo y pornografía con sus hijos, como, por ejemplo, el documento elaborado por la organización *Save The Children* titulado “Tenemos que hablar de porno”. La guía resalta la importancia de generar un clima de confianza con los hijos e hijas para poder resolver dudas y hablar sin tapujos. También hace recomendaciones sobre cómo abordar el consumo de pornografía por parte de los menores, aprovechando la situación como una oportunidad de aprendizaje sobre consentimiento, confianza o respeto, y aclarando que la pornografía es una representación ficticia de la realidad a menudo relacionada con la violencia, que requiere un uso responsable. Además, hace hincapié en cómo inculcar a los menores el uso responsable de las tecnologías a la hora de quedar para una cita por redes sociales, enviar o recibir imágenes comprometidas o pedir ayuda si surge algún problema derivado de este uso. Esta guía también plantea otros recursos como libros y series para que los padres entiendan mejor a sus hijos, como la serie de “Netflix” “Sex Education” o el libro “Sexo es una palabra divertida” de Fiona Smyth y Cory Silverberg (39).

Otro recurso que se ha desarrollado, ha sido una aplicación móvil llamada “The Gist” (imagen 3). Esta aplicación ofrece información detallada y práctica sobre sexo, ética y relaciones afectivas. Pretende ayudar a los jóvenes a identificar y analizar de manera crítica los mensajes e información que reciben de la pornografía y de los medios de comunicación y aumentar su comprensión sobre los riesgos de exposición a contenidos sexuales explícitos (40).

Imágen 3: diseño de la aplicación móvil “The Gist”.



Fuente: Davis AC, Wright CJ, Murphy S, Dietze P, Temple-Smith MJ, Hellard ME, et al. A digital pornography literacy resource co-designed with vulnerable young people: Development of «The Gist». Journal of Medical Internet Research [Internet]. 2020;22(6):e15964. doi: <http://dx.doi.org/10.2196/15964>

Para aquellas personas que sufren adicción a la pornografía o UPP se ha comprobado que el mejor tratamiento es la terapia cognitiva del comportamiento. Este tratamiento utiliza varios tipos de terapia como psicoeducación, autorregulación, “mindfulness”, arteterapia o tratamientos farmacológicos (41). Además, se suele usar la abstinencia o un uso controlado de la masturbación, aunque eso debe ser una decisión individual de cada paciente puesto que hay evidencia de que, de no hacerlo así, esta intervención puede ser contraproducente (41, 42).

También, la mayoría de las personas prefiere inicialmente terapia individual por el miedo de compartir datos personales con desconocidos, pero, pasado un tiempo suelen preferir terapia de grupo donde compartir experiencias similares con otras personas (41, 43). A pesar de lo anterior, gran parte de los profesionales de la salud (43,2-61,5%) no están lo suficientemente formados y capacitados para ofrecer ayuda psicológica a pacientes que sufren UPP. Solo un 7% de clínicas psicoterapéuticas ofrecen tratamientos específicos para el UPP. Por lo tanto se debería de estudiar esto y mejorar la formación de los profesionales sanitarios para que puedan proporcionar una ayuda personalizada a las personas con UPP que buscan ayuda (43).

La educación para la salud (EpS) previene de malos hábitos y sus posibles consecuencias a corto y largo plazo en la salud durante toda la etapa vital. Por lo tanto, es algo que se debe inculcar desde la infancia y adolescencia y durante las demás etapas de la vida (44, 45). La EpS relacionada con la sexualidad se debe revisar en los colegios, institutos, Atención Primaria y Atención Hospitalaria. Además, los expertos afirman que los mejores profesionales para impartir esta EpS son las enfermeras debido a las características propias de su formación académica (44). Hay publicaciones que recomiendan incluir de manera rutinaria en los programas de salud de la infancia y la adolescencia la educación por parte de los profesionales sanitarios sobre las relaciones afectivo-sexuales y la pornografía. Esto se llevaría a cabo durante las revisiones de los menores por parte principalmente de Enfermería a solas con ellos, sin juzgarles por su consumo o conocimiento y teniendo en cuenta la edad de los pacientes. Además, normalizar las conversaciones sobre sexualidad en el entorno familiar tendría un efecto positivo sobre los niños y adolescentes, evitando así la búsqueda de información afectivo-sexual en la pornografía (12).

En los colegios e institutos, la referente para la EpS sería la enfermera escolar. Las enfermeras escolares son aquellas que, dentro del ámbito del centro escolar, tienen la responsabilidad de proporcionar cuidados al alumnado de forma individualizada o coordinada dentro del equipo escolar, y que debe prestar un servicio que permita aumentar la capacidad del individuo y el colectivo escolar, para prevenir, detectar o tratar sus problemas de salud (44).

La Enfermería escolar existe desde principios del siglo XX en varios países europeos, Australia o Estados Unidos. En España, sin embargo, tanto la documentación como los referentes históricos son muy escasos, así como su práctica especializada, muy reciente y aislada (44). Es más, los expertos han determinado que el tratamiento que se le da a la EpS en los colegios no es adecuado (44). En nuestro país no se cumplen los ratios recomendados de enfermera por alumnos, apenas hay una por cada 8.497 alumnos, cuando la Asociación Internacional de Enfermería Escolar establece que debe haber una enfermera por cada 750 alumnos y una por cada 350 en aquellas escuelas de educación especial (45). Sin embargo, han surgido diversas iniciativas en algunas Comunidades Autónomas, difundidas a través de colegios profesionales y asociaciones a través de sus revistas y páginas web para dar visibilidad a este grupo de enfermeras (44).

Por lo tanto, la Enfermería es necesaria para innovar en la promoción de la salud escolar ya que no solo cuida al alumnado, sino a toda la comunidad educativa, en colaboración con otros profesionales de los centros escolares (44). Se debe promocionar esta especialización y aumentar el conocimiento sobre su existencia tanto a los profesionales en la salud como a la población general (44).

CONCLUSIONES

Actualmente la sociedad se encuentra en la llamada “era de la pornificación”, donde consumir pornografía es algo habitual. Los hombres consumen una mayor cantidad de contenidos pornográficos que las mujeres, sin embargo, estas están aumentando la incidencia de consumo a nivel mundial. Acceder a estos contenidos en Internet es fácil tanto para los adultos como para los jóvenes, debido a su fácil accesibilidad, asequibilidad y anonimato.

Teniendo en cuenta que la pornografía muestra contenidos violentos, irreales y donde se deshumaniza y cosifica a las mujeres, utilizar estos contenidos como herramienta de aprendizaje puede hacer que se interioricen conductas sexuales de riesgo, comportamientos sexuales inadecuados y abusivos, conductas agresivas... Esto tiene efectos negativos sobre todo en las mujeres, hace que se legitime y normalice socialmente el ejercer abuso hacia estas por parte de los hombres y de otras mujeres, produciendo inequidad, discriminación y violencia hacia estas. Además, la exposición a contenidos explícitos aumenta la agresividad y violencia hacia las mujeres, el acoso y la coerción sexual.

Además, existe una clara evidencia de que el consumo de pornografía está relacionado con conductas sexuales de riesgo como el no uso de preservativo durante las relaciones sexuales, tener múltiples parejas sexuales, uso de sustancias durante las relaciones sexuales y comportamientos violentos hacia las mujeres, entre otras. Adicionalmente, la exposición a la pornografía en edades más tempranas causa un mayor impacto en el comportamiento sexual, autoestima y hábitos en el futuro adulto.

A pesar de todos los efectos negativos que tiene la pornografía, también existen efectos positivos como poder ayudar a las personas a desarrollar una autoconfianza en el sexo o permitir experimentar con la atracción sexual.

El consumo pornográfico actual requiere un abordaje temprano, sobre todo en los jóvenes. Se deben desarrollar programas de educación sexual a todos los niveles, incluyendo a docentes, profesionales sanitarios y familias. Estos programas deben implantarse desde la infancia temprana para desestigmatizar la sexualidad y el consumo de pornografía para que la población comience a normalizar este tema y recurra a las enfermeras escolares como profesionales de referencia formados en este campo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Pérez Martínez VT. Sexualidad humana: una mirada desde el adulto mayor. *Revista Cubana de Medicina General Integral* [Internet]. 2008 [citado 8 de diciembre de 2023];24(1):0-0. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-21252008000100010&script=sci_arttext&tlng=en
2. Giraldo León CI. Cibercuerpos: los jóvenes y sexualidad en la posmodernidad. *Actualidades Investigativas en Educación* [Internet]. 2013 [citado 8 de diciembre de 2023];13(1):339-61. Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-47032013000100013
3. Lamas H. Modelos de la sexualidad humana. *Liberabit* [Internet]. 2001;7(7):71-8. Disponible en: http://ojs3.revistaliberabit.com/publicaciones/revistas/RLE_07_1_modelos-de-la-sexualidad-humana.pdf
4. Real Academia Española. *Diccionario de la lengua española*, 23.ª ed., [versión 23.7 en línea]. [citado 8 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es>
5. Crooks RL, Baur K. *Our Sexuality*. 12.a ed. Belmont, CA, Estados Unidos de América: Wadsworth Publishing; 2012.
6. Varnet Pérez T., Cartes-Velásquez R. Tránsito histórico de la pornografía: de transformaciones hasta la era del internet. *Civilizar: Ciencias Sociales y Humanas*. 2021;21(41):81-92. doi: <https://doi.org/10.22518/jour.ccsch/2021.2a07>
7. Corona HF, Funes DF. Abordaje de la sexualidad en la adolescencia. *Revista Médica Clínica Las Condes* [Internet]. 2015;26(1):74-80. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rmcl.2014.12.004>
8. UNICEF España, Universidad de Santiago de Compostela, Consejo General de Colegios Profesionales de Ingeniería en Informática. *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades* [Internet]. [citado 8 de diciembre de 2023]. Disponible en: https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/Informe_estatal_impacto-tecnologia-adolescencia.pdf
9. Save the Children. (Des)información sexual: pornografía y adolescencia [Internet]. [citado 8 de diciembre de 2023]. 2020. Disponible en: https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-11/Informe_Desinformacion_sexual-Pornografia_y_adolescencia.pdf
10. Goh PH, Phuah LA, Low YH. Pornography consumption and sexual health among emerging adults from Malaysia: an observational study. *Sex Health* [Internet]. 2023;20(2):134-47. doi: <http://dx.doi.org/10.1071/SH22181>
11. Litsou K, Graham C, Ingham R. Women in relationships and their pornography use: A systematic review and thematic synthesis. *J Sex Marital Ther* [Internet]. 2021;47(4):381-413. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/0092623X.2021.1885532>
12. Jhe GB, Addison J, Lin J, Pluhar E. Pornography use among adolescents and the role of primary care. *Family Medicine and Community Health* [Internet]. 2023;11(1):e001776. doi: <http://dx.doi.org/10.1136/fmch-2022-001776>
13. Dwulit AD, Rzymiski P. Prevalence, patterns and self-perceived effects of pornography consumption in Polish university students: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. 2019;16(10):1861. doi: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph16101861>

14. Krahé B, Tomaszewska P, Schuster I. Links of perceived pornography realism with sexual aggression via sexual scripts, sexual behavior, and acceptance of sexual coercion: A study with German university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. 2021;19(1):63. doi: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19010063>
15. Malki K, Rahm C, Öberg KG, Ueda P. Frequency of pornography use and sexual health outcomes in Sweden: Analysis of a national probability survey. *The Journal of Sex Medicine* [Internet]. 2021;18(10):1735-51. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsxm.2021.08.003>
16. Sánchez-Lamadrid N, Sánchez-Fuentes MDM, Moyano N, Granados R. Sexually explicit material and its relationship with sociodemographic variables, Sexual Satisfaction, and Relationship Satisfaction in a Spanish sample. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. 2022;19(21):14131. doi: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph192114131>
17. Alligood MR, Marriner Tomey A. *Modelos Y Teorías En Enfermería*. 9th ed. Elsevier; 2018 [citado 10 de abril de 2024]. Disponible en: <https://books.google.at/books?id=nlpqDwAAQBAJ>
18. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología* [Internet]. 2021;74(9):790-9. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
19. Shor E. Age, aggression, and pleasure in popular online pornographic videos. *Violence Against Women* [Internet]. 2019;25(8):1018-36. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/1077801218804101>
20. Fritz N, Malic V, Paul B, Zhou Y. A descriptive analysis of the types, targets, and relative frequency of aggression in mainstream pornography. *Archives of Sexual Behavior* [Internet]. 2020;49(8):3041-53. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s10508-020-01773-0>
21. Biota I, Dosil-Santamaria M, Mondragon NI, Ozamiz-Etxebarria N. Analyzing university students' perceptions regarding mainstream pornography and its link to SDG5. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. 2022;19(13):8055. doi: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19138055>
22. Jiang X, Lu Y, Hong Y, Zhang Y, Chen L. A network comparison of motives behind online sexual activities and problematic pornography use during the COVID-19 outbreak and the post-pandemic period. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. 2022;19(10):5870. doi: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19105870>
23. Bőthe B, Tóth-Király I, Griffiths MD, Potenza MN, Orosz G, Demetrovics Z. Are sexual functioning problems associated with frequent pornography use and/or problematic pornography use? Results from a large community survey including males and females. *Addictive Behaviors* [Internet]. 2021;112(106603):106603. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106603>
24. Bőthe B, Tóth-Király I, Potenza MN, Orosz G, Demetrovics Z. High-Frequency Pornography Use May Not Always Be Problematic. *The Journal of Sex Medicine* [Internet]. 2020;17(4):793-811. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsxm.2020.01.007>
25. Cardoso J, Ramos C, Brito J, Almeida TC. Predictors of pornography use: Difficulties in emotion regulation and loneliness. *The Journal of Sex Medicine* [Internet]. 2022;19(4):620-8. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsxm.2022.01.005>
26. Burnay J, Kepes S, Bushman BJ. Effects of violent and nonviolent sexualized media on aggression-related thoughts, feelings, attitudes, and behaviors: A meta-analytic review. *Aggressive Behavior* [Internet]. 2022;48(1):111-36. doi: <http://dx.doi.org/10.1002/ab.21998>

27. Lin W-H, Liu C-H, Yi C-C. Exposure to sexually explicit media in early adolescence is related to risky sexual behavior in emerging adulthood. PLoS One [Internet]. 2020;15(4):e0230242. doi: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0230242>
28. WHO. Infecciones de transmisión sexual [Internet]. Who.int. [citado 16 de abril de 2024]. Disponible en: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis))
29. Tarzia L, Tyler M. Recognizing connections between intimate partner sexual violence and pornography. Violence Against Women [Internet]. 2021;27(14):2687-708. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/1077801220971352>
30. Marshall EA, Miller HA, Bouffard JA. Crossing the threshold from porn use to porn problem: Frequency and modality of porn use as predictors of sexually coercive behaviors. Journal of Interpersonal Violence [Internet]. 2021;36(3-4):1472-97. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/0886260517743549>
31. Rostad WL, Gittins-Stone D, Huntington C, Rizzo CJ, Pearlman D, Orchowski L. The association between exposure to violent pornography and teen dating violence in Grade 10 high school students. Archives of Sexual Behavior [Internet]. 2019;48(7):2137-47. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s10508-019-1435-4>
32. Paslakis G, Chiclana Actis C, Mestre-Bach G. Associations between pornography exposure, body image and sexual body image: A systematic review. Journal of Health Psychology [Internet]. 2022;27(3):743-60. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/1359105320967085>
33. Sorice-Virk S, Li AY, Canales FL, Furnas HJ. The role of pornography, physical symptoms, and appearance in labiaplasty interest. Aesthetic Surgery Journal [Internet]. 2020;40(8):876-83. doi: <http://dx.doi.org/10.1093/asj/sjz254>
34. Hustad IB, Malmqvist K, Ivanova E, Rück C, Enander J. Does size matter? Genital self-image, Genital Size, Pornography Use and Openness Toward Cosmetic Genital Surgery in 3503 Swedish Men and Women. The Journal of Sex Medicine [Internet]. 2022;19(9):1378-86. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsxm.2022.06.006>
35. Noel JK, Jacob S, Swanberg JE, Rosenthal SR. Pornography: A concealed behavior with serious consequences. Rhode Island Medical Journal. 2023;106(3):29-34. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36989095/>
36. Svedin CG, Donevan M, Bladh M, Priebe G, Fredlund C, Jonsson LS. Associations between adolescents watching pornography and poor mental health in three Swedish surveys. European Child and Adolescent Psychiatry [Internet]. 2023;32(9):1765-80. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s00787-022-01992-x>
37. Koletić G, Cohen N, Štulhofer A, Kohut T. Does asking adolescents about pornography make them use it? A test of the question-behavior effect. The Journal of Sex Research [Internet]. 2019;56(2):137-41. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/00224499.2018.1501549>
38. Rothman EF, Daley N, Alder J. A pornography literacy program for adolescents. American Journal of Public Health [Internet]. 2020;110(2):154-6. doi: <http://dx.doi.org/10.2105/AJPH.2019.305468>
39. Guía para familias sobre el consumo de pornografía en la adolescencia [Internet]. Save the Children. 2020 [citado 29 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.savethechildren.es/notasprensa/guia-para-familias-sobre-el-consumo-de-pornografia-en-la-adolescencia-Euskadi>
40. Davis AC, Wright CJ, Murphy S, Dietze P, Temple-Smith MJ, Hellard ME, et al. A digital pornography literacy resource co-designed with vulnerable young people: Development of

- «The Gist». Journal of Medical Internet Research [Internet]. 2020;22(6):e15964. doi: <http://dx.doi.org/10.2196/15964>
41. Antons S, Engel J, Briken P, Krüger THC, Brand M, Stark R. Treatments and interventions for compulsive sexual behavior disorder with a focus on problematic pornography use: A preregistered systematic review. Journal of Behavioral Addictions [Internet]. 2022;11(3):643-66. doi: <http://dx.doi.org/10.1556/2006.2022.00061>
42. Fernandez DP, Kuss DJ, Justice LV, Fernandez EF, Griffiths MD. Effects of a 7-day pornography abstinence period on withdrawal-related symptoms in regular pornography users: A randomized controlled study. Archives of Sexual Behavior [Internet]. 2023;52(4):1819-40. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s10508-022-02519-w>
43. Markert C, Storz F, Golder S, Rechmann J, Rubel JA, Lalk C, et al. On the current psychotherapeutic situation for persons with pornography use disorder in Germany. Journal of Behavioral Addictions [Internet]. 2023;12(2):421-34. doi: <http://dx.doi.org/10.1556/2006.2023.00011>
44. Martínez-Santos A-E, Tizón Bouza E, Fernández-Morante C, Casal Otero L, Cebreiro B. La Enfermería escolar: contenidos y percepciones sobre su pertinencia en las escuelas inclusivas. Enfermería Global [Internet]. 2019;18(4):291-323. doi: <http://dx.doi.org/10.6018/eglobal.18.4.344611>
45. Corada ES. En España solo hay 947 enfermeras escolares [Internet]. La Razón. 2022 [citado 29 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.larazon.es/salud/20220223/jg6t2zyh3bcehm32jaizs37np4.html>