

Jóvenes con corazones pornificados. Una nueva forma de violación afectiva

Jokin de Irala Estévez
Universidad de Navarra

Recepción: 10/12/2019 - Aceptación: 20/02/2020

Una afirmación triste que podríamos hacer hoy es que la pornografía forma parte de nuestras vidas, directa o indirectamente, y, lo que es peor, forma parte de las vidas de nuestros hijos e hijas. Además, se beneficia del motor de las “4-A”, es decir de su Accesibilidad (es fácil obtenerla), Anonimato (cualquiera puede consumirlo independientemente de su edad y circunstancia), Asequibilidad (no es caro, al menos su consumo inicial) y la Aceptabilidad (goza de bastante aceptación social, al menos entre los jóvenes, quienes no son conscientes de los perjuicios que produce).

Los estudios muestran que la primera exposición a la pornografía se sitúa en términos medios a los 11 años. Cada segundo, 30,000 personas están viendo pornografía. Más de la mitad de los jóvenes de 13 a 24 años busca pornografía al menos una vez por semana. Realmente hay motivos para la reflexión y la preocupación.

No te conviertes en un experto sexual por consumir pornografía

Nunca me olvidaré de una conversación que tuve hace muy poco con un universitario extranjero que acudía de vez en cuando a la prostitución. Coincidiendo con momentos de frustración personal, buscaba este “escape sexual” pagando los servicios de una “trabajadora sexual”. No me acuerdo muy bien qué le pregunté, pero recuerdo que en la conversación acabó contándome que, después de acabar la relación sexual, la mujer le decía que lo había hecho muy bien y que, si volviera con regularidad, le enseñaría muchas cosas y le convertiría en un “experto sexual”. Me pareció una excelente técnica de “fidelización del cliente”. Comprendí la fuerza que podía tener esa frase en un joven con la autoestima frágil, incapaz de gestionar sus frustraciones sin “sexualizarlos”, y deseando tener éxito en su vida amorosa y sexual futura. La sugerencia era como si se tratara de acudir a las

clases particulares de una academia para mejorar un conocimiento determinado. Era una pendiente resbaladiza peligrosa.

Algo parecido puede estar pensando en la mente de quienes consumen pornografía, al menos al principio. Pero, después de la curiosidad inicial, van aumentando poco a poco su consumo antes de que se establezca el consumo adictivo. Muchos jóvenes ven en la pornografía una manera de aprender sobre sexualidad y, a juzgar por los datos, los esfuerzos para favorecer su consumo han tenido éxito. Pero incluso quienes no piensan así acaban conceptualizando y, consciente o inconscientemente, conformando su sexualidad influenciados por lo que ven en la pornografía. En un estudio reciente en el Reino Unido, el 44% de jóvenes de 11-16 años que consumían pornografía afirmaron que dicho consumo les daba ideas sobre el tipo de sexualidad que querían probar. El 81% de jóvenes de 13 a 18 años afirman haber observado pornografía como una conducta normal. A la luz de estas cifras, sería difícil negar que la pornografía ejerce, de hecho, una influencia sobre la sexualidad juvenil. Sin embargo, la pornografía presenta una visión distorsionada de las relaciones sexuales, que no se ajusta a la realidad. Es una “porno-ilusión”.

En primer lugar, se ofrecen imágenes poco realistas de las personas que aparecen en ellas, mostrando cuerpos “perfectos” según los cánones de belleza actuales. Además, todo sucede con facilidad y sin problemas. Los dos “funcionan” perfectamente, y ambos están dispuestos y excitados desde el principio, olvidando que los ritmos del varón y de la mujer para llegar al orgasmo son diferentes. Los consumidores de pornografía van acostumbrándose a percibir como “ideales” esos cuerpos y esas relaciones sexuales, y pueden terminar decepcionados con sus propios cuerpos y relaciones sexuales, aunque sean totalmente normales e incluso mejores que esos supuestos “estándares”.

Por otro lado, hay un elemento que es esencial en las relaciones sexuales y que suele omitirse en la pornografía: el sentido más humano de la relación. Las relaciones sexuales más plenas son las motivadas por el amor, que va más allá del placer. Con la pornografía, uno puede terminar pensando que el sexo es cuestión de dominar determinadas técnicas físicas. Sin embargo, la relación sexual plena implica no sólo placer, sino también cariño, conocimiento mutuo, atención hacia el otro y la seguridad que da el compromiso.

Juventud pornificada, sufrimiento sexual y corazones heridos

Vivimos en un entorno “pornificado”. Creo que en la actualidad poca gente negaría esta evidencia. No están libres de imágenes sexuales más o menos explícitas ni los horarios infantiles ni los videos musicales. Uno puede viajar en tren en España y encontrarse con la proyección programada de películas con imágenes con contenido erótico o sexual inapropiadas para los menores de edad. Ante una queja, te responderán sin más que “es muy difícil contentar a todo el mundo” o que “también hay adultos que se quejan de las películas infantiles, que les aburren”. Me contestaron eso a mí, ante una queja por escrito, por eso lo comento aquí.

Muchos jóvenes ven sexo explícito muy pronto, antes de dar su primer beso. Esto, como mínimo, tendrá un efecto negativo sobre ese, habitualmente emocionante, primer beso, porque partirá de un corazón herido, una afectividad violada, por la pornografía. Es más fácil que su primer beso acabe siendo un “beso pornificado”. Hablo de “violación” afectiva porque más de un tercio de usuarios de internet afirman haber recibido contenidos pornográficos sin haberlo buscado ni solicitado, sin su consentimiento. Es por lo tanto un acto abusivo por parte de quienes tienen interés en promocionar su negocio. La realidad de los efectos de la pornografía es que afecta al cerebro, al corazón y al entorno de nuestros jóvenes. La pornografía actúa siguiendo los mismos patrones neurológicos que los de otras sustancias tóxicas y adictivas (las vías neuronales de la dopamina), y afecta a la neuroplasticidad cerebral. Puede provocar incluso un cambio de las apetencias sexuales de una persona. De ahí su carácter adictivo. De hecho, el consumidor habitual que acabe siendo adicto, va requiriendo dosis cada vez mayores de consumo, y formas cada vez más extremas, para obtener efectos excitantes parecidos. Este fenómeno se llama “tolerancia” en la terminología propia de las adicciones. La pornografía infantil es uno de los negocios on-line que más crece por culpa de esta característica de la adicción al porno. Las dosis y contenidos habituales dejan de tener el mismo efecto y el usuario acaba necesitando contenidos más extremos, violentos, para excitarse. Se puede decir que la industria del porno no podría subsistir sin ofrecer este tipo de contenidos ilegales. Por eso no es muy realista, atendiendo a las características de toda adicción, plantear que pueda existir una industria porno “light” que no recurra a contenidos ilegales. El fenómeno de la tolerancia hará que los clientes acaben

buscando estos contenidos. La industria lo sabe, y es consciente del negocio que hay detrás de este fenómeno.

Además, hay que tener en cuenta que sus efectos son más duraderos que una sustancia tóxica que se pueda metabolizar o eliminar en la orina. En el caso de la pornografía, las imágenes (y peor aún, las imágenes tan realistas que ofrecen las tecnologías de realidad virtual), no se pueden eliminar en la orina y “acompañan” al consumidor durante mucho tiempo. En la actualidad, hay cierta epidemia de disfunción eréctil asociada al consumo de pornografía (PIED: *pornography-induced erectile dysfunction*) y algunos jóvenes prefieren consumir porno que tener relaciones sexuales reales.

La pornografía afecta al corazón de los jóvenes y deteriora su vida sexual futura. La pornografía erotiza la violencia sexual, la presenta como algo “sexy”, y quienes ven estas imágenes están propensos a pensar que las mujeres disfrutan de la violencia sexual. Transmite la sensación de que las mujeres están dispuestas a tener sexo en todo momento, que deben responder a las demandas de los hombres y que el orgasmo femenino es instantáneo. Diferentes metanálisis (análisis agrupados de varios estudios sobre un mismo tema), asocian el consumo de porno con una mayor agresión verbal y física en ambos sexos. La tasa de divorcios es el doble entre consumidores habituales de pornografía. En otro estudio, se mostraba cómo el consumo semanal de pornografía por adolescentes se asociaba con tener relaciones románticas violentas. Recientemente, se levantan voces de alarma en la prensa española denunciando que este ambiente hipersexualizado está haciendo que los adolescentes “cada vez practican sexo antes” y quieren probar lo que ven. Dicho sea de paso, me gustaría recordar que hay páginas porno especializadas en sexo en grupo. No nos sorprendamos, por lo tanto, que aparezcan violaciones en manada en diferentes lugares. Estas páginas son indudablemente parte del problema. Todo esto conduce inevitablemente al empeoramiento del tan manoseado término “salud sexual y reproductiva”. No lograremos una óptima salud sexual y reproductiva hasta que solucionemos el problema de la pornografía.

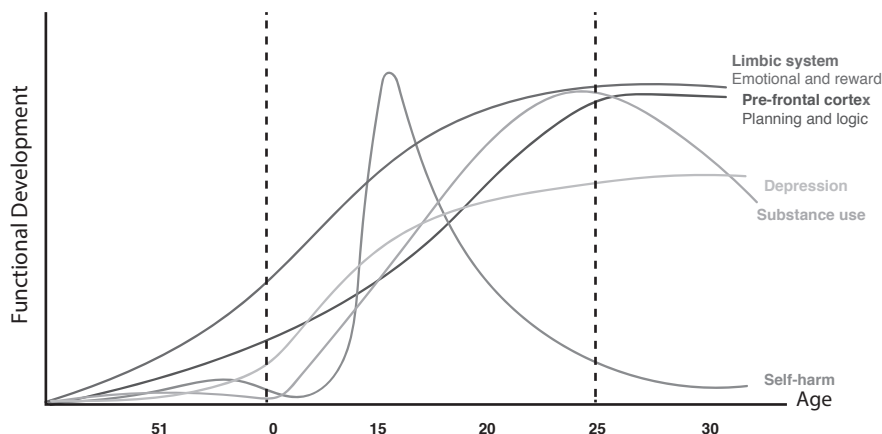
Los jóvenes buscan el amor y ser amados, pero con la interferencia de la pornografía en sus vidas acaban tomando decisiones sexuales que no les ayuda a encontrar ese amor que buscan en el fondo. Los preservativos no protegen sus corazones. Quieren amar, necesitan amor de verdad y no existe el amor de verdad, sin la verdad.

Ni porno, ni perfumes ni instagram. Solo el amor garantiza una sexualidad plena

El problema de la pornografía no es que revele demasiado de la persona (expuesta en la imagen), sino que revela demasiado poco de ella. La persona en la imagen es reducida a sus órganos y a sus facultades sexuales y de ese modo se despersonaliza. Hay algo de escandaloso en la pornografía. Como ya acabo de describir, son abundantes los estudios científicos que muestran que su consumo “discapacita” al joven para amar a través de la relación sexual, produce adicciones complejas, distorsiona su idea sobre la sexualidad, se asocia con cambios en las apetencias sexuales y con acabar ejerciendo y/o sufriendo relaciones afectivas y/o sexuales más violentas. Sin embargo, no parece que exista, todavía, una amplia conciencia social que exija proteger a los jóvenes de estar expuestos a este fenómeno pseudosexual, tóxico para el corazón y el amor.

Creo que es suficiente observar la figura siguiente. Representa el desarrollo funcional del sistema nervioso límbico que gestiona las respuestas fisiológicas frente a determinados estímulos (emociones como el placer, el miedo, la huida o las búsquedas de recompensas ante dificultades). Por otra parte, la corteza prefrontal regula las planificaciones lógicas, gestiona los impulsos, permite la capacidad de posponer un placer inmediato a favor de una ganancia a largo plazo, facilita el razonamiento hipotético, hace que podamos sopesar las consecuencias positivas y negativas de nuestros actos, y facilita la planificación realista para el futuro. Son cualidades que nos protegen de nuestra vulnerabilidad frente a muchas circunstancias de la vida. Lo que llama la atención, incluso a la edad de 20 años, es que el sistema límbico está más desarrollado que la corteza prefrontal; completándose ambos desarrollos realmente hacia los 25. Es importante constatar que, incluso en universitarios, este desfase en la maduración sugiere una cierta “vulnerabilidad biológica” frente a estímulos como los pornográfico-sexuales. No estarían del todo preparados, en términos biológicos, para defenderse de sus peligros. Por eso es crucial que los jóvenes sean activamente protegidos de estos estímulos, como mínimo con campañas que les expliquen contundentemente los perjuicios de la pornografía, para que puedan querer evitarla. Pero seguramente esto sería insuficiente sin las medidas adicionales que propongo al final de este texto.

Desarrollo funcional del sistema nervioso, la corteza prefrontal, y diferentes grados de vulnerabilidad a situaciones que afectan a los adolescentes.



Source: Patton GC, Viner R. Adolescent health: pubertal transitions in health. The Lancet, 2007; 369:1130-1139

Aumenta el número de jóvenes que sustituyen los encuentros personales por emparejamientos desde las redes sociales. Ahora se “habla” mucho por whatsapp; se “habla” mucho del amor y de los sentimientos y se “discute” mucho por whatsapp. Me parece importante que los jóvenes sean conscientes de los retos que esto plantea a la hora de acertar y encontrar a esa persona especial que podría acabar compartiendo un proyecto de vida construido por ambos. Las redes sociales hacen hincapié en la imagen y no favorecen el aprendizaje de la comunicación cara a cara, la comunicación no verbal, el reconocimiento de los estados afectivos y necesidades de tu pareja, etc. Además, a las mentiras sexuales y violaciones afectivas de corazones jóvenes producidos por la pornografía se añaden todas las campañas de perfumes y desodorantes que nos invaden en la época navideña transmitiendo la idea de que “oler bien” es el secreto para convertirte en una persona irresistible y con éxito sexual. Con todo esto, estamos servidos para grandes decepciones de amor en muchos jóvenes. Hay que dejarlo claro: quien no aprende a amar, a preocuparse del prójimo, no logrará disfrutar plenamente de la sexualidad, ni con perfumes ni con técnicas o juguetes sexuales más o menos sofisticados.

Como el amor implica muchas veces renunciar libremente a apetencias personales en favor de la persona amada, sabemos que uno no puede amar de verdad sin ser libre. Por eso resulta tan importante para el amor alcanzar cierta libertad también frente a los impulsos y los deseos sexuales. Uno puede “abrazar el alma” de la persona amada a través de su cuerpo en la medida en que no es dependiente de sus deseos corporales. Alcanzar cierto autodomínio (señorío) en este terreno es una de las grandes tareas de la juventud. Al pensar y comprender el significado del amor, muchos jóvenes pueden acabar comprendiendo lo que sienten y acaban dándole un sentido diferente a sus decisiones en el campo de la sexualidad. Al final de este texto enumero una lista de recursos relacionados con la pornografía y que pueden ayudar a protegerse o a liberarse uno/a de la esclavitud de la pornografía. Liberarse de la pornografía equivale a emprender una lucha donde quien lo intenta recibe golpes (puede volver a caer, aunque quiera evitar el consumo), pero es bueno recordar que esto no significa “perder la lucha”. Cuando se avanzan 10 pasos y se retrocede uno, no decimos que hemos retrocedido 11 pasos. Hemos avanzado de hecho $10-1=9$ pasos, y hay que seguir así. Al subir un monte nos podemos caer en algún momento, pero no nos caemos hasta la altura cero...

Quizá merece la pena introducir aquí unos comentarios sobre la virginidad. La virginidad tiene que ver con tener el “corazón limpio” para el amor exclusivo, por eso está relacionada con la pornografía. La virginidad también se puede entender como un deseo, libre, de crecer en esta capacidad de subordinar la apetencia sexual al amor. La virginidad es un término aplicado habitualmente a la persona que no ha tenido relaciones sexuales. Muchos piensan que es una cuestión más bien biológica (tener o no tener relaciones sexuales coitales), pero me gustaría proponer que debería usarse una definición más amplia. Por otra parte, tiene características compartidas con el concepto de “fidelidad del corazón” que trataré más adelante. Hay quienes no le dan mayor importancia a la virginidad. Pero otras personas sí lo aprecian y me quiero dirigir más a ellas ahora (www.soyamante.org). La virginidad sí puede presentar algunos inconvenientes emocionales y sociales para un/a joven: puede sentirse raro/a, diferente frente a sus pares que sí tienen relaciones sexuales; puede sentir cierta vergüenza al afirmar que todavía no ha tenido relaciones sexuales. Se puede sentir rechazado/a por una pareja que sí quiere tener relaciones sexuales y puede, por todo ello, llegar a arrepentir-

se de ser virgen en un momento determinado. Pero los científicos concuerdan en que estos problemas suelen ser de corta duración, pasajeros, y mucho menores que los daños sufridos por los jóvenes que sí tienen relaciones sexuales pronto.

En el caso de la mujer virgen, esta suele tener una membrana en la entrada de la vagina llamada himen. El himen está perforado para que pueda pasar la menstruación. Como esta membrana suele romperse durante la primera relación sexual, muchos asocian la virginidad femenina con tener el himen “intacto”. Pero la virginidad es mucho más que tener o no tener el himen intacto. De hecho, en el varón no hay ningún signo físico de su virginidad, ni se puede hacer un examen médico para comprobar si ha tenido o no relaciones sexuales. Pero cada varón sabe si es virgen o no.

Además, esa membrana se puede rasgar por diferentes actividades normales de la vida de la mujer (ponerse un tampón, montar a caballo, andar en bici, hacer gimnasia, etc.) sin que esto signifique realmente la “pérdida” de la virginidad. El concepto de virginidad incluye sobre todo aspectos como el deseo de valorar y expresar la sexualidad como un regalo, una riqueza, una expresión plena de entrega y amor que busca la unión exclusiva con la persona amada. Por eso, hay personas que, habiendo tenido relaciones sexuales en su pasado, pueden acabar sin embrago teniendo su corazón más preparado para el amor exclusivo si lo han trabajado, que otras que no han tenido relaciones sexuales, pero que habitualmente se dejan llevar por sus deseos sensuales, cuando están en una relación romántica y se abandonan al consumo de pornografía.

En definitiva, la virginidad no es algo exclusivamente biológico (no tener el himen roto o no haber tenido relaciones sexuales), sino que puede incluir también el deseo de preparar el corazón para un amor exclusivo. Aunque una persona haya tenido relaciones sexuales, también tiene la posibilidad de “reconquistar su virginidad”. Consiste en tomar la decisión de dejar de tener relaciones sexuales y de hacer el esfuerzo sincero de preparar su corazón para la persona con quien se comprometerá en un proyecto de vida para el resto de sus vidas. Es lo que se conoce como “la segunda virginidad”. Después de hacer una promesa de amor, entregando su vida a esa persona especial en el matrimonio, será el momento lógico de entregar su cuerpo. Es una nueva virginidad en el sentido de que nunca habrá entregado su cuerpo así en el pasado. La pornografía no favorece la limpieza del corazón.

Me parece una buena idea explicar aquí cómo pueden gestionarse mejor los gestos de amor y ternura, las caricias sexuales, en una relación romántica, cuando el objetivo es no tener relaciones sexuales hasta casarse. La mayoría de la gente probablemente recuerda su primer beso como un gesto especial. Además del beso, las caricias y otros gestos de ternura y cariño son distintas maneras de decirle a una pareja romántica que le queremos. Algunos jóvenes se dejan guiar por los deseos de cada momento. Otros sienten la necesidad de “gestionar” estos deseos y los gestos de ternura para asegurarse de que son realmente el reflejo de un amor sincero. Porque un beso se puede dar por amor, pero también por egoísmo, solo porque nos “apetece”. Esos jóvenes se preguntan cómo lograr una armonía entre esos deseos normales de tener gestos físicos de cariño, y el anhelo de que su relación romántica no se base solo en sentimientos y gestos físicos, sino también en la construcción de un proyecto de vida duradero con la persona amada. Muchos jóvenes son conscientes de que la armonía que acabamos de describir es necesaria para evitar que las relaciones sexuales vengan antes de lo deseado por ellos realmente. Para todos estos jóvenes propongo las siguientes reflexiones sobre los gestos de ternura y amor en pareja:

1. Los órganos genitales de los varones son externos, sensibles y con un funcionamiento bastante automático e inmediato ante pensamientos y estímulos visuales o físicos. Por eso los varones, en términos medios, tienden a ser más sensuales, o a reaccionar con más rapidez ante los estímulos eróticos, ante los gestos físicos de ternura en la pareja.
2. Hay personas más sensibles que otras. Por ejemplo, a una persona le puede resultar más estimulante sexualmente un beso que a otra, y ambas son reacciones normales.
3. Toda persona tiene momentos más sensuales que otros. Por varias razones: por el estado de ánimo de un momento, por el cansancio, la edad, o por haber visto, oído o leído algo con un contenido erótico. Estos grados diferentes de sensualidad también condicionan lo que se hace en compañía de la pareja en un momento determinado. Pueden existir cambios en un mismo día; los cambios pueden ser inmediatos. No es lo mismo salir en pareja después de haber visitado un museo que después de haber visto una película con cierto contenido erótico, o de haber consumido pornografía. En estas dos últimas situacio-

- nes, los gestos de ternura tenderán consecuentemente a ser más eróticos, si uno se deja llevar sin más por sus apetencias.
4. Algunos gestos de ternura se pueden considerar como “acelerantes sexuales” (por ejemplo, las caricias en las zonas erógenas como los genitales), mientras que otros no lo son (por ejemplo, pasear agarrados de la mano). La duración de un gesto concreto también puede convertirle en un “acelerante sexual”. Por ejemplo, cuanto más largo sea un beso, más se convierte en “acelerante sexual”.
 5. Por último, y como consecuencia de todo lo anterior, es importante recordar la regla de oro de la sexualidad humana: “cada acto, gesto de ternura, conduce al siguiente”. Esto quiere decir que hay una progresión en la sexualidad humana, que va desde pasear juntos o ir cogidos de la mano hasta finalmente llegar a una relación sexual completa. El paso de uno al otro puede darse de manera lenta y progresiva, pero también con rapidez si uno busca tener una relación sexual o no gestiona bien, en cada momento, los gestos de ternura que da o que recibe. Es lógico que los gestos de ternura en una relación romántica nos lleven a la relación sexual si no los gestionamos. El ritmo con el cual se llega a la relación sexual completa depende en último término de la decisión de la pareja. En el caso de que no pretendan tener una relación sexual, será más difícil mantener este objetivo cuanto más se dejen llevar por gestos y caricias sexuales sin límites.

En definitiva, se trata de trabajar juntos conociendo las características de la sexualidad y las circunstancias personales para que esa historia de amor sea verdaderamente única, fruto de libres decisiones, y no el resultado de dejarse llevar por las circunstancias o el ambiente. Al final, quienes son dueños de su sexualidad son más capaces de entregarse por amor. Para lograrlo, resulta crucial hablar juntos de las cuestiones que hemos descrito arriba y darse cuenta de que a veces nos equivocamos, a pesar de tener buenas intenciones. Hablar de las equivocaciones, y pedir disculpas cuando haga falta, ayuda a evitarlas mejor en el futuro. Lo importante es que ambos sean conscientes de sus objetivos para no improvisar, no hacerse daño, y ser realmente dueños de cómo se desarrolla y crece su historia de amor. Unido a este concepto está el de “fidelidad del corazón”. La pornografía también dificulta la fidelidad del corazón. General-

mente, se entiende la fidelidad como mantener relaciones románticas y/o sexuales mutuamente monógamas. Y se suele considerar que una persona es fiel en la medida en que no mantiene ningún tipo de contacto erótico o sexual directo con otra persona. Y, desde luego, lo es. Pero la fidelidad es algo más que “no tener relaciones sexuales con otra persona”. Hay un vídeo muy gracioso de publicidad de un banco conocido que me sirve para ilustrar en cierto modo lo que quiero decir. En el video, describen con mucha gracia a diferentes personas en diferentes situaciones: en la calle, leyendo, en el trabajo o en el metro. Una voz en off las describe transmitiendo las ideas siguientes: “que en la calle se te vaya la vista, no es infidelidad”; “imaginar cosas leyendo un libro no es infidelidad”; “puntuar al nuevo en el trabajo no es infidelidad”; y, finalmente, en el metro “seleccionar a alguien no es infidelidad”. Al final, el anuncio afirma lo siguiente: “abrir una cuenta de banco en el banco en cuestión, aunque seas de otro banco, tampoco es infidelidad”. Sin embargo, yendo más allá de la intención del anuncio, estas situaciones (irse la vista, imaginar, puntuar al nuevo y seleccionar en el metro) sí podrían considerarse “infidelidad del corazón”, en la medida en que una persona se dejara llevar por las mismas. Por eso, es interesante poder proponer a los jóvenes el concepto y aprendizaje de la “fidelidad del corazón”. Se puede percibir que una persona es fiel de corazón viéndola en su día a día. Su modo de actuar, hablar o de comportarse, indican de alguna manera que para ella su pareja está siempre presente en su vida (aunque físicamente no lo esté) y actúa en consecuencia. Puede resultar difícil describir esto con ejemplos, pero quienes están con una persona que vive la fidelidad de corazón, perciben en cierto modo la presencia de esa pareja ausente por cómo se comporta la persona que guarda esta fidelidad. En este sentido, se puede decir que ver pornografía es una forma de infidelidad. Por eso muchas parejas se rompen por culpa de la pornografía.

Finalmente, unas palabras para describir los criterios comúnmente utilizados a la hora de elegir pareja (www.proyectoyourlife.com). Los jóvenes suelen describir las siguientes en diferentes encuestas: que les guste físicamente (que sea guapo/a, que tenga buen cuerpo); que tenga dinero, coche moto, etc.; que sea solidario/a, que se preocupe por los demás; que sea inteligente; que sea sensible; que tenga sentido del humor; que sea buen/a trabajador/a, buen estudiante; que sea partidario/a de esperar al matrimonio antes de tener relaciones sexuales; que ambos tengan aficiones o intereses comunes; que ambos tengan

principios similares en cuestiones importantes (valores, fe, etc.) y ver que podrán contar con él/ella en sus momentos difíciles. Evidentemente son todas interesantes y tienen diferentes grados de importancia a la hora de lograr que ese proyecto romántico tenga éxito. Me gustaría, sin embargo, hacer especial hincapié en la importancia de tres de ellos que muchas veces no reciben la atención suficiente. La primera es “que sea partidario/a de esperar al matrimonio antes de tener relaciones sexuales”. No quiero decir que es necesariamente imprescindible para el éxito, pero no cabe duda de que la ausencia de este criterio en tu pareja cuando es importante, para ti, esperar al matrimonio, convierte el asunto de la sexualidad en un reto más complejo, más aún si esa persona consume pornografía. La segunda es “que ambos tengan principios similares en cuestiones importantes (valores, fe, etc.)”. Un proyecto familiar duradero siempre supone superar dificultades y retos y hay que tomar decisiones a veces complejas. No cabe duda de que, al compartir principios similares en cuestiones importantes, estos retos se pueden gestionar mejor. Por último, me parece que “ver que podrán contar con él/ella en sus momentos difíciles” es especialmente importante. En primer lugar, porque es un criterio frecuentemente pasado por alto por los jóvenes. En segundo lugar, porque las dificultades forman parte de la vida de todo ser humano. Poder contar con tu pareja para resolverlos y saber hacerlo sin disputas, resulta un valor más que importante. Por todo lo dicho, insistamos en afirmar a los jóvenes: “ni porno, ni perfumes ni Instagram, solo el amor garantiza una sexualidad plena; es decir, que puedas abrazar su alma con tu cuerpo, en una relación sexual”.

¿Se puede hacer más para proteger los corazones jóvenes, y menos jóvenes?

Es sorprendente observar que un menor de edad no pueda comprar una cajetilla de tabaco, en una cafetería, mientras que puede alcanzar cualquier tipo de pornografía desde su Smartphone y desde el mismo momento en que se lo regalen en su tierna edad, quizá incluso como regalo de primera comunión. Algunos afirman que es imposible evitar el acceso de los menores a estos contenidos en internet, pero yo les suelo contestar que ya estamos mandando naves a marte, no me creo que proteger a nuestros menores de la violación afectiva del porno sea imposible.

Quizá no hay una voluntad suficiente para prevenir estos sucesos, quizá quienes tenemos la responsabilidad de defender a nuestros hijos no presionamos con suficiente fuerza, o bien ¿no tenemos tiempo para esto? Pero es complejo, los intereses económicos son impresionantes, nos superan. Es un negocio con un beneficio de 13 billones de dólares al año. Hay 800 millones de páginas web porno en el mundo. Estas webs reciben más tráfico que Netflix, Amazon y twitter combinados.

Lo primero que podemos hacer es informarnos bien sobre este grave problema y las páginas webs siguientes son una gran ayuda:

- <http://www.fightthenewdrug.org/>
- <http://www.daleunavuelta.org>
- <http://yourbrainonporn.com>

Existen recursos para filtrar los contenidos que llegan a nuestros hogares, a nuestros celulares:

- <https://www.qustodio.com>
- <http://www.covenanteyes.com>
- <http://familiaprotegida.com/>

También hay recursos para ayudar a las personas que quieren librarse de este problema:

- <https://www.cardinalstudios.org/>
- <http://www.brainbuddyapp.com/>
- <http://addictedtointernetporn.com/>
- <http://www.rebootnation.org/>

Pero quizá el mayor de nuestros retos como madres y padres es luchar contra la industria abusiva de la pornografía y con todos sus satélites (prostitución, trata de personas, pornografía infantil, etc.). Es un reto por las razones siguientes:

- Precisa preferiblemente de un trabajo multidisciplinar (medicina, salud pública, pedagogos, juristas, políticos, expertos en internet e informáticos, por nombrar algunos).
- Se trata de luchar contra intereses económicos multimillonarios.
- Hay que buscar un equilibrio entre la libertad de expresión/

negocio y la necesaria protección de menores de edad ante un problema cada vez más grave de salud pública.

- No hay conciencia social todavía, ante la magnitud de este problema. Ni siquiera las madres y los padres de los menores son conscientes del peligro que supone comprar un celular a un joven. Tampoco saben muy bien cómo gestionar la seguridad de estos celulares.

Hay cierto progreso en este sentido y existen desde hace tiempo ideas interesantes en circulación. Aunque algunos problemas quedan por resolver, he aquí un elenco breve de líneas de estudio que convendría profundizar y avanzar:

- Ampliar la reflexión sobre el uso de celulares en los menores de edad. Es una puerta de entrada del porno en las cabezas y corazones de personas vulnerables. Deberíamos reflexionar sobre a qué edad es mejor entregar un celular personal a un menor. Hasta entonces podrían usar “el celular de casa” para las ocasiones que hicieran falta. ¿Es necesario a ciertas edades ir más allá de un celular que solamente permitiera mensajes y llamadas? Es decir, ¿es necesario que tengan internet siempre?; ¿qué filtros de contenidos podrían ser de ayuda?; ¿qué importancia tiene que los hogares tengan filtro de contenidos en su wifi? Algunos celulares solamente permiten llamadas y usar apps como whatsapp para que los jóvenes puedan comunicarse con menos peligro que tener libre acceso a internet. Existen en el mercado diferentes propuestas para intentar paliar los problemas que hemos señalado. Madres y padres deberían al menos conocer su existencia y valorar sus ventajas e inconvenientes (<https://www.fatherly.com/gear/best-basic-phones-kids/>).
- Facilitar que la población pueda acudir a un lugar cómodo para denunciar abusos en internet sobre estas cuestiones. Por ejemplo, la iniciativa www.seguoseninternet.org
- Generar y hacer cumplir leyes para combatir el tráfico de vic-timas sexuales, prohibir la transmisión de pornografía infantil, verificar la edad de todos los participantes en la producción.
- Establecer que la pornografía no forma parte de los contenidos protegibles por una constitución como “libertad de expresión”, por su efecto perjudicial sobre los menores de edad

en particular, pero también para la salud pública en general. Por lo tanto, un país debería poder regular la producción y el consumo de pornografía.

- En ausencia de leyes, o por miedo a leyes que pueden llegar y a las quejas de las asociaciones de madres y padres, las industrias podrían iniciar un proceso de “autorregulación”. Por ejemplo, que por defecto no se pudiera ver pornografía (quedaría automáticamente bloqueada) a no ser que un adulto especifique lo contrario. Sería el caso de hoteles, cadenas de televisión o canales de internet públicas o de pago, transportes, lugares de ocio, etc.
- Se podrían crear zonas porno con dominios tipo .xxx (prohibiendo el uso de otros dominios para lo pornográfico). Sería más fácil filtrar estos contenidos si estuvieran concentrados, por ley, en ciertos dominios. Todo material que no estuviera en este dominio debería considerarse ilegal.
- Asegurar que los usuarios se identifiquen como adultos. Por ejemplo, con una tarjeta de crédito o un tipo de tarjeta sin identificador que solamente podrían comprar mayores de edad. La ausencia de identificación podría servir en lugares donde las leyes protegieran el anonimato para compras on-line, etc.
- Controlar las webs de “agregación de vídeos” donde se suben muchos vídeos inadecuados para los menores, porque suelen ser más difíciles de filtrar. Evitar que tenga validez legal lo que dicen estos canales sobre su “no responsabilidad” de los contenidos que se suben. Quizá sí deberían ser responsables de sus contenidos.
- Podría ser interesante que existieran observatorios oficiales centrados en la pornografía para monitorizar lo que está pasando y que pudieran establecer alertas tempranas y criterios de “buenas prácticas” para los gobiernos.

Además, no hay que olvidar que, a pesar de que estoy dando pautas para proteger a los menores de edad, ya hay muchos resultados de trabajos científicos que señalan que la pornografía afecta también a los adultos, no nos engañemos. Es realmente un problema, epidémico, de salud pública y debe tratarse como tal. Pero empezamos al menos con los menores de edad.

He empezado este artículo con un tono negativo afirmado que la pornografía forma parte de nuestras vidas. Por el contrario, me gustaría finalizar de una manera positiva porque, en el fondo, contamos con dos fuerzas imparables frente a los intereses económicos de la industria del porno. La primera fuerza es la del amor. Todo ser humano ha sido creado por amor y “diseñado” para que el amor (amar al prójimo) sea lo que le llene de la verdadera felicidad. Esto significa que tarde o temprano cualquiera, cualquier joven, puede acabar intuyendo que la pornografía no le llena, le aleja de eso que anhela su corazón (sentirse amado y poder amar). Además, como amamos a nuestros jóvenes lucharemos hasta el final para protegerles de la violación afectiva de la “pornificación” de sus corazones. En segundo lugar, y unido a lo anterior, la pornografía cada vez se identifica más como un problema de salud pública, como un atropello contra la mujer y contra los menores de edad víctimas de la pornografía infantil. Hay víctimas tanto en el lado de la producción de estos materiales como en el punto final del consumo de los mismos. Contamos por lo tanto con la fuerza del amor y con la capacidad de buscar el bienestar y la salud para todos, a la hora de luchar contra la poderosa industria del porno. Lograremos una victoria si perseveramos juntos.

Fuentes citadas

<http://addictedtointernetporn.com/>
<http://familiaprotegida.com/>
<http://www.brainbuddyapp.com/>
<http://www.covenanteyes.com>
<http://www.daleunavuelta.org>
<http://www.fightthenewdrug.org/>
<http://www.rebootnation.org/>
<http://yourbrainonporn.com>
<https://www.cardinalstudios.org/>
<https://www.fatherly.com/gear/best-basic-phones-kids/>
<https://www.qustodio.com>
www.proyectoourlife.com
www.seguoseninternet.org
www.soyamante.org