



Pornografía en la edad infantojuvenil: situación actual y su prevención

A. Villena-Moya^{1,2,3}, G. Testa¹, R.M. Hodann-Caudevilla⁴,
C. Chiclana-Actis^{1,2}, G. Mestre-Bach¹

¹Instituto de Transferencia e Investigación (ITEI) - Universidad Internacional de La Rioja. La Rioja

²Unidad de Sexología Clínica y Salud Sexual. Consulta Dr. Carlos Chiclana. Madrid

³Unidad Clínica y de Investigación. Asociación Dale Una Vuelta. Madrid

⁴Unidad de Adicciones de la Clínica Nuestra Señora de la Paz. Orden Hospitalaria San Juan de Dios. Madrid

Datos sobre el consumo de pornografía en la población infantojuvenil

El consumo de pornografía es una práctica habitual en la adolescencia (Pathmendra et al., 2023). El fácil acceso a Internet y la disponibilidad temprana de dispositivos tecnológicos han favorecido esta práctica en la población infantojuvenil (Ballester & Orte, 2019; Peter & Valkenburg, 2016).

Los datos sobre la prevalencia del consumo de pornografía varían según el país y suele haber diferencias por sexo (Peter & Valkenburg, 2016). En España, el primer contacto con la pornografía se encuentra entre los 9 y 11 años (Ballester & Orte, 2019). Este dato se ve apoyado por otros estudios recientes que han indicado que la edad media de primer acceso es de 10,4 años, tanto para chicos como para chicas (Biota et al., 2022). Este consumo se hace más regular y frecuente a los 14 años en chicos y a los 16 en chicas (Ballester et al., 2022). Un estudio reciente muestra que el 97,3 % de los chicos y el 78,3 % de las chicas de 16 años ya ha buscado pornografía en Internet (Ballester-Arnal et al., 2023). Respecto a la frecuencia, el porcentaje de chicos que lo usan semanalmente (32 %) es mayor que el de chicas (6,2 %; Ballester et al., 2022). Finalmente, respecto al tipo de acceso, se ha observado que el 73,2 % de los chicos y el 27,1 % de las chicas ha visto

pornografía de forma intencional a los 16 años. Sin embargo, los datos cambian cuando el acceso es accidental, son el 72,6 % de las chicas y el 66,2 % de chicos los que han recibido pornografía de forma accidental (Villena-Moya et al., 2023).

Motivaciones para el consumo de pornografía

La curiosidad y la inquietud por conocer la sexualidad humana forman parte del desarrollo del adolescente y es, en este momento, cuando habitualmente se encuentran con la pornografía, que utilizan por diferentes motivos (Bóthe et al., 2020; Grubbs et al., 2019):

- **Curiosidad sexual:** aprender y responder a dudas que tienen.
- **Búsqueda de placer:** para activarse y experimentar con su cuerpo.
- **Información técnica sobre sexualidad:** para aprender técnicas y modos que quieran imitar o replicar en la vida real.
- **Gestión del aburrimiento:** en momentos de ocio o tiempo libre, como entretenimiento.
- **Gestión emocional y del estrés:** regulación emocional de la ansiedad, el estrés, la tensión y otras emociones desagradables.
- **Soledad:** de forma disfuncional sirve para evadirse de la realidad o de sensaciones desagradables como la soledad.

Consecuencias del consumo de pornografía en adolescentes

En el debate científico sobre el posible impacto de la pornografía en el desarrollo de la sexualidad, existe acuerdo sobre la vulnerabilidad de los adolescentes ante este material y las consecuencias en aspectos como: aumento de la agresividad, expectativas irreales sobre la sexualidad, aumento de la soledad, deterioro de la autoestima y aumento de las conductas sexuales de riesgo, entre otras (Mestre-Bach et al., 2023; Pathmendra et al., 2023; Peter & Valkenburg, 2016; Villena-Moya et al., 2023).

Agresividad y pornografía

A pesar de que se necesitan un mayor número de investigaciones longitudinales al respecto, una revisión sistemática reciente observa que el uso de pornografía en adolescentes puede favorecer la agresividad de diferentes maneras (Mestre-Bach et al., 2023):

- **Violencia no sexual:** puede normalizar la violencia en contextos no sexuales y tendencias generales a la agresividad.
- **Creencias, mitos y actitudes:** puede interferir en el desarrollo de esquemas jerárquicos en los roles de género. Este uso puede favorecer la aceptación de la cosificación de la mujer y la incorporación de mitos sobre la violación (sesgo cognitivo

donde se culpa a la víctima ante una agresión sexual y se exculpa al agresor).

- **Violencia sexual y coerción:** su uso puede predecir la agresión sexual, la violencia en el noviazgo, las experiencias sexuales de victimización y se asocia con la coerción sexual, no obstante se requiere de mayor profundización en estas asociaciones.

Relaciones sexuales y pornografía

El uso de pornografía puede favorecer conductas sexuales más permisivas y mayor uso del *sexting* (Raine et al., 2020) y se ha asociado con el aumento de conductas sexuales de riesgo como: el inicio precoz de las relaciones sexuales, un mayor número de parejas sexuales, relaciones sexuales sin preservativo y mantener relaciones sexuales bajo los efectos del alcohol/drogas (Sánchez et al., 2023). También puede alterar la imagen corporal y el autoconcepto, debido a la comparación con el material pornográfico en adultos, pero es necesario una mayor investigación en población adolescente a este respecto (Paslakis et al., 2022).

Otras consecuencias del consumo de pornografía

Diversos estudios afirman que el uso frecuente y el uso problemático de la pornografía puede aumentar la impulsividad, deteriorar el aprendizaje y la capacidad de atención, favorecer una toma de decisiones deficiente, aumentar los problemas de memoria y dificultar la regulación de las emociones en los niños (Kang et al., 2020); favorecer unos mayores niveles de soledad (Mestre-Bach & Potenza, 2023); distorsión de la percepción de la sexualidad, una percepción errónea que tiende a corregirse al iniciarse las relaciones sexuales (Wright & Stulhofer, 2019). También se relaciona con importantes consecuencias conductuales y psicológicas, como hipersexualización, alteraciones emocionales y aumento de comportamientos parafílicos (Gassó & Bruch-Granados, 2021).

Uso problemático de pornografía (UPP)

Para algunos adolescentes, el consumo de pornografía puede convertirse en un comportamiento problemático

Tabla 1. Factores predisponentes del uso problemático de pornografía (UPP)

Tipo de factores predisponentes	Indicadores
Sociodemográficos	– Ser varón – No heterosexual
Variables de personalidad	– Impulsividad – Búsqueda de sensaciones – Extraversión – Deseabilidad social – Autoestima baja – Bajo auto-control
Psicopatología	– Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) – Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) – Ansiedad – Depresión – Trauma o abuso sexual en la infancia – Trastornos del espectro autista – Adicciones a sustancias o comportamientos
Relaciones Interpersonales	– Bajas habilidades sociales – Baja autoestima – Tendencia a la soledad y aislamiento – Estilo de apego inseguro
Tecnología	– Dependencia de las pantallas – Acceso ilimitado a la tecnología – Falta de normas
Familiares	– Educación sexual muy restrictiva – Estilo parental muy poco restrictivo – Agresiones o ambiente hostil – Mal funcionamiento familiar – Vínculo deficiente con el cuidador
Amistades	– Uso de Internet en casa de los amigos – Mayor presión de los compañeros – Mayor deseo de popularidad
Otros factores	– Menor religiosidad – Actitudes negativas en la escuela – Mayor interés sexual – Victimización y/o acoso <i>online</i> – Menor competencia moral – Menor autoeficacia

con consecuencias negativas en sus vidas (Böthe et al., 2019, 2022). El uso problemático de pornografía (UPP) se define desde la perspectiva de la salud mental como: el consumo de pornografía que perturba el funcionamiento de una persona y se asocia a comportamientos incontrolables y adictivos (Efrati, 2020). Este comportamiento conlleva la pérdida de control sobre uno mismo, genera una sensación de urgencia y, a menudo, se convierte en un mecanismo desadaptativo o evasivo para gestionar emociones negativas o pensamientos perturbadores. Esta estrategia puede dar lugar a malestar personal significativo y dificultades en

el funcionamiento diario (Wetterneck et al., 2012).

A día de hoy existe un debate sobre si este comportamiento es similar a una adicción comportamental, a una conducta compulsiva, consecuencia de la impulsividad o una conducta aprendida y condicionada (Rumpf & Montag, 2022). Sin embargo, los criterios del UPP se asemejan a las características habituales de las adicciones (Kor et al., 2014):

- Uso altamente frecuente, excesivo y compulsivo de pornografía.
- Urgencia para involucrarse en el comportamiento, con el objetivo de alcanzar o mantener un estado emo-

cional positivo o para escapar/evitar un estado emocional negativo.

- Disminución del control sobre la conducta.
- Repetición de la conducta a pesar de las consecuencias adversas, que derivan en un malestar personal significativo y dificultades funcionales.

A este respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) incluyó en 2018 el trastorno por comportamiento sexual compulsivo (TCSC; OMS, 2019), como un trastorno del control de los impulsos y donde se englobarían diferentes conductas sexuales fuera de control (uso de pornografía, masturbación compulsiva, cibersexo, prostitución, *webcam* sexuales, entre otras). Sin embargo, esta clasificación no cuenta con unos criterios específicos para el uso de pornografía ni para la población adolescente (Chiclana-Actis & Villena-Moya, 2022), a pesar de que el 80 % de pacientes con un TCSC presentan un UPP (Sharpe & Mead, 2021).

Factores predisponentes

Se han estudiado diferentes factores predisponentes (Tabla I) que podrían favorecer el uso de pornografía en adolescentes (Peter & Valkenburg, 2016; Villena-Moya, 2023).

Evaluación del UPP

Los mencionados factores predisponentes se pueden tener en cuenta en la evaluación o sospecha del UPP; además en el marco de la exploración clínica se puede atender a las siguientes variables (Chiclana-Actis & Villena-Moya, 2022):

- Rasgos de impulsividad, incapacidad para retrasar la gratificación o falta de control inhibitorio.
- Cambios del estado de ánimo, como: irritabilidad, síntomas depresivos, ansiedad o inestabilidad, sin presencia de enfermedades de transmisión sexual.
- Dependencia de las tecnologías con frecuencia.
- Disminución del rendimiento escolar, académico o laboral.
- Consumo de drogas (alcohol, tabaco, cannabis y otras sustancias).
- Tendencia a la baja comunicación, uso excesivo de tecnologías / dispositivos y búsqueda de lugares de soledad.
- Presencia de dificultades importantes en casa, colegio o con amigos.
- Estados de ánimo demasiado cambiantes.
- Exceso de curiosidad y afán por las novedades.

- Dificultades en la expresión y/o en la regulación emocional.
- Baja seguridad y desconfianza en sí mismo.
- Amistades y/o ambiente que no favorecen un desarrollo saludable.
- Excesiva búsqueda y necesidad de afecto y atención.
- Dificultades en la relación social y excesiva introversión.
- Presencia de un lenguaje muy sexualizado.
- Problemas de estabilidad en el noviazgo, infidelidades, etc.
- Desinterés por las relaciones sexuales.
- Baja/mala formación sexual.
- Insana culpabilidad respecto a sus actos sexuales.

Será de interés utilizar alguna prueba psicométrica que pueda evaluar de forma objetiva el UPP. A este respecto, se recomienda la *Problematic Pornography Consumption Scale* (PPCS), validada en población adolescente (12-18 años) española y mexicana (Villena-Moya, et al., 2023). Esta escala en su versión breve (PPCS-6) puede servir como un instrumento de cribado con validez y fiabilidad para adolescentes (Anexo I).

Por último, para realizar un adecuado diagnóstico del UPP será importante tener en cuenta la religiosidad de los adolescentes, ya que algunos pueden

Anexo I. Escala PPCS-6: *Problematic Pornography Consumption Scale-6*

Por favor, piensa en los últimos seis meses e indica, en una escala del 1 al 7, con qué frecuencia o hasta qué punto te identificas con las siguientes afirmaciones. No hay respuestas correctas o incorrectas. Por favor, señala la respuesta con la que más te identificas

	Nunca	Raramente	Ocasional-mente	A veces	A menudo	Muy a menudo	Todo el tiempo
He sentido que el porno es una parte importante de mi vida	1	2	3	4	5	6	7
He liberado tensiones mirando porno	1	2	3	4	5	6	7
He abandonado otras actividades lúdicas para mirar porno	1	2	3	4	5	6	7
He sentido que cada vez necesitaba más porno para satisfacer mis necesidades	1	2	3	4	5	6	7
Cuando me he prometido dejar de mirar porno, solo lo he conseguido durante un periodo corto de tiempo	1	2	3	4	5	6	7
Me he estresado cuando algo me ha impedido mirar porno	1	2	3	4	5	6	7

El **punto de corte** es 20. A partir de esta puntuación indica un riesgo de Uso Problemático de Pornografía.

desarrollar una auto-percepción de adicción a la pornografía, debido al juicio moral que realizan sobre la conducta sexual, pero no necesariamente porque el uso sea problemático (Jiang et al., 2022). Por eso será necesario explorar esta dimensión espiritual y ofrecer un acompañamiento psicológico, si presentara esta incongruencia moral que les genera el uso de la pornografía.

Estrategias de prevención

El uso de pornografía es considerado un problema de salud pública en el ámbito de la Pediatría, y es por ello necesario y urgente que el personal de Atención Primaria y de la salud infantojuvenil pueda estar preparado a este respecto (Hornor, 2020).

En el ámbito educativo, los programas enfocados en el desarrollo de un

pensamiento crítico hacia la pornografía, que ayudan a entender la naturaleza de la pornografía y la diferencian de la sexualidad en la vida real, han demostrado tener un buen impacto en los adolescentes (Testa et al., 2023). Sin embargo, los resultados de estos estudios son limitados hasta la fecha. Así, es urgente que se generalicen y protocolicen estos programas de prevención, detección y ayuda para el UPP en las escuelas (Hornor, 2020).

El ámbito familiar es el pilar principal donde los adolescentes crecen y crean referencias respecto a las relaciones humanas, por lo que será importante trabajar la educación afectivo-sexual en coordinación con los familiares del adolescente (Villena-Moya, 2023) con el siguiente marco:

- **Fomentar la comunicación:** incentivar que las familias dialoguen sobre

sexualidad con sus hijos, convirtiéndose en un modelo a seguir, no solo en términos de éxito profesional o social, sino también en el desarrollo saludable de su sexualidad. Evitar que estas conversaciones queden en manos de amigos o del contenido en línea inapropiado para su edad.

- **Empatía y comprensión:** favorecer que las familias aborden el comportamiento de los adolescentes con comprensión de las emociones subyacentes, con sentido crítico y sin enjuiciar.
- **Promoción de la autonomía:** permitir que sus hijos cometan errores y aprendan de ellos, así fomentan su libertad y autonomía en lugar de restringirla.
- **Ofrecer orientación:** fomentar que las familias guíen a sus hijos en el camino, proporcionándoles estrategias, sugerencias de cambios y soluciones alternativas.
- **Autoconocimiento:** fomentar el desarrollo emocional saludable para que los hijos puedan reconocer y aprender a regular sus emociones.
- **Brindar apoyo incondicional:** hacerles entender que, incluso si comete errores, la familia siempre estará ahí para apoyarles de manera incondicional.
- **Proporcionar recursos:** tener libros o películas en casa que puedan generar debates sobre estos temas, es una excelente idea para que las conversaciones sobre sexualidad no parezcan intrusivas ni críticas, sino que se puedan abordar con naturalidad y sin vergüenza. También, considerar la posibilidad de asistir juntos (padres e hijos) a talleres o sesiones que traten estos temas. Se han seleccionado algunos recursos en el anexo II.

Intervenciones eficaces

A día de hoy no existe tratamiento específico para tratar el UPP en adolescentes. Sin embargo, se pueden utilizar, como referencia, distintas terapias que han mostrado eficacia en adultos y ofrecer un abordaje integrador al adolescente. Diversos ensayos clínicos aleatorizados muestran la efectividad de la terapia cognitivo-conductual (Antons et al., 2022). Además, algunos estudios

Anexo II. Recursos (libros) para profundizar en la prevención del consumo de pornografía en jóvenes

– ¿POR qué NO? Cómo prevenir y ayudar en la adicción a la pornografía (2023)

Autor: Alejandro Villena Moya

Síntesis: el autor analiza cómo debería cambiar esta sociedad hipersexualizada para ser menos cosificante y menos denigrante, y proporciona herramientas prácticas para prevenir, detectar y gestionar la adicción a la pornografía. Nos recuerda la importancia de desarrollar una sexualidad sana, basada en el respeto, la ética, la gestión de las emociones, la equidad y la aceptación de uno mismo. En definitiva, un libro que todos deberíamos leer

– Eso no es sexo: otra educación sexual es urgente (2023)

Autor: Marina Marroquí

Síntesis: ¿Crees que el porno te está enseñando todo lo que tienes que saber sobre el sexo? ¿Cómo nos afecta el consumo masivo de porno? ¿Qué estereotipos de hombres y mujeres se presentan en él? La autora invita a leer este libro y a descubrir el propio camino hacia una sexualidad real, respetuosa, consentida, divertida, placentera e inclusiva

– Cuéntame más y déjame que te cuente (2021)

Autor: Consulta Dr. Carlos Chiclana

Síntesis: este cómic está diseñado para que las familias puedan entablar conversaciones con sus hijos adolescentes sobre diferentes temas de actualidad, como los estereotipos de género, el uso de la pornografía, la dependencia emocional o las redes sociales, entre otros

– La Trampa del sexo digital (2022)

Autor: Jorge Gutiérrez Berlinches

Síntesis: una guía práctica sobre las consecuencias del consumo de pornografía y algunas claves que pueden ser de ayuda en el acompañamiento de los más jóvenes. Un libro útil para la prevención, pero también para el acompañamiento y ayuda

– Cómo hablar con sus hijos sobre pornografía (2016)

Autor: Educate and empower Kids

Síntesis: dado que la exposición a la pornografía es inevitable, es necesario preparar a nuestros hijos para que estén preparados. La naturaleza adictiva de la pornografía y la forma que tiene de alterar el cerebro infantil, hace necesario esta formación para el desarrollo sexual saludable de los niños

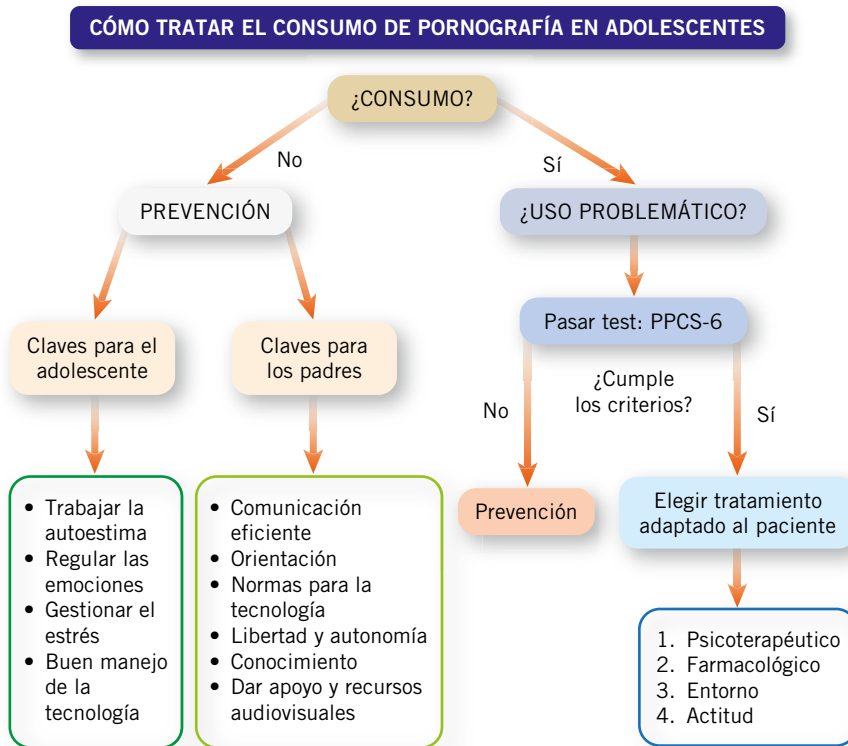


Figura 1. Árbol de toma de decisiones para el consumo de pornografía en adolescentes. PPCS-6: *Problematic Pornography Consumption Scale-6*.

observan determinados beneficios: del *mindfulness*, la Psicoterapia Cognitivo-Analítica, la Terapia de Aceptación y Compromiso y la Terapia Basada en la Mentalización (Antons et al., 2022; Roza et al., 2023).

Desde un punto de vista integrador, se pueden atender los siguientes puntos para trabajar en psicoterapia (no será necesario que se incluyan todos en cada paciente ni que sigan este orden, será de interés adaptar cada tratamiento a cada paciente y su familia):

- Establecer metas y objetivos de tratamiento.
- Reducir conductas problemáticas.
- Cambiar patrones de pensamiento no adaptativos.
- Promover estrategias de afrontamiento adaptativas.
- Trabajar con el ambiente social y relacional.
- Trabajar con el estilo de apego.
- Trabajar con la identidad personal.
- Educación sexual.
- Habilidades para la regulación emocional.

Respecto al tratamiento farmacológico, no se ha demostrado que exista eficacia de ningún fármaco específico para el tratamiento del UPP, pero se

pueden utilizar diferentes fármacos que ayuden a los síntomas comórbidos ya mencionados, como la ansiedad, el TOC, el TDAH o la depresión (Antons et al., 2022; Roza et al., 2023).

En la actualidad, se está realizando la validación de un proyecto de autoayuda *online* (www.comodejarlo.org) que podría ser una buena alternativa para la ayuda en la reducción del UPP en adolescentes y que, además, ha demostrado eficacia ya en adultos (Böthe et al., 2021).

Con el fin de simplificar la tarea de evaluación e intervención en un entorno de Atención Primaria o en una primera valoración clínica relacionada con el posible consumo de pornografía en adolescentes, presentamos una propuesta para la toma de decisiones, con una perspectiva más amplia que facilitará la aplicación de los conceptos previamente discutidos y promoverá la educación afectivo-sexual entre padres y adolescentes (Fig. 1).

En una primera etapa, cuando surja la sospecha de consumo de pornografía o cuando las preocupaciones sean expresadas por las familias o el propio adolescente, se procederá a evaluar la situación. En este proceso, se pueden utilizar la escala PPCS-6 y los criterios clínicos

mencionados anteriormente, como herramientas de apoyo. Si se identifica un problema de consumo de pornografía que pueda llevar a un diagnóstico, se avanzará hacia intervenciones de naturaleza clínica. No obstante, si no se dispone de un diagnóstico claro, resultará esencial abordar los otros dos aspectos fundamentales: la prevención y la promoción de estrategias de comunicación efectiva entre padres y adolescentes.

Conclusiones

El uso de pornografía es una práctica habitual en la adolescencia que puede derivar en consecuencias perjudiciales y en un uso problemático de la misma. El UPP requiere de una evaluación especializada desde un ámbito clínico que combine herramientas estandarizadas con la entrevista clínica. Existen diferentes tratamientos eficaces para ayudar a reducir el UPP en adolescentes. La intervención en el ámbito educativo y familiar es urgente, así como la formación de los profesionales de la salud infantil y adolescente. A pesar de los avances, la investigación sigue siendo limitada en algunos aspectos y se requiere de un mayor número de estudios longitudinales para conocer en profundidad el impacto de la pornografía en los adolescentes a lo largo de su desarrollo afectivo-sexual, así como para el desarrollo de programas de prevención e intervención eficaces.

Bibliografía

- 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. *J Behav Addict.* 2022; 11: 643-66.
- Ballester-Arnal R, García-Barba M, Castro-Calvo J, Giménez-García C, Gil-Llario MD. Pornography consumption in people of different age groups: an analysis based on gender, contents, and consequences. *Sexuality Research and Social Policy.* 2023; 20: 766-79.
- Ballester L, Orte C, Rosón C. A survey study on pornography consumption among young Spaniards and its impact on interpersonal relationships. *Net Journal of Social Sciences.* 2022; 10: 71-86.
- Biota I, Dosil-Santamaría M, Mondragon NI, Ozamiz-Etxebarria N. Analyzing University Students' Perceptions Regarding Mainstream Pornography and its Link to SDG5. *Int J Environ Res Public Health.* 2022; 19: 8055.

- Bóthe B, Baumgartner C, Schaub MP, Demetrovics Z, Orosz G. Hands-off: Feasibility and preliminary results of a two-armed randomized controlled trial of a web-based self-help tool to reduce problematic pornography use. *J Behav Addict.* 2021; 10: 1015-35.
- Bóthe B, Tóth-Király I, Bella N, Potenza MN, Demetrovics Z, Orosz G. Why do people watch pornography? The motivational basis of pornography use. *Psychol Addict Behav.* 2021; 35: 172-86. Disponible en: <https://doi.org/10.1037/adb0000603>.
- Bóthe B, Vaillancourt-Morel MP, Bergeron S, Demetrovics Z. Problematic and Non-Problematic Pornography Use Among LGBTQ Adolescents: a Systematic Literature Review. *Curr Addict Rep.* 2019; 6: 478-94. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s40429-019-00289-5>.
- Bóthe B, Vaillancourt-Morel MP, Dion J, Paquette MM, Massé-Pfister M, Tóth-Király I, et al. A Longitudinal Study of Adolescents' Pornography Use Frequency, Motivations, and Problematic Use Before and During the COVID-19 Pandemic. *Arch Sex Behav.* 2022; 51: 139-56.
- Brage LB, Socías CO. Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales. Octaedro. 2019.
- Chiclana-Actis C, Villena-Moya A. Conducta sexual compulsiva: una mirada integral. Guía para profesionales. *Psicosomática y Psiquiatría*, 2022, n° 20. Disponible en: <https://doi.org/10.34810/PsicosomPsiquiatrum201602>.
- Efrati Y. Problematic and non-problematic pornography use and compulsive sexual behaviors among understudied populations: Children and adolescents. *Curr Addict Rep.* 2020; 7: 68-75.
- Gassó AM, Bruch-Granados A. Psychological and forensic challenges regarding youth consumption of pornography: a narrative review. *Adolescents.* 2021; 1: 108-22.
- Grubbs JB, Wright PJ, Braden AL, Wilt JA, Kraus SW. Internet pornography use and sexual motivation: a systematic review and integration. *Annals of the International Communication Association.* 2019; 43: 117-55. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/23808985.2019.1584045>.
- Hornor G. Child and Adolescent Pornography Exposure. *J Pediatr Health Care.* 2020; 34: 191-9. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2019.10.001>.
- Jiang X, Wu Y, Zhang K, Bóthe B, Hong Y, Chen L. Symptoms of problematic pornography use among help-seeking male adolescents: Latent profile and network analysis. *J Behav Addict.* 2022; 11: 912-27.
- Kang X, Handayani DOD, Chong PP, Acharya UR. Profiling of pornography addiction among children using EEG signals: A systematic literature review. *Comput Biol Med.* 2020; 125: 103970.
- Kor A, Zilcha-Mano S, Fogel YA, Mikulincer M, Reid RC, Potenza MN. Psychometric development of the Problematic Pornography Use Scale. *Addict Behav.* 2014; 39: 861-8. Disponible en: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.01.027>.
- Mestre-Bach G, Potenza MN. Loneliness, Pornography Use, Problematic Pornography Use, and Compulsive Sexual Behavior. *Curr Addict Rep.* 2023; 10: 219-29.
- Mestre-Bach G, Villena-Moya A, Chiclana-Actis C. Pornography Use and Violence: A Systematic Review of the Last 20 Years. *Trauma Violence Abuse.* 2023; 15248380231173619.
- OMS. Clasificación Internacional de Enfermedades, undécima revisión (CIE-11). Licencia de Creative Commons Attribution-No Derivatives 3.0 IGO (CC BY-ND 3.0 IGO). 2019. Disponible en: <https://icd.who.int/es>.
- Paslakis G, Chiclana Actis C, Mestre-Bach G. Associations between pornography exposure, body image and sexual body image: A systematic review. *J Health Psychol.* 2022; 27: 743-60.
- Pathmendra P, Raggatt M, Lim MS, Marino JL, Skinner SR. Exposure to pornography and adolescent sexual behavior: systematic review. *J Med Internet Res.* 2023; 25: e43116.
- Peter J, Valkenburg PM. Adolescents and pornography: a review of 20 years of research. *J Sex Res.* 2016; 53: 509-31. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1143441>.
- Raine G, Khouja C, Scott R, Wright K, Sowden AJ. Pornography use and sexting amongst children and young people: A systematic overview of reviews. *Syst Rev.* 2020; 9: 283.
- Roza TH, Noronha LT, Shintani AO, Massuda R, Lobato MIR, Kessler FHP, et al. Treatment Approaches for Problematic Pornography Use: A Systematic Review. *Archives of Sexual Behavior*; 2023. p. 1-28.
- Rumpf HJ, Montag C. Where to put Compulsive Sexual Behavior Disorder (CSBD)? Phenomenology matters: Commentary to the debate: "Behavioral addictions in the ICD-11." *J Behav Addict.* 2022; 11: 230-3.
- Sánchez TR, Vigil MÁG, Sánchez MTR. Pornography Use and Sexual Risk Behaviors in Adolescents: A Systematic Review. *ReiDoCrea: Revista Electrónica de Investigación y Docencia Creativa.* 2023; 12: 98-116.
- Sharpe M, Mead D. Problematic Pornography Use: Legal and Health Policy Considerations. *Curr Addict Rep.* 2021; 8: 556-67. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s40429-021-00390-8>.
- Testa G, Mestre-Bach G, Chiclana Actis C, Potenza MN. Problematic Pornography Use in Adolescents: From Prevention to Intervention. *Curr Addict Rep.* 2023; 10: 210-8.
- Villena-Moya A. *¿POR qué NO? Cómo prevenir y ayudar en la adicción a la pornografía.* Editorial, Alienta. 2023.
- Villena-Moya A, Granero R, Chiclana-Actis C, Potenza MN, Blycker GR, Demetrovics Z, et al. Spanish validation of the long and short versions of the Problematic Pornography Consumption Scale (PPCS and PPCS-6) in adolescents. *Arch Sex Behav.* 2023. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s10508-023-02700-9>.
- Villena-Moya A, Potenza MN, Roser G, Paiva Ú, Arrondo G, Chiclana-Actis C, et al. Sex differences in problematic pornography use among adolescents: a network analysis. *European Child and Adolescent Psychiatry* (In press). 2023. Disponible en: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3327564/v1>.
- Wetterneck CT, Burgess AJ, Short MB, Smith AH, Cervantes ME. The role of sexual compulsivity, impulsivity, and experiential avoidance in Internet pornography use. *The Psychological Record.* 2012; 62: 3-18. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/BF03395783>.
- Wright PJ, Štulhofer A. Adolescent pornography use and the dynamics of perceived pornography realism: Does seeing more make it more realistic? *Computers in Human Behavior.* 2019; 95: 37-47.

Webs

1. **Dale una vuelta** (www.daleunavuelta.org). Asociación sin ánimo de lucro española que ofrece ayuda gratuita a personas que están sufriendo por el uso problemático de pornografía y que ofrece información divulgativa y científica sobre las posibles consecuencias del consumo de pornografía.
2. **Your brain on porn** (<https://www.yourbrainonporn.com/es/>). Web fundada por Gary Wilson que transmite información científica sobre las consecuencias de la pornografía a nivel neurobiológico y que contiene una actualización mensual de todos los artículos que se publican a nivel internacional sobre las posibles consecuencias del consumo de pornografía.
3. **Fight the new drug** (<https://es.fightthenewdrug.org>). Plataforma americana que trata de concienciar sobre las consecuencias del consumo de pornografía bajo el lema "*porn kills love*".
4. **Sexualidad y salud** (www.sexualidad-salud.com). Blog que pertenece a la unidad de sexología clínica de la consulta del Dr. Carlos Chiclana y que habla de temas diversos en relación con la pornografía y la sexualidad a nivel general.
5. **Cultured Reframed** (<https://culturereframed.org>). Es una web diseñada por Gail Dines, activista en contra de la pornografía que cuenta con muchos recursos gratuitos para enfrentar esta realidad creciente día a día en los más jóvenes.

Talleres educativos

Si se quieren realizar talleres de prevención y concienciación sobre el Uso Problemático de la Pornografía (dirigidos a adolescentes, profesionales, familias y/o educadores) se pueden poner en contacto con el autor principal a través del siguiente e-mail: villenapsicologia@gmail.com.