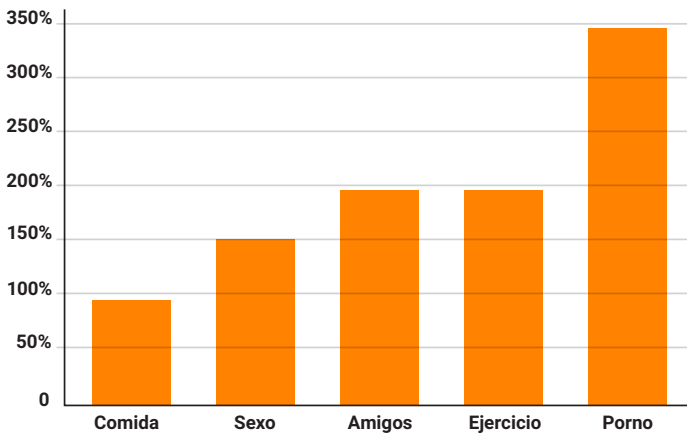




Pornografía

Definiciones y preguntas abiertas

ACTIVIDADES PRODUCTORAS DE DOPAMINA



La pornografía altera el cerebro haciendo que los niveles de dopamina máximos crezcan por encima de los que se obtienen con recompensas naturales.

Adicción a la excitación: cuando se expone repetidamente el cerebro a contenido sexual nuevo, el cerebro cambia y provoca un deseo compulsivo y descontrolado de conseguir más contenido sexual.

Patrón sexual: el porno impone ideas preconcebidas entorno a las formas en que cada género debe interactuar sexualmente con el otro. Un patrón es un guión que establece lo que un hombre o una mujer deben decir o hacer durante una interacción sexual o romántica.

Pensamiento crítico

Alumnos:

- ¿Has estado alguna vez expuesto a contenido sexualmente explícito? ¿Cómo te ha hecho sentir? ¿Bien o mal?
- ¿De qué manera las redes sociales, Internet o la TV provocan exposiciones «accidentales» a contenido sexualmente explícito? ¿Son los jóvenes el objetivo de las páginas porno? ¿Por qué?
- ¿Cómo cambia la pornografía la forma de pensar sobre el sexo, la sexualidad y las relaciones?
- ¿Cuál es tu código de conducta en relación al consumo de pornografía?
- ¿Cómo es la respuesta natural de tu cuerpo al ver contenido sexual explícito? ¿Desensibilización? ¿Sensibilización? ¿Ambos?

Efectos de consumir porno:

- Dificultad de concentración.
- Disfunción de la memoria de trabajo.
- Pérdida de autoestima.
- Funcionamiento ejecutivo deficiente.
- Mayor impulsividad.
- Menor rendimiento académico.
- Disminución de la confianza y la sensación de bienestar.
- Disminución de la capacidad para posponer las recompensas.
- Aumento de la ansiedad social.
- Menores niveles de dopamina.
- Eyaculación precoz o retardada.
- Incapacidad para el orgasmo.
- Pérdida del deseo sexual y la erección.
- Disfunción eréctil.
- Menor satisfacción interpersonal.
- Comportamiento sexual de riesgo.
- Agresividad sexual.
- Normalizar la agresividad sexual.
- Normalizar las agresiones sexuales.
- Concepción irreal de la intimidad.

Profesores y familia:

- ¿Cómo vigilas que tus hijos no vean porno durante el tiempo de pantalla que les permites?
- ¿Has hablado con tus hijos o alumnos sobre los efectos que tiene exponerse a contenido sexual explícito? ¿Por qué sí o no?
- ¿Qué te impide hablar abiertamente con los jóvenes de los efectos que la pornografía puede tener?
- ¿Consideras el consumo de pornografía una prueba de madurez para los jóvenes? ¿Cómo ha contribuido la tecnología a «normalizarla»?
- ¿Cuál es tu creencia, valor o código de conducta con respecto al consumo de contenido sexualmente explícito?
- ¿Te preocupa que los jóvenes estén expuestos a la pornografía?