

ÍNDICE

Un proyecto necesario	4
1. Adicción y cerebro	5
El súper estímulo	6
Las fases de la adicción	8
Las neuronas del placer	10
Cerebro y pornografía.....	12
¿Por qué es tan fácil quedar “atrapado”?	14
PMO, una cárcel dentro de ti.....	15
Somos lo que vemos	17
¿Y un poquito de porno?	18
2. Datos y estudios	19
Informe sobre la “nueva pornografía”.....	20
Comprender y afrontar el problema	22
Una encuesta con 5000 respuestas	25
El niño que sabía demasiado.....	26
Los 5 mejores vídeos de pornografía	27
Las estadísticas sobre pornografía más recientes	28
3.La mujer, víctima.....	29
25N: Trata, prostitución y pornografía.....	30
“La pornografía normaliza la violación”, Robert Jensen	33
Un verano sin manadas	36
Prostitución y pornografía, de la mano	38
El desafío de la trata infantil.....	40
Feminismo y pornografía	42
Los derechos sexuales y la mujer	43
Salones empoderados.....	45
Violencia y pornografía, amigos íntimos.....	47
Pornografía y mujer, peor imposible.....	50
La agresividad en la pornografía	51
1030 razones	52
El porno no es cosa de dos.....	54

4.El negocio 55

¡Luces, cámara... sobredosis!	56
Apple, Amazon, Facebook, Google... y MindGeek.....	58
El rey de la innovación permanente	59
Escúpelo: una nueva voz que escuchar	61
La industria del porno en España.....	62
La cara B de una peli porno	66
¿La industria de la felicidad?	67
El hombre más exitoso en la industria del porno habla alto y claro.....	68
Hot GirlWanted: la otra cara de la moneda	70
El dinero es “sexy”	71
Muñeco, te amo.....	72

5.Prevenición..... 74

“Houston, tenemos un problema”. Los síntomas (I).....	75
“Houston, tenemos un problema”. Los síntomas (II).....	76
¿Sería efectivo regular la pornografía?	77
La soledad, un detonante silencioso	79
La triple P. Perfeccionismo, pérdida de control y pornografía.....	80
El reto de las 15 preguntas.....	82
Europa protegerá a los menores en su nueva ley audiovisual	84
¿Mi hijo? Imposible: 5 factores de riesgo.....	85
7 consejos para prevenir el consumo de pornografía	86
Construye tu muro. Defiende lo tuyo.....	87
“Cada vez hay más problemas derivados de la pornografía”	89

6.Recuperación y salida 93

El descanso emocional.....	94
Estrategias para vencer	96
5 claves para dejar el porno	98
La compañía, una gran receta	100
Tu mejor regalo por Navidad	101
Las mejores web sobre pornografía	103
Las 10 mejores frases sobre pornografía: no todo es silencio.....	104

7.Testimonios 105

“Perdí mi trabajo, mi casa, mi coche y casi a mi mujer”	106
“Tardé diez años en darme cuenta de que tenía un problema”	108
“Empecé a estar más y más deprimida cada día” por su conducta.....	110
“Sientes que estás solo y te das asco”	111
Miguel, diez años. Una historia personal.....	112

El caso Ted Bundy: la fatal adicción	113
--	-----

8.Sexualidad 115

El sexo en serio y en series	116
Información sexual y big data.....	118
4 mitos sobre el sexo que vende el porno	120
Porno vs Sexo	121
Erotismo y porno: grandes diferencias.....	122
Stop PornStart Sex: 5 razones para existir	124
Cuerpos (y cuernos) perfectos	125
¿Y qué pasa con la pornografía gay?.....	126
¿Qué hace un chico como tú en una web como esta?.....	129
Las mil caras del sexo	131
¿Y tú qué esperas?.....	132
Cariño, ¿vemos un poco de porno juntos?	133

9.Redes sociales e Internet 134

Tinder: ¿está secuestrando mi cerebro?	135
Entre likes y selfies	137
8 consejos sobre el uso de Instagram en los adolescentes.....	139
Sexting y la obsesión por la transparencia.....	140
El sexting y el fin de la inocencia.....	141
Preparar a nuestros hijos para el mundo digital.....	142
Reggaetón, ¿sólo música?	145

10.Educación sexual..... 147

¿Puede ser educativa la pornografía?	148
Padres, ¡hablen con sus hijos!.....	150
La hora del profesor.....	152
Educación sexual y familia	154
El verano, las hormonas y los hijos	156
Una educación sexual urgente	157