

ÍNDICE

Un proyecto necesario	6
1. Adicción y cerebro	7
Cerebros de plástico	8
TDAH y consumo de pornografía	10
Las fases de la adicción	13
El súper estímulo	15
Las neuronas del placer	17
¿Y un poquito de porno?	19
PMO, una cárcel dentro de ti	20
Somos lo que vemos	22
Cerebro y pornografía	23
¿Por qué es tan fácil quedar «atrapado»?	25
2. Datos y estudios	26
Videojuegos, sexismo y porno	27
Claves para frenar los efectos negativos	30
Muchas variables, un perfil	31
Cuando el producto es un niño	32
Un camino hacia la insatisfacción	34
Thank you, Gary	36
Sexualidad y pornografía en jóvenes españoles	37
El apego seguro genera relaciones sanas	38
El extremo no está tan lejos	40
Hola, soy adicta al porno	42
Querer no es poder	44
Los 10 TED Talks que no te puedes perder	46
La culpa tóxica, estrés soledad y aburrimiento influyen en la adicción	49
Las emociones y sus mensajes	51
Legisla que algo queda	53
Mens sana in corpore sano	55
Salud mental y pornografía	56
Amigos con derecho	58
Pornografía infantil, la mayor de las agresiones	60
Pandemia y consumo de pornografía	62
Los millennials y el sexo, la gran paradoja	65
Aburrimiento e hipersexualidad	68
Resistiré	70
El mejor cuerpo, el tuyo	72

Y, de repente, mi cuerpo dice no	75
Comprender y afrontar el problema	77
Informe sobre la «nueva pornografía»	80
Una encuesta con 5.000 respuestas	82
Las estadísticas sobre pornografía más recientes	83
Los 5 mejores vídeos de pornografía	84
El niño que sabía demasiado	85
3. La mujer, víctima	86
Derechos humanos y pornografía, una injusta realidad	87
8M, salud sexual y dignidad	89
25N: Trata, prostitución y pornografía	91
«La pornografía normaliza la violación», Robert Jensen	94
Salones empoderados	97
Un verano sin manadas	99
Prostitución y pornografía, de la mano	101
El desafío de la trata infantil	103
1030 razones	105
Feminismo y pornografía	107
Los derechos sexuales y la mujer	108
Violencia y pornografía, amigos íntimos	110
Pornografía y mujer, peor imposible	113
El porno no es cosa de dos	114
La agresividad en la pornografía	115
4. El negocio	116
Callar no es una opción	117
Blue Monday: Colorea tu vida	119
¡Luces, cámara... sobredosis!	122
Apple, Amazon, Facebook, Google... MindGeek	124
El rey de la innovación permanente	125
La industria del porno en España	127
La cara B de una peli porno	131
¿La industria de la felicidad?	132
El hombre más exitoso en la industria del porno habla alto y claro	133
Escúpelo: Una nueva voz que escuchar	135
Hot Girls Wanted: La otra cara de la moneda	136
Muñeco, te amo	137
El dinero es sexy	139
5. Prevención	140
Algo se está moviendo	141

La trampa del sexo digital	143
Lo que la verdad esconde	144
Implicaciones clínicas en adolescentes	145
Mi recuerdo de ese día está nublado	147
¿Y tú qué miras?	149
El atractivo de los «términos relacionados»	151
Todo queda en familia	154
“No se me va de la cabeza”, dice mi hijo	156
Los beneficios del deporte	158
ETS y etc	159
La soledad, un detonante silencioso	161
La triple P. Perfeccionismo, pérdida de control y pornografía	162
¿Sería efectivo regular la pornografía?	164
¿Un poco de porno me hace daño?	166
El reto de las 15 preguntas	168
Europa protegerá a los menores en su nueva ley audiovisual	170
«Houston, tenemos un problema». Los síntomas (I)	171
«Houston, tenemos un problema». Los síntomas (II)	172
Construye tu muro, defiende lo tuyo	173
¿Mi hijo? Imposible: 5 factores de riesgo	175
7 consejos para prevenir el consumo de pornografía	176
“Cada vez hay más problemas derivados de la pornografía”	177
6. Recuperación y salida	181
10 excusas para ver porno	182
Soledad y pornografía: un círculo vicioso	183
Atención plena, una técnica de relajación	185
¿Cómo evitar el atracón?	187
Craving, el poder de los estímulos	190
Aceptarse, primer paso	192
8 vídeos para dejar la pornografía	193
El aislamiento, tu oportunidad	195
El descanso emocional	197
Estrategias para vencer	199
Tu mejor regalo por Navidad	201
5 claves para dejar el porno	203
Las mejores web sobre pornografía	205
La compañía, una gran receta	206
Las 10 mejores frases sobre pornografía: No todo es silencio	207
7. Testimonios	208
Bravo, Billie	209
“Nosotras”, un nuevo proyecto para mujeres	211

“Después del placer llega el bajón”	213
“Vivía como un zombie”	215
Mil motivos, ¿alguna razón?	216
“Así crecí en la industria de la pornografía”	217
“Las heridas abiertas”	219
“Al final quieres más, solo más”	221
“Decidí poner solución y busqué ayuda”	223
«Perdí mi trabajo, mi casa, mi coche y casi a mi mujer»	225
El caso Ted Bundy: la fatal adicción	227
«Tardé diez años en darme cuenta de que tenía un problema»	229
«Empecé a estar más y más deprimida cada día por su conducta»	231
«Sientes que estás solo, y te das asco»	232
Miguel, diez años. Una historia personal	233
8. Sexualidad	234
El placer es nuestro	235
Una metáfora de la sexualidad	237
El sexo en serio y en series	239
Cariño, ¿vemos un poco de porno juntos?	241
¿Y qué pasa con la pornografía gay?	242
¿Y tú, qué esperas?	245
Información sexual y big data	246
Las mil caras del sexo	248
4 mitos sobre el sexo que vende el porno	249
STOP PORN, START SEX: 5 razones para existir	250
Cuerpos (y cuernos) perfectos	251
¿Qué hace un chico como tú en una web como esta?	252
Erotismo y porno: grandes diferencias	254
Porno vs Sexo	256
9. Redes sociales e internet	257
Creimas digitales: pónstela, pónsela	258
‘Vista gorda’ al porno	260
Las claves de la economía de la atención	262
¿Cuánta pornografía se ve en el mundo?	265
OnlyFans, ¿el nuevo porno?	267
Ciberacoso en el jardín de mi casa	270
«Irresistible», manual para ingenuos	272
Lo que pasa en modo incógnito, no se queda en modo incógnito	274
Entre likes y selfies	276
Tinder: ¿está secuestrando mi cerebro?	278
Sexting y la obsesión por la transparencia	280
Reggaetón, ¿sólo música?	281

8 consejos sobre el uso de Instagram en los adolescentes	283
El sexting y el fin de la inocencia	284
Preparar a nuestros hijos para el mundo digital	285
10. Educación sexual	287
Cuéntame más... y mejor	288
Intervenir, advertir, educar	289
Sex desEducation	292
La adolescencia, etapa reina	294
¿Puede ser educativa la pornografía?	296
La hora del profesor	298
Educación sexual y familia	300
Padres, ¡hablen con sus hijos!	302
El verano, las hormonas y los hijos	304
Una educación sexual urgente	305