José Díaz Morfa

Escuchar a los niños y niñas acerca del porno

GUÍA BREVE
PARA ACOMPAÑAR
SIN MIEDO
NI MORALIZACIÓN

narcea



Sobre el autor

El **Dr. José Díaz Morfa,** Psiquiatra, Psicoterapeuta Terapeuta Sexual y de Pareja, Psicoanalista, lleva más de cuarenta años ayudando a las personas a entender y vivir mejor su sexualidad. Formado en la Universidad Complutense de Madrid y con especialización en institutos de sexología de España, París y Washington D.C., es hoy una de las voces más autorizadas de la sexología clínica en España y en el ámbito internacional.

Es Presidente de la Asociación Española de Sexología Clínica (AESC), fundador de la Asociación para la Prevención y Tratamiento de las Ofensas Sexuales (APTOS) y director de programas de formación especializados en abusos sexuales dirigidos a profesionales de la salud, así, como en otras áreas del comportamiento humano y su psicopatología, como Trastornos de la Personalidad, Traumas Relacionales, Terapia de Pareja, etc. Su trabajo ha estado siempre guiado por una certeza: que proteger a los menores empieza por hablar con ellos.

Su producción bibliográfica incluye obras de referencia sobre sexualidad y sus disfunciones, educación sexual, terapia de pareja y ofensores sexuales, así como capítulos especializados en el abordaje de la sexualidad en poblaciones vulnerables. A la vez, otras publicaciones relacionadas con la Terapia de Grupo y el Psicodrama. Fue fundador y editor de la *Revista de Terapia Sexual y de Pareja* desde 1998.

Reconocido internacionalmente, es Académico Permanente de la Academia Internacional de Sexología Médica (AISM) y miembro consultor de la World Psychiatric Association (WPA) en el área de educación sobre psiquiatría y sexualidad humana. Con este libro, *Escuchar a los niños y niñas acerca del porno*, el Dr. Díaz Morfa pone al alcance de padres y educadores algo que hasta ahora solo tenían sus pacientes y alumnos: una guía clara, práctica, cercana y rigurosa para hablar con los niños sobre pornografía antes de que la pornografía hable por nosotros.

Escuchar a los niños y niñas acerca del porno

GUÍA BREVE PARA ACOMPAÑAR SIN MIEDO NI MORALIZACIÓN

José Díaz Morfa

NARCEA, S.A. DE EDICIONES
MADRID

© NARCEA, S.A. DE EDICIONES, 2026
Paseo Imperial, 53-55. 28005 Madrid. España
www.narceaediciones.es

Imagen de cubierta:

ISBN papel: 978-84-277-3414-2
ISBN ePdf: 978-84-277-3415-9
ISBN ePub: 978-84-277-3416-6

Composición: Montytexto

Nota del Editor: En la presente publicación digital se han suprimido las páginas en blanco para facilitar su lectura. No obstante, se conserva paginación de una posible futura edición impresa para facilitar la labor de cita y las referencias internas del texto.

Todos los derechos reservados
Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comu-nicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

La emoción es el material;
el pensamiento es el trabajo;
la terceridad es el marco ético que
permite que ese trabajo no destruya
el vínculo.

No se trata de pensar en lugar de sentir,
sino de sentir de una manera que
permita pensar
y pensar de una manera que no
anule el sentir.

Dr. José Díaz Morfa

© narcea, s.a. de ediciones

Índice

Prefacio 9
Introducción 11

I . IDEAS PREVIAS

1 . Modelo evolutivo 21
2 . La función de los padres 29
3 . Escenario adecuado para escuchar/hablar de pornografía con los hijos e hijas 35
4 . Escenario adecuado para escuchar/hablar a los niños, niñas y adolescentes en un contexto docente 41

II . NÚCLEO CENTRAL

5 . Antes de explicar, escuchar 49
6 . Orientaciones según el momento evolutivo 55
7 . El primer encuentro con el porno 67
8 . Lo que se siente 71
9. Las dudas que no siempre se expresan 77
10. Imágenes y vínculos 83
11 . El mayor riesgo es quedarse solo 89
12 . Del silencio a la palabra 95
13 . Cuando el contenido es violento o coercitivo 101
14 . Cuando hay uso repetido o compulsivo 107

© narcea, s.a. de ediciones

III . ORIENTACIONES Y PREGUNTAS PARA EL DIÁLOGO

15 . Cuando el adulto también aprende 117
16 . Aspectos clínicos y éticos 125
17 . Preguntas para el diálogo y para ayudar a pensar 131
18 . Comentarios y respuestas orientativas 143

IV . GUÍA METODOLÓGICA PARA FAMILIAS Y EDUCADORES

19 . Marco de intervención relacional: de los 8 años a la adolescencia 153

ANEXO. Orientación práctica digital 182

BIBLIOGRAFÍA 189

© narcea, s.a. de ediciones

Prefacio

Como psiquiatra, psicoterapeuta, terapeuta sexual y de pareja, y desde mi responsabilidad como presidente de la Asociación Española de Sexología Clínica, así como consultor en el área de sexualidad de la World Psychiatric Association, he podido constatar a lo largo de los años un fenómeno que se repite con insistencia en la consulta: **los niños, las niñas y adolescentes no sufren tanto por lo que ven, como por no poder hablar de ello con un adulto que escuche sin asustarse ni juzgar.**

La reacción habitual de los adultos oscila entre la alarma, la prohibición y el silencio incómodo. Sin embargo, la experiencia clínica muestra que ninguna de estas respuestas protege de forma suficiente.

Lo que protege es la posibilidad de **transformar una experiencia muda en una experiencia sentida, pensada y compartida.**

Este libro no propone una pedagogía del porno (*) sino una **ética de la escucha.** Escuchar no implica normalizar contenidos perturbadores, sino reconocer que el niño ya ha tenido una vivencia y necesita un adulto disponible para ayudarle a comprenderla.

Escuchar a los niños y niñas acerca del porno es, en el fondo, escuchar su desarrollo psíquico: sus preguntas sobre el cuerpo, el deseo y el vínculo, y su necesidad de que los adultos no se retiren cuando el tema incomoda.

---

* Advertencia de uso: El material que presentamos tiene carácter orientativo, preventivo y educativo. No sustituye la evaluación ni la intervención clínica individual y/o familiar. Se recomienda su utilización siempre en presencia de adultos responsables, respetando la edad, el desarrollo emocional y el contexto del niño/niña o adolescente. No debe emplearse como material punitivo, coercitivo ni para forzar revelaciones. El objetivo es promover escucha, diálogo y elaboración emocional.

© narcea, s.a. de ediciones

Introducción

"La primera educación sexual de muchos niños hoy no la dan sus padres ni la escuela, sino un algoritmo".

Dr. Díaz Morfa

Hace unos años, un chico de doce años me dijo en consulta:

> –*"No sabía si me había gustado o si me había dado miedo... y no sabía a quién preguntarle".*

Había visto pornografía en el móvil de un compañero. No llegó angustiado por el contenido en sí, sino por el silencio posterior. En casa solo escuchó:

> –*"Eso es una guarrada".*

A partir de ahí, dejó de preguntar y empezó a buscar a solas, con culpa. Lo que necesitaba no era una lección técnica sobre sexo; necesitaba seguridad para pensar, para compartir.

Esa escena no es excepcional. Los datos confirman que el primer contacto con la pornografía puede producirse antes de los 12 años y, con frecuencia, de forma involuntaria. En España, la edad media de primer acceso se sitúa en torno a los 11–12 años y una proporción relevante refiere exposición fortuita (UNICEF, 2025; Diaz Morfa, 2003).

A nivel internacional, un metaanálisis estima que aproximadamente 1 de cada 5 jóvenes ha sufrido exposición online no deseada a material sexual explícito (Madigan et al., 2018). Estas cifras no buscan alarmar; buscan situarnos.

Si la exposición puede ser temprana y no mediada, la pregunta no es si debemos hablar, sino cómo hablar para proteger el desarrollo.

© narcea, s.a. de ediciones

Pornografía: imagen sin vínculo

La pornografía es una representación orientada a la excitación rápida. No es educación sexual. En la adolescencia –etapa de reorganización neurobiológica, mayor sensibilidad a la recompensa y búsqueda de novedad (Steinberg, 2014)– puede convertirse en un referente potente. Sabemos que la repetición activa circuitos de recompensa dopaminérgicos y consolida aprendizajes por habituación. Cuando el aprendizaje sexual se produce principalmente a través de imágenes descontextualizadas, puede consolidarse un guion donde la escenificación sustituye a la negociación y el rendimiento eclipsa el consentimiento (Wright, 2011; Wright et al., 2016). Desde la teoría del apego, el factor decisivo no es solo la exposición, sino el contexto en que se integra.

Con un adulto disponible, el menor puede diferenciar ficción y realidad, excitación y vínculo. Sin ese acompañamiento, la experiencia puede quedar encapsulada: activación sin palabra, curiosidad con vergüenza, repetición como intento de controlar lo visto.

Conviene añadir algo esencial: no toda exposición genera daño y no todo consumo es patológico. Lo decisivo suele ser el contexto: la edad, la repetición, el tipo de contenido, la vulnerabilidad previa y, sobre todo, la presencia de un adulto disponible que pueda ayudar a elaborar lo visto sin humillar ni dramatizar.

Desde una perspectiva evolutiva

La pornografía suele funcionar como un *proto-guion*: una plantilla inicial a través de la cual el adolescente comienza a imaginar la interacción sexual. En ausencia de narrativas alternativas –relacionales, afectivas, dialógicas– esta plantilla puede adquirir un peso desproporcionado. A diferencia de los encuentros reales, que se desarrollan en un campo de reconocimiento mutuo, incertidumbre y negociación, las escenas pornográficas suelen presentar interacciones preconfiguradas, con escasa atención a la subjetividad, la sintonía emocional o el establecimiento de límites.

© narcea, s.a. de ediciones

El riesgo no es solo la imitación, sino la interiorización de una lógica del vínculo, en la que el otro queda reducido a objeto de función, y el yo, a instrumento de rendimiento.

En el plano neurobiológico

La adolescencia se caracteriza por una asincronía entre la activación límbica y la maduración de los sistemas prefrontales. El sistema de recompensa –especialmente la vía dopaminérgica mesolímbica– es altamente reactivo, mientras que funciones ejecutivas como el control de impulsos, el juicio reflexivo o la evaluación a largo plazo aún están en consolidación.

En este contexto, los contenidos sexuales altamente estimulantes y novedosos pueden adquirir un lugar privilegiado, no solo por su prominencia intrínseca, sino por la facilidad de acceso y repetición que ofrecen las plataformas digitales. Con el tiempo, esto puede contribuir a procesos de habituación o escalada, donde se requieren estímulos más intensos para alcanzar niveles similares de excitación. No se trata de un determinismo, sino de una probabilidad modulada por el contexto.

Desde el punto de vista clínico

El impacto de la pornografía está mediado por la organización psíquica del adolescente. Para algunos, permanece como una curiosidad periférica integrada sin grandes distorsiones en su desarrollo. Para otros –especialmente para aquellos con patrones de apego inseguros, dificultades en la regulación afectiva o antecedentes de experiencias relacionales adversas– puede convertirse en un espacio sustitutivo, donde la excitación queda disociada del significado relacional.

En estos casos, la pornografía puede funcionar como un regulador emocional, un recurso frente a la soledad o una forma de evitar las ansiedades inherentes al encuentro real con el otro. La imagen ofrece control: no exige, no rechaza, no requiere negociación. Pero precisamente por eso, no promueve el desarrollo de la mutualidad.

© narcea, s.a. de ediciones

Desde una perspectiva basada en el apego

La cuestión central es cómo el adolescente *mentaliza* lo que ve. La mentalización –la capacidad de comprender la propia conducta y la de los demás en términos de estados mentales– no es innata, sino que se construye en relación. Cuando existe un adulto emocionalmente disponible, capaz de sostener la conversación sin alarma moral ni humillación, el adolescente puede empezar a simbolizar la experiencia: poner palabras a lo confuso, cuestionar lo irreal, diferenciar el deseo de la expectativa. Este espacio dialógico permite integrar la sexualidad en una identidad más amplia, en lugar de relegarla a un territorio escindido o secreto.

Por el contrario, en ausencia de ese sostén relacional, la pornografía puede asociarse a la clandestinidad, la culpa o la repetición compulsiva. El adolescente puede carecer de lenguaje para nombrar lo vivido, generándose una escisión entre experiencia y representación. Esta fractura puede manifestarse de diversas formas: dificultades en la intimidad, ansiedad de rendimiento, expectativas distorsionadas sobre los cuerpos o las prácticas, o una preferencia por la excitación solitaria frente al encuentro con el otro. De nuevo, no son consecuencias inevitables, pero sí más probables cuando la exposición ocurre en aislamiento y sin elaboración.

Dimensión sociocultural

También es necesario considerar la dimensión sociocultural. La pornografía contemporánea no es homogénea; incluye una amplia variedad de contenidos, estéticas y mensajes implícitos sobre género, poder y sexualidad. Algunas formas pueden reforzar dinámicas estereotipadas o asimétricas, mientras que otras intentan representar interacciones más igualitarias o diversas. Sin embargo, el adolescente puede no disponer aún de las herramientas críticas necesarias para contextualizar estas representaciones. De ahí la importancia de una educación sexual que incluya alfabetización

© narcea, s.a. de ediciones

mediática, reflexión ética y una comprensión de la sexualidad como proceso relacional, encarnado y comunicativo.

Desde la prevención y la clínica

El objetivo no es la prohibición, sino la integración. Esto implica generar espacios –en la familia, la escuela y la consulta– donde la sexualidad pueda ser pensada y hablada sin reducirla al riesgo o la patología. Supone también reconocer la curiosidad y el deseo propios de la adolescencia, ofreciendo herramientas para transitarlos de manera que se preserve la agencia, el respeto y la profundidad vincular. Las intervenciones han de ser ajustadas: ni banalizar los posibles riesgos ni amplificarlos mediante discursos alarmistas que, paradójicamente, pueden reforzar el secreto y la vergüenza.

Finalmente, conviene subrayar que la presencia de pornografía en la vida de un adolescente no determina por sí sola su trayectoria. Lo decisivo es cómo esa experiencia se inscribe en una red de vínculos, significados y capacidades de regulación. Cuando existe acompañamiento, diálogo reflexivo y una base relacional segura, el adolescente está en mejores condiciones de transformar un estímulo inicialmente fragmentario e impersonal en parte de una sexualidad más integrada, humana y con sentido.

Consentimiento y ética relacional

Una diferencia central entre pornografía y sexualidad relacional es el *consentimiento*. El consentimiento real es conversación, ajuste, escucha corporal y emocional. Es negociación y posibilidad de decir "no" sin perder el vínculo. Cuando el primer aprendizaje sexual se apoya en escenas donde la reciprocidad es implícita o inexistente, el riesgo no es solo informativo, es ético: el otro puede convertirse en objeto de excitación, no en sujeto con mente y límites.

© narcea, s.a. de ediciones

Educar afectivamente implica reintroducir la dimensión relacional: ¿cómo está el otro conmigo?, ¿qué quiere?, ¿qué no quiere? Profundizando en esta idea, conviene precisar que el consentimiento no es un acto puntual ni una fórmula jurídica reducida a un "sí" o un "no". Es un proceso dinámico, situado y continuo que se construye en la interacción. Implica una *sintonización fina* con el otro: captar señales verbales y no verbales, registrar cambios en el deseo, tolerar la ambigüedad y, sobre todo, sostener la incertidumbre sin precipitarse a la acción.

Desde esta perspectiva, el consentimiento es inseparable de la capacidad de mentalización y de la regulación afectiva. No basta con conocer la norma; es necesario poder *sentir* al otro como otro, con interioridad propia.

En la adolescencia, esta capacidad está en desarrollo. La emergencia del deseo sexual coincide con una identidad aún en construcción y con sistemas de regulación que no siempre logran modular la intensidad de la excitación. Aquí, el consentimiento se vuelve especialmente frágil: no por falta de valores, sino por limitaciones en la integración entre emoción, cognición y conducta. Por ello, la educación no puede reducirse a prescripciones normativas; debe incluir entrenamiento en habilidades relacionales: reconocer el propio deseo, diferenciarlo del deseo del otro, tolerar la frustración y sostener el vínculo incluso cuando aparece el límite.

Desde el punto de vista clínico, el consentimiento auténtico se apoya en tres pilares: *autonomía, reciprocidad* y *reversibilidad.*

- **Autonomía**: que cada sujeto pueda decidir desde sí mismo, sin coacción externa ni presión interna excesiva (por ejemplo, miedo al rechazo o necesidad de validación).
- **Reciprocidad**: que exista un reconocimiento mutuo de subjetividades, donde ambos participan activamente en la construcción de la experiencia.
- **Reversibilidad**: que cualquier participante pueda retirar su consentimiento en cualquier momento, sin que ello implique sanción, culpa o pérdida del vínculo.

© narcea, s.a. de ediciones

Cuando estos pilares no están presentes, lo que puede parecer consentimiento es, en realidad, una forma de adaptación o sometimiento. Esto es particularmente relevante en contextos donde los guiones sexuales internalizados –muchas veces influenciados por la pornografía– privilegian el rendimiento, la disponibilidad constante o la idea de que el deseo debe ser inmediato y sostenido. En tales casos, el sujeto puede sentirse obligado a responder a una expectativa, desconectándose de su propia experiencia interna.

La *ética relacional* introduce una capa adicional: no se trata solo de *qué* se hace, sino de *cómo* y *desde dónde* se hace. Implica considerar al otro no como medio para la propia satisfacción, sino como fin en sí mismo, en términos kantianos, es decir, la dignidad de las personas y la prohibición de instrumentalizarla, pero también en términos afectivos y vinculares. Esto supone una disposición a la responsabilidad: hacerse cargo del impacto de los propios actos en la experiencia del otro, incluso cuando no hay daño intencional.

La ética, en este sentido, no es un código externo, sino una sensibilidad que se cultiva en la relación.

En este marco, el cuerpo adquiere un papel central como lugar de verdad. El consentimiento no es solo verbal; es también somático. El cuerpo habla a través de tensiones, ritmos, aperturas y cierres. Aprender a leer estas señales –propias y ajenas– es parte fundamental de la alfabetización afectivo-sexual. Sin embargo, esto requiere un entorno donde el cuerpo no esté colonizado por la exigencia de desempeño o por la disociación. Cuando el foco está puesto en "hacerlo bien" o en cumplir un guion, se pierde la capacidad de habitar la experiencia corporal de manera genuina.

Otro aspecto relevante es la *dimensión temporal del consentimiento*.

La sexualidad relacional no es instantánea; se construye en el tiempo, a través de microajustes continuos. Esto contrasta con la lógica de inmediatez que caracteriza muchas representaciones pornográficas. Educar en consentimiento implica también reintroducir el tiempo como variable: aprender a esperar, a pausar, a verificar,

© narcea, s.a. de ediciones

a volver a preguntar. En otras palabras, a habitar la lentitud como condición de posibilidad para el encuentro.

Desde una *perspectiva preventiva,* es fundamental trabajar con los adolescentes en la identificación de situaciones donde el consentimiento puede verse comprometido: consumo de sustancias, presión de grupo, dinámicas de poder (edad, popularidad, experiencia), o estados emocionales de vulnerabilidad. No se trata de generar miedo, sino de aumentar la conciencia situacional y la capacidad de tomar decisiones informadas y cuidadas.

Asimismo, es importante abordar la *dimensión intrapsíquica del consentimiento*. A menudo, el conflicto no se sitúa solo entre dos sujetos, sino dentro del propio sujeto: entre deseo y miedo, entre curiosidad y culpa, entre necesidad de pertenencia y necesidad de cuidado. Poder reconocer estas tensiones internas es clave para una toma de decisiones más integrada. Aquí, el acompañamiento adulto –padres, educadores, clínicos– puede ofrecer un espacio de reflexión donde estas ambivalencias sean pensadas y no actuadas automáticamente.

La ética relacional también incluye *la reparación*. Incluso en contextos de buena intención, pueden producirse malentendidos o experiencias displacenteras. La capacidad de reconocer el error, pedir disculpas y reparar el vínculo es parte esencial de una sexualidad ética. Esto requiere habilidades de comunicación y una cultura que no penalice el error con estigmatización, sino que lo integre como oportunidad de aprendizaje.

Por último, educar en consentimiento y ética relacional es, en última instancia*, educar en humanidad*. Es enseñar que el encuentro con el otro no es un escenario de consumo, sino un espacio de co-construcción donde ambos sujetos se transforman. Supone pasar de una lógica de uso a una lógica de relación, donde el placer no se opone al cuidado, sino que se potencia en él. En este sentido, el consentimiento deja de ser un requisito mínimo para convertirse en el fundamento mismo de una sexualidad viva, consciente y vinculada.

© narcea, s.a. de ediciones

PARTE

I

Ideas previas

© narcea, s.a. de ediciones