

# *Dale una Vuelta,* un projecte d'ajuda per deixar la pornografia

Jorge Gutiérrez<sup>1</sup>

*L'associació Dale una Vuelta és una ONG que va néixer el 2015 per una necessitat real, cada cop més comprovada i urgent: ajudar les persones que vulguin sortir del consum de la pornografia. No hi havia aleshores, i ara la situació és similar, cap entitat que abordés aquest assumpte. La tasca que du a terme Dale una Vuelta es resumeix en tres paraules: ajudar, informar, prevenir.*

L'accés a l'anomenada *nova pornografia* s'ha convertit en un fenomen universal gràcies a Internet i a la difusió massiva dels telèfons mòbils. Queden molt enrere els DVD i revistes respecte a la difusió actual, que es caracteritza per ser anònima, accessible, assequible, universal i de gran qualitat visual.

L'equip impulsor d'aquesta ONG, compost per professionals de l'àmbit de l'educació, la psicologia i la comunicació, va buscar des del començament resoldre un problema, que encara continua latent: oferir recursos i eines a milers de persones que tenen un ús problemàtic de pornografia, i així s'anomena en el llenguatge clínic, sigui o no pròpiament una addicció conductual.

## Ajudar

El primer objectiu és donar la mà a qui ho vulgui. Més de quatre mil persones han acudit a nosaltres des del principi. Amb un petit equip d'atenció, aquesta ajuda s'ha prestat a través de línies diverses. Algunes actuacions són les següents:

- *Ajuda directa* a través del correu electrònic. Res més senzill que escriure, obrir-se, donar a conèixer el problema. Per a moltes persones, aquesta possibilitat ja els ha suposat una font de serenitat i d'alliberament molt gran.
- *Seminari web per a addictes*. Vuit videosessions, en què es participa de manera anònima, i els diferents experts tocaven algun punt referit als processos addictius: recaigudes, motivació, símptomes, detonants, emocions.

- *Canal de Telegram.* Des del maig d'enguany, hem obert una altra via d'ajuda, a través de senzilles *píndoles* gairebé diàries en forma de frases i idees que ajuden a continuar en aquest procés de sortida.
- *Espai Nosotras.* Les dones pateixen els efectes de la pornografia des de tots els punts de vista. Un és el dolor que senten pel consum de material sexual per part de les seves parelles o marits. Busquem, a través d'aquesta secció, un lloc d'acollida, de conversa, d'escolta.



Encara que es tracta d'uns quants exemples entre molts, oferim breus fragments rebuts, en què es veu el profund arrelament que pot arribar a suposar en la persona. “Tinc 54 anys, soc addicte al porno, vaig començar amb aquesta addicció als 12 anys i no he parat. He intentat moltes maneres de deixar-ho i no ho aconsegueixo.” Un altre ens deia: “Des de fa 20 anys, ara en tinc 31, pateixo una addicció a la pornografia. Cada dia hi penso quan m'aixeco, i durant el dia.” I un altre lament: “Sento un enorme respecte per les dones, però quan estic veient porno no soc el mateix i m'avergonyeixo de veure coses tan humiliants per a la dona.”

A més, com és lògic, coneixem professionals a diverses parts d'Espanya i a països de parla hispana als quals els derivem quan cal.

### *Informar*

Des del començament, Dale una Vuelta ha volgut oferir informació rigorosa, i ha comptat amb l'ajuda de professionals de l'àmbit de la psicologia, de la psiquiatria, de la sociologia i de l'educació. Estudis, informes, enquestes, relats i testimonis són els ingredients bàsics per a la nostra divulgació. A través del web, setmana rere setmana, mes a mes, ampliem la informació amb articles rellevants, que puguin ser útils per a un públic general. Fins ara, disposem de més de 180 articles propis. El llibre *Dopamina*,<sup>1</sup> disponible en format PDF i gratuït, recull tots els articles publicats per l'associació, des de l'any 2016 fins al 2021.

L'assistència a *congressos i jornades* és també una manera natural de difondre les conseqüències de la pornografia i posar damunt la taula

d'auditoris molt variats la importància i transcendència en la salut pública que implica el consum d'aquest tipus de material.

Ser els primers, i gairebé els únics, que afrontem l'addicció a la pornografia com un problema real, transversal, independentment de la ideologia, el sexe, el nivell educatiu o social, ens ha facilitat l'aparició en molts mitjans de comunicació al llarg d'aquests anys. *Més de cent impactes en diaris, ràdios i televisions*, molt sovint de difusió nacional.

A poc a poc, gairebé sense voler-ho, el creixement de Dale una Vuelta ha tingut repercussió en *altres països*, que han començat, amb la nostra mateixa missió, objectius i un equip internacional, un model similar al nostre. DeClic,<sup>2</sup> a França, i Daoclique,<sup>3</sup> a Portugal, són dues associacions recents que ja comencen a ser conegudes en els seus països. Fins i tot a França, la presidenta de DeClic ha intervingut al juny d'enguany en el Senat francès amb una ponència sobre l'impacte de la pornografia.

### *Prevenir*

“És millor arribar un any abans que un dia tard” és una frase que s'adapta molt bé a la realitat de l'educació sexual avui en dia. I aquesta realitat, que observem a la vida quotidiana, ens mostra com molta gent adulta amb problema d'ús perjudicial, freqüent, addictiu o no, de pornografia va començar quan amb prou feines tenia 12 o 13 anys. Per tant, la prevenció es converteix en un assumpte prioritari. Sense alarmar, és temps de parlar, de protegir, d'escoltar i de trencar tabús. La informació, també sexual, arriba des de tots els àmbits: també ha de fer-ho des de la família i l'educació.

Des de fa quatre anys, Dale una Vuelta ofereix *uns tallers de prevenció de pornografia i d'educació sexual digital*, a tota mena de centres educatius, des dels 10 anys fins als 18. També imparteix —i aconsella que rebin— als pares d'aquests nois i noies unes sessions similars, perquè després en família puguin parlar-se aquestes qüestions.

Els tallers, adaptats a cada edat, comprenen tres àrees: què és la sexualitat sana; com es preveu el consum de pornografia i les seves conseqüències, i tecnologia, intimitat i imatge corporal. Són sessions de 50 minuts, amb alguna dinàmica de grup que ajudi a conèixer l'opinió i el punt de vista dels alumnes.

D'altra banda, la millor prevenció sempre serà l'educació, el coneixement. I, en aquest terreny tan innovador de les addiccions del comportament i, en concret, de la pornografia, hi ha moltes coses per oferir. Els *cursos en línia* disponibles al web de Dale una Vuelta es poden fer quan es vulgui, un cop s'hagi matriculat. Un està destinat a professionals de la salut i l'altra modalitat s'adreça a educadors, pares i mares.

Tots dos cursos, amb un contingut comú i un altre d'específic, consten de més de 10 hores de classes en vídeo i material extra, en què han participat gairebé 20 professors, de diverses àrees, com psicologia, psiquiatria, educació o sociologia. I tot està orientat a oferir eines, recursos, idees útils per prevenir, sanar i acompanyar.

Finalment, en un món en línia, amb necessitats globals i escassetat de temps, Dale una Vuelta procura una actualització de *recursos* a la seva plataforma en línia, perquè, des d'aquí, milers de persones interessades trobin material útil per a la seva formació i la dels altres. Per exemple, a la secció de vídeos, es pot trobar l'anomenat *Kit d'emergència*, vuit vídeos curts d'animació adreçats a persones que vulguin sortir de la pornografia, o a la secció de descàrregues un pot disposar d'infografies amb temàtica variada que poden donar lloc a una conversa amb els fills o amb els alumnes.

En definitiva, Dale una Vuelta és *una porta oberta a qui vulgui viure una sexualitat sana i plena, i allunyar-se del seu contrari: la pornografia*. I tot sense ànim de jutjar, amb màxima comprensió, entenent que la vida és plena de matisos.

---

<sup>1</sup> Director de Desenvolupament de "Dale una Vuelta" ([www.daleunavuelta.org](http://www.daleunavuelta.org)).

<sup>2</sup> <https://www.daleunavuelta.org/dopamina/>.

<sup>3</sup> <http://www.assodeclis.com/>.

<sup>4</sup> <http://www.daoclique.pt/>.