

Fecha de publicación:
22/05/2026

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email:
mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.lao@planeta.es

¿POR qué NO?

Alejandro Villena Moya

Los efectos de la adicción al porno, un peligro invisible

Los efectos de la adicción al porno, un peligro invisible

Adolescentes que se aíslan de su entorno social y ya no disfrutan en sus relaciones sexuales. Adultos que han perdido su empleo y hecho daño a su familia debido a su adicción. **Cada vez se consume más porno, y cada vez a edades más tempranas.** Internet y la revolución del smartphone han permitido una difusión masiva de la pornografía; en España, la edad media del primer contacto con este material es entre los nueve y los once años. Pero **¿somos conscientes de sus consecuencias?**

Alejandro Villena, psicólogo y sexólogo clínico, explica su **impacto en las relaciones personales y sexuales y sus costes sociales y psicológicos.** Un tema extremadamente complejo que aborda de forma rigurosa, incluyendo datos estadísticos, estudios académicos, investigaciones científicas, reflexiones personales y testimonios.

El autor analiza **cómo debería cambiar esta sociedad hipersexualizada para ser menos cosificante y menos denigrante,** y proporciona **herramientas prácticas para prevenir, detectar y gestionar la adicción a la pornografía.** Nos recuerda la importancia de desarrollar una sexualidad sana, basada en el respeto, la ética, la gestión de las emociones, la equidad y la aceptación de uno mismo. En definitiva, un libro que todos deberíamos leer.



Alejandro Villena Moya

Alejandro Villena es psicólogo y sexólogo clínico, fundador y director del Proyecto de Salud Mental Piénsatelo Psicología. Es miembro de la World Association for Sexual Health (WAS) y de la International Society for the Study of Behavioral Addictions (ISSBA), además de investigador en la Universidad Internacional de La Rioja y profesor universitario en España y Colombia.

Forma parte del Comité Nacional de Expertos del Gobierno para la generación de entornos digitales seguros y es conferenciante internacional y divulgador científico. En 2019 fue nombrado Profesor Honorario de la Universidad Autónoma de Madrid. Ha colaborado como experto en sexología en diversos medios de comunicación nacionales e internacionales y ha sido reconocido como uno de los 10 mejores divulgadores en el ámbito de la salud sexual. Es autor del libro *¿Por qué no?* y del cómic *El tiburón de internet*.