

El porno: mites i realitats per a famílies i professionals

ADJRA i Mònica Martínez
en col·laboració amb el Govern d'Andorra

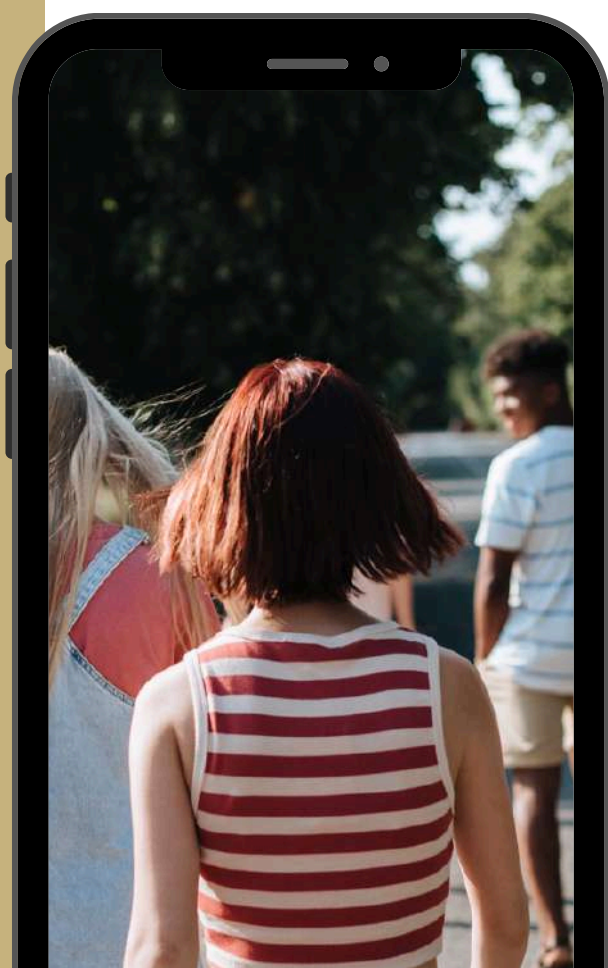
Contingut

Context	01
Abans de parlar-ne: preparar-se com a adult	02
Per què parlar de porno amb els fills/es	03
Com parlar amb infants i adolescents segons l'edat	04
Claus per a la comunicació en família	07
Què fer si el teu fill/a ha vist porno	08
Recomanacions per a professionals	09
Recursos	10
Referències	10

FAMÍLIES, TOCA PARLAR DE PORNO.

La pornografia s'ha convertit en una de les principals fonts d'“educació sexual” entre infants i adolescents. Diversos estudis alerten que l'exposició pot començar tan aviat com als **8 anys**, a través de l'ús massiu de mòbils i ordinadors. L'informe de Save the Children (2020) confirma que l'edat mitjana d'accés és de **12 anys**, i que el **53,8 % dels adolescents** hi accedeixen abans dels 13.

L'Escola de Salut Sant Joan de Déu (2024) descriu com molts joves construeixen el seu imaginari sexual a partir del que veuen a internet. Aquest aprenentatge basat en la pornografia respon a preguntes habituals sobre com iniciar relacions, quins són els preliminars, quines pràctiques són 'normals' o quant ha de durar una relació sexual. Tanmateix, confirma **rols** sexuals **estereotipats**: la dominació masculina, la invisibilització del desig femení i la centralitat del plaer masculí.



Abans de parlar-ne: preparar-se com a adult

Abans d'abordar el tema amb infants o adolescents, és important que els adults facin un exercici d'autoconeixement i preparació emocional. Parlar de sexualitat i pornografia pot generar incomoditat, però és una oportunitat per educar des del respecte i la confiança.

Aspectes clau:

- ✓ **Revisar les pròpies creences i emocions** sobre la sexualitat, el plaer i el porno.
- ✓ **Gestionar la pròpia incomoditat** per evitar transmetre vergonya o tabú.
- ✓ **Acordar entre progenitors o adults de referència** com abordar el tema i quin missatge comú donar.
- ✓ **Informar-se prèviament** per poder respondre amb criteri i seguretat.
- ✓ **Practicar l'escolta activa** i mantenir una actitud oberta i sense judicis.

PER QUÈ PARLAR DE PORNO AMB ELS FILLS/ES

**EL PORNO NO EDUCA,
DESINFORMA.**

Riscos principals:

- Manca de consentiment.
- Violència física, verbal i sexual.
- Expectatives irreals sobre el sexe.
- Conductes digitals de risc (*sexting*, *grooming*, *sextorsió*, ciberassetjament).
- En els casos més greus: addicció, manca de plaer en les relacions reals i canvis funcionals i estructurals en el cervell en desenvolupament.

**Parlar de pornografia no
significa normalitzar-la, sinó
oferir informació crítica i
segura. La millor prevenció
és el diàleg i la confiança.**

De 8 a 11 anys

Comprendre la curiositat i posar límits segurs

A aquesta edat poden aparèixer les primeres exposicions accidentals a continguts pornogràfics. És moment de parlar-ne amb naturalitat i donar informació veraç, adaptada a la seva maduresa.

Missatge clau: “El que veus no és real, és una ficció construïda”.

Per a les famílies i professionals és important recordar que:

- L'educació sexoafectiva comença amb la manera com expresseu l'afecte i el respecte.
- Els infants necessiten sentir-se estimats i reconeguts sense por ni rebuig. **La manera com són estimats marcarà la qualitat de les seves relacions futures.**
- És natural que mostrin curiositat o autoexploració. Permetre-ho dins d'un marc de confiança els ajuda a conèixer-se i a desenvolupar una relació sana amb el propi cos.
- Cal reforçar la idea que el cos és seu i que **tenen dret a dir “no”** si no volen contacte físic.
- Respondre amb sinceritat i naturalitat fa que les persones adultes siguin **referents positius** en la seva educació sexoafectiva.

De 12 a 15 anys

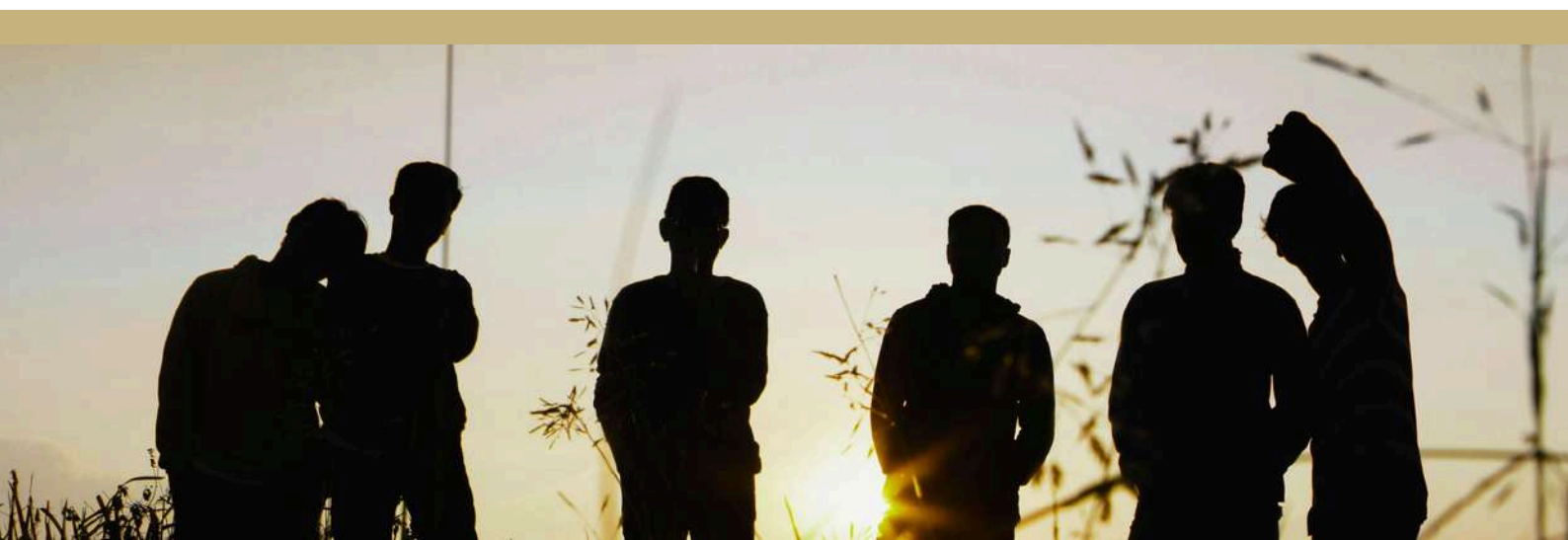
Pensament crític i gestió de la pressió social

En aquesta etapa, l'accés a continguts sexualitzats és més freqüent, sovint per curiositat o influència del grup. Els adolescents comencen a formar el seu propi criteri sobre el desig, el plaer i les relacions.

Missatge clau: “La sexualitat s’ha de basar en el respecte, el consentiment i l’afecte, no en el que es veu a internet.”

Per a les famílies i professionals és important recordar que:

- És clau **promoure el pensament crític** davant del porno i altres missatges mediàtics.
- Cal parlar de *sexting*, *grooming* i pressió per enviar imatges, centrant-se en la protecció i l'autorespecte.
- Acompanyar sense censura ni judici, reforçant l'autoestima i la comunicació oberta.
- Potenciar la reflexió sobre mites de gènere, igualtat i consentiment.
- Si hi ha exposició precoç o malestar, actuar amb empatia i **derivar a serveis especialitzats en educació sexoafectiva o salut mental.**



De 16 a 18 anys

Responsabilitat, respecte i llibertat

En aquesta etapa, la sexualitat s'expressa de manera més conscient. És un moment per consolidar valors com el respecte, la comunicació i la responsabilitat afectiva.

Missatge clau: “El porno crea expectatives irrealistes: les relacions es basen en el respecte, la comunicació i el consentiment.”

Per a les famílies i professionals és important recordar que:

- Parlar obertament de **plaer, límits i emocions** sense tabús és essencial.
- Acompanyar el descobriment de la pròpia identitat i orientació sexual amb respecte i obertura.
- Ajudar-los a identificar relacions tòxiques o de dependència emocional.
- Fomentar el diàleg sobre **el consum responsable de pornografia i el seu impacte**.
- Recordar que parlar-ne és una oportunitat per educar en una sexualitat **sana, respectuosa i lliure de mites**.

Frases útils

- “En les relacions sanes hi ha respecte, comunicació i llibertat per dir sí o no”.
- “El que veus al porno no reflecteix la realitat”.
- “Sempre pots parlar d'això amb mi”.

Què fer



Escoltar sense jutjar.

Validar: “Gràcies per explicar-m'ho, confies en mi i això és important.”

Normalitzar la curiositat.

Donar informació adaptada a l'edat.

Què NO fer

Castigar o ridiculitzar.

Reaccionar amb por o silenci.

Ignorar el tema.

Què fer si el teu fill/a ha vist porno

- ✓ Escoltar i acollir sense dramatitzar.
- ✓ Reforçar que la curiositat és normal.
- ✓ Ajuda'ls a entendre que el porno és ficció, no és real.
- ✓ Acompanyar en un ús responsable de pantalles.
- ✓ Oferir recursos alternatius (llibres, vídeos educatius).

El porno no educa, desinforma. La millor prevenció és el diàleg i la confiança en família. Parlar-ne és una oportunitat per educar en el respecte, l'afecte i la llibertat.



RECOMANACIONS PER A PROFESSIONALS

Els professionals de l'educació, la salut i la intervenció social tenen un paper clau en la prevenció i detecció de l'exposició precoç a la pornografia.

DAVANT UNA EXPOSICIÓ PRECOÇ

- Acollir el fet amb naturalitat i sense judici.
- Oferir un espai de conversa tranquil, centrant-se en el respecte, el consentiment i la diferenciació entre ficció i realitat.
- Si cal, derivar a serveis especialitzats en **salut mental o educació sexoafectiva**.

A L'AULA O EN ENTORNS EDUCATIUS

- Incorporar l'educació sexoafectiva dins del projecte educatiu de centre.
- Promoure tallers o dinàmiques sobre igualtat i relacions sanes.
- Treballar conjuntament amb les famílies per mantenir coherència.

COORDINACIÓ I DERIVACIÓ

- Mantenir canals oberts entre escola, família i serveis.
- Promoure la formació contínua en educació sexoafectiva i ús responsable de pantalles.
- Tenir present el **Pla de salut sexual del Govern d'Andorra**, que inclou accions de prevenció de l'addicció a la pornografia i propostes educatives per a joves, famílies i professionals. [Més informació.](#)

Recursos

- **UsApps.** Canal de comunicació i denúncia de violències en centres educatius.
- **Save the Children.** Guies i materials sobre pornografia i adolescència.
- **Escola de Salut Sant Joan de Déu.** Investigacions sobre l'impacte de la nova pornografia.
- **Generalitat de Catalunya – Departament de Salut.** Materials educatius en sexualitat.
- **Pla de salut sexual del Govern d'Andorra.** Accions de prevenció i educació sexoafectiva.
- **Pel·lícules i sèries recomanades.** Sex Education (sèrie), Per tretze raons (sèrie).

GUIA CREADA PER **MÒNICA MARTÍNEZ**,
PSICÒLOGA I MEDIADORA



mònica martínez

PSICOLOGIA I MEDIACIÓ

en col·laboració amb



Govern d'Andorra

REFERÈNCIES

- Bienestar y Protección Infantil. (2020). Informe Save the Children: Edad media de acceso a la pornografía y riesgos asociados. <https://www.bienestaryproteccioninfantil.es>
- ConSalud. (2020). El 53,8% de los adolescentes accedió a la pornografía por primera vez antes de los 13 años. <https://www.consalud.es>
- Escola de Salut Sant Joan de Déu Barcelona. (2024, 28 juny). La nova pornografia modifica les relacions de joves i adolescents. <https://escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org/ca/consells-salut/adolescent/nova-pornografia-modifica-relacions-joves-adolescents>
- Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació. (2024, 17 d'abril). UsApps. XTEC. <https://xtec.gencat.cat/ca/alumnat/violencies/usapps/>
- Infocop. (2020, setembre 15). Disminuye progresivamente la edad a la que los adolescentes acceden por primera vez al material pornográfico. <https://www.infocop.es>
- Pla d'Igualtat 2024-2028 del Govern d'Andorra. (2024). Pla d'Igualtat 2024-2028 del Govern d'Andorra. <https://www.govern.ad/ca/tematiques/educacio-formacio-investigacio-i-divulgacio-del-coneixement/pla-d-igualtat>
- Pla de salut sexual del Govern d'Andorra – Accions de prevenció i educació sexoafectiva. (s.f.)
- Save the Children. (2020). Desinformación sexual: pornografía y adolescencia. Save the Children.