



Barcelona, 15 de maig de 2025

FAAM i Consumidors Audiovisuals aborden els perills de la pornografia amb Alejandro Villena

El seminari va analitzar els efectes perjudicials del consum precoç de pornografia i va presentar estratègies preventives per a donar suport a professionals i famílies

El primer contacte amb la pornografia a Espanya es produeix **entre els 9 i els 11 anys**. Gairebé el **95% dels homes**, tant adolescents com joves fins a 25 anys, admeten haver consumit pornografia en l'últim mes. Dos terços ho fan setmanalment i **un de cada tres**, diàriament.

Aquestes són algunes de les dades més alarmants que va presentar ahir el psicòleg **Alejandro Villena** durant el [seminari web *Sols o mal acompanyats?*](#), organitzat per la [Fundación Aprender a Mirar](#) i l'[Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya](#).

L'*speaker* de la **Fundació** i fundador d'**Entusiastics**, **Javier Alonso**, va ser l'encarregat de guiar la conversa amb l'**Alejandro Villena**, psicòleg general sanitari, sexòleg clínic, autor del llibre **¿POR qué NO?** i director del projecte **Piénsatelo Psicología**. La ponència, que es va poder seguir en directe a través de **YouTube**, es va centrar en l'impacte de la pornografia en els joves.

El seminari va destacar que, tot i que aquesta pràctica ha estat puntualment accessible durant diverses dècades, la disponibilitat constant en dispositius mòbils ha incrementat el seu consum de manera inquietant. **Villena** va subratllar que "la pornografia recompensa, però no compensa", ja que el seu ús habitual pot desencadenar efectes perjudicials a llarg termini, com l'alteració de la visió de la sexualitat, les relacions de parella i la intimitat. Segons l'expert, "la pornografia no és un manual d'instrucció, sinó de destrucció".

El psicòleg va advertir que el **consum de pornografia no és innocu i comporta conseqüències** a diferents nivells. En els més joves, impacta directament en el seu

desenvolupament cerebral: l'escorça prefrontal –clau en la capacitat de control– pot deteriorar-se per sobredosi de dopamina i els sistemes de recompensa es veuen alterats, cosa que indueix a consumir més. Pel que fa als adults, influeix en factors com la solitud, l'aïllament, la salut mental i l'empatia. De fet, el cervell d'una persona addicta a la pornografia presenta patrons similars al d'aquells que pateixen addiccions al joc o a les drogues.

Després de destacar l'impacte que té l'exposició al contingut pornogràfic, **Villena** va proposar quatre pilars per prevenir-la: l'educació digital, l'educació emocional, l'educació sexual i l'educació en pensament crític. A més, va identificar senyals per a detectar si un menor està consumint pornografia, com canvis en el comportament, un ús excessiu de pantalles i un llenguatge sexualitzat inapropiat per a la seva edat.

El seminari web va deixar clar que, per a protegir les futures generacions, és fonamental educar en els valors de respecte, empatia i comunicació, així com fomentar el pensament crític davant dels continguts digitals. El webinar complet es pot recuperar al [canal de YouTube](#) de la **Fundación Aprender a Mirar**.

La **Fundación Aprender a Mirar** treballa per la defensa de les persones usuàries dels mitjans de comunicació audiovisual, en especial, de les menors d'edat. Aquesta defensa es porta a terme a través de la formació, la informació, l'acció social de prevenció, la denúncia i la promoció de valors; a través d'accions com el **Programa d'Educació Audiovisual**.

L'**Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya** és una entitat sense ànim de lucre, integrada per més de 17.000 persones. El seu objectiu, obert a tots els ciutadans, és col·laborar en la millora de l'oci audiovisual, fent-se ressò de la veu dels seus consumidors i defensant els seus drets, especialment dels menors, els més vulnerables davant les pantalles.

Consumidors Audiovisuals



prensa@contraste.info
93 488 17 57

Fundació Aprender a Mirar



Av. de Madrid, 95
08028 Barcelona