Per què s'utilitza la pornografia en l'era digital?

El consum de pornografia continua sent un tema tabú a la nostra societat, envoltat de silenci i estigma, tot i que forma part de la vida quotidiana de moltes persones. En els darrers anys, el creixement d'internet i els avenços en l'àmbit digital han intensificat les preocupacions sobre l'ús problemàtic de la pornografia.



Tanmateix, un dels factors que s'han estudiat en relació amb aquest problema és la manca d'una educació sexual integral que permeta una comprensió crítica de la sexualitat i la pornografia. García & Pollan (2024) van dur a terme un estudi amb 647 estudiants de la Universitat de La Rioja on es va avaluar el patró de consum pornogràfic i la percepció de l'educació sexual rebuda. Els resultats van mostrar que més d'un terç de la mostra (34% en homes i 33,2% en dones) no havia rebut cap tipus d'educació sexual en l'etapa educativa actual o anterior. A més, només el 19,4% dels homes i el 19,5% de les dones indiquen que l'educació rebuda va resoldre els dubtes i preguntes que tenien, mentre que el 39,8% dels homes i el 40,7% de les dones només ho van fer parcialment. L'estigma social associat a aquest tipus de contingut sembla dificultar l'accés a educació i a espais segurs per explorar. Seguint aquesta perspectiva, una revisió realitzada per Freitas & Carvalho (2026) analitza 12 programes o intervencions en l'àmbit del contingut sexual explícit i

conclou que hi havia mancances significatives ja que no aplicaven el pensament crític a la pornografia i hi havia problemes actuals absents, com l'objectificació sexual o els 'deepfakes' amb l'ús d'intel·ligència artificial. Per tant, hi ha una manca notable d'educació sexual, tant per l'absència com per la insuficiència del contingut.

A causa d'aquesta manca de discussió, estudis com Pathmendra et al. (2023) destaquen que l'exploració i l'experimentació en aquest àmbit tendeixen a estar relacionades amb sentiments de vergonya, por al judici, la sensació de parlar de contingut inapropiat, culpa i fins i tot fàstic cap a un mateix. Això porta moltes persones a amagar les seues preocupacions i evitar converses amb familiars, educadors o professionals de la salut. En absència d'una comunicació oberta sobre la sexualitat, la pornografia esdevé la font d'informació més àmpliament disponible, encara que no siga la millor representativa en termes de realitat, consentiment, comunicació o diversitat sexual (García & Pollan, 2024; Pathmendra et al., 2023). Per tant, és essencial promoure l'educació sexual basada en l'evidència, el pensament crític i el diàleg obert, que permeta qüestionar contingut explícit sense normalitzar els seus possibles riscos ni estigmatitzar aquells que el consumeixen.

En aquest context, la pornografia, a més de tenir un paper com a font d'informació, també pot convertir-se en una estratègia d'afrontament davant el malestar emocional. Articles com Morales-Cevallos et al. (2026) descriuen com algunes persones, en absència de ferramentes funcionals de regulació emocional, recorren al seu consum en situacions vulnerables per alleujar temporalment emocions com ansietat, estrès, solitud, avorriment o frustració. Per exemple, en una recerca realitzada per Vescan et al. (2024) en què 213 participants van completar diferents qüestionaris, es va trobar que la regulació emocional tenia un paper mediador entre la solitud i el consum pornogràfic, amb dificultats per gestionar la traducció emocional en solitud percebuda i ús problemàtic de contingut explícit. L'excitació i gratificació immediates poden proporcionar una sensació momentània d'alleujament o distracció d'aquestes experiències, que reforça la repetició del comportament quan les emocions desagradables reapareixen (Hutul et al., 2026).

Una revisió sistemàtica d'Alarcón et al. (2019) examina l'addicció a la pornografia en línia i destaca que l'entorn digital i Internet han tingut una influència significativa en aquest patró de consum problemàtic a causa de les característiques 'Triple A' que té. En primer lloc, la seua accessibilitat permet l'accés immediat a aquest contingut en cas

d'incomoditat, emocions aclaparadores o avorriment, sense dependre d'horaris o establiments físics. En segon lloc, l'anonimat percebut facilita que el consum es faci en privat, sense necessitat de recórrer a altres persones per demanar suport i exposar dificultats emocionals. Finalment, l'accessibilitat fa referència a tenir una gran quantitat de contingut gratuït disponible, que redueix les barreres econòmiques per accedir-hi. Aquests factors poden facilitar que el consum esdevinga problemàtic, ja que esdevé una resposta habitual obtenir gratificació immediata o alleujament temporal de les dificultats, en lloc de desenvolupar alternatives com millorar la comunicació interpersonal, aplicar la resolució de problemes o buscar suport social o professional (Morales-Cevallos et al., 2026).

En conclusió, l'accés limitat a una educació sexual adequada que permeta que la pornografia siga interpretada críticament i utilitzada com a ferramenta per a la gestió emocional, afegint-se a la seua àmplia disponibilitat, facilita que el patró de consum esdevinga problemàtic, perjudicial i difícil de controlar.

Referències

de Alarcón, R., de la Iglesia, J. I., Casado, N. M., & Montejo, A. L. (2019). Addicció a la pornografia en línia: què sabem i què no sabem—una revisió sistemàtica. *Journal of Clinical Medicine*, 8(1), 91. https://doi.org/10.3390/jcm8010091

Freitas, L., & Carvalho, J. (2026). Alfabetització pornogràfica i materials digitals sexualment explícits en l'educació sexual: una revisió d'abast. *International Journal of Sexual Health*, 1–21. https://doi.org/10.1080/19317611.2026.2735850

García, A. G., & Pollán, A. C. (2024). Avaluació de la formació en educació sexual integral i consum de pornografia en estudiants universitaris a Espanya. *Andean Journal of* Education, 7(2), 007212. https://doi.org/10.32719/26312816.2024.7.2.12

Huțul, T., Karner-Huțuleac, A., Petroiu, A., Chiricheș, F., Huțul, A., Drăgan, M., & Ciobanu, A. M. (2026). De la pornografia als símptomes somàtics. Un model de mediació moderada que implica la desaprovació moral de la pornografia i dificultats en la regulació emocional. *International Journal Of Sexual Health*, 38(3), 1204-1222. https://doi.org/10.1080/19317611.2026.2646620

Morales-Cevallos M.B., López-Barranco G., Oleas D., Leon-Rojas J.E., Anastou D. i Rodas J.A. (2026). Solitud percebuda, ús problemàtic de pornografia i malestar psicològic en

estudiants universitaris equatorians: una anàlisi del camí correlacional. *Frontiers in Psychology*, 17, 1950267. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1950267

Pathmendra, P., Raggatt, M., Lim, M. S., Marino, J. L., & Skinner, S. R. (2023). Exposició a la pornografia i el comportament sexual adolescent: revisió sistemàtica. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e43116. https://doi.org/10.2196/43116

Vescan, M., Flack, M., & Caudwell, K. M. (2024). Solitud i pornografia problemàtica Ús: Quin és el paper de la regulació emocional i la interacció amb els creadors de contingut? *Informes de Comportaments Addictius*, 19, 100550. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100550