

# PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa  
a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte  
Equipo de Prevención



# 10 MITOS SOBRE A PORNOGRAFÍA

1. A pornografía axúdache a explorar a túa propia sexualidade e coa túa parella.
2. A pornografía é entretemento, non nos metamos en problemas.
3. A pornografía non está relacionada coa agresión sexual.
4. É unha industria cos seus profesionais e as súas normas.
5. O porno convencional é inaceptable, pero o porno amateur é diferente.
6. A pornografía ética, feminista e LGTBIQ+ non é problemática.
7. Un pouco de porno non fai mal a ninguén.
8. O meu fillo (a miña filla) non ve esas cousas.
9. É moi difícil non consumir pornografía, e deixala é case imposible.
10. A pornografía non é como a prostitución.

# MITO 01

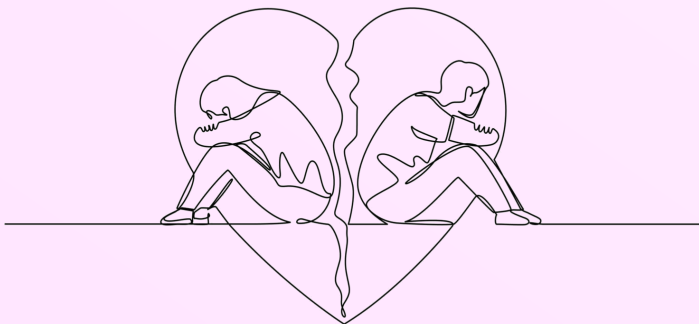
## A pornografía axúdache a explorar a túa propia sexualidade e coa túa parella.

En moitas ocasións, os usuarios frecuentes informan de menos satisfacción nos seus encontros sexuais. Hai estudos que demostran a conexión entre o consumo de pornografía e a baixa autoestima, a peor calidade das relacións e unha maior probabilidade de infidelidade e/ou ruptura.

Cada vez son máis os mozos que padecen "disfunción eréctil inducida pola pornografía" xa que as sobreestimulacións da pornografía reduciron a súa capacidade de conseguir a excitación de parellas reais.

Ademais, a pornografía promove prácticas sexuais de risco (por exemplo, o uso irresponsable de preservativos), estereotipos de xénero e distorsiona as expectativas sobre o sexo real, converténdonos nunha xeración sexualmente "analfabeta".

Por outra banda, é habitual que moitas persoas cuxas parellas consuman pornografía sufran unha violencia sutil, coma a cámara lenta, onde a desconfianza, a falta de comunicación e a distancia son protagonistas.



En definitiva, a pornografía parece abrir a nosa imaxinación sexual, cando en realidade a reduce.

# MITO 02

## A pornografía é entretemento, non nos fagamos líos.

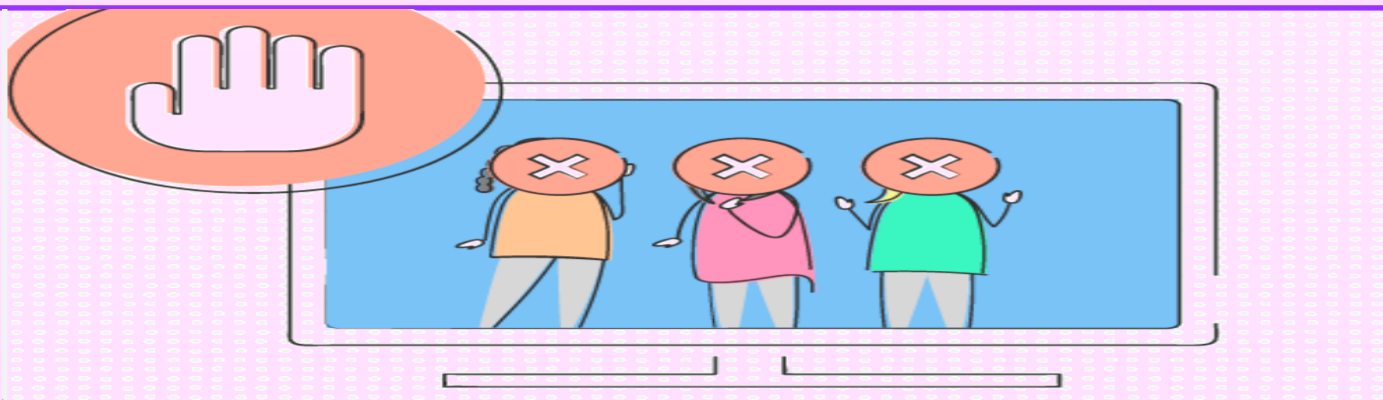
Creemos que ver pornografía é un acto neutral e inocuo, como se fose fácil distinguir o que educa e o que entretén, pero na práctica esa distinción non é posible.

A pornografía é un superestímulo xa que está relacionada co instinto básico de reprodución (sexo). Este contido é moi poderoso e pode influír non só nos pensamentos, sentimentos ou comportamentos, senón tamén na nosa estrutura cerebral.

A pornografía desencadea os niveis de dopamina, como os xogos de azar patolóxicos ou o tabaquismo, e pode provocar adicción ao comportamento.

**Non é un pasatempo inofensivo.**

Tamén se pode modificar o desexo sexual. As cousas que "a priori" nos parecen degradantes poden normalizarse.



# MITO 03

## A pornografía non está relacionada coa agresión sexual.

Está claro que a gran maioría dos consumidores non se converterán en violadores, pero numerosos estudos demostran que os consumidores frecuentes de pornografía teñen máis probabilidades de cometer violencia sexual na vida real.

Na pornografía, a degradación, a humillación e a violencia contra as mulleres (ou nenas) é unha constante. Un estudo que analizou 304 dos vídeos porno máis vistos concluíu que o 95% das escenas mostraban violencia (física e/ou verbal) contra as mulleres e que a súa resposta era de neutralidade ou pracer.

Outro estudo de 4.564 adolescentes en cinco países europeos descubriu que a probabilidade de que os nenos cometan abusos sexuais está asociada de forma significativa e positiva co consumo habitual de pornografía.



**A pornografía e a dopamina abren o camiño á violencia, que se converte nun estímulo para aumentar a excitación.**

# MITO 04

## É unha industria cos seus profesionais e as súas regras.

No negocio da pornografía, non hai forma de garantir que o contido sexa verdadeiramente consensuado, ético ou mesmo legal.

Posiblemente, se consumiches pornografía, te atopas con vídeos nos que as actrices eran menores e/ou vítimas de tráfico sexual sen que o saibades. As plataformas de pornografía máis grandes foron denunciadas varias veces por beneficiarse de vídeos de violación, vídeos non consentidos ou vídeos de abuso infantil.

Ademais, os estudos demostran que as mulleres que participan na industria proceden de contextos desfavorecidos de pobreza, abuso sexual infantil e sen teito. En tales situacións de vulnerabilidade, o concepto de "consentimento" queda fóra da ecuación.



Sempre podemos enganarnos e mirar para outro lado, pero cada clic alimenta un negocio que denigra e vulnera os dereitos das mulleres e dos menores a cada segundo.

# MITO 05

## A pornografía convencional é inaceptable, pero a pornografía afeccionada é diferente.

Aínda que poida parecer algo "caseiro", sempre ten carácter comercial e o obxectivo é obter algún tipo de beneficio. Non é posible saber se ese contido é consensuado.

Este tipo de pornografía tamén contén narracións misóxinas convencionais. De feito, demostrouse que pode conter un maior nivel de violencia que o "mainstream".

Por último, o xénero afeccionado tamén inclúe o "porno vinganza", vídeos publicados sen consenso para chantaxear e/ou prexudicar á vítima.

Ás veces, os autores de violencia sexual gravan o abuso e ameazan á vítima con publicar as imaxes se non cumpren as súas demandas.

### mainstream

Aquilo que se considera habitual ou normal porque é feito ou aceito pela maioria: o Nirvana se notabilizou por levar o punk ao mainstream do pop em (...)

O que está em voga, sendo tido como tendência ou como o principal em: autor que está no mainstream da literatura moderna.



# MITO 06

## A pornografía ética, feminista e LGTBIQ+ non é problemática.

É certo que xurdiron movementos para facer porno libre de violencia. Estes contidos adoitan ser remunerados e defenden unhas condicións laborais dignas. É un progreso, sen dúbida.

Non obstante, non hai evidencia empírica de que a chamada pornografía feminista, alternativa ou dirixida a mulleres se produza en circunstancias non coercitivas. Tampouco un filme producido por unha muller a fai feminista.

Non ten moito sentido reunir os conceptos de pornografía e feminismo cando a propia palabra "pornografía" provén de "porné", que significa "prostituta", "escrava sexual".

Así mesmo, calquera tipo de pornografía ten un efecto de "escalabilidade". O noso cerebro sempre acaba pedindo "máis e mellor", é dicir, máis novidade e máis extremo. Endulzar o consumo de pornografía con adxectivos como "ético" ou "feminista" non resolve o problema, senón que o enmascara.



Por outra banda, a pornografía LGTBIQ+ segue reproducindo os mesmos estereotipos racistas e discriminatorios e patróns prexudiciais que a versión "mainstream" (convencional).

# MITO 07

## Un pouco de porno nunca lle fai mal a ninguén.

É certo que o concepto «dano» é difícil de medir e, en parte, é subxectivo. Se consideramos que a exposición a material sexual explícito ten algún tipo de consecuencias sobre a saúde sexual, mental ou emocional, non existe unha cantidade "segura" de pornografía, como non hai para o tabaco.

Aínda que o teu consumo sexa esporádico, pode ter efectos na túa vida diaria. Non fai falta chegar á adicción. Estes efectos están relacionados coa modificación dos nosos desexos e da percepción dos demais, ademais de que estamos contribuíndo a unha industria directamente relacionada coa explotación das persoas.

A realidade demostra que, se consome pornografía cando estou tenso, aburrido, enfadado ou eufórico, pouco a pouco será máis difícil saír desa espiral.



Nunca debemos esquecer que ten un *alto potencial adictivo* e pode acabar ocupando máis espazo nas nosas vidas do que esperabamos.



# MITO 08

## O meu fillo (a miña filla) non ve esas cousas.

Que cho garante? "Esas cousas" están aí, queiras ou non. O teu fillo non vive nun mundo separado, aínda que estea moi protexido. Precisamente, se queremos protexer aos nosos fillos, afrontemos escenarios reais, conversas abertas, para xerar e reforzar a confianza. É o mellor xeito.

Un estudo sobre a mocidade mostra que o primeiro acceso ao consumo de pornografía é aos **8 anos** en España. En parte grazas ao fácil acceso a Internet e aos dispositivos móbiles.

A pornografía converteuse na nova educación sexual para menores. O 50% dos mozos afirma que reproduciu prácticas sexuais de risco despois de velas na pornografía.

Pola súa banda, as agresións e abusos sexuais entre menores triplicáronse na última década. Os expertos apuntan directamente ao consumo temperán de pornografía.



É recomendable non alarmarse se sabemos que o noso fillo ou filla ve porno. Debemos explicarlles o fenómeno desde a afectividade, a igualdade e cunha perspectiva crítica.

## MITO 09

### É moi difícil non consumir pornografía, e deixala é case imposible.

Hai vida sexual máis aló da pornografía. A pornografía non é unha necesidade, senón unha barreira para a sexualidade. Hoxe, a masturbación quedou ancorada ao consumo de material erótico, e ambos convertéronse en elementos case inseparables.

A investigación e a experiencia de vida de tantas persoas demostraron que superar o consumo de pornografía é absolutamente posible e que, co paso do tempo, os efectos negativos da pornografía pódense controlar e, na súa maior parte, revertirse.

ADICCIÓN A LA  
**Pornografía**  
DIGITAL



Acudir a terapia, en moitas ocasións, é unha forma moi eficaz de tratar o consumo de pornografía.

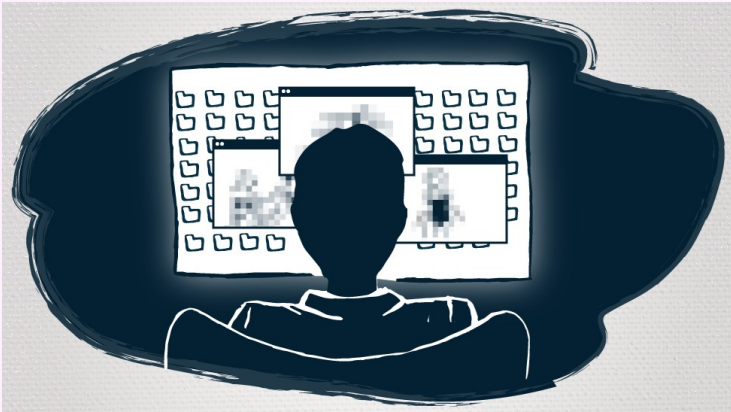
# MITO 10

## A pornografía non é como a prostitución.

A pornografía é outra forma de prostitución xa que se define como "o acto sexual realizado a cambio de compensación". Os sitios web de pornografía tamén gañan cartos a través de anuncios de "escorts", entre outros.

A realidade das actrices e das mulleres que se dedican á prostitución é semellante, xa que en ambos os casos adoitan estar relacionadas con ambientes pobres e ter sufrido malos tratos á infancia.

A liña que separa ambas realidades é cada vez máis delgada. A interacción que ofrecen os servizos de webcam crea unha nova pornografía ou unha nova prostitución. O presencial e o virtual tócanse.



Finalmente, os estudos descubriron que os homes que consumen pornografía teñen máis probabilidades de comprar sexo e que os compradores de sexo queren "recrear" o que viron na pornografía con mulleres que se prostituen.



# WhatsApp



# 604 059 719

**DÚBIDAS ?** *Pregunta e infórmate*

**Tabaco, alcol,  
outras drogas,  
condutas adictivas**

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL  
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:

[uad@concellodemonforte.com](mailto:uad@concellodemonforte.com)

Se queredes poñervos en contacto conosco, estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE  
DROGODEPENDENCIAS  
SERVIZO DE PREVENCIÓN  
Plaza da Estación - 17  
27400—Monforte de Lemos (Lugo)  
Rex. C-27-000100

Facebook:  
Unidad Asistencial de Drogodependencias  
Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95

Fonte: [www.daleunavuelta.org](http://www.daleunavuelta.org)

É importante desmontar os mitos do porno que poderían danar a túa vida sexual.

As falsas ideas que transmite o cinema porno poden xerar frustración nas relacións sexuais reais.



Felices festas

patronais,

pero lembrade:

A PREVENCIÓN É COUSA DE TODOS

A TÚA DIVERSIÓN TAMÉN ESTÁ FÓRA DUNHA BOTELLA

Campaña de Prevención de Consumo de Alcol

Se consumes alcol, pos moito en xogo, as consecuencias son perigosas.

Porque as festas e o verán son o momento de maior risco para consumir alcol.

Arriscaste?

UAD  
Unidade Asistencial de Drogodependencias  
Monforte de Lemos

CONCELLO DE MONFORTE DE LEMOS

XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE SANIDADE

SERVIZO GALEGO DE SAÚDE

