



# Els mites del porno i la salut sexual masculina: una realitat distorsionada



En l'era digital, molts joves accedeixen a continguts pornogràfics com a principal font d'informació sobre la sexualitat. Aquest fet ha generat preocupació entre professionals de la salut, ja que el porno sovint presenta una visió irreal de les relacions íntimes, contribuint a la difusió de mites que poden tenir un impacte negatiu en la salut sexual masculina.

Un dels mites més comuns és **la mida del penis**, que el porno exagera, creant la falsa creença que un penis més gran equival a una millor experiència sexual. Aquest mite pot generar inseguretats innecessàries en els joves, que arriben a sentir-se inadequats si no compleixen amb aquests estàndards.

Un altre aspecte que el porno distorsiona és **la durada de les relacions sexuals**. Les escenes pornogràfiques solen mostrar actes de llarga durada, però la realitat és que el temps d'una relació sexual satisfactòria varia molt. Això pot portar a la frustració si es creu que el rendiment ha de ser igual de prolongat.

A més, el volum de l'ejaculació és sovint presentat com un signe de virilitat. El porno utilitza tècniques per amplificar aquest aspecte, creant expectatives desmesurades. En la vida real, el volum de l'ejaculació no és un indicador de salut sexual ni de fertilitat.



---

És essencial que els joves entenguin que el porno **no reflecteix la realitat**, sinó una forma de ficció dissenyada per entretenir. Per això, és fonamental proporcionar una educació sexual basada en informació científica i realista, que ajudi a construir una visió saludable i positiva de la sexualitat.

### **Com pot afectar a les teves relacions?**

Aquest tipus de desinformació pot afectar les relacions personals, l'autoestima i la percepció de la pròpia masculinitat. A més, pot impedir el desenvolupament d'una **comunicació saludable amb la parella** i generar ansietat sexual.

Per evitar aquests efectes nocius, és important que els joves disposin d'espais de diàleg on es parli de sexualitat de manera oberta, sense tabús, i on puguin rebre informació veraç i adequada a la seva edat. Les famílies, les escoles i els professionals sanitaris tenen un paper fonamental en aquesta tasca educativa. Així doncs, comprendre que **el porno és una fantasia**, no una guia sexual, és clau per gaudir d'una vida sexual plena i saludable.