

20  
24

# SEXE VIRTUAL

Monogràfic sobre els usos de **pantalles** i xarxes socials en l'àmbit de la **sexualitat** per a familiars i persones de referència de la població adolescent i jove.

eines  
serveis socioeducatius, SCCL



AJUNTAMENT DE REUS

Salut i Esports

# Taula de Continguts

<b>Presentació</b>	01
<b>01: Les TRIC</b>	01
Factors propis de les TRIC	01
El control parental	02
<b>02: L'expressió i les vivències de la sexualitat a través de les pantalles</b>	03
Sexualitat, desig i consentiment	03
L'extimitat	03
La necessitat de reconeixement extern	04
El sèxting	04
Quan del sèxting algú en fa <i>sexpreading</i>	05
Minimitzar riscos per gaudir del sèxting	06
<b>03: Altres formes de violència i maltracte digital (ciberviolències)</b>	06
<b>04: La pornografia</b>	08
Costa parlar amb els fills i filles sobre sexualitat?	10
Aplicacions de cites, el sexe a la carta	10
<b>05: Encara hi ha feina a fer</b>	11
<b>06: El saber no ocupa lloc: enllaços d'interès</b>	12
<b>07: Bibliografia</b>	13

## Crèdits

<b>Edició:</b>	Ajuntament de Reus
<b>Autoria:</b>	Eines, serveis socioeducatius, SCCL; Ester Angelats i Judith Pardo
<b>Disseny i maquetació:</b>	Eines, serveis socioeducatius, SCCL; Joan Barrero
<b>Revisió tècnica de continguts:</b>	Grup de Drets Sexuals de Reus
<b>Llicència Creative Commons:</b>	SEXE VIRTUAL © 2 per Eines,serveis socioeducatius, SCCL te llicència <b>CC BY-NC-ND 4.0</b>

## PRESENTACIÓ

### LES TRIC

Les noves tecnologies o TIC (les anomenades tecnologies de la informació i la comunicació en l'àmbit educatiu als seus inicis) han experimentat una evolució significativa: en l'actualitat, per recollir la seva dimensió relacional s'hi afegeix una "R", i així sorgeixen les Tecnologies de la Relació, la Informació i la Comunicació (TRIC), que canvien la manera en què les persones les entenen i les integren en les seves vides.

Malgrat que es puguin percebre les TRIC com l'àmbit digital separat de la "vida real", per a la població adolescent i jove, l'experiència en línia s'entrellaça amb el sentit d'identitat individual, col·lectiva i generacional. És essencial comprendre la intersecció dels espais digitals amb la seva vida quotidiana per fomentar una relació saludable amb la tecnologia.

En el context actual, en referència a l'ús que fa el jovent de les TRIC, hi ha certs aspectes que és necessari tenir en compte en comparació amb les generacions anteriors:

**Els múltiples entorns virtuals que tenen a l'abast on trobar-se amb els seus iguals per parlar, compartir, jugar...**

**És la primera generació que no depèn dels seus pares per consumir continguts (d'oci, culturals...) perquè els poden trobar pel seu compte i segons els seus interessos.**

**La gran quantitat i diversitat de referents amb qui se senten identificats i que sovint s'escapen del coneixement dels seus educadors i educadores.**

## Factors propis de les TRIC

En els usos de les TRIC, en relació amb la sexualitat i les relacions afectives, intervenen els factors següents:

- ▶ **La connexió permanent.** La xarxa sempre està operativa (24/7). Tant si s'està en connexió com si no, hi passen coses i la vida segueix. Aquest factor pot propiciar una sensació d'haver d'estar constantment pendent d'allò que succeeix, sobretot pel que fa a les relacions i vincles afectius. Les notificacions constants de les aplicacions i xarxes socials promouen la necessitat de comprovar sovint quines interaccions noves hi ha, m'agrades, missatges, etc. Davant la hiperconnexió, el més coherent és establir límits tant propis com aliens per ubicar l'ús dels dispositius i limitar espais i moments lliures de mòbils, com per exemple, els àpats lliures de pantalles, no utilitzar-los a l'aula, establir una connexió zero a l'hora del descans, etc.

**"I si m'estic perdent alguna cosa?"**

**"He mirat la pantalla del mòbil per saber l'hora i veig**

**14 notificacions, i si és un missatge seu?"**

- ▶ **La disponibilitat i la immediatesa** aporten una dificultat per desconnectar o posar distància, per l'obligatorietat d'estar disponible. Aquest fet també pot propiciar malentesos o alimentar la dependència emocional vers la parella o les relacions. Per exemple, a l'hora d'expressar sentiments o emocions, les converses es mantenen, també, a través de missatgeria instantània (WhatsApp, Telegram, Direct...) per la qual cosa perden la qualitat d'una interacció presencial i poden generar distorsió i superficialitat en el contingut del missatge.

**"En línia? I per què no contestes?"**

**"Ha llegit el meu missatge, però m'ha deixat en 'vist'."**

**"Tot bé? T'he vist molt estrany avui quan ens hem acomiadat..."**

Les persones adultes es poden qüestionar més sovint aquesta necessitat de desconnexió i de resposta immediata. En canvi, als i les adolescents no els produeix aquesta controvèrsia. *Pot ajudar-hi configurar algunes de les funcions de les aplicacions per ocultar l'última connexió o si s'està en línia, les notificacions constants, etc.*

- ▶ **La facilitat i rapidesa** amb les quals es pot comentar, compartir, difondre, fer fotos o vídeos a través de les TRIC possibilita també que es publiquin continguts sense reflexió prèvia, que es puguin fer virals o compartir imatges sense consentiment, entre d'altres. La situació s'agreuja quan en la interacció hi entren elements de faltes de respecte, burles, missatges ofensius, insults, etc.

**"Vaig compartir la captura de pantalla d'una conversa privada**

**amb una amiga i finalment ha arribat a tota la classe."**

- ▶ **La distància física** afavoreix la comunicació amb persones que no són al teu costat físicament, i permet la socialització i la possibilitat d'establir vincles per afinitats, interessos comuns, etc. La distància també pot provocar una percepció distorsionada del missatge i la intenció (el to, la mirada, l'expressió facial, corporal, etc.). Potser el repte, ja que els canals de comunicació els escolliran ells i elles (i molts seran en línia), és exaltar també la importància de la interacció cara a cara dels vincles afectius.

La part fosca de la distància física és la que pot ocasionar una sensació de minimització del mal causat i impunitat per falta de conseqüències (la facilitat de crear un compte fals, amagar-se rere perfils, suplantar una identitat, criticar, etc.).

**"A través de la pantalla em deia de tot, però després en persona**

**no s'atrevia ni a mirar-me a la cara."**

**"Gràcies a Instagram vaig poder desfogar-me amb la meva**

**amiga que estava a l'altra punta d'Europa."**

▶ **La percepció del risc** pot disminuir, ja que va molt lligada a la distància física i la individualitat de la vivència a través de la pantalla. Per exemple, el control de l'abast que pot tenir una publicació a les xarxes socials digitals es tradueix en un simple nombre de visualitzacions i no en quina quantitat de persones (conegudes o no) estan observant la publicació. L'exposició real va més enllà del nombre d'observadors.

**"Mai penjaría una foto meva als passadissos de l'institut, però sí al meu Instagram, on tinc 450 persones que em segueixen"**

▶ **L'anonimat** en línia pot proporcionar un vel de protecció que possibilita la facilitat per amagar-se rere perfils i obre la porta a conductes que, de manera presencial, no es realitzarien. Per exemple, els comentaris d'odi, el ciberassetjament sexual, l'*stalking* (perseguir tots els passos que va fent algú a internet, les publicacions, comentaris, fotografies, informació...).

**"Vaig treure l'opció que em poguessin comentar als vídeos de TikTok, perquè se m'omplien de haters que m'insultaven pel meu físic".**

▶ **El context grupal** on s'estiguin experimentant les relacions pot arribar a ser molt diferent segons el cas, amb motivacions, actituds, comportaments i aficions concretes que varien d'un entorn a un altre.

**"Amb les amigues passem les tardes ballant i fent vídeos de TikTok".**

**"Algú de l'institut ha creat un perfil d'Instagram de xafardeig, on es pengem rumors d'algunes persones de forma anònima i tothom hi participa d'alguna manera".**

**"M'han posat a un grup de WhatsApp on som 160 persones i envien vídeos i enllaços porno".**

▶ **La no neutralitat de les plataformes** a l'hora de crear estratègies per captar i mantenir l'atenció de l'usuari que les utilitza. A l'altre costat de la pantalla hi ha milers de persones treballant per crear noves funcions, algoritmes i característiques per aconseguir que l'usuari s'hi passi el màxim temps possible. A més, les empreses que hi ha darrere són un monopoli creat per guanyar molts diners amb una ètica qüestionable.

**"Vaig entrar un moment a Instagram per veure una notificació i sense adonar-me'n havien passat dues hores".**

**"Puc estar tota la tarda saltant d'una recomanació a un altra, sempre de coses que m'interessen al moment".**

No és el mateix la influència que pot produir a un infant o preadolescent aquesta exposició a infinitat de continguts sense cap criteri, que a una persona que escull —sota criteri propi— què veure, quanta estona, i per què li interessa allò que mira.

▶ **La dificultat per supervisar i protegir** les activitats en línia dels menors són una de les grans preocupacions de les famílies. Per supervisar o protegir cal ser-hi presents, tenir certa capacitat tecnològica o bé utilitzar aplicacions de control parental (fins que ja puguin navegar autònomament).

**"M'acabaven de regalar el mòbil, i no vaig explicar als meus pares que a Instagram un desconegut m'insistia per trobar-nos en persona, em feia por que s'espantessin i me'l retiressin."**

**"Els meus pares espiaven totes les meves converses amb el control parental, així que vaig aprendre a saltar-me'l".**

## El control parental

s'utilitza per supervisar i monitorar les activitats en línia dels menors. Aquest tipus de control és útil per a infants, permet restringir l'accés a continguts inadequats per a la seva edat, prevenir pagaments en línia o bloquejar la descàrrega d'aplicacions o xarxes socials. Tot i això, també es poden controlar i espiar les ubicacions, les interaccions socials, entre d'altres, fet que envaeix la privacitat i la intimitat de la persona. A l'adolescència, no s'hauria d'obtenir aquesta informació mitjançant cap aplicació sinó a través del diàleg, la confiança i l'autonomia, fomentant una comunicació oberta i sana amb l'ús dels dispositius mòbils.

**"La pregunta a fer-nos podria ser la següent: quin nivell de risc està disposada a assumir la família en la incorporació del telèfon mòbil a la vida del menor? El control i el monitoratge actuen cap a la direcció oposada. Ben diferent és quan s'utilitza el mòbil com un intercanvi d'informació sana i respectuosa: Com vas? Necessites alguna cosa? Veig que vas tard, estàs bé?"**

## A tenir en compte:

- Assegurar-se que els menors saben i entenen que s'estan supervisant algunes activitats per part dels adults, per quin motiu es fa i quan es deixarà de fer.
- El control parental no educa, no es pot delegar la responsabilitat de la família en una aplicació.
- A mesura que avança l'edat, els adults no tindran el consentiment dels fills i filles per utilitzar-lo. El desig d'intimitat és molt alt a l'adolescència i trencar-lo suposa també acabar amb el vincle i la confiança.
- Treballar la responsabilitat que s'assumeix amb els dispositius i quins són els riscos i les potencialitats amb què es pot trobar.
- La capacitat funciona millor que la prohibició, els límits han de quedar clars i s'han d'establir de forma raonada i consensuada.

**Guia: El meu primer mòbil. 2023.**

Eines Serveis Socioeducatius, SCCL  
per l'Ajuntament de Granollers.



## L'expressió i les vivències de la sexualitat a través de les pantalles

És una realitat que l'audiovisual s'utilitza per definir estats d'ànim, mostrar unes vacances, un menjar, una situació... el text i les paraules han quedat més apartats: **primer mirar abans que llegir**. Els telèfons mòbils són càmeres digitals 24 h i set dies a la setmana per immortalitzar-ho.

La rellevància de la transmissió d'imatges implica que les experiències de la sexualitat també es desenvolupen a través de les pantalles. Ignorar aquesta realitat seria com negar l'existència de la televisió. En l'època de la visibilitat i l'aparença, entre les xarxes socials digitals i la performance es vehicula l'interès sexual.

Davant d'obvietats que no desapareixeran, potser el més sensat seria gaudir i deixar gaudir en lloc de negar, espantar, alarmar, generar por, acusar... per deixar d'anomenar només problemes on també hi ha possibilitats.

El més important per capacitar les persones joves és la mirada adulta que acompanya des de la comprensió i l'oferiment d'espais que promoguin una convivència autònoma, responsable, crítica, amb capacitat per raonar, discernir i prendre decisions respectuoses, igualitàries i també plaents. És per això que s'ha d'afavorir i potenciar la construcció de relacions sanes. **Les etiquetes que menyspreen i impossibiliten el jovent només serveixen per incapacitar-lo.**

### Sexualitat, desig i consentiment

La sexualitat és dinàmica, s'inicia en néixer i es va construint al llarg de tota la vida. El desig es modula segons l'edat, les experiències, les motivacions, les expectatives, el moment vital i també la identitat i l'expressió del gènere, ja que no és el mateix habitar un cos que un altre. Néixer amb un determinat sexe no hauria d'implicar viure la sexualitat sota cap normativitat, sinó segons els valors i les creences personals, variades i diverses.

Parlar de sexualitat amb infants i adolescents és necessari per trencar amb els mites i els tabús que s'arrosseguen històricament. El propi cos és únic. Cuidar-lo, respectar-lo i aprendre a escoltar-lo és l'aprenentatge que permetrà actuar d'una determinada manera. Com més autoconeixement i exploració, menys repressió i més llibertat per decidir.

L'experimentació i l'expressió de la sexualitat es duen a terme a través de pensaments, fantasies, desitjos, creences, actituds, valors, comportaments, pràctiques, rols i relacions, i està influïda per la interacció de factors biològics, psicològics, socials, econòmics, polítics, culturals, ètics, legals, històrics, religiosos i espirituals. (OMS, 2018, p. 3).

Desig i consentiment són el tàndem per a l'accés a les relacions sexuals. Tan important és sentir com accedir. Dir "sí" pot significar experimentació, curiositat, dubte, ganes de provar, de conservar i mantenir en el temps, però també repte. I en el tram del "sí" pot sorgir la necessitat del "no", i la consegüent urgència per aturar la situació immediatament. El desig no és sempre inalterable ni immutable.

**És necessari treballar aquest tàndem des d'edats molt primerenques. El consentiment es dona amb la paraula, el cos i la mirada. Tot i això, es pot dir "sí" de veu, però alhora allunyar el cos: això és un "NO".**

Desig, sexualitat, intimitat i pantalles també conformen un espai d'experimentació per a adolescents i joves en un escenari on el consentiment no és veritablement informat, ja que l'acord és verbal i el resultat és visual, gràfic i registrat per un dispositiu, a vegades aliè.

### L'extimitat

El dret a la intimitat de les persones es basa essencialment en la confidencialitat d'aspectes de la seva vida que no desitgen que es facin públics sense la seva autorització. Per tant, s'ha de disposar d'un espai de llibertat individual que no pot ser envaït per altres sense el consentiment propi.

En l'actualitat, una exposició constant a les xarxes socials, converteix en domini públic part de la intimitat de qui publica a les vitrines globals de la xarxa. Aquest fenomen s'anomena extimitat i la sexualitat no està exempta de la seva influència. Aquest concepte destaca la paradoxa de compartir aspectes molt personals amb una audiència àmplia, fins i tot quan són tradicionalment considerats privats (detalls íntims de la vida personal, pensaments, situacions privades, parts del cos, etc.), i es crea una intersecció entre el que és íntim i el que és extern o públic.

Els cossos sexuals prenen importància i sobre ells s'exerceix el judici, l'aprovació o la sanció segons les exigències estètiques en una determinada societat, cultura i context. Aquest fet destaca la complexitat de com les persones decideixen compartir i presentar el seu cos en espais públics. Es pot experimentar l'extimitat com una forma d'empoderament per la decisió d'exposar-se voluntàriament, no obstant això, també pot donar lloc a la cosificació pel valor que es dona a l'aparença.

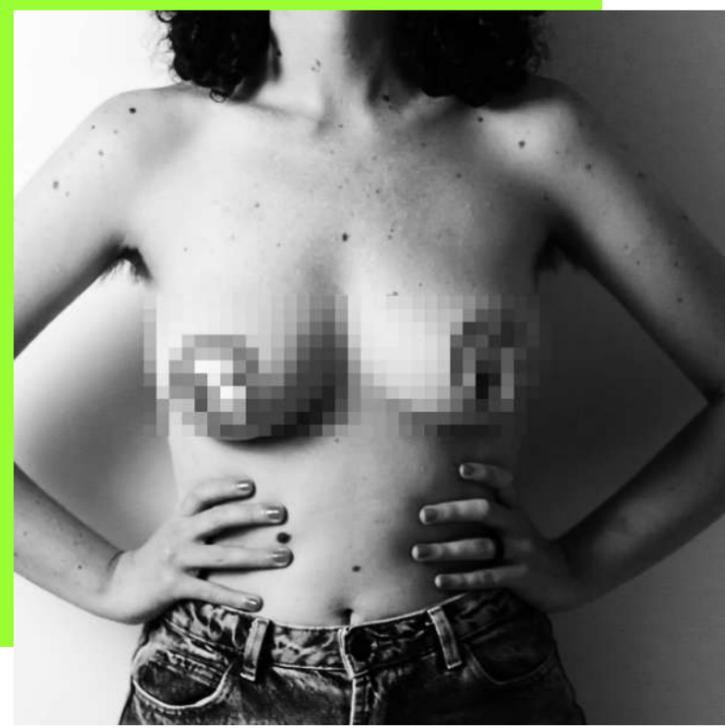
Les xarxes socials amplifiquen aquest fenomen, sobretot pel que fa a les imatges retocades, les fotos filtrades i altres manipulacions que poden distorsionar la percepció de la realitat i contribuir a uns estàndards irreals de bellesa.

**És habitual que els i les adolescents disposin de més d'un perfil a les xarxes socials i que mesurin allò que pot veure la família i allò que mostren als iguals i al seu cercle més privat.**

**Si s'enfoca la reflexió de forma inquisidora (per què fas el que fas) se sentiran jutjats i jutjades i no ajudarà en la comunicació i el vincle de confiança.**

**Per despertar reflexió crítica sobre el que es mostra a les aplicacions, pot ajudar fer-se preguntes com:**

- **Quina part de la intimitat s'està fent pública?**
- **Si el que es publica avui més endavant ja no em representa, ho podré esborrar definitivament?**
- **Què es vol mostrar i per a què?**



## La necessitat de reconeixement extern

El reconeixement és una necessitat inherent a l'ésser humà, a l'adolescència els m'agrada i els seguidors són un univers carregat de valor simbòlic on l'acceptació depèn de la quantitat d'aprovació rebuda, però no de la qualitat.

Allò que es reconeix són principalment aspectes com la imatge, l'estil de vida, la forma de mostrar-se, etc.

La necessitat d'agradar pot empènyer la persona a entrar en **"un cicle negatiu dels m'agrada", on el que prima és acumular el màxim d'interaccions positives per part dels seus seguidors i seguidores a través de publicar i mostrar allò que més reconeixement li dona.**

## El sèxting

Les relacions humanes no són estàtiques ni eternes, una persona pot tallar amb els vincles creats d'una relació, i no per aquest motiu hi ha d'haver represàlies o venjances.

Si hi ha persones que decideixen practicar sèxting cal assegurar-se que ho facin des del coneixement de les possibilitats, però també dels possibles riscos i no des de la por o la inseguretat.

El **sèxting** és una pràctica eròtica o sexual que consisteix en l'enviament o recepció de contingut audiovisual de caràcter sexual o implícit a través de missatges, vídeos o fotografies mitjançant un dispositiu digital. **Aquesta pràctica es caracteritza per ser desitjada, lliure i consensuada.**

Els entorns digitals han esdevingut també un espai en les relacions, impacten en els vincles i l'erotisme, en presència i en absència del cos de l'altre. El sèxting és exploració, experimentació i interacció sexual, i en alguns casos implica trencar amb la monotonia, fomentar l'autoconeixement i l'expressió de les fantasies sexuals. Es podria considerar el sèxting com a l'equivalent a pràctiques de seducció antigues com ara enviar cartes pujades de to?

### Com es mostra el cos en el sèxting?

Una persona que decideix practicar sèxting, preveu o es pot trobar amb algunes de les premisses següents:

Per exemple, fotografies on es mostri el cos de forma sexualitzada, i que per mantenir el nivell d'interaccions calgui mostrar-se constantment o apujar el to del contingut.

**Aquest fenomen s'incrementa en persones que necessiten l'aprovació externa continuada per sentir-se bé.**

Un dels riscos que també comprèn aquesta dimensió del reconeixement és la sensació de rellevància que produeixen les interaccions a la xarxa i **en el moment que no s'obté la rellevància que s'espera, la persona es pot sentir decebuda.**

- **Tenir preocupació per l'estètica i l'aparença física: arreglar-se abans de fer les fotografies, seleccionar l'espai, les parts del cos que són més excitants, que agraden més, mesurar la llum... per a la creació del "jo ideal", que cerca la bellesa per assolir els canons estètics predominants.**

- **Adoptar un model d'actitud lliure, provocador, mostrar-se sense vergonya, sensual, espontani...**

- **Utilitzar la imatge per substituir la paraula i la culminació d'una relació sexual en persona.**

- **Cercar que l'enviament provoqui excitació i, en conseqüència, possibilitat de masturbació, plaer i satisfacció per qui l'envia i per qui ho rep.**

- **Trobar-se en una situació no prevista de demanda d'imatges més sexualitzades i pujades de to, un cop enviades les primeres entregues, podent generar angoixa.**

El sèxting és l'explotació de la imatge a través de la imaginació i la narrativa. Els desitjos i l'estimulació s'exalten a trossets, en fragments, en parcialitats quan el cos de l'altre es rep a través de la pantalla i en autorelats sexualitzats de les persones.

● Les interaccions positives a les xarxes generen alts nivells de dopamina al cervell, molt vinculades al plaer, per això es fan.

● Cal fomentar la importància del reconeixement intern (les qualitats personals, el bon fer, les aptituds, les inquietuds, la curiositat i l'interès per les coses, etc.) per contrarestar la necessitat del reconeixement extern.

● Serà útil potenciar i reforçar, per part dels adults, aquelles habilitats i aspectes positius dels i les adolescents, destacar allò que tenen traça per a fer bé i no dir-los constantment allò que fan malament o que molesta i entorpeix la relació.

● Pensar quin valor es dona als m'agrada que es reben i als que es donen.

En la pràctica entra en joc una qüestió narcisista de la imatge, que suprimeix els sentits del tacte, el gust i l'olfacte i juga amb la vista i l'oïda. Les relacions en les pantalles segueixen aquesta lògica sensitiva. El fet d'experimentar-se lluny de la complexitat de les relacions reals i presencials permet il·lusionar-se amb la idea d'una trobada perfecta, però si la narrativa s'ha allunyat de la realitat i s'ha emmascarat excessivament, el resultat pot arribar a ser decebedor, frustrant i desmotivador, dependent de les expectatives dipositades.

Els relats que es construeixen en la distància, corren el risc de crear-se en base a la idealització i el propòsit de la perfecció, i sota pressió de l'imaginari social, que perpetua patrons estètics del moment i el lloc on es donen, com per exemple, que les noies han de ser extremadament primes i els nois han de tenir harmonia muscular.

S'acostuma a aconsellar que no tinguin trobades amb persones desconegudes, i pels menors així ha de ser. Entrada l'adolescència, i quan es mouen pel món amb llibertat i autonomia, protegir-se és preveure algunes precaucions bàsiques: quedar a llocs on puguin marxar fàcilment si consideren que la cita és incòmode o no era el que s'esperava, evitar anar a casa de desconeguts i a llocs foscos amb poca gent, dir a algú de confiança on es va, poder fer una trucada d'ajuda, etc.

## Quan del sèxting algú en fa *sexpreading*

**"T'ensenyen a no anar sola per llocs foscos en comptes d'ensenyar als monstres a no ser-ho, aquest és el problema". (A., 2015)**

Si es cerca als buscadors en línia la paraula sèxting, apareixeran múltiples titulars que el relacionen amb riscos i en ben poques ocasions amb oportunitats. Quan els adults perceben determinades realitats com a problemes, s'allunyen del diàleg amb les persones joves. Tot i això, no es pot obviar que practicar-lo comporti uns riscos que cal tenir en compte.

Es pot controlar què faran els altres amb el que s'envia? Quan s'envia o es publica informació, imatges o vídeos... es perd el control del que era privat, personal i íntim i els continguts de temàtica sexual poden acabar a les mans de persones no desitjades.

Si el sèxting és la pràctica sexual que es viu des del consentiment de les parts implicades, a través de compartir contingut sexual audiovisual de manera desitjada, lliure, autònoma i respectuosa, **la pornodifusió no consentida (en anglès, *sexpreading*) és la manifestació de la violència de l'acte del sèxting.** És difondre i

compartir persones alienes a la relació els vídeos, fotografies o missatges que es van rebre anteriorment i de les quals se'n fa difusió sense el consentiment de qui les va enviar. Així es vulnera la intimitat, es traïxen els pactes inicials, es trenca la relació de confiança i es propicia el reenviament de tercers i la difusió massiva, que augmenta el dany i l'impacte de la víctima. (Asociación Candela & EdPAC, s.f.)

El gènere és una variant determinant. Són les persones heterosexuales i masculines les que tendeixen a reproduir el mateix patró dels rols sexistes en el *sexpreading*, i les agressions sexuals són més habituals de nois cap a noies. Ells agredeixen més, elles reben més violències i pateixen més conseqüències negatives.

### La culpabilització de la víctima

Encara que sigui àmpliament reconegut que les dones són les principals víctimes de violència, és hora d'abandonar els discursos de culpabilització cap a qui decideix enviar, ja que minimitza la responsabilitat dels qui difonen. La mirada no es pot centrar en la defensa "no ho vas pensar bé abans de compartir", la mirada ha d'apuntar a la persona agressora, que és qui fa la vulneració de drets vinculats a la intimitat tipificada com a delictes al Codi Penal.

La culpabilització de la víctima és una actitud que emergeix en relació amb abusos, delictes, agressions o crims, on es considera que les víctimes tenen una responsabilitat parcial o total pel que els ha succeït. Aquest enfocament se centra en les accions que van prendre que podrien haver-ho afavorit, així com en les que no van fer per evitar-ho. En casos d'abusos o crims contra les dones, aquesta perspectiva és més freqüent que en els casos que involucren homes.

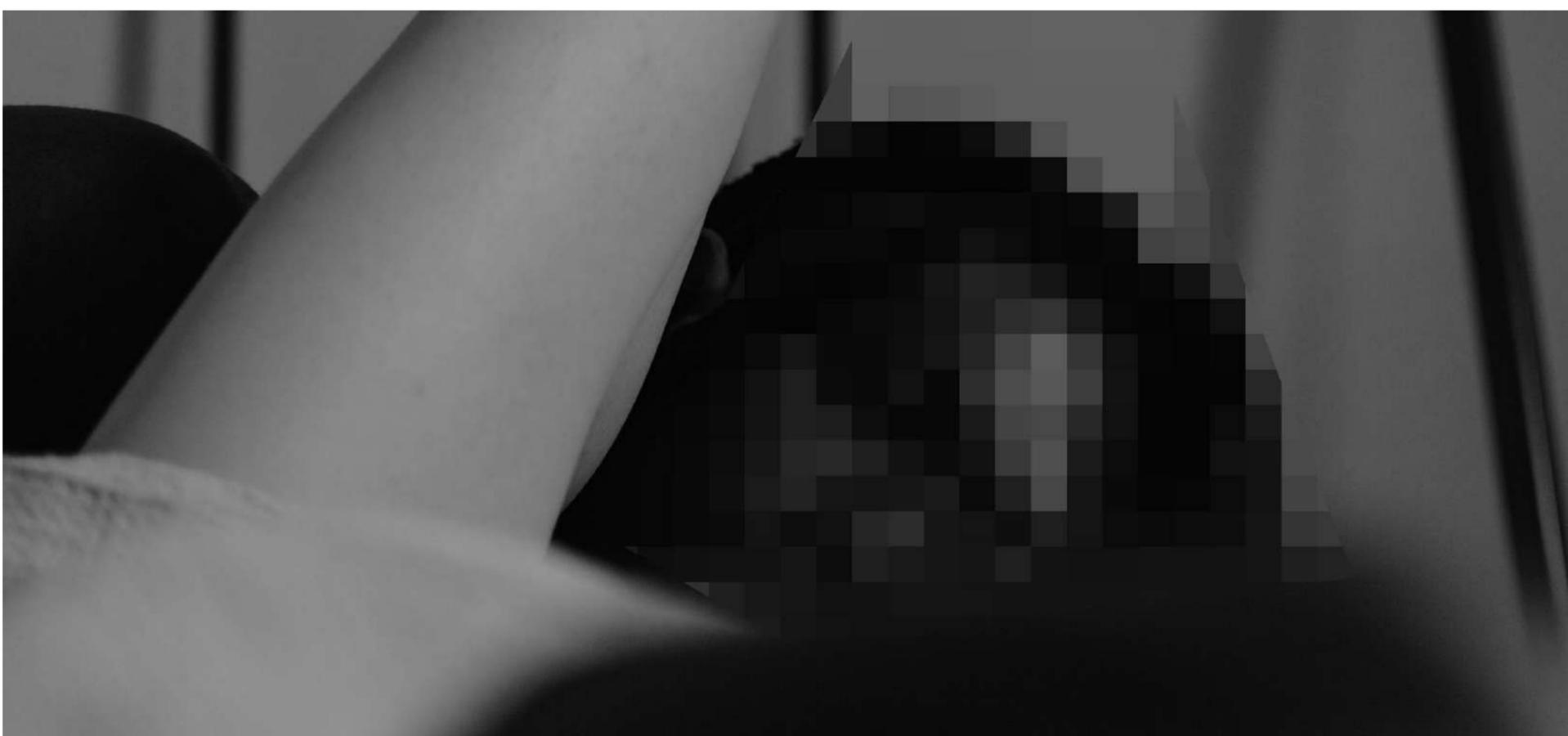
Quantes vegades, després d'una agressió sexual cap a una dona s'ha qüestionat per exemple "com anava vestida", "què o quant havia begut" o "perquè va anar sola a casa".

Malgrat els missatges que intenten evitar possibles xantatges o extorsions es fan per minimitzar els màxims danys possibles, el fet de reiterar aquests tipus d'advertències, només apel·len que les persones que pateixen el delictes se sentin responsables d'aquest.

<https://www.buzzfeed.com/beatrizserrano-molina/policia-culpabilizacion-victima>



Crees morir de amor ¿y le envías fotos sexuales para demostrárselo? ¡ANDA YA! NO HAGAS SEXTING, Evita "morir de la vergüenza" en un futuro



## Minimitzar riscos per gaudir del sèxting

Si tenim en compte que una persona no pot preveure com reaccionarà una altra a curt o llarg termini, si s'han enviat imatges o vídeos de contingut sexual, és aconsellable procurar protegir la intimitat i evitar l'exposició total. Aquesta precaució busca prevenir sentiments de penediment o culpabilització en cas que es trenquin els pactes de respecte i es manifestin pressions, xantatges o difusió no desitjada:

▶ Millor si no es mostra explícitament que ets tu, sinó un cos. Una part del cos on no es veu la cara, que no apareguin els tatuatges, ni les marques a la pell, ni els pírcings, que no surti la teva habitació, les teves polseres... tot allò que són "marques de la persona".

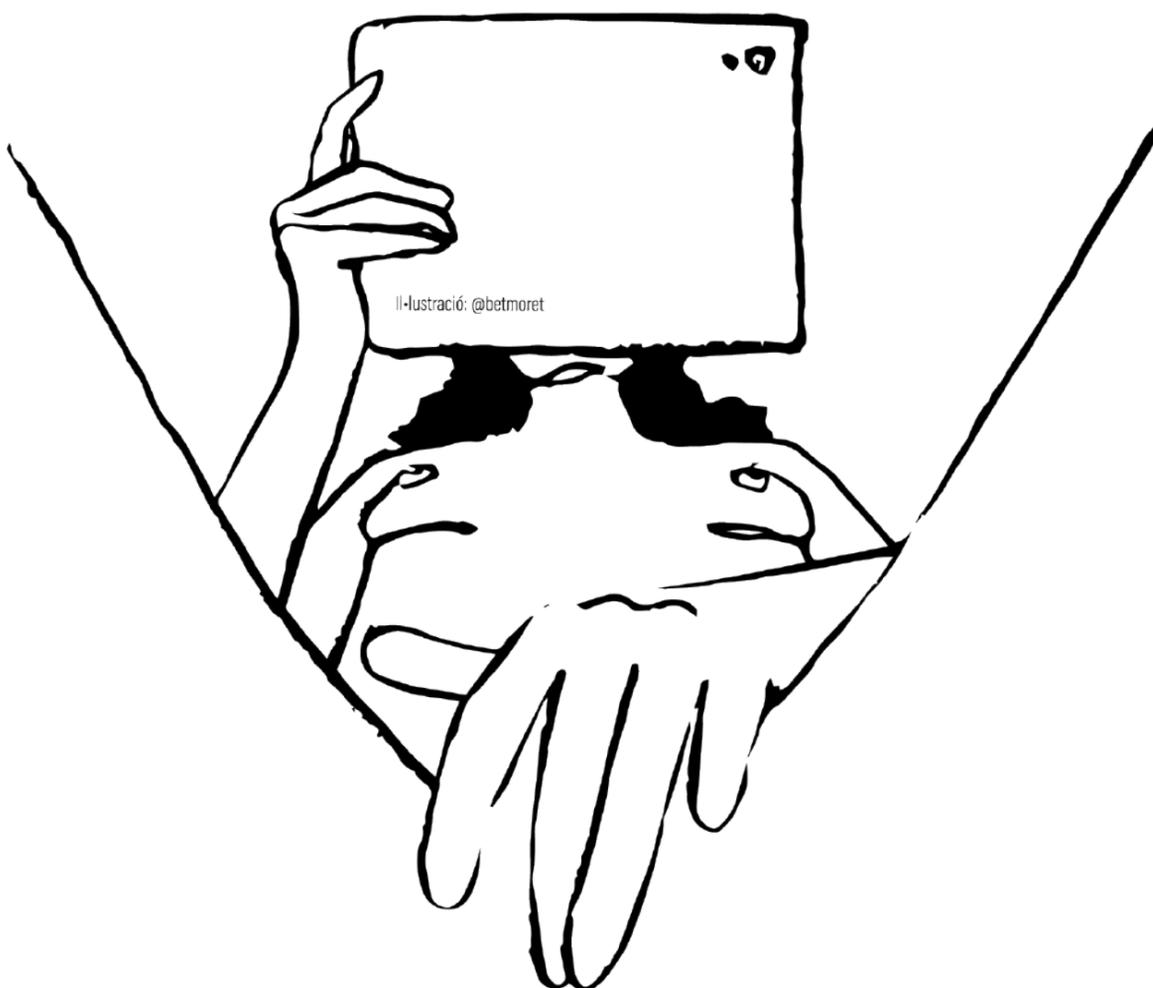
▶ Esborrar el contingut quan tot acabi (si no es tenen aplicacions segures i es fa a través de WhatsApp).

▶ No difondre-ho MAI (a part de ser un delictes, s'està perdent el respecte amb qui es va decidir gaudir).

▶ Utilitzar aplicacions que permetin esborrar el contingut després de visualitzar-lo i no es puguin fer captures de pantalla, com ara Signal o Confide, ambdues gratuïtes a Google Play i App Store.

▶ Es pot gaudir del sèxting tenint-ne cura.

# EL SÈXTING EXISTEIX AQUÍ I ARA



## Altres formes de violència i maltracte digital (ciberviolències)

Les tecnologies no són generadores *per se* de violència, però en l'espai virtual, la violència es reorganitza i troba formes de manifestar-se:

Tal com apuntàvem a la Guia de continguts per treballar amb infants, adolescents, famílies i professionals els riscos associats a les TRIC, concretament en l'àmbit de la violència en línia i la seguretat a la xarxa (Diputació de Barcelona, 2023)<sup>(1)</sup>, **les ciberviolències** són les violències en què s'utilitzen les TRIC com a mitjà per fer mal o exercir domini. Són situacions de violència intimidadores o mecanismes de control que tenen lloc al ciberespai i que, tot i ser més subtils i psicològiques, poden arribar a ser més perilloses, ja que es poden exercir durant les vint-i-quatre hores del dia, en qualsevol moment, i faciliten l'anonimat.

Les ciberviolències no escapen dels sistemes de discriminació i opressió que es manifesten a l'espai físic. La desigualtat i la violència masclista que persisteix en l'entorn fora de línia es trasllada també a l'entorn en línia, i es pot parlar, per tant, de ciberviolències de gènere, de violències masclistes digitals o violències digitals LGBTI-fòbiques.

Les ciberviolències impliquen amenaces, humiliacions, aïllament i accions coercitives. Múltiples manifestacions que van lligades als contextos de les relacions afectives o sexuals tenen l'origen en les desigualtats i opressions derivades del sistema sexe-gènere. Provoquen dany o patiment físic, psicològic o sexual i s'exerceixen amb la finalitat de mantenir l'estructura social patriarcal jerarquizada i discriminatòria, que consolida així els estereotips contra les dones i totes les persones que s'allunyen de les imposicions heteronormatives.

(1) Monogràfic sobre els usos de pantalles i xarxes socials en l'àmbit de la sexualitat per a familiars i persones de referència de la població adolescent i jove. (Diputació de Barcelona, 2023). [https://llibreria.diba.cat/cat/livre/guia-de-continguts-per-treballar-amb-infants-adolescents-families-i-professionals-els-riscos-associats-a-les-tric-concretament-en-l-ambit-de-la-violencia-en-linia-i-la-seguretat-a-la-xarxa\\_68614](https://llibreria.diba.cat/cat/livre/guia-de-continguts-per-treballar-amb-infants-adolescents-families-i-professionals-els-riscos-associats-a-les-tric-concretament-en-l-ambit-de-la-violencia-en-linia-i-la-seguretat-a-la-xarxa_68614)

Les violències digitals adopten diferents formes, en el recull següent es descriuen les més destacades:

## Extorsió sexual o sextorsió

Quan una persona rep xantatge o amenaces per enviar imatges de contingut sexual a canvi de diners o béns materials o immaterials. Es pot donar després d'haver compartit contingut amb consentiment o també després d'haver aconseguit imatges sense consentiment.

## Pornodifusió per revenja o revengeporn

És una acció d'humiliació o dany intencionat, que consisteix a publicar o compartir —sense consentiment— imatges o vídeos de contingut sexual d'una exparella, amant o similar en xarxes relacionades amb la pornografia o en entorns en línia accessibles per amigats, familiars o persones conegudes.

## Cibercontrol

Consisteix a exercir control constant en l'entorn digital cap a una persona amb qui es manté un vincle afectiu o sexual. Es tracta de demanar constantment fotos o explicacions d'on es troba o amb qui està, fer servir aplicacions de geolocalització, fer servir programes per espiar converses, visitar sovint els perfils de les xarxes socials, controlar de quina manera utilitza les xarxes socials i a qui segueix, quins comentaris rep o fa, comprovar l'última hora de connexió, revisar les actualitzacions dels estats o exigir resposta immediata a trucades o missatges, entre altres.

La **cibergelosia** és part del control i causa de tensió constant en les relacions. Tot i això, sovint, aquestes conductes de domini es justifiquen com a signes d'amor inherents a la parella, i no sempre es manifesten de forma directa, sinó que en alguns casos s'associen amb un valor de confiança o de demostració de fidelitat progressiva, de forma que s'acaba normalitzant donar resposta o explicacions a demandes del tipus:

**On ets? Amb qui estàs? Quina roba portes posada? Envia'm una foto.**

**No m'agrada el que has publicat a Instagram.**

**Si no tens res a amagar, deixa'm llegir el teu WhatsApp. Si de veritat m'estimes, dona'm la contrasenya del mòbil.**

**Estàs en línia i no em contestes.**

**Canvia la foto del perfil que vas massa escotada.**

En cap cas, cap persona ha d'oferir totes aquestes informacions a una altra. La gelosia és un sentiment que s'ha d'aprendre a canalitzar, i és possible que algunes persones la sentin. Pot ajudar-hi crear límits que siguin acceptables per ambdós, trobar l'equilibri entre seguretat i llibertat, i desenvolupar estratègies per transitar les inseguretats personals, la incertesa i la vulnerabilitat que pot provocar una relació amorosa.

## Ciberassetjament pedòfil (en anglès, grooming)

És una forma d'assetjament sexual en línia d'un adult cap a un menor mitjançant les TRIC. Aquest tipus d'assetjament es coneix també com a "engany pederasta" i té diferents manifestacions. Generalment, els agressors són homes adults que es fan passar per menors amb una identitat fictícia o bé amb una suplantació d'identitat (utilitzen fotos d'infants o adolescents públiques a les xarxes socials) i segueixen una sèrie de fases per arribar a les seves víctimes:

1. **Contacte:** s'inicia el contacte a través dels xats a les xarxes socials o bé als videojocs, comunitats en línia, etc. L'agressor s'adapta a les necessitats i al llenguatge del menor.

2. **Vincle afectiu:** els primers passos són guanyar-se la confiança del menor. Fingeix tenir els mateixos gustos, interessos i, fins i tot, aprofita la informació que el mateix menor publica de si mateix a les xarxes. Genera a poc a poc una necessitat afectiva, convencent el menor que l'entén millor que la seva família o amigats amb la finalitat de

provocar aïllament i procurant que la víctima no expliqui les converses que mantenen.

3. **Tàctiques sexuals:** Amb la confiança guanyada, introdueix converses de temàtica sexual, comparteix continguts o bé demana fotografies, vídeos, etc.

4. **Assetjament:** Un cop l'assetjador té algun contingut sexual al seu poder, utilitza la manipulació, amenaces, xantatge i coerció per aconseguir més favors sexuals. A causa de la intimidació, la por i la vergonya del menor pot arribar a accedir a les seves peticions.

Els objectius que persegueix el ciberassetjament pedòfil poden ser diversos. Des de trobades amb el menor i abús sexual físic fins a producció d'imatges o vídeos amb connotacions d'activitat sexual, destinats al consum propi o a xarxes d'abús sexual a menors, explotació sexual i prostitució infantil.

**No és efectiu enfocar la prevenció del grooming des de la por o l'exageració i amb frases com "no parlis amb desconeguts", "no expliquis coses teves a ningú", etc. Si parlen amb perfils desconeguts i saben que no ho poden fer, els serà més difícil explicar-ho quan tinguin alguna sospita o se sentin intimidats i intimidades.**

Cal enfocar la prevenció amb l'empoderament del menor per protegir-se i detectar els enganys per si mateix i tenir en compte:

- Que siguin coneixedors i coneixedores dels passos que segueixen els groomers.
- Que sospitin de frases com: "només jo t'entenc", "no expliquis això a ningú", "el teu entorn no et comprèn, jo sí", "els teus pares et miren el mòbil?", "serà el nostre secret"...
- Animar-los a fer captures de pantalla de les converses que els facin desconfiar, podrien ser una prova.
- Fomentar l'ús de les eines que ofereixen les plataformes (bloquejar, denunciar, reportar...).

## La pornografia

La pornografia és la producció i distribució d'imatges explícites de relacions o continguts sexuals a través de diferents mitjans (llibres, revistes, pel·lícules, vídeos...) que busquen l'excitació sexual de qui l'observa.

Actualment, la pornografia que es troba a la xarxa (el porno gratuït de gran distribució com, per exemple, Pornhub, XVideos, PornTube, xHamster...) s'ha convertit en un referent d'educació sexual per als més joves per la facilitat d'accés i per la immediatesa, varietat i disponibilitat a un sol clic.

La pornografia sempre ha estat objecte de debat des de la seva aparició, fa almenys 2000 anys en la Roma imperial (Sullivan y Mckee, 2015). Es poden trobar postures tan dispars com la dels que la defensen com una modalitat de la llibertat d'expressió o els que la consideren una explotació del cos de les dones, entre d'altres. Les persones que ara són adultes i que tenen fills i filles que la consumeixen, no es poden remetre al que van viure, no és comparable. La gran diferència entre la pornografia convencional, la d'abans de ser distribuïda per internet, i l'actual rau en l'impacte. Per tant, no serveix entendre-la i acompanyar-la des de les lògiques obsoletes.

Porno convencional (fins al 2007)	Nova pornografia
● Imatges impreses o filmacions.	● Vídeos d'alta qualitat i pàgines específiques de porno.
● Venda en sex-shops o comerços de premsa o vídeo.	● Es pot aconseguir gratuïtament i es pot mirar des de qualsevol dispositiu electrònic (ordinador, telèfon mòbil, tablet, etc.).
● Dificultat d'accés i de pagament (calia ser major d'edat i era costós el filtre per accedir-hi).	● Facilitat d'accés (la majoria d'edat es pot falsejar) i assequible (es pot visualitzar de forma gratuïta).
● Exposició i "vergonya" del qui l'adquireix.	● Ningú sap qui l'adquireix, ni com, ni on.
● Les pràctiques sexuals eren més limitades.	● Les pràctiques sexuals són il·limitades.
● Hi accedia un públic més reduït, principalment masculí, jove i adult.	● Hi accedeix un públic massiu, principalment masculí, jove i adult, i més a l'abast de menors.
● Per excitar-se, masturbar-se, per curiositat.	● Per excitar-se, masturbar-se, per curiositat.
● Es consumia quan s'aconseguia el mitjà imprès o visual.	● Es pot consumir cada dia, tantes vegades com es vulgui, de varietat infinita.

Cal destacar que les preguntes que més inquieten la gent jove en el procés de descobriment i formació de la sexualitat són:

- **Com s'inicia una relació sexual? Quins són els preliminars acceptables i efectius?**
- **Com es pot crear un ambient adequat?**
- **Com són els cossos en detall?**
- **Quines són les pràctiques sexuals habituals? Què es pot fer i què no?**
- **Quines parts del cos es poden estimular i com es fa?**
- **Quins accessoris es poden utilitzar (roba, lubricants, jocs...)?**
- **Què s'espera d'un home o d'una dona (sons, frases, carícies, duresa vers suavitat, intensitat acceptable, etc.)?**
- **Quant dura una relació acceptable?**

(Ballester, Orte y Pozo, 2014)

Si els principals dubtes de les persones joves són els citats anteriorment, algunes persones poden usar els vídeos pornogràfics com a referents d'aprenentatge. La resposta a les inquietuds sobre sexualitat del jovent no la pot tenir només la pornografia.

**Maria Rodríguez Suárez, sexòloga i Doctora en Gènere i Diversitat, en la guia "Construcción del imaginario sexual en las personas jóvenes: la Pornografía como escuela", detalla algunes característiques dels vídeos pornogràfics gratuïts centrats en l'heteronormativitat:**

**1.** Els personatges del porno no gaudeixen de personalitat, com tampoc de qualitat de diàlegs i arguments en la pràctica de les relacions sexuals. D'aquesta manera, se simplifiquen els processos de seducció i les demandes expressades, i per això queda omesa la part comunicativa, afectiva i emocional.

**2.** La pornografia es produeix amb una fragmentació absoluta del cos, ja que redueix la sexualitat a la genitalitat principalment (penis, vagines, anus i, per extensió, boques que interactuen entre si) i sense protecció.

**3.** Malgrat que la pornografia mostra pràctiques molt variades, la narrativa es basa en la reproducció d'un model sexual centrat en el coit i l'orgasme. Els homes són penetradors i les dones penetrades. Aquest patró sexual està present en l'imaginari de les persones joves, ja que sovint quan se'ls pregunta què entenen per "sexe" la resposta és "follar".

**4.** Els penis pornogràfics sempre es mostren en posició erecta i durant molta estona.

**5.** L'escenificació reproduceix relacions de poder patriarcal: els homes són qui porten la iniciativa i a través del domini es produeixen les relacions sexuals, elles resten subordinades al plaer d'ells. La masculinitat hegemònica es caracteritza per promoure comportaments i actituds associats als rols masculins (força, poder, valentia, agressivitat...) i descarta els rols que s'atribueixen a la feminitat (l'emocionalitat, la cura, la tendresa, complaure i satisfer els altres...).

**6.** El llenguatge és majoritàriament masculista, elles són "putes", "zorres" i "guarres".

**7.** La majoria de les escenes del porno contenen alguna agressió física o verbal cap a la dona (humiliació, maltractament físic i verbal, dolor, etc.).

Amb aquest panorama, sorgeixen moltes preguntes: Pot haver-hi una associació directa entre la pornografia violenta, les agressions i les conductes sexuals amb violència? Es pot desitjar reproduir a través de l'experimentació en primera persona allò que s'ha visionat en el porno? És possible que l'augment del 53,2 % de les violacions i agressions sexuals a les dones entre el 2019 i el 2022 a Espanya sigui per l'impacte del porno?

L'evidència científica i empírica encara no ha demostrat una relació absoluta i directa entre violència sexual i pornografia. Tot i això, hi ha moltes veus que la correlacionen i ho afirmen sense cap mena de dubte. Les variables es poden creuar si fenòmens paral·lels es consideren certs? Les agressions sexuals cap a les dones han augmentat (per persones que visualitzen o no pornografia) o en realitat ara es denuncien més que abans?

Internet fa que el porno sigui més accessible, però alhora també ofereix noves perspectives com ara la sensibilització sobre la igualtat, el feminisme, les noves masculinitats, etc.

En la creació de la identitat sexual, les persones no construeixen les actituds pròpies i els comportaments només amb allò que veuen i observen a través de la pornografia. Hi ha una influència que no es pot ometre, i és evident que el porno erotitza la violència i les relacions de poder, però relegar per complet l'impacte del porno és molt reduccionista i eliminaria tota llibertat individual (Manzano, 2006). Alhora, alimenta el sensacionalisme i l'alarma social vers els joves com a persones simples, poc crítiques i sense recursos d'aprenentatge sexual fora de la gran indústria de la pornografia.

Les violències masclistes, racistes, homòfobes, gordofòbiques, sexistes, d'abús de poder... no es troben únicament en la pornografia. La societat està farcida de violència. Pel que tot el filtrat de violència diària que poden viure les persones no les exclou de desenvolupar capacitats crítiques vers aquesta, és més fàcil normalitzar violències quan no ha existit una referència contrària per poder contrastar a l'hora d'identificar-la i rebutjar-la.

**Es podrà confirmar que els i les joves estan capacitats per poder mirar pornografia críticament quan la reconeguin**

**com una escenificació cinematogràfica de ficció, que té parts fosques i brutes que reproduïxen un problema latent a la societat i rebutgin tota forma de desigualtat o relat masclista i d'abús.** Aspectes que no resulten nous perquè ja s'han construït moltes sexualitats en aquests termes, des de fa molts i molts anys, i el porno també els perpetua.

**Oi que en veure la pel·lícula StarWars no es pretén ser ni actuar com en Darth Vader?**

**Oi que si el veí maltracta la seva parella no es prendrà com a model a seguir?**

Programes recents com "Generació porno", emès per TV3, han servit per evidenciar el posicionament adult antic i moralitzador.

En contraposició, han donat veu a professionals que no només qüestionen la part evident que la pornografia és un producte del neoliberalisme, sinó que també destaca representacions de models normatius dels mites de l'amor romàntic, com per exemple que l'amor i el sexe han d'anar plegats, la monogàmia com a millor opció, i que castra així l'alliberament sexual de molts adolescents i joves.

Segurament les persones adultes d'avui mirarien el mateix porno que veuen els seus fills i filles si tinguessin la mateixa edat i disposessin dels dispositius i els mitjans actuals per a fer-ho, com també voldrien viure sexualitats justes, diverses, igualitàries, antinormatives i plaents.

Encara ara, se segueix perdent de vista que l'important no és el que agrada o no (sexe anal, vaginal, varies relacions alhora, amb persones del mateix o diferent sexe, practicar el bondage, el sadomasoquisme, etc.) El que hauria de ser realment important és que els fills i filles respectin i es facin respectar quan practiquen sexe; consentixin sempre; tinguin cura de la seva sexualitat, dels seus desitjos i dels seus plaers; rebin informació de qualitat que sigui diversa i plural, lluny del control i la prohibició per poder analitzar la pornografia mainstream i les vivències sexuals individuals de plaer i intimitat.



## Costa parlar amb els fills i filles sobre sexualitat?

● Començar durant la infantesa, parlar sobre el cos, l'afecte, l'amor, el plaer, els límits, el consentiment... de forma oberta i normalitzada.

● No es tracta d'envair la seva intimitat i preguntar directament sobre el seu descobriment sexual, es pot iniciar un diàleg obert on parlar amb una actitud d'escolta amb intenció de compartir.

● Parlar dels altres és un recurs que funciona molt bé amb la població adolescent, sempre és més senzill expressar una opinió externa que d'un o una mateixa. "La meua companya de feina m'ha explicat que el seu fill mira porno, tu què en penses de la pornografia?" "I això que li ha passat a aquest personatge, tu com ho veus?" "Ostres, que pesats a les notícies amb això de la generació porno, tu què n'opines?"

● Parlar sobre sexualitat no ha de ser una conversa única ("la xerrada"), sinó que cal integrar l'educació sexual en converses regulars i obertes al llarg del temps.

● Utilitzar oportunitats quotidianes. Aprofitar recursos com llibres, sèries, pel·lícules o altres materials per comentar, compartir i iniciar converses informals sobre temes relacionats amb la sexualitat.

### Per preguntar-se:

- ▶ Amb quants tabús s'enfronten els adults per tractar la sexualitat amb els seus fills i filles?
- ▶ Quan es detecta un perill, s'aplica un discurs de terror o de reflexió?
- ▶ S'acompanya des de la prohibició i, en conseqüència, es tanquen portes al diàleg?
- ▶ Es parla amb els i les adolescents des del reforç a la vivència de la sexualitat lliure, sense por, sense amenaces?
- ▶ Es pot descobrir la sexualitat fora de línia i en línia amb el coneixement dels riscos i les oportunitats?

## Aplicacions de cites, el sexe a la carta (o delivery sexual)

*"La virtualitat ha modificat la manera de comunicar-se en la societat actual... i la de flirtejar? Les persones es coneixen també a través de la pantalla i estableixen vincles, a vegades, vincles efímers, líquids, superficials".*

(Bonavita, 2010)

Una de les particularitats de les aplicacions de cites és l'exposició de les imatges en el perfil de presentació de les persones per tal d'atreure l'interès dels altres, en forma de catàleg on les fotos del perfil són l'element més important en la possible selecció. La informació escrita de la descripció és el següent a tenir en compte per continuar o no: és l'amor a la carta i els vincles "descartables". Les relacions que sorgeixen en aplicacions de cites es poden iniciar i evaporar en un instant. D'alguna manera, és la satisfacció de les necessitats instantànies i efímeres en la cerca d'acceptació, ja que la informació que es facilita depèn de les dades que la persona decideix expressar en el seu perfil.

Les aplicacions de cites faciliten maneres de relacionar-se on impera l'individualisme, la satisfacció personal i el consum, se cerquen característiques físiques que vagin acord amb les preferències. A més, el desig es pot satisfer aquí i ara, sense necessitat de projecció de futur ni de despullar l'ànima ni les emocions. Si la cita acaba sent presencial, amb finalitat sexual, només amb despullar el cos ja és suficient i no cal ni repetir. El consum respon a la lògica "d'ho tinc, ho vull", com una compra a Amazon o un encàrrec a Uber Eats.

En la connectivitat i en la carència de la profunditat de les relacions, neix el *ghosting*, és més senzill desaparèixer de la xarxa que de forma física. Això pot provocar que la persona que no rep més comunicació, o que han bloquejat es preguntin "què ha pogut fer malament" i visqui moments d'incertesa. És la manera fàcil i freda d'escapar de relacions no desitjades sense haver de trencar. Els motius poden ser diversos, per por al rebuig, per absència d'interès, per evitar el conflicte o les explicacions, etc. El *ghosting*<sup>(2)</sup> és recurrent en les aplicacions de cites.

D'altra banda, és innegable que les aplicacions de cites són efectives i còmodes per conèixer gent de manera ràpida i que també obren la possibilitat d'establir relacions a llarg termini o d'amistat. Les prèvies a una cita o mentre es mantingui la comunicació pot ser un intercanvi de gustos, afinitats, interessos, converses, enviament de fotos, etc. i així es facilita l'establiment de vincles. Que les persones busquin una relació llarga o curta no depèn de l'aplicació, sinó de les intencions que es tinguin.

### Algunes de les situacions no desitjades que es poden trobar en aquestes aplicacions són:

**Estafes "romàntiques":** les aplicacions de cites no s'escapen de la possibilitat de trobar-se amb un perfil fals amb intencions de manipular, guanyar-se la confiança de la persona i obtenir un rèdit econòmic.

**Aplicacions i xarxes falsejades:** semblen legítimes a primera vista, però demanen moltes dades a l'hora de registrar-se, de manera que ja s'està aportant informació valuosa a l'hora de ser víctima d'una estafa (informació personal, de finances, etc.).

**Estafes d'autenticació:** la persona que intenta estafar envia un enllaç que redirigeix a una web de tercers per tal de verificar el propi compte (de Tinder, per exemple). Allà se sol·liciten dades personals com el nom, correu, telèfon, detalls de la targeta de crèdit, etc.

**Assetjament:** quan la persona amb qui s'estableix la comunicació no accepta una resposta negativa, i continua persistint enviant missatges, provant de contactar a través de les xarxes socials personals, presencialment, etc.

(2) *ghosting*: És un terme que s'utilitza per descriure la situació en la qual una persona finalitza sobtadament una relació o deixa de comunicar-se sense explicació ni avís previ o justificació aparent, refusant qualsevol intent de contacte posterior.

## A tenir en compte per utilitzar-les de forma segura:

1. No totes les aplicacions de cites són iguals. Abans d'utilitzar-ne una és recomanable investigar una mica les opcions que hi ha i les ressenyes d'altres usuaris, per escollir la que més s'ajusta als propis interessos. Quan s'acabi d'utilitzar l'aplicació, és millor esborrar el perfil.
2. Mantenir separats els perfils d'aquestes aplicacions amb els de les xarxes socials pròpies. Fer servir una foto de perfil diferent de la que s'utilitza en altres espais digitals, i que la fotografia no doni a entendre més informació de la que es vol donar (per exemple, on es viu, etc.).
3. Protegir la informació personal del perfil el màxim que es pugui, sense dades de contacte, lloc de feina, nom complet, etc. Desactivar també l'opció de la ubicació o utilitzar-la de forma mesurada.
4. Sobretot a l'inici d'un contacte, mantenir-se dins la pròpia aplicació de cites per comunicar-se, ja que possibilita les funcions de denúncia o bloqueig de l'usuari. Una persona amb males intencions sempre procurarà sortir de l'aplicació de cites i demanarà continuar parlant per altres aplicacions com WhatsApp, Instagram...
5. Desconfiar dels perfils amb imatges molt atractives, de vegades robades d'actors, models o imatges de la xarxa. Sense presència digital en cap xarxa social i amb descripcions del perfil copiades d'altres.
6. Si es decideix mantenir una trobada presencial, realitzar abans una videotrucada per assegurar-se que és qui diu ser en el seu perfil, explicar sempre a algú de confiança amb qui s'ha quedat i a on, l'hora prevista de tornar o que truqui enmig de la cita per comprovar que tot està bé. Que la trobada sigui a un lloc públic, on es pugui marxar pel propi peu, etc.



## Encara hi ha feina per fer

La violència sexual és real, existeix i la pateixen, sobretot, moltes dones i noies fruit del model patriarcal que impera a la societat (encara ara).

L'única responsabilitat de la violència sexual és de qui l'exerceix (persona agressora) i mai de qui la rep (víctima). Davant d'una agressió, el primer que cal fer és reconèixer la valentia per haver demanat ajuda i el segon és fer-li saber que no és culpa seva.

La diversitat sexual, afectiva i de gènere és sinònim de llibertat per sentir i desitjar allò que es vulgui, independentment del sexe amb el qual es neix. Que cadascuna estimi com vulgui.

Rebre educació sexual és un dret fonamental. És un procés d'acompanyament a la infància i la joventut per saber què els fa sentir bé i què no en relació amb el propi cos i el cos dels altres. És tractar obertament els vincles afectius, les diversitats sexuals i de gènere, els plaers, els riscos, els diferents cossos, les relacions lliures de violències, la pornografia, el sexting, els desitjos, les emocions i els sentiments, els límits, el consentiment, l'amor, l'enamorament, els orgasmes, el respecte, la comunicació, la igualtat i el benestar.

El més important per capacitar les persones joves és la mirada adulta que acompanya des de la comprensió i l'oferiment d'espais que promoguin una convivència autònoma, responsable, crítica, amb capacitat per raonar, discernir i prendre decisions respectuoses, igualitàries i també plaents. És per això que s'ha d'afavorir i potenciar la construcció de relacions sanes. **Les etiquetes que menyspreen i impossibiliten el jovent només serveixen per incapacitar-los.**

## El saber no ocupa lloc:

Enllaços d'interès.

Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat



Sexeja't



Karícies



Anna Salvia



La Clara



Respuestas fáciles a preguntas difíciles



La Lore (T')entén



Stop violència masclista online



Mi novio me controla... lo normal



Stop pornovenganza



Oh My Goig!



Sexe digital (no pot ser!)



PsicoWoman



Hem de parlar del porno



Sexe Joves



Erika Lust: the porn conversation



SEXus



La Mari i l'Ona: sexe, drogues i pantallazos



Xat suport emocional joves



Carla Vall



Mamacasquet



Les violències de gènere en línia



Por puro placer



Drets sexuals



## Bibliografia

### De les TIC a les TRIC:

- Pardo, J. Angelats, E. (2023). Guia de continguts per treballar preventivament amb infants, adolescents, famílies i professionals en relació amb l'ús adequat de les TRIC i els jocs d'aposta en línia. Eines Serveis Socioeducatius SCCL per a Diputació de Barcelona.
- Andrade, B. Guadix, I. Rial, A. Suárez, F. (2021). Impacto de la tecnología en la adolescencia: relaciones, riesgos y oportunidades. Madrid: UNICEF España.
- Dans, I (2015). Identidad digital de los adolescentes: la narrativa del yo. Revista de estudios e investigación en Psicología y Educación. Vol. 13, 1-4. <https://doi.org/10.17979/reipe.2015.0.13.145>
- Fundació «la Caixa». (2022, 7 novembre). El cafè de l'Observatori Social | La identitat, per José Carlos Ruiz 1/5 [Vídeo]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=TY8Y\\_yhjnY](https://www.youtube.com/watch?v=TY8Y_yhjnY)
- Martín Critikián, D. Medina Núñez, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación Z. Revista de Comunicación y Salud, 11, 55-76. <https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>
- Jacobson, R., Emanuele, J., PhD, & Lcsw, G. F. (2022, 12 octubre). Redes sociales y baja autoestima. Child Mind Institute. <https://childmind.org/es/articulo/las-redes-sociales-y-la-baja-autoestima/>
- Pardo, J. Angelats, E. (2023). Guia de continguts per treballar preventivament amb infants, adolescents, famílies i professionals en relació amb l'ús adequat de les TRIC i els jocs d'aposta en línia. Eines Serveis Socioeducatius SCCL per a Diputació de Barcelona.

### Sèxting i sexpèding:

- Barriga, S. (2013). La sexualidad como producto cultural. Perspectiva histórica y psi-cosocial. Anduli, 12, 91-111. <https://doi.org/10.12795/anduli.2013.i12.05>
- Cooperativa Candela & EdPAC. (s. f.). Per què li diuen sexting quan parlen de sexpre-ading? Cooperativa Candela. <https://candela.cat/wp-content/uploads/2020/05/Sexpreading-article-l.pdf>
- María, B. J. B. (2021). Abordaje y prevención del sexpreading en adolescentes desde una perspectiva de género. Dipòsit Digital de Documents de la UAB. <https://ddd.uab.cat/record/248193>
- Jiménez Pérez, Edurne. «No és una poma podrida, és el cistell sencer: 9 bones pràctiques i un grapat de recomanacions per tensar l'(hetero) patriarcat des de l'acció lo-cal». A: Violències sexuals. Política pública perseguint-ne l'erradicació. 2020, p. 132-169. Barcelona: Institut de Ciències Polítiques i Socials. <https://ddd.uab.cat/record/241245>
- Ruido, P. A., Castro, Y. R., André, C. P., & Magalhães, M. J. (2015). Estudio cualitativo en un grupo de estudiantes ourensanos/as sobre el fenómeno del sexting. Revista de estudios e investigación en psicología y educación, 058-062. <https://doi.org/10.17979/reipe.2015.0.13.319>
- Klettke, B., Hallford, D. J., & Mellor, D.J. (2014). Sexting prevalence and correlates: a systematic literature review. Clinical Psychology Review, 34, 44-53. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.10.0077>
- Barjola Ramos, N. Vázquez M.D.F. Rodó-Zárate, M. (2021). Violències masculines en l'etapa juvenil a Catalunya. Generalitat de Catalunya, Direcció General de Joventut.
- Calvo González, S. (2021) Guía didáctica #Sexting positivo. Consejo de la juventud del principado de Asturias M'Importa. <https://mimporta.info/es/recursos/otros-recursos/guia-didactica-sexting-positivo/>
- Joventutcat. (2019). Sexpreading #tabucat [Vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/boEGN39vSC4>
- A., C. [@chiclett4u]. (2015, 14 enero). "Te enseñan a no ir sola por sitios oscuros en vez de enseñar a los monstruos a no serlo, ESE [Tweet]. Twitter. <https://twitter.com/chiclett4u/status/555432225693794304>

### Ciberviolències:

- Pardo, J. Angelats, E. (2023). Guia de continguts per treballar amb infants, adolescents, famílies i professionals els riscos associats a les TRIC, concretament en l'àmbit de la violència en línia i la seguretat a la xarxa. Eines Serveis Socioeducatius SCCL per a Diputació de Barcelona.
- Isa Duque. (2020). Guia Didáctica: Conectar sin que nos raye.
- Serra Perelló, L. (2018). Informe las violencias de género en línea. Ajuntament de Barcelona.
- Hache, A. Vergés, N. Manzanares, G. Escobar, M.M, Quijano, H. Cornelio, I. Anamhoo. (2017) Guia per a conèixer i contrarrestar les violències de gènere online. Institut Andalús d'Administració Pública.
- Martínez Roman, R. (2021) El continuo de las (ciber)violencias sexuales en las mujeres. La educación sexual como prevención. Tesis Doctoral Universidad de Vigo. <http://hdl.handle.net/11093/2425>
- Aguirre, O. E., & Rodríguez, J. C. R. (2020). #ENTREREDES 3.0: PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA CIBERVIOLENCIA DE GÉNERO EN ADOLESCENTES. Know and share psychology, 1(3). <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i3.3684>
- López, M. C., & Müller, M. B. (2019). Bullying, cyberbullying, grooming y sexting: guía de prevención.

### Pornografia:

- Save the Children. (2020). (Des) Informació sexual: pornografia i adolescència. España: Save the Children.
- Ballester, L., Orte, C. y Red Jóvenes e Inclusión (2019). Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales. Barcelona: Octaedro.
- Marzano, Michela. (2006). La pornografía o el agotamiento del deseo. Buenos Aires: Manantial.
- Rodríguez Suárez, Maria. (2020). Construcción del imaginario sexual en las personas jóvenes, la pornografía como escuela. Consejo de la juventud del principado de Asturias.
- Brage, L. B., Orte, C., & Gordaliza, R. P. (2019). Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales de adolescentes y jóvenes. ResearchGate. <https://www.researchgate.net/publication/332423069>
- Jose Luis García. (2023). Inicio - Jose Luis García. <https://joseluiscarria.net/>



# SEXE VIRTUAL

