

L'educació sexual integral a l'adolescència: «Amb tots els sentits»

Unitat I: La sexualitat. Les amistats i els mitjans de comunicació



Coordinació de Sida i Sexualitat

ÍNDEX

La sexualitat	3
• El concepte de sexualitat	3
• El procés de sexuació:	4
▫ El sexe	6
▫ La expressió de gènere	7
▫ La identitat sexual o de gènere	8
▫ L'orientació sexual	9
▫ LGTBIfòbia	10
• El desenvolupament psicosexual	12
• La salut sexual	16
• Els drets sexuals	16
La influència de les amistats i els mitjans de comunicació	18
• Les amistats i la pressió dels grups d'iguals	18
• Els missatges dels mitjans d'informació, comunicació i oci	18
• Els riscos de les tecnologies de la informació, la comunicació i l'oci	19
• La publicitat	21
• Els videojocs	22
• La pornografia	23
Bibliografia	28
Bibliografia web	30
Pel·lícules, documentals i vídeos	31

Abans de començar amb la lectura d'aquesta unitat fes l'activitat "Paraules relacionades amb sexualitat".

LA SEXUALITAT

EL CONCEPTE DE SEXUALITAT



La sexualitat es pot definir des de dos enfocaments complementaris:

- Com l'**energia vital** que ens impulsa a cercar afecte, contacte, plaer, tendresa i intimitat, des del naixement fins al moment de la mort.
- Com la **vivència i l'expressió del cos sexual** que totes les persones tenim.

La sexualitat **ens permet establir una comunicació eròtica** —que cerca el plaer a través dels sentits— amb nosaltres i amb altres persones.

Expressant la nostra sexualitat podem:

- Establir vincles afectius i d'intimitat eròtica.
- Sentir satisfacció i plaer.
- Reproduir-nos.

La sexualitat **es desenvolupa i s'expressa de diferents maneres al llarg de la vida**. La forma que tenim d'expressar la nostra sexualitat depèn de **factors** tan importants com:

- **Les experiències viscudes**. La forma en què s'han establert els vincles afectius des de la infància és un condicionant important en l'expressió de la sexualitat. També, les experiències viscudes relacionades amb la sexualitat poden influir, tant en positiu com en negatiu, en la manera de viure la sexualitat.
- **Les creences i els mites**. La cultura, la religió i, en especial, les creences sobre el que es consideren manifestacions d'amor, poden facilitar o dificultar l'expressió d'una sexualitat sana, satisfactòria i plaent.
- **Rols de gènere**. La percepció i la manera com es viuen les relacions afectives i sexuals estan influenciades pels rols que la nostra societat considera masculins i femenins, pel que fa a les relacions afectives.
- **L'estat emocional**. La situació emocional condiona la disposició a tenir relacions sexuals i ens pot fer més o menys vulnerables a la manipulació i als abusos. L'estrès, per exemple, pot ocasionar una disminució del desig sexual.
- **L'estat físic**. La malaltia i el cansament influeixen en la capacitat de sentir desig i en les sensacions que ens pot produir una relació sexual.

L'expressió de la nostra sexualitat és distinta de la de les altres persones. Som éssers únics en tots els aspectes de la vida, també en la sexualitat. És per això que **es parla de sexualitats en plural**, perquè no hi ha una sexualitat, n'hi ha moltes, tantes com persones.

Vivim i expressam la nostra sexualitat a través de pensaments, fantasies, desitjos, creences, rols, actituds i conductes. La vivència i l'expressió de la sexualitat **és personal**, però la sexualitat **és un aspecte de la vida susceptible de ser influenciat i manipulat**.

Cada cultura selecciona els comportaments que considera normals i tracta d'imposar-los a través de l'educació, la moral, la religió o la legislació, establint les seves pròpies normes. Aquestes normes són considerades com a regles de comportament general a les quals **s'han de sotmetre totes les persones si no volen córrer el risc de ser criticades, aïllades, discriminades o penalitzades.**

L'educació sexual comença d'una manera imperceptible i no intencionada des dels primers dies de vida.

TRETS DISTINTIUS ENTRE LA SEXUALITAT TAL COM S'ENTENIA FA UNS ANYS I LA VISIÓ ACTUAL EN LA SOCIETAT OCCIDENTAL

VISIÓ DEL PASSAT	VISIÓ ACTUAL
Sexualitat reduïda als genitals i al coït	Tot el cos és susceptible d'activitat sexual i està preparat per donar i rebre plaer
Sexualitat relacionada amb la funció reproductiva	La sexualitat relacionada amb el joc i el plaer, la tendresa, l'afecte, la comunicació, la procreació...
Es nega la sexualitat a les persones no casades	És un dret de la persona amb independència de l'estat civil
L'única opció de parella és l'heterosexual	L'orientació del desig admet diverses opcions que poden canviar al llarg de la vida
Negació o poc protagonisme del desig femení i dels drets de les dones	Les dones i els homes són iguals en drets i possibilitats sexuals
Es nega la sexualitat a persones discapacitades, malaltes, recluses	És un dret de la persona, independentment de la seva condició intel·lectual i física
Es nega la sexualitat infantil i les seves expressions. Als infants no se'ls respon amb la veritat o no es respon a les seves preguntes —per exemple, d'on venen els bebès—	Acceptació de la sexualitat infantil. S'ajuda els infants i joves a viure la sexualitat de forma sana i d'acord amb la seva edat
S'oculten els temes que generen malestar social —problemes d'abús sexual, violència, entre d'altres—	Visibilitat de totes les formes de violència sexual i foment de tolerància zero envers aquestes

No hem d'oblidar, a l'hora d'educar, que vivim en un món globalitzat, on hi ha **moltes cultures que conviuen en el mateix moment i lloc**, on aquests trets del passat de la societat occidental encara poden estar presents, si no tots, alguns d'ells.

EL PROCÉS DE SEXUACIÓ



Construïm la nostra sexualitat constantment, durant tota la vida. Aquest fet s'anomena **procés de sexuació**. Durant aquest procés es defineixen els caràcters sexuals i també construïm la forma d'expressar la nostra sexualitat. Ens anam configurant sexualment en els aspectes següents:

- **El sexe:** les característiques corporals i el funcionament del nostre organisme: cromosomes, gens, hormones, genitals (interns i externs) i altres caràcters sexuals.

- **L'expressió de gènere:** la assumpció de determinats rols i comportaments (formes de vestir, de relacionar-se, d'assumir responsabilitats socials, familiars i professionals), relacionats amb el que la societat considera masculí o femení (estereotips de gènere).
- **La identitat sexual:** el sentiment de pertànyer a un determinat sexe, a cap o a ambdós.
- **L'orientació sexual (orientació del desig):** fa referència al tipus de persones que ens atreuen per tenir-hi una relació afectiva i sexual.
- **Les preferències eròtiques:** es refereix als aspectes (d'una persona, de l'ambient...) que estimulen el nostre desig i ens atreuen de forma eròtica.
- **La conducta sexual:** és la manifestació del desig sexual, en forma de pràctiques sexuals. Així com el desig i l'atracció són involuntaris, la conducta sexual és voluntària i implica la decisió de dur-la a terme o no.

Hi ha tantes sexualitats com persones. Cada persona és, se sent i es manifesta en tots els aspectes de la seva sexualitat, de forma única i irrepetible, en cada moment de la seva vida. La sexualitat es construeix a través de la interacció entre la persona i les estructures socials.

FACTORS QUE INFLUEIXEN EN EL PROCÉS DE SEXUACIÓ I EN LA VIVÈNCIA DE LA SEXUALITAT

En el procés de sexuació influeixen fonamentalment els factors següents:

- **La fisiologia**
A cada edat correspon un determinat desenvolupament psicosexual, encara que s'ha de tenir en compte que cada persona té el seu propi ritme de desenvolupament, dins els marges que es consideren habituals.
A més de l'edat, en la caracterització de la sexualitat influeix l'estat físic i funcional: els gens, les hormones, la capacitat funcional (física i intel·lectual) i l'energia vital que tenim en un moment determinat.
- **La satisfacció de necessitats afectives bàsiques (seguretat, afecte i plaer)**
La forma en què hem establert els vincles afectius significatius des de la infància (contacte, intimitat, comunicació, plaer, tendresa...), tant en positiu com en negatiu, ens condiciona a l'hora d'expressar la nostra sexualitat.
- **La capacitat de gestió de les emocions i de tenir cura de l'autoestima**
Quan les persones aprenem a gestionar les emocions i a tenir cura de l'autoestima estam en disposició de viure la sexualitat amb assertivitat i seguretat.
- **Les vivències relacionades amb experiències sexuals**
Les experiències sexuals positives afavoreixen un procés de sexuació, mentre que una experiència nociva, en si mateixa, dificulta un procés de sexuació saludable.
- **Factors socioculturals**
Els rols de gènere tenen una influència important en la forma com ens posicionam envers les relacions afectives i sexuals. Les creences sobre l'amor i la sexualitat que se'ns transmeten des de la infància poden facilitar o dificultar l'expressió d'una sexualitat satisfactòria, plaent i segura.
D'altra banda, l'educació sexual integral positiva, integral i basada en l'evidència, facilita el desenvolupament sexual saludable i actua com un factor de protecció.
- **Factors econòmics**
La situació econòmica pot influir en l'estil de vida (alimentació, activitat física i intel·lectual, accés a material educatiu o a pàgines web de pagament, entre d'altres).

➤ **Factors mediambientals**

El clima local i la zona on es viu (rural, ciutat, barriada...) influeixen en la facilitat per moure's i accedir a noves experiències i interaccions socials, per conèixer estils de vida diferents i per accedir a recursos.

➤ **La forma com l'infant s'ha relacionant amb el seu cos**

Encara que s'observen progressos en la forma d'ensenyar als infants a viure el seu cos amb naturalitat i respecte, malauradament són freqüents les referències als genitals de forma grossera i vulgar, així com la consideració de les zones íntimes com parts del cos «poc nobles», que no mereixen ser tractades amb naturalitat i respecte.

➤ **Els estereotips sobre el plaer i el dolor**

Vivim en una societat hedonista, que valora el plaer efímer, com ara la recompensa que s'obté amb la possessió de béns materials, la consecució de reconeixement social o altres formes de satisfer necessitats de forma immediata.

Considerar el plaer com una forma d'autoconeixement permet gaudir de la sexualitat. En les societats patriarcals s'ha hagut de lluitar de forma específica pel dret al plaer sexual de les dones. Encara ara, en algunes cultures, les dones, per no ser malvistes, es veuen en la necessitat de negar el desig i el plaer sexuals.

Pel que fa al dolor, se sublima el sofriment i se'l considera «normal» en les relacions humanes, de manera especial en les relacions amoroses. Encara s'accepta que l'amor implica sofriment i que s'ha d'aguantar el que sigui per amor, mentre que s'ha de saber que continuar una relació que fa mal, pensant que l'amor triomfarà, és, si més no, una imprudència que pot sortir molt cara.

➤ **Els estereotips socials de bellesa**

En la societat occidental, encara que hi ha diversitat de cultures que hi conviuen, predomina un model estereotipat de bellesa. Aquest model valora el cos i cada una de les seves parts conforme a uns patrons rígids. Això és especialment important en una etapa en què comença l'interès per ressaltar l'atractiu propi.

➤ **Els estereotips socials de feminitat i masculinitat**

Persisteix la creença errònia que els homes han de tenir expressions i comportaments «masculins» i les dones «femenins», però no hi ha cap evidència que ens indiqui que això hagi de ser així.

➤ **El maneig del poder en les relacions**

Les relacions amb iguals són també un factor que condiciona l'expressió de la sexualitat a la pubertat i a l'adolescència. Per aquest motiu és essencial que s'apregui, des de la infància, a manejar el poder en les relacions. El poder, com a capacitat per influir, en qualsevol de les seves formes (amor, autoritat, força i diferència social), es pot utilitzar per fer bé o per fer mal. És essencial incorporar el concepte de poder en l'educació afectiva i sexual.

EL SEXE



El sexe el conformen les característiques

biològiques del nostre cos (cromosomes, gens, hormones, gònades i morfologia dels genitals). A la nostra societat, el sexe del nadó es determina segons la forma dels genitals externs i es diu que l'infant és **nin, nina o intersexual**.

Les persones intersexuales són les que neixen amb uns genitals externs que presenten una forma ambigua (no es pot diferenciar amb claredat si són masculins o femenins). La intersexualitat és una realitat complexa, que va més enllà dels genitals externs ambigus i comprèn, a més de la morfologia dels genitals

externs, els gens, les hormones i les gònades.



L'EXPRESSIONI DE GÈNERE

El **gènere** és una construcció social i cultural binària (masculí/femení). Es defineix com **l'assignació de rols i comportaments que cada societat i cultura atribueix a cada sexe**. Inclou la forma de vestir, de relacionar-se, d'assumir responsabilitats socials, familiars i professionals.

El concepte de gènere se sustenta en el supòsit que hi ha una forma de ser i d'actuar masculina i una altra de femenina, com si es tractàs de dues maneres diferents de ser i d'estar en la vida (rols i comportaments, i accés a determinats drets i oportunitats), en una societat determinada.

Encara que les dones i els homes siguin diferents pel que fa a certes característiques físiques i funcionals, els rols que assumeixen en les relacions socials, professionals, afectives i en altres àmbits de desenvolupament personal (intel·lectual, esportiu, artístic...) no tenen per què ser-ho. **Hi ha moltes maneres de ser dona i de ser home.**

El gènere és un concepte útil per posar en evidència que la societat dóna més valor als rols que considera masculins que als que considera femenins, cosa que ocasiona situacions de desigualtat, d'abús i de violència.

A hores d'ara, sabent que això és així, potser hauríem d'avançar cap a la superació d'aquest concepte, construint un nou paradigma que se sustenti en la multiplicitat de formes d'expressió de les persones i en la desconstrucció dels rols de gènere des de la infància. **Si educam a les al·lotes i als al·lots en els valors de la igualtat i del respecte, sense diferenciar si són nins o nines, facilitam que desenvolupin el seu potencial.**

L'expressió de gènere és la manera que tenim de mostrar-nos al món i inclou la forma de xerrar, com ens vestim, els nostres gests, com ens movem, com ocupam l'espai, els nostres gusts, etc. Està relacionada amb el que la societat considera masculí o femení (estereotips de gènere). **Cada persona té la seva pròpia expressió de gènere.**

TRENCANT ELS ESTEREOTIPS DE GÈNERE

- Ens hem de **vestir i complementar** com més a gust ens trobem. No hi ha roba ni colors d'ús exclusiu d'un sexe.
- Els nostres **cabells** poden ser llargs o curts. Es tracta que en mirar-nos al mirall ens vegem bé.
- Les **actituds i formes de ser** no tenen gènere. Hi ha al·lots porucs, casolans o sensibles, també hi ha al·lotes emprenedores, agosarades o intrèpides. No s'ha de reprimir la nostra forma de ser o les nostres qualitats (comprensió, delicadesa, suavitat, vulnerabilitat, educació, valentia, independència, força, seguretat, afectivitat...). Mostrar-nos tal com som ens fa lliures.
- Hem de **jugar** a allò que ens diverteixi. No existeixen jocs d'al·lotes ni jocs d'al·lots. Les juguetes i els jocs són per passar-s'ho bé i no per segregar.
- Tots els **esports i les activitats** són per a totes les persones. Hem de practicar els que ens agradin. Compartir és divertit i ens fa sentir més feliços i participats.
- Les **tasques de la casa** són responsabilitat de totes les persones que hi conviuen. Hem de ser conseqüents i col·laborar.
- Dins el gran ventall de **professions** a les quals podem optar, s'ha de triar la que més ens agradi. Tota persona amb esforç i dedicació, és vàlida per desenvolupar les seves capacitats en allò que es proposa.
- **Ens hem d'expressar de la manera en què ens sentim a gust.**
- **També hem de respectar totes les persones sigui quin sigui els seus gusts i la seva aparença.**

Font: Yuna, mi companyera trans. *Chrysallis*. Associació de Famílies de Menors Transsexuals.

LA IDENTITAT SEXUAL O DE GÈNERE



La identitat sexual o de gènere és el sentiment íntim de ser home, dona, les dues coses o cap d'aquestes dues.

Segons sigui la relació entre el sexe assignat i la identitat sexual o de gènere, es defineixen les persones com a:

- **Cissexuals:** quan la identitat coincideix amb el sexe assignat en néixer.
- **Transsexuals:** la identitat no coincideix amb el sexe assignat en néixer.
- **Transgènere:** la identitat sexual no encaixa en la categoria d'identitat binària (dona/home).

Actualment també s'utilitza el terme **trans***. L'asterisc es fa servir com una **forma de visualitzar la diversitat d'identitats** (transsexual, transgènere, no binària, queer...). Ser una persona trans* no implica necessàriament que es vulgui modificar el cos a través de la cirurgia o un tractament hormonal.

Reduir l'expressió de gènere a la masculinitat i a la feminitat és invisibilitzar la diversitat que caracteritza les persones.

FALSES CREENCES SOBRE LA TRANSSEXUALITAT

Falsa creença	Realitat
«Les persones transsexuals estan atrapades en cossos equivocats o que no són seus»	No hi estan atrapades! Viuen en el seu propi cos, legítim i natural. No són al·lotes en cossos d'al·lots ni al·lots en cossos d'al·lotes. A més, són cossos sans, funcionals i perfectes.
«Són al·lots que volen ser al·lotes i al·lotes que volen ser al·lots»	Si es diu d'aquesta manera sembla que és una decisió capritxosa, quan en realitat no es pot decidir, és un sentir.
«Les persones transsexuals són malaltes mentals i tenen trastorns»	No! La transsexualitat no és una patologia, encara que sí pot ocasionar malestar si no es respecta la seva identitat o si se l'assetja, humilia... igual que succeeix amb les persones cissexuals.
«Fins que no són grans no poden saber si són homes o dones»	Error! La majoria de les persones trans coneixen la seva identitat des de molt petites (igual que les persones cissexuals).
«En la majoria dels casos les persones se'n penedeixen»	Les persones trans no es penedeixen. Algunes vegades la pressió social és tan forta després del trànsit, que decideixen tornar enrere per seguretat. Es necessita el suport de l'entorn per afrontar el dia a dia.
«La transsexualitat es pot corregir»	La identitat sexual no es pot corregir, ni educar, ni modificar.

Font: Yuna, mi companyera trans. Chrysalis. Associació de Famílies de Menors Transsexuals.



Vegeu el vídeo:

Un paso más en la defensa de la diversidad, Mikele Grande (TedxYouth@Amposta)

<https://www.youtube.com/watch?v=N90A1h3EcKU&feature=youtu.be>

La pressió social existent amb relació **als estereotips de gènere ha contribuït a generar situacions de desigualtat i discriminació**. Perquè existeixi la igualtat, és necessari que les persones puguin expressar els seus gusts i preferències de forma lliure i respectar els de les altres persones.

Vegeu el vídeo: Pol. PlayGround

<https://www.youtube.com/watch?v=NR2C6JwLXSE>



L'ORIENTACIÓ SEXUAL



L'orientació sexual —també anomenada tendència sexual, inclinació sexual i orientació del desig— **té a veure amb les persones cap a les quals orientam el nostre desig**.

Encara que s'ha estudiat molt sobre

l'orientació sexual, es desconeixen els factors que la determinen. Se sap que no depèn de la voluntat de les persones i que se sol definir en la infància i en l'adolescència, sense haver de passar necessàriament per una experiència sexual.

Actualment, segons com sigui l'orientació sexual d'una persona, es diu que és:

- heterosexual
- homosexual
- bisexual
- asexual
- pansexual

• L'heterosexualitat

Una persona és heterosexual quan sent **atracció sexual per les persones del sexe contrari al seu**.

En la pubertat i en l'adolescència els contactes sexuals amb altres persones del mateix sexe solen ser habituals, forma part d'aquesta etapa d'experimentació. També és habitual tenir **fantasies o somnis** en els quals es tenen relacions **sexuals amb persones del mateix sexe**. En aquests casos, qui ens ocupam de l'educació sexual integral podem explicar que això **és normal i que no ha de ser motiu de confusió**.

• L'homosexualitat

Una persona és homosexual quan **sent atracció cap a les persones del seu mateix sexe**. És a dir, una dona que se sent atreta per les dones —**lesbiana**— o un home que se sent atret per homes —**gai**—.

A la nostra societat s'han produït avanços socials importants pel que fa a la normalització de l'homosexualitat com una expressió normal i positiva del desig. Això facilita que es pugui compartir aquesta orientació del desig amb les amistats i la família.

Tot i així, quan un al·lot o una al·lota adolescent s'adona que és homosexual s'enfronta a una situació que, en alguns casos, no és acceptada pel seu entorn, i això pot provocar que es visquin contradiccions, com per exemple el desig de satisfer les expectatives de l'entorn —parella heterosexual estable— i el de satisfer les necessitats pròpies.

Malauradament, també són habituals les sensacions de temor al rebuig, que fan que la persona visqui la seva orientació sexual en secret i se senti sola, o que directament dugui una doble vida, precisament pel temor a l'assetjament o al rebuig.

Algunes persones volen imposar a les altres la seva manera d'entendre la sexualitat i es comporten amb desconsideració, falta de respecte i, fins i tot, amb agressivitat cap a les persones que expressen la seva sexualitat de manera diferent a la que elles consideren adequada i correcta.

- **La bisexualitat**

És bisexual la persona que, **indistintament, sent atracció afectiva i sexual cap a les dones i els homes**. Això no significa que senti atracció cap a tothom, sinó que en algun moment pot experimentar atracció per un home i, en un altre, per una dona.

- **L'asexualitat**

Una persona és asexual quan no experimenta atracció sexual (desig involuntari dirigit a una altra persona) , **la qual cosa no imploica no tenir líbido (desig de sentir plaer sexual), no practicar sexe, excitació o o poder enamorar-se**. És diferent de l'abstinència sexual i el celibat, que solen ser conductes motivades per creences personals o religioses. **L'acceptació de l'asexualitat com una orientació sexual i com a camp d'investigació científica és relativament nova. Actualment no hi ha consens sobre si l'asexualitat és o no una orientació sexual.**

- **La pansexualitat**

La persona pansexual sent **atracció per les persones, independentment del seu sexe, de la seva orientació sexual i la seva identitat sexual**. Se senten atretes sobretot per la personalitat de la persona, independentment de la seva aparença i estètica. Per a aquestes persones, el sexe i el gènere són conceptes que no tenen importància.

LA LGTBIFÒBIA



Algunes persones senten aversió cap a les persones que expressen la seva sexualitat de manera diferent de la que elles consideren l'adequada i correcta, i pretenen imposar a tothom la seva forma d'entendre la sexualitat. Aquesta aversió es diu **LGTBifòbia**.

En la nostra societat **s'han produït avenços importants pel que fa a l'acceptació de la diversitat sexual i de gènere**; fins i tot s'han publicat lleis autonòmiques que reconeixen drets per al col·lectiu de lesbianes, gais, trans, bisexuals i intersexuals (LGTBI). Això facilita que, cada vegada més, les persones puguin expressar-se lliurement en relació amb la seva afectivitat i la seva sexualitat, així com autodeterminar el seu gènere sense l'obligació de tenir cap diagnòstic ni cap tractament mèdic, i sense haver de modificar el seu cos.

Tot i així, **l'LGTBifòbia social** (lesbofòbia, homofòbia, transfòbia i bifòbia), **encara no està erradicada. Es manifesta de moltes maneres**: des del menyspreu i les burles, fins als maltractaments físics o psicològics. Es pot menysprear i agredir de moltes maneres:

- Amb paraules.
- Fent acudits ofensius.
- Mirant amb menyspreu o rebutjant l'apropament físic de la persona.
- Fent costat o rient les «gràcies» a qui menysprea o agredeix.



Vegeu el vídeo:

El mundo al revés. Heterofobia.

https://www.youtube.com/watch?v=F1Sbswx4_tl

El i la docent teniu un paper molt important a l'hora de treballar la diversitat sexual, perquè són qui transmeteu una cultura i uns valors determinats, de manera conscient o inconscient, als infants i joves. **Per potenciar l'aprenentatge de la convivència en aquest món tan divers, es pot incidir en diversos aspectes:**

- L'acceptació del sexe propi i el coneixement profund de l'altre.
- La igualtat entre les persones, tot respectant les diferències de cadascuna.
- La desmitificació dels tabús que hi ha sobre el cos masculí, femení i trans.
- La ruptura amb els estereotips de gènere.



Vegeu el vídeo:

Qué es la diversidad sexual, explicación fácil

<https://www.youtube.com/watch?v=1QbTZYiQ6BA>

A la nostra comunitat autònoma disposam d'una llei, de protocols, de guies i d'altres recursos:

- La [Llei 8/2016, de 30 de maig, per garantir els drets de lesbianes, gais, trans, bisexuals i intersexuals i per erradicar la LGTBI-fòbia](#), sorgeix arran de la vulneració de drets que hi havia i continua havent-hi per raó de l'orientació sexual, la identitat de gènere o l'expressió de gènere a les Illes Balears.
- El protocol de detecció, comunicació i actuacions per a alumnes transsexuals i transgènere en els centres educatius de les Illes Balears.
- [El protocol de prevenció i actuació enfront de casos d'assetjament sexual, assetjament per raó de sexe i assetjament per motiu d'orientació sexual de la Universitat de les Illes Balears \(UIB\)](#). La UIB disposa també d'una guia i un tríptic sobre aquests temes.
- [La guia editada per Famílies per la Diversitat i la publicada per la Federació Estatal de Gais, Trans i Lesbianes](#) poden ajudar a les persones joves a xerrar amb la seva família sobre l'orientació sexual.
- La **Unitat d'Identitat de Gènere (UDIG)**, a l'Hospital Universitari Son Espases, que ofereix atenció, orientació, assessorament i acompanyament psicoterapèutic, tant a la població infantil i adolescent (telèfon: 871 20 50 80/81/82) com a les persones adultes (telèfon: 871 20 62 43).
- El **Servei d'atenció integral a persones LGTBI i a les seves famílies**, que ofereix atenció social, jurídica i psicològica, així com assessorament en diversitat sexual i de gènere als professionals que ho sol·licitin. Aquest servei depèn del [Servei de Coordinació i Atenció a la Diversitat Sexual i de Gènere](#) de la Direcció General de Coordinació de la Conselleria de Presidència, Cultura i Igualtat, que és l'òrgan coordinador de les polítiques públiques LGTBI. Telèfon: 971 17 71 62. A/e: serveiigtbi@dgcg.caib.es

EL DESENVOLUPAMENT PSICOSEXUAL

L'educació sexual comença d'una manera imperceptible i no intencional des dels primers dies de vida:

- **Del 0 al 2 anys es produeix**, per part de la família i la societat, **l'assignació psicosocial del gènere** on es diferencia el tracte que es dona a l'infant segons sigui el seu sexe assignat al néixer (color de la roba, to de veu que s'utilitza per xerrar-li, manera de dur-lo en braços...).

- **A partir dels 2 anys i mig** l'infant, que ja ha descobert que les seves mans, els seus peus, la seva cara li pertanyen, **comença a interessar-se pels seus òrgans sexuals**, a voler comparar-los i a saber-ne alguna cosa. **No hi ha una orientació específica del desig**, les zones erògenes són molt difuses i les sensacions del plaer sexual són poc intenses.

- **La identitat sexual** es desenvolupa entre els **2-7 anys**, parteix del concepte de saber si **som nin o nina, seguit d'una generalització i classificació sexual constant** de l'entorn i de les persones amb les quals es relacionen. Aquestes concepcions **es manifesten en la conducta**.

Aquesta assignació es fa a través de les pautes de criança: assignació dels **genitals externs, els noms masculins/femenins i l'adjudicació de vestits i joguines, pentinats, complements** —arracades, flocs...

En aquesta etapa **es pot treballar** la figura corporal, la identitat sexual, la higiene corporal i la cura del propi cos, fomentant el respecte i l'estima per ell mateix o ella mateixa, els afectes i el propi origen. **Convé afavorir el desenvolupament de rols sexual flexibles i no discriminatoris**.

- **A partir dels 7 anys, fins aproximament els 10-12 anys, no hi ha cap zona erògena preponderant; es considera una etapa de tranquil·litat**, la qual cosa no vol dir que les inquietuds per la sexualitat desapareguin, sinó que sorgeixen altres interessos i preocupacions amb més força.

És una etapa en què **pot aparèixer una certa discriminació sexual** expressada a través dels jocs. També és una etapa de **grans amors i relacions sentimentals, es comença a tenir consciència de la pròpia masculinitat o feminitat**, i se li dona sentit a través de les diferències que s'observen en el món adult. També s'inicia un **procés d'autoafirmació**, que s'afavorirà o es refrenarà a través de la consideració de les altres persones.

- **L'adolescència és un període de grans canvis i transformacions:** el cos comença a madurar, a convertir-se en adult; la ment s'omple de noves idees i pensaments, apareixen nous gusts i interessos, noves experiències afectives, molt especialment l'emoció sexual i l'enamorament. És l'època del desig d'independència familiar, de l'inconformisme i de les teories que pretenen canviar el món. En aquest moment neixen les grans amistats i els primers amors que solen deixar empremta.

	
Pèl púbic, facial i axil·lar Acne	Pèl púbic, facial i axil·lar Acne
Genitals interns i vulva Pits Cicle menstrual (menarquia)	Testicles i penis Ejaculacions (espermarquia)
Eixamplament dels malucs	"Somnis humits"
	Canvi de veu (greu) Eixamplament de les espatlles

A la pubertat (8-13 anys) s'inicia el procés de canvis corporals que permet **la transformació del cos infantil en un cos adult, que finalitza a l'adolescència**, devers l'edat de 19 anys.

Fins aproximadament els 12 anys en els al·lots i els 10 anys en les al·lotes, la quantitat d'hormones sexuals en la sang és molt petita. **A partir de la pubertat l'hipotàlem activa la hipòfisi i aquesta dona ordres als testicles i als ovaris, que produeixen les hormones responsables del canvis que es donen a la pubertat.**

A l'adolescència **és necessari acostumar-se a un cos nou i els canvis solen produir una mica de desconcert.** Sovint oblidam que **no hi ha cap persona igual**, que cada cos és diferent i que la bellesa no és un concepte absolut; que allò que agrada a unes persones, pot no agradar a altres. **El que és important és conèixer-se, estimar-se, cuidar-se i gaudir del cos.**

Cada persona té el seu propi atractiu. Allò que realment fa atractiva una persona és el respecte i l'estimació que sent cap a ella mateixa.

Tant els al·lots com les al·lotes fan valoracions del seu propi cos i ho fan en positiu o en negatiu, considerant diferents criteris:

- l'opinió d'altres persones
- el que marca la moda
- els estereotips socials de masculinitat i feminitat
- els estereotips socials de bellesa

S'ensenya a amagar els genitals i és freqüent que les referències als genitals es facin de forma grossera i vulgar, i que es considerin parts del nostre cos «poc nobles», que no mereixen ser tractades amb naturalitat i respecte. **Cal superar aquests obstacles i aprendre a relacionar-nos amb el nostre cos de forma natural, sense vergonya ni por.**

La manca de coneixement sobre el cos sexual pot tenir conseqüències negatives en la vivència de la sexualitat:

- Generar dependència d'altres persones (que són «les que saben»).
- Sentir por quan ocorre alguna cosa de la qual no es té informació.
- Exposar-se a pràctiques de risc amb més freqüència.
- Tenir menys autonomia per deixar de complir el que s'espera de nosaltres pel fet de ser dones o homes (estereotips de gènere).

Des d'una perspectiva evolutiva, el desig sexual és instintiu. Però en l'espècie humana una activitat instintiva pura només es produeix durant els primers dies de la vida. Després, a mesura que es va desenvolupant, l'escorça cerebral va integrant i controlant totes les funcions del sistema nerviós.

Des d'una perspectiva individual, **la conducta sexual requereix unes etapes diferents de maduració anatomicofuncional del sistema nerviós**, de manera que l'aprenentatge demana arribar a unes determinades etapes evolutives.

Durant la pubertat, la modificació dels mecanismes neuroendocrins i el desenvolupament dels aparells genitals fan que **la sensualitat es focalitzi en els genitals externs** i es puguin produir els **alts nivells d'excitació**, les modificacions fisiològiques i les sensacions intensament voluptuoses que caracteritzen la resposta sexual humana, la qual cosa incrementa extraordinàriament l'eficàcia erògena de la pell i el plaer sexual inunda la vida adolescent.

L'orientació del desig ve determinada principalment per l'experiència afectiva particular de la persona i pels continguts del seu significat particular de la sexualitat. **L'elaboració del significat del plaer sexual i del desig sexual és fonamentalment un procés d'aprenentatge–socialització** en el qual els agents principals són la família, l'escola, el grup d'iguals i els mitjans de comunicació. A través d'aquests agents, la gent jove aprèn el significat de la sexualitat i els hàbits de la conducta sexual propis de la cultura de la societat a la qual pertany.

ASPECTES DE RISC PER A LA SALUT EN L'ADOLESCÈNCIA

- **Necessitat d'experimentació:** intenten imitar aquells aspectes que defineixen l'individu, mostrant una elevada receptivitat als models proposats per la publicitat i els mitjans de comunicació, experimentant amb diferents possibilitats de comportament; així és relativament fàcil que integrin diferents conductes freqüents en el seu entorn, relacionades amb hàbits nocius (consum de tabac, alcohol...) sobretot si aquestes conductes són considerades com un «signe de maduresa» o «estatus». També el fet d'haver d'afrontar situacions noves afavoreix la **recerca dels límits i d'intentar verificar què passa quan s'ultrapassen**.
- **Apetència pel risc:** en l'adolescència s'està en posició d'un **sentiment especial d'invulnerabilitat** que proporciona la percepció d'invulnerabilitat enfront de nombroses situacions. En la bibliografia es refereix a aquest tipus de conducta com a «pensament màgic», resumit en l'habitual frase **«a mi no em pot passar»**.
- **Absència de formació adequada:** hi ha una **manca d'informació mínima** sobre la qual fonamentar possibles decisions que s'han de prendre i, a més a més, la **informació incorrecta o deformada** de què es disposa es considera correcta.
- **Actitud de les persones adultes enfront de la sexualitat del jovent:** la manca de reconeixement o l'oposició enfront de la possibilitat que en l'adolescència es mantenguin relacions sexuals té com a conseqüència, en general, **relegar a la clandestinitat aquest tipus d'experiència**.

Font: Pere Font

Com a conseqüència d'aquests aspectes, en l'adolescència es pot experimentar un **nivell de risc important amb relació a:**

1. **La insatisfacció sexual per algun dels motius següents:** la manca d'informació, el fet de mantenir relacions sexuals d'amagat de les persones adultes, el lloc on es produeixen les relacions, temps insuficient, la tendència a confondre relació sexual i penetració.
2. **Aquesta insatisfacció pot** derivar a curt o a llarg termini en disfuncions sexuals, sentiments negatius cap a la sexualitat, manca de desig sexual...
3. **La possibilitat d'un embaràs no desitjat i/o de contreure alguna infecció de transmissió sexual (ITS).**

En aquesta etapa és **important fer feina en els temes següents:** l'autoestima, l'acceptació d'un mateix i d'una mateixa, la identitat sexual i l'orientació sexual, el foment del respecte cap a la diferència, les relacions personals —iguals, família... —, el desig, l'atracció, l'enamorament, la gelosia, el plaer, la imatge corporal, el respecte i el compromís, la pràctica sexual —masturbació, primeres experiències de carícies, abraçades, besades... —, les relacions coïtals, la resposta sexual humana, la reproducció i la contracepció, les ITS, la prostitució, la pornografia, la violència i les agressions sexuals... És important **adequar aquesta informació al nivell, a les demandes i a les necessitats de cada grup**.

- **Dels 16 als 20 anys** és l'etapa en què els al·lots i les al·lotes **solen començar les relacions sexuals i la por en les famílies**. Però **el jovent també té por**, no saben bé a què s'enfronten i els mites creats al voltant de la sexualitat no fan més que confondre'ls. **L'autoestima sol ser baixa**, tant en els al·lots com en les al·lotes, **i les experiències que els contenen les seves amistats solen ser distorsionades**.

Coneixeran el sexe d'una manera o d'una altra; **per tant, és preferible que tinguin una bona informació**. En aquesta etapa la gent jove **sol fer menys preguntes**, per vergonya o perquè pensen que ja ho saben tot; per tant, **és important captar-ne l'atenció i motivar-los a partir de les seves pròpies inquietuds**.

Les explicacions han de ser més tècniques que en l'etapa anterior, i introduir-hi, de manera indirecta o directa, la prevenció d'embarassos i ITS. Aquests coneixements són més efectius si prèviament s'han treballat l'autoestima i l'autoconcepte, i si es proporcionen pautes bàsiques de relacions interpersonals i habilitats socials. També és important incloure-hi les diferències de gènere i els rols sexuals.

- **La maduresa sexual no és només aprendre tècniques o postures, sinó llevar-nos tabús, pors, vergonyes**, saber que no hi ha res de pervers o anormal sempre que sigui una forma d'expressió sincera, agradable i desitjada pels dos membres de la parella.

Madurar és també **eliminar de les nostres vides els mites i els tòpics, i funcionar amb el que és bo per a les dues persones**. Per exemple, l'obsessió per l'orgasme simultani pot fer que una parella no gaudeixi i es frustra si, com sol ser normal, les dues persones tenen ritmes diferents. Es tracta de gaudir espontàniament d'aquest procés de rebre i de proporcionar sensacions agradables.

Madurar **és descobrir que el cervell és el principal òrgan sexual, i que tot el cos és capaç de sentir, d'expressar-se i de gaudir**. Cada persona pot tenir una sensibilitat sorprenent en qualsevol part del cos. Per això, és important que la persona se senti suficientment lliure per explorar el seu cos i el de l'altra persona, per acariciar i experimentar noves sensacions i inventar la relació cada dia. La carícia no és només una realitat física, sinó psíquica i emocional. **Es tracta que la carícia expressi l'emoció i el sentiment que en aquest moment sentim**.

- **La vida sexual no acaba mai**, perquè seguim essent sexuats durant tota la vida. La sexualitat té diferents manifestacions en cada època de la vida. A la **vellesa sol disminuir la freqüència de les relacions coitals**, cosa que sol passar de manera gradual. També poden aparèixer una certa dificultat en la consecució de l'orgasme i possibles molèsties vaginals durant el coit, per la qual cosa **es dona més importància a l'afecte, a la tendresa i a la comunicació, que també són aspectes de la sexualitat**. Fins i tot hi pot haver nous enamoraments i grans desitjos de mantenir o retrobar una parella sexual.

LA SALUT SEXUAL



L'OMS considera la salut sexual com un **estat de benestar físic, emocional, mental i social en relació amb la sexualitat** i no únicament com una absència de malaltia, disfunció o incapacitat. La salut sexual **requereix un enfocament positiu i respectuós de la sexualitat i de les relacions sexuals**, així com la possibilitat de tenir experiències sexuals plaents i segures, lliures de tota coacció, discriminació i violència.

El desenvolupament ple de la sexualitat és essencial per al benestar individual, interpersonal i social. Perquè puguem viure la sexualitat de forma plaent, satisfactòria i segura, és necessari que:

- **Ens coneguem:** el nostre cos, allò que ens agrada i allò que no ens agrada, com es produeix la resposta sexual, com ens reproduïm.
- **Ens acceptem** i ens identifiquem com una persona única i valuosa que se sent a gust amb ella mateixa i que és digna de ser estimada.
- **Sapiguem expressar** la nostra capacitat eròtica, els nostres sentiments i desitjos, i marcar els límits que no volem que ningú traspassi.

Gaudir de salut sexual suposa viure la sexualitat amb:

- Plaer, sense culpa ni vergonya.
- Acceptació i satisfacció pel que fa a l'orientació sexual i la identitat de gènere.
- Respecte envers les altres persones.
- Responsabilitat (amb coneixement del risc que comporta i utilitzant correctament les mesures de protecció adequades).

El 4 de setembre es commemora el Dia Mundial de la Salut Sexual. La salut sexual implica la defensa, la protecció, el manteniment i el respecte dels drets sexuals de totes les persones.

ELS DRETS SEXUALS

La consideració dels drets sexuals i reproductius com a part dels Drets Humans (llibertat, igualtat, privacitat, autonomia, integritat i dignitat) va ser objecte de debat a la Conferència Internacional sobre Població i Desenvolupament que es va dur a terme al Cairo el 1994 i a la IV Conferència Mundial sobre les Dones celebrada a Pequín el 1995. De llavors ençà, diferents organismes i entitats han definit els drets sexuals (l'OMS, l'ONU, la Federació Internacional de Planificació Familiar i l'Associació Mundial de Sexologia).



La Federació Internacional de Planificació Familiar (IPPF), en la Declaració de Drets Sexuals publicada l'any 2008, afirma que els drets sexuals estan constituïts per una sèrie de beneficis relatius a la sexualitat. **Aquests drets es poden resumir en els següents:**

- Gaudir d'una vida sexual satisfactòria, plaent i segura.
- Cercar, rebre i transmetre informació sexual.
- Accedir a l'educació sexual.
- Accedir als serveis de salut sexual i reproductiva.
- Decidir tenir una vida sexual activa o inactiva.
- Triar lliurement la parella.
- Establir vincles sexuals en llibertat (parella, matrimoni, separació, divorci...).
- Tenir relacions sexuals només si són consentides i d'acord mutu.
- Decidir si es vol tenir descendència o no i quan tenir-la.

Els drets sexuals de les dones han estat vulnerats històricament, fruit d'una cultura patriarcal. Tot i que existeix un marc normatiu, encara hi ha indrets on es violen els drets sexuals i reproductius de les dones.

Tenir coneixement i comprendre la importància i la transcendència dels drets sexuals pot ajudar i animar a exigir-los i a reclamar-los quan es produeixin situacions de vulneració o quan es consideri que no es duen a terme les accions necessàries per poder-ne gaudir.

LA INFLUÈNCIA DE LES AMISTATS I DELS MITJANS D'INFORMACIÓ, COMUNICACIÓ I D'OCI

LES AMISTATS I LA PRESSIÓ DEL GRUP D'IGUALS

En la pubertat i l'adolescència, les amistats tenen una importància cabdal. Els al·lots i les al·lotes s'identifiquen amb el seu grup d'iguals, hi comparteixen pensaments i preocupacions i senten que les seves amistats els comprenen millor que ningú. Junts comparteixen experiències noves i el trànsit cap a la identitat adulta.

El grup d'iguals compleix un paper destacat com a suport afectiu i protector, i actua com a marc de referència per al desenvolupament de valors, actituds i creences.



La por de perdre una amistat o que el grup d'iguals l'exclouï pot fer que alguns al·lots i algunes al·lotes s'iniciïn en les relacions sexuals o mantinguin relacions amb una determinada persona que el grup els indica, encara que no els vengui de gust, només per la pressió que el grup exerceix.

La pressió del grup pot ser explícita (verbal), en què s'incita un dels membres a mantenir relacions sexuals, però moltes vegades és una pressió implícita, en la qual tots els membres del grup coneixen les maneres d'actuar del grup i no es plantegen fer una cosa diferent.

Per sentir l'acceptació del grup i de les amistats es pot renunciar a comportar-se segons les idees pròpies, fer coses amb les quals no s'està d'acord i fins i tot posar-se en risc. Per això, en l'adolescència cal treballar les habilitats relacionals. Cal que els al·lots i les al·lotes entenguin i sentin que una persona és amiga si els respecta i els dona suport. També és important que aprenguin a actuar d'acord amb el que senten, pensen i desitgen, sense por de dir «no».

ELS MISSATGES DELS MITJANS D'INFORMACIÓ, DE COMUNICACIÓ I D'OCI



Contínuament rebem missatges a través dels mitjans d'informació, de comunicació i d'oci. Aquests missatges, uns cops explícits, d'altres implícits i moltes vegades subliminars, entren a les nostres vides quasi sense adonar-nos-en.

Alguns dels missatges fomenten relacions poc saludables. Els continguts de les notícies, la publicitat, les revistes, les pel·lícules, les sèries

televisives, les cançons, els vídeos musicals i els videojocs ens mostren, bastant sovint, un estil de relació entre les persones en què:

- **L'atracció i la violència van plegades.** S'enalteix la idea d'un heroi masculí. Els homes són atractius si són poderosos, violents i canalles, i les dones, que són valorades per la seva bellesa (dona objecte), sucumbeixen a l'heroi. Es va creant la idea que les úniques eleccions són: o bé triar un amor passional, o bé un amor que ens resulta més convenient però que implica renunciar a la passió.

- **L'amor es vincula al patiment.** Normalment aquest patiment és una conseqüència directa de l'estimació que se sent per algú, i sembla que justifica conductes tempestuoses dirigides a infringir dolor a l'altra persona i, de vegades, també a nosaltres. Altres vegades, el patiment és la disposició d'un dels membres de la relació per mantenir una història que no funciona.
- **L'amor no es pot controlar.** L'amor és una qüestió del destí i no pas de les decisions i les eleccions reflexionades.
- **La relació difícil d'aconseguir és més desitjable.** El que fa desitjable una relació o l'atracció cap a un personatge és el fet de no poder-lo tenir i la motivació se centra en el fet d'aconseguir-lo.
- **Fer-se respectar depèn de l'exercici de la violència.** Aquest missatge, tradicionalment referit als homes, ara també s'utilitza en relació amb les dones. Es presenta una protagonista que, per fer-se respectar, venjar-se o fer justícia, fa ús de la seva força o malícia contra l'home que l'ha feta patir. Amb l'excusa de la renúncia femenina a ocupar el lloc de víctima legitimen el maltractament i l'explotació.
- **La conflictivitat de les relacions és inevitable.** Sembla que estiguem condemnats i condemnades a no entendre'ns, que les diferències de gènere i les idees preconcebudes i els estereotips que els homes sostenen pel que fa a les dones i viceversa siguin barreres insalvables per a la relació. Un altre tipus de conflicte que també és molt present en les representacions mediàtiques és la competitivitat entre les al·lotes. Són insolidàries entre elles, són envejoses i només estan interessades a ser les primeres i les úniques a aconseguir un al·lot.
- **Les relacions abusives tenen una justificació.** Mostren relacions entre persones menors i adultes que es justifiquen perquè són les menors les que les volen. Les persones menors enganyen sobre l'edat que tenen, i la persona adulta en saber l'edat es resisteix a tenir-hi la relació, però davant la insistència de l'altra i la seva determinació i encant, es convenç.
- **La utilització de mètodes que prevenen embarassos no desitjats i infeccions de transmissió sexual és secundària.** La passió està en primer lloc i no deixa temps per pensar.

Els mitjans de comunicació modelen la conducta cap a interessos que no són precisament la salut i la felicitat del jovent. Encara que aquests missatges solen ser presents en tots els mitjans de comunicació, els que es descriuen a continuació **mereixen una atenció especial per l'ús freqüent que se'n fa en l'adolescència.**

ELS RISCS DE LES TECNOLOGIES DE LA INFORMACIÓ, LA COMUNICACIÓ I L'OCI (TICO)

Les tecnologies de la informació, la comunicació i l'oci **han suposat una nova manera de comunicar-nos.** Les persones joves creixen envoltades d'ordinadors, de telèfons amb accés a Internet i d'altres dispositius electrònics que **els permeten comunicar-se de forma ràpida mitjançant programes i aplicacions que fan circular missatges i imatges.**

Internet i les xarxes socials són recursos que **ens fan la vida més còmoda, però poden causar danys si no s'utilitzen com cal.** Un dels perills de l'ús inapropiat d'aquestes tecnologies és la **violació de la intimitat de les persones, dret que recull l'article 14 de la Constitució.**



Una pràctica freqüent entre el jovent, i cada vegada més utilitzada en l'adolescència, **és el sèxting**. El sèxting és l'acció d'enviar fotografies o missatges de text, sexualment explícits, mitjançant dispositius electrònics.

Encara que en la majoria dels casos el sèxting es fa sense malícia, el resultat pot arribar a ser molt dolent, ja que un cop enviada una imatge és impossible controlar-la. Si les imatges d'aquestes característiques arriben a les mans de persones desaprensives, les poden utilitzar per fer **assetjament escolar o xantatge sexual**.

El dany emocional per a un o una adolescent quan una imatge seva sexualment explícita es fa pública al seu centre educatiu o entre les seves amistats **pot ser molt gran**. S'han documentat casos de suïcidi d'adolescents per aquests motius.

Sovint se sent, sobretot en relació amb la pubertat, que el jovent no ha de tenir accés a Internet perquè pot ser perillós. La realitat és que Internet ja forma part de les nostres vides i que, en un lloc o en un altre, hi tindran accés. **És millor no deixar-nos dominar per la por i ensenyar als al·lots i a les al·lotes que vagin pel món virtual** (naveguin, xategin o utilitzin el mòbil) **de la mateixa manera que els educam a anar pel món real**.

També cal recordar que **les xarxes socials es poden utilitzar per exercir violència**:

El sèxting: enviar fotografies o missatges de text sexualment explícits.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=9&v=tqiaoKxEbH0

<http://www.pantallasamigas.net/otros-webs/sexting-es.shtm>

Sexpreiding: compartir fotos eròtiques o pornogràfiques d'altres persones sense el seu consentiment

https://issuu.com/cnjcxaixaiove/docs/quia_unfollow_violencias_masclistes

Sèxting i sexpreiding: https://www.youtube.com/watch?v=boEGN39vSC4&list=PLiV-6qIUvERfK0A_P-7IDWH8zyhgLeg4B

Ciberassetjament escolar << cyberbullying >>: exercir violència psicològica a un company o una companya amb missatges de mòbil, correu electrònic, xarxes socials...

<http://www.prevencionciberbullying.com/>

Ciberassetjament pedòfil << grooming >>: una persona adulta, mitjançant la creació d'un perfil virtual fals, es fa passar per adolescent amb la intenció de guanyar-se la confiança de l'al·lot o de l'al·lota, obtenir-ne imatges compromeses, fer-li peticions de caràcter sexual, xantatge sexual o abusar-ne sexualment.

<http://internet-grooming.net/>

<https://www.youtube.com/watch?v=0qCWQTS04i0> ¿Sabes con quién quedan tus hijos a través de internet?

<https://www.youtube.com/watch?v=pAohWiuNPYo> Campaña "Love Story"

Invasió de la intimitat: accedir, sense autorització a imatges i dades personals i familiars d'una persona. Penjar fotos que s'han fet amb permís o sense, i que mostren situacions que pertanyen a la intimitat de la persona.

<https://www.pantallasamigas.net/seis-recomendaciones-para-la-proteccion-de-la-privacidad-de-los-adolescentes-en-las-redes-sociales/>

Control: obligar una persona a donar-se de baixa de les seves xarxes socials o a bloquejar contactes.

Suplantació d'identitat: fer-se passar per una altra persona amb la intenció de perjudicar-la.

Font: blog Autoestima, PalmaJove

Penjar a la xarxa dades o imatges que puguin perjudicar una altra persona és un delicte.

Les persones que educam (pares, mares, professorat) **no podem**, encara que vulguem, **vigilar de manera permanent el comportament del jovent**; per això, és millor, **si no coneixem les TICO, iniciar-nos-hi**. D'aquesta manera **podrem connectar** amb la realitat que viu, **oferir-li informació i ensenyar-li a utilitzar les TICO de forma segura i assenyada**.

EL QUE S'HA DE SABER PER UTILITZAR INTERNET AMB SEGURETAT

A Internet també hi ha informació falsa i continguts poc recomanables. Cal saber qui dona la informació o publica els continguts i les imatges, per discriminar quines intencions té i quina credibilitat pot tenir.

A Internet es pot trobar gent de tot tipus; per això, és imprescindible actuar amb precaució perquè de vegades no coneixem les persones amb qui mantenim una conversa i tampoc no podem tenir la certesa que són qui diuen ser. Contestar missatges o xatejar amb persones que no coneixem ens pot dur a situacions de xantatge i d'abús.

Com en qualsevol lloc, l'actitud i la comunicació a Internet han de ser positives. No podem ferir ni fer sentir incòmodes altres persones.

Si ens sentim incòmodes o ferits, el millor és sortir immediatament del lloc, guardar els missatges o l'adreça de la pàgina web i comunicar-ho a una persona adulta de confiança.

En cas de rebre missatges amenaçadors, el millor és no contestar, guardar-los, bloquejar l'emissor i posar el fet en coneixement d'una persona adulta de confiança.

Es poden bloquejar les telefonades i els missatges d'un determinat número si són desagradables o amenaçadores.

Amençar és un delicte i es pot denunciar.

És arriscat publicar dades personals pròpies o d'altres persones, com el nom, l'adreça, el telèfon, el número de targeta de crèdit, el nom d'usuari i la contrasenya.

Algú es podria fer passar per nosaltres si li hem donat o sap el nostre nom d'usuari o contrasenya.

Per la nostra seguretat, només hauríem de donar el número de telèfon a les persones que realment coneixem.

Una demostració de respecte per les nostres amistats és no donar el seu número de telèfon ni el seu correu electrònic sense el seu permís.

És il·legal i es pot denunciar donar o distribuir fotografies o vídeos, encara que no siguin compromesos, sense el permís de les persones que hi surten.

Fonts:

- Govern de les Illes Balears. Conselleria d'Administracions Públiques. «Sempre segurs!». Campanya per prevenir els riscos derivats de l'ús de les noves tecnologies de la informació i comunicació.
- Govern d'Andorra. Agència Andorrana de Protecció de Dades. Els joves i les noves tecnologies. «Navega segur». Campanya per un ús assenyat i responsable. Informació dirigida a pares i educadors.



Clica per veure els vídeo #NoSeasEstrella

<https://www.youtube.com/watch?v=Hit0hRmf-9U>

Experiment dels riscos a les xarxes socials

<https://www.youtube.com/watch?v=3S7qFGVfsqM>



LA PUBLICITAT

En el projecte de formació per prevenir els abusos sexuals entre iguals en adolescents «Estimar no fa mal» s'explica com influeix la publicitat en el món afectiu i sexual:

«La publicitat **utilitza el sexe com a reclam** i en una societat com la nostra, de consum, la perspectiva imperant sobre el sexe **és un motor de creació de mites, expectatives, falses aparences, manteniment d'estereotips i desigualtats de gènere**».

Sentir-se bé, físicament i psicològicament, gaudir del propi cos i del cos d'altres persones com a font de plaer, de desig, d'apropament, d'experimentació, de reacció davant dels estímuls i, en definitiva, **tenir una bona relació amb el propi cos, és una de les bases per viure la sexualitat plenament.**

Però **la relació amb el propi cos sovint ve determinada per l'ideal de bellesa de l'època** que ens ha tocat viure i de **la pressió que sentim dels missatges** que ens diuen en tot moment com hauria de ser el nostre cos per sentir una suposada satisfacció. En l'actualitat, aquesta pressió **s'exerceix sobre dones i homes, però amb missatges diferents.**

- **Sobre les dones:**

Estar sempre a punt, depilades, hidratades, maquillades, preparades per agradar i seduir. Sedueixen el mascle amb la seva independència i el mantenen amb la seva dependència. Amb un cos amb mides estereotipades per al plaer (90-60-90), jove i sense cap cicatriu ni discapacitat, i que no admet la diversitat.

- **Sobre els homes:**

Sempre segurs, preparats per deixar-se seduir, per demostrar la virilitat innata que els caracteritza i els guia per gaudir i donar plaer. El seu secret, entre les cames. Amb un cos musculat, sense cap discapacitat i on les marques són el record de la rebel·lia.

Aquest missatge, i totes les seves variants, van creant un imaginari col·lectiu en el qual si algú no té un cos 10 és perquè no vol, tenint en compte que se'ns ofereixen multitud de productes, dietes, exercicis i cirurgies per modificar el nostre cos i apropar-nos a l'ideal de bellesa imperant.

Així, la imatge que tenim del nostre cos està influenciada per la pressió que sentim per assolir la imatge del cos estereotipat, i **s'oblida que aquesta imatge no és la que ens aportarà el plaer ni el desig, no ens farà més afectius o afectives, no ens aportarà més orgasmes, ni més felicitat, ni ens donarà més seguretat i satisfacció.**

A més a més, ens **comparam amb cossos que ni tan sols existeixen**, que són el producte del retoc, de la llum, de les textures modificades, dels filtres digitals i del «treu un poc d'aquí i posa un poc allà».

Un bon nivell d'autoestima, l'acceptació i la cura del propi cos, l'educació afectiva, sexual i emocional i una bona informació es converteixen en les mides reals que obren les portes a una sexualitat plena.

ELS VIDEOJOCES

A diferència de la publicitat o de les pel·lícules, **els videojocs influeixen més en la manera de pensar del jugador**, ja que en el joc adopta el paper d'un personatge i es converteix en subjecte de la trama prenent part del que passa, cosa que no ocorre en el cinema o la publicitat. Molts d'aquests jocs són accessibles a partir dels 12 anys.

Alguns videojocs **reforcen estereotips de gènere:**

- Presenten una imatge de la dona hipersexualitzada o dèbil.
- La masculinitat va lligada a l'agressivitat, incrementa els nivells d'agressivitat en els jugadors que dediquen hores a jocs violents.
- Els jugadors es tornen més insensibles, davant el dolor i el sofriment de l'altre, quan a aquests elevats índexs de violència s'afegeix un component sexista i es presenta la dona com un objecte sexual.

- S'interioritza la prostitució com un fet normal i es considera la dona com un objecte que es pot usar i eliminar sense remordiments. A alguns videojocs les dones són personatges secundaris, prostitutes o *strippers* a qui el jugador pot pagar per tenir-hi sexe i després matar-les per recuperar els diners.
- Al·lots que han jugat a videojocs violents i agressius consideren que està bé que un noi faci servir qualsevol mitjà per convèncer una al·lota per tenir sexe amb ell.

En definitiva, perpetuen rols de gènere estereotipats, reforcen les creences de com han de ser els homes i les dones:

Homes	Dones
Subjectes (amb iniciativa, actius...)	Secundàries
Protectors de les dones	Dèbils (necessiten ser protegides)
Valents	Passives
Agressius, violents	Víctimes
Agosarats	Objectes o premis
Empoderament de l'home (rescatador, heroi)	Desapoderament de la dona (dama que espera ser rescatada)

Aquestes creences **repercuteixen de manera negativa en les relacions afectives i sexuals.**

A poc a poc, en alguns videojocs els rols de les dones van canviant i van prenent protagonisme, cosa que fa que també canviïn els rols masculins.

Per a més informació:

<<https://www.aldia.cat/catalunya/noticia-els-videojocs-sexistes-dolents-per-lluita-contra-violencia-genero-20160414111215.html>>

<<https://www.lavanguardia.com/ciencia/cuerpo-humano/20160413/401079957490/videojuegos-violentos-sexistas-menos-empatia-victimas-violencia-de-genero.html>>

LA PORNOGRAFIA



Es considera pornografia o porno qualsevol imatge o vídeo en el qual es representen relacions sexuals explícites amb l'únic objectiu d'aconseguir l'excitació de la persona que els veu. És un dels negocis més lucratius a tot el món i està connectat amb altres com el de la publicitat, les drogues, les pàgines i aplicacions de contactes i la prostitució.

Al llarg de la història, l'ésser humà ha representat la sexualitat a través de dibuixos, escultures, relats, pintures...

aquesta representació de la sexualitat ha evolucionat de manera vertiginosa en els darrers segles. L'aparició de la fotografia, a principis de segle XIX, i del cinema i la televisió en el segle XX, suposaren noves formes de difusió d'imatges de contingut sexual explícit, cada vegada més accessibles per a la població general. En aquest accés hi varen contribuir la comercialització de reproductors de vídeo domèstics (vídeo casset i CD).

La tecnologia digital del segle XXI i l'accés a Internet han propiciat l'oferta de gran quantitat de continguts pornogràfics que ha anat aparellada amb un canvi en els tipus de contingut; tant és així, que s'utilitza el terme «nova pornografia» per referir-se a la majoria de l'oferta pornogràfica accessible per Internet.

La «nova pornografia» es caracteritza pels aspectes següents:

- **S'hi pot accedir fàcilment:** amb un sol clic es pot accedir a una quantitat immensa de continguts pornogràfics des de qualsevol dispositiu electrònic (mòbil, tauleta, ordinador, videoconsola...), de forma **gratuïta**.
- **No hi ha límit** en el tipus de continguts ni en les pràctiques sexuals: el contingut **no té filtres**, tot s'hi val.
- **Les practiques sexuals solen relacionar sexe amb submissió, violència i discriminació:** les escenes se solen caracteritzar per l'absència de manifestacions d'afecte i de comunicació.

Segons l'estudi *Nueva pornografia y cambios en las relaciones interpersonales* (Ballester i Orte, 2019), amb una mostra de 2.457 joves de 16 a 29 anys, **la mitjana de l'inici d'accés a continguts pornogràfics és de 14 anys en el cas dels al·lots i de 16 en el de les al·lotes.**

D'altra banda, els resultats del darrer estudi de Save the Children (Sanjuan, 2020), basat en una enquesta a 1.753 estudiants de 13 a 18 anys, posen en evidència que **7 de cada 10 adolescents consumeixen pornografia, que el 53,8 % hi ha accedit per primera vegada abans dels 13 anys i que l'edat mitjana d'accés són els 12 anys.**

Els motius per consumir pornografia en l'adolescència són variats:

- **Per curiositat.** És normal que el sexe desperti una curiositat innata en l'adolescència, és una etapa de descobriment de la pròpia sexualitat.
- **Perquè s'hi ha accedit per casualitat.** En molts portals d'Internet apareix publicitat (en forma d'anuncis emergents o *pop-ups*) que du a webs de contingut pornogràfic.
- **Perquè les amistats en miren.** L'etapa de l'adolescència es caracteritza per la influència que tenen les amistats. Moltes vegades s'accedeix a continguts pornogràfics perquè els amics o les amigues n'han vist i promouen que els altres també en vegin, o perquè s'envia a través de les xarxes socials.
- **Per obtenir plaer.** Els estímuls de la pornografia activen el desig i l'excitació sexual.
- **Per descarregar tensió.** En situacions d'empipament, tristesa o nervis, la descarrega tensional de l'orgasme pot fer sentir bé durant un curt període de temps.
- **Per aprendre sobre relacions sexuals.** A manca d'una educació sexual integral, la pornografia s'ha convertit en una font d'aprenentatge sobre pràctiques sexuals i maneres de relacionar-se de forma eròtica.

Internet s'ha convertit en la font d'informació més gran sobre sexualitat dels al·lots i de les al·lotes, que solen accedir al visionat de material pornogràfic **sense tenir la maduresa suficient ni l'educació sexual necessària per tenir una mirada crítica** sobre el que se'ls hi mostra. Això suposa que hi ha un **risc que el porno impacti en el seu imaginari eròtic i en el seu desenvolupament sexual.**

La pornografia pot influir en:

- **La intensificació dels estereotips de gènere.** En la pornografia el plaer de la dona està al servei del plaer masculí i és freqüent que es mostrin dones condescendents i submises i homes dominants.
- **Els estereotips de bellesa i d'atracció sexual.** Es mostren cossos estereotipats (musculosos, prims...). Això pot ocasionar problemes amb l'acceptació de la pròpia imatge corporal i amb l'autoestima, que poden derivar en trastorns de la conducta alimentària o amb dificultats per establir relacions eròtiques.
- **El concepte de persona, d'esser humà.** En la pornografia les persones es presenten com si fossin objectes (cosificació de la persona). Es mostren relacions amb absència de comunicació i afecte. Això pot afectar el tipus de relacions que s'estableixin en la realitat: menys estables o basades en encontres eròtics que no van més enllà de la satisfacció física momentània. També pot dificultar l'aprenentatge de la seducció.
- **L'imaginari eròtic.** Presenta les pràctiques sexuals brusques i violentes, de submissió, d'abús de poder i discriminatòries, com pràctiques habituals i desitjables. Les al·lotes i els al·lots poden arribar a creure que el que veuen en la pornografia és el que ha de passar en les seves relacions sexuals i que el seu consentiment, desitjos i preferències, o el de les altres persones, no tenen per què tenir-se en compte.
- **L'edat d'inici en les experiències sexuals.** La curiositat i les ganes d'experimentar pròpies de l'adolescència, unides a l'exposició freqüent de contingut pornogràfic, poden ocasionar la cerca d'experiències sexuals de forma precoç.
- **L'estat físic, emocional i el comportament social.** Si el consum és excessiu, pot alterar l'estat emocional, la qual cosa influeix negativament en els àmbits familiar, escolar i social en general. Si es consumeix pornografia abans d'anar a dormir, es poden tenir dificultats per conciliar la son a causa d'un increment de l'activitat fisiològica. La falta de son pot ocasionar cansament, irritabilitat i dificultats en els estudis i en les relacions familiars i socials.
- **La prevenció d'embaràs i d'infeccions de transmissió sexual.** En la pornografia no se sol utilitzar el preservatiu i pot fer pensar que les pràctiques sexuals el risc d'embaràs o de ITS és mínim o no existeix.

A més de les **conseqüències** esmentades, el consum de pornografia pot tenir-ne d'altres, també **nocives, que poden anar des de la insatisfacció sexual fins a problemes i disfuncions sexuals importants** (dificultats en l'excitació sexual en els encontres sexuals reals) **i l'addicció.**

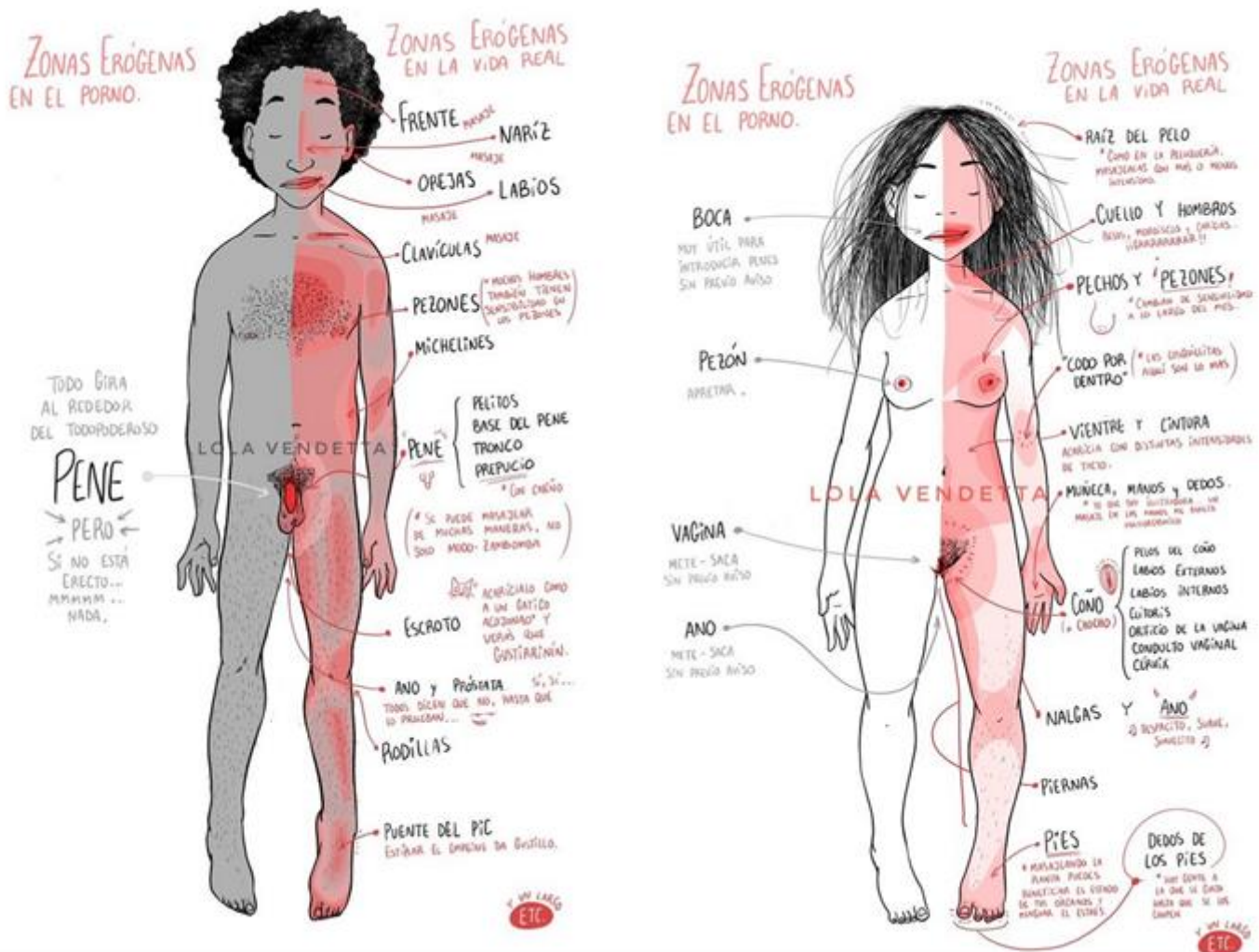
A la “nova pornografia” també s'hi pot trobar diversos nivells d'interactivitat, des de la mínima interactivitat, fins a la relació cara a cara a partir del contacte a distància; **és un nou context d'accés a la prostitució**, passant per modalitats de diversa implicació.

El consum elevat de pornografia entre els al·lots i les al·lotes **fa necessari treballar aquest tema** perquè puguin **desenvolupar la capacitat de pensament crític i evitar que** influeixi de manera negativa en la seva vida sexual.

És important analitzar com la pornografia retrata el gènere, la sexualitat, el consentiment, la diversitat sexual, les relacions i la imatge corporal, i s'ha de fer **sense jutjar, en un clima de confiança**, amb l'objectiu de reflexionar sobre les diferències entre el que es veu en la pornografia i el que són les relacions sexuals en la vida real.

En les següents imatges de na Lola Vendetta es veu clarament **les diferències que hi ha entre les zones erògenes del porno i les de la vida real.**

<https://www.instagram.com/p/B8b5fxojYJm/> <https://www.instagram.com/p/B8b5gAXBcCy/>



Actualment hi ha algunes directors de pel·lícules pornogràfiques que fan un cine porno diferent, ètic, responsable, positiu, dirigit a la mirada femenina.

Llegiu aquests articles:

- Aquest article ens pareix interessant per adaptar-lo en tractar el tema amb el jovent: <https://www.daleunavuelta.org/el-reto-de-las-15-preguntas/>
- Article que parla sobre la importància dels centres educatius com a clau per a la prevenció i la detecció del consum de pornografia patològic <https://www.daleunavuelta.org/la-hora-del-profesor/>
- Article sobre la relació dels videojocs, els sexisme i el porno <https://www.daleunavuelta.org/videojuegos-sexismo-y-porno/>

És important, a l'hora de fer feina amb gent jove, no ignorar la influència que exerceixen les sèries, els videojocs, la televisió, les pel·lícules, la música, la publicitat, les revistes juvenils i la pornografia. També cal tenir present la influència que cada vegada més tenen els *youtubers*, *influencers*, *instagramers* i *tweetstars*.

Cal intentar fer anàlisis crítiques. Algunes qüestions que es poden **preguntar són:**

- Quin missatge envien?
- Qui envia el missatge?
- Què ens vol transmetre?
- Amb quins motius?
- El que diu i es veu és realitat o ficció?

Clica per veure el Decàleg per a una publicitat no sexista:

<http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/catalogo/doc/iam/2015/143486445.pdf>

VES A L'ACTIVITAT FÒRUM: EXEMPLES DE COMPORTAMENTS SEXISTES

BIBLIOGRAFIA

- BALLESTER BRAGUE, L. [et al.]. «Estudio de la nueva pornografía y relación sexual en jóvenes». *Anduli*. núm. 13 (2014), pàg. 165-178. [en línia].
<http://institucional.us.es/revistas/anduli/13/10_Anduli_2014_Ballester_Orte_Pozo.pdf>
- BALLESTER, L.; ORTE, C. Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales [en línia]. Barcelona: Octaedro, 2019. <[4007.pdf \(20m.es\)](#)>
- BALLESTER, L.; ORTE, C.; POZO, R. Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales de adolescentes y jóvenes. Barcelona: Octaedro, 2019.
- COLETIVO DE LESBIANAS, GAYS, TRANSEXUALES Y BISEXUALES DE MADRID. FEDERACIÓ ESTATAL DE LESBIANES, GAIS, TRANSEXUALS I BISEXUALS. *Informe del resultado de la investigación: Acoso escolar homofóbico y riesgo de suicidio en jóvenes LGB*. Madrid: COGAM, FELGTB, 2012.
- COLL-PLANAS, GERARD (COORD.). *Contra l'homofòbia. Polítiques locals d'igualtat per raó d'orientació sexual i d'identitat de gènere. Llibre blanc europeu*. Barcelona: Ajuntament, Direcció de Drets Civils (ed.), 2011.
- CRYSALLIS ASSOCIACIÓ DE FAMÍLIES DE MENORS "TRANS". *Guia per a docents. Educació en diversitat i igualtat, 2021 [en línia]*.
<https://chrysallis.org/wp-content/uploads/2021/05/GUIA-PER-A-DOCENTS.-Educacio-en-Diversitat-i-Igualtat.-Chrysallis-Catalunya.pdf>
- DE LA CRUZ, C. INSTITUTO DE SEXOLOGÍA DE MADRID. *Guía para trabajar en el tiempo libre la diversidad de orientación sexual*. Madrid: Consejo de Juventud de España, 2001. [En línia].
<http://www.sidastudi.org/es/registro/2c9391e41fb402cc011fb440712f3c6d>
- DE LA CRUZ, C. *Nueva Educación de las Sexualidades*. Madrid: Institut Universitari de Sexologia (IUNIVES), 2010.
http://www.cruzroja.es/portal/page?_pageid=94,152531&_dad=portal30&_schema=PORTAL30
- DIPUTACIÓ DE BARCELONA. ÀREA DE SALUT PÚBLICA I CONSUM. *Treu-li suc a la sexualitat. Una visió positiva i saludable de la sexualitat. Guia d'activitats per treballar a l'aula*. Barcelona: Diputació de Barcelona, 2007. [En línia].
<http://www.centrejove.org/pdf/treulisualasexualitat.pdf>
- DIRECCIÓN DE SENSIBILIZACIÓN Y POLÍTICAS DE INFANCIA DE SAVE THE CHILDREN. Hem de xerrar de porno. Guia per a les famílies sobre el consum de pornografia en l'adolescència. Save de Children Espanya, 2020. <https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-09/Guia_Hem_de_parlar_del_porno_2020.pdf>
- EQUIPO DAPHNE. *Boletín informativo de salud de la mujer*, núm. 27. Febrer, 2011.
- FELGTBI. *Las familias en las aulas. Guía práctica de herramientas y recursos educativos de Diversidad Familiar*, 2019. [en línia].
<https://felgtb.org/wp-content/uploads/2020/05/lasfamiliasenlasaulas-mayo19.pdf>
- FONT, P. *Desarrollo psicosexual*. Institut de la Sexualitat i la Parella. Barcelona. INFANTE GARCÍA, ANA [ET AL.]. *Manual de Educación Sexual para Jóvenes ¿Y tú qué sabes de «eso»? .* Diputación de Málaga, Servicio de Juventud y Deportes, 2009. [En línia].
[QueSabesdeEso_Mar \(educagenero.org\)](#)

- GALVIS RAMÍREZ [I CIA.]. «Conozca cuales son las 10 mentiras de las películas porno», *Vanguardia*, 14/6/2013. [en línia]. <<http://www.vanguardia.com/vida-y-estilo/galeria/212375-conozca-cuales-son-las-diez-mentiras-de-las-peliculas-porno>>
- GOBIERNO DE CANARIAS. CONSEJERÍA DE JUVENTUD, EDUCACIÓN E IGUALDAD. ÀREA DE BIENESTAR SOCIAL, EDUCACIÓN Y DEPORTE. *I Plan Insular de Atención a la Sexualidad Juvenil de Tenerife 2007-2009*. Tenerife, 2007.
- GÓMEZ SAIZ, JAN. *Guia diversitat per dret*. Ben Amics. Palma, 2017.
- INSTITUTO DE LA JUVENTUD. OBSERVATORIO DE LA JUVENTUD DE ESPAÑA. Revista de estudios de la juventud nº 123, marzo 2019. La salud afectivo-sexual de la juventud de España [en línia]. http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2020/01/revista_injuve_123.pdf
- LIGA ESPAÑOLA DE LA EDUCACIÓN. *Relaciones afectivas y sexualidad en la adolescencia*. Madrid: Liga Española de la Educación. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2013. [En línia]. https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=4113
- MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD. *Guía práctica para la integración de género en los programas del VIH*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2012.
- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. *Promoción de la salud sexual. Recomendaciones para la acción*. Antigua Guatemala: Organización Panamericana de la Salud. Organització Mundial de la Salut. Associació Mundial de Sexologia, maig 2000.
- PICHARDO GALÁN, J. I. [et al.]. *Abrazar La diversidad propuestas para una educación libre de acoso homofóbico y transfóbico*. Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades, 2015. [en línia]. http://www.inmujer.gob.es/actualidad/NovedadesNuevas/docs/2015/Abrazar_la_diversidad.pdf
- RUBIO GIL, M. A. [et al.]. *Influencias de las revistas juveniles en la sexualidad de las y los adolescentes*. Madrid: Instituto de la Mujer/CIDE, 2008. («Mujeres en la Educación», 11, p.123-125).
- RUIZ DE LEZAMA, I. *Apuntes sobre sexualidad y discapacidad en el entorno escolar. Una primera aproximación*. Cantabria: CERMI Cantabria. Consejería de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Cantabria, 2018 [en línia]. https://landaizesexologia.com/wp-content/uploads/2019/08/cermi-guia-sexualidad_compressed.pdf
- SANJUAN, C. (Des)información sexuals: pornografia y adolescencia. Un analisis sobre el consumo de pornografia en adolescentes y su impacto en el desarrollo y relaciones con iguales. Save the Children Espanya, 2020. <https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-09/Desinformacion_sexual-Pornografia_y_adolescencia.pdf>
- SALVADOR, T. SUELVES, JM. *Ganar salud en las escuelas. Guía para conseguirlo*. Madrid: Ministerio de Educación. Ministerio de Sanidad y Política Social, 2009. <http://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/recomendVelasco2008.pdf>
- TORTAJA, I.; ARAÛNA, N. UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI. *La representació de les relacions sexuals i afectives a les sèries de televisives i als vídeos musicals*. Observatori de les dones en els mitjans de comunicació, 2010. [en línia]. <<http://www.observatoridelesdones.org/wp/wp-content/uploads/2008/12/Larepresentaciodelesrelacions.pdf>>

BIBLIOGRAFIA WEB

- AGÈNCIA ANDORRANA DE PROTECCIÓ DE DADES. PORTAL JOVE: <<http://portaljove.apda.ad/>>
- ASSOCIACIÓ D'HOMES PER LA IGUALTAT DE GÈNERE (AHIGE): <http://www.ahige.org/>. Hi podeu trobar molt de material per treballar amb al·lots el tema de la igualtat.
- ASSOCIACIÓ INTERNACIONAL DE LESBIANES, GAIS, BISEXUALS, TRANS I INTERSEXUALS. <http://ilga.org/es>
- BEN AMICS. Associació LGTBI de les Illes Balears. <https://benamics.com/>
- CALVO GONZÁLEZ, SORAYA. *Propuesta didáctica para el 2ª ciclo de la ESO, #SEXTINGPOSITIVO*. Oviedo: Conseyu de la Moceda del Principáu d'Asturies, 2015. <http://www.cmpa.es/datos/2/UnidadSexting_C43.pdf> .
- CHRYSALLIS. Associació de famílies de menors transsexuals. <https://chrysallis.org/>
- CORPORACIÓ CATALANA DE MITJANS AUDIOVISUALS. <http://www.ccma.cat/tv3/alcarta/30-minuts/transit-menors-transsexuals/video/5613571/> Documental TV3 sobre transsexualitat, de 52 minuts de durada.
- DALE UNA VUELTA: <<https://www.daleunavuelta.org/>>, web sobre pornografia.
- EDUCAR EN IGUALDAD. <http://www.educarenigualdad.org/material>. Hi podeu trobar recursos educatius per a la igualtat i la prevenció de la violència de gènere per a diferents edats.
- FUNDACIÓN TRIÁNGULO. Entitat que té com objectiu la igualtat social de de lesbianes, gais, bisexuals o transexuals. <http://fundaciontriangulo.org>
- GENERALITAT DE CATALUNYA. Canal Salut Sexe jove. www.sexejoves.gencat.cat
- GOVERN DE CANARIES. Campanya sobre prostitució “Callar no es una opción” <<https://www.youtube.com/watch?v=SKcZwNfbluc&feature=youtu.be>>
- INSTITUTO DE LA MUJER, MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD Hi podeu trobar, entre altra informació, estadístiques sobre violència, prostitució... <<http://www.inmujer.gob.es/estadisticas/consulta.do?area=12>>.
- INSTITUT PER A LA CONVIVÈNCIA I L'ÈXIT ESCOLAR. https://www.caib.es/sites/convivexit/ca/finalitat_i_objectius/
- JOAN FERRÚS BARCELONA. Article de la Vanguardia sobre coses que fem a les xarxes socials quan tenim parella. <<https://www.lavanguardia.com/muyfan/20151118/30234258812/amor-estudio-redes-sociales-pareja.html>>
- LLEI 8/2016, DE 30 DE MAIG, PER GARANTIR ELS DRETS DE LESBIANES, GAIS, TRANS, BISEXUALS I INTERSEXUALS I ERRADICAR L'LGTTBI-FÒBIA . https://www.caib.es/sites/institutestudisautonomics/ca/n/llei_8-2016/
- LLEI 11/2016, DE 28 DE JULIOL, D'IGUALTAT DE DONES I HOMES A LES ILLES BALEARS. https://oficinaigualtat.uib.cat/digitalAssets/399/399632_llei-digualtat.pdf
- SA CLAU DE S'ARMARI. Col·lectiu LGTBIQ d'Eivissa i Formentera. [Colectivo Lgtbiq+ Sa clau de s'armari d'Eivissa i Formentera - Inicio | Facebook](https://www.facebook.com/colectivo.lgtbiq.saclau)
- TRANSEXUALIA. Associació Espanyola de Persones Transsexuals. <http://transexualia.org>
- WEBESPACIO: 10 coses que una parella no hauria de fer a les xarxes socials. <<https://www.webespacio.com/10-cosas-que-una-pareja-nunca-debe-hacer-en-las-redes-sociales/>>.

PEL·LÍCULES, DOCUMENTALS, VÍDEOS

Hi ha per treballar el tema de l'homosexualitat, l'homofòbia i la transsexualitat entre altres moltes pel·lícules i series:



Pride (Matthew Warchus, 2014)

<https://www.filmaffinity.com/es/film412425.html>



La chica danesa (Tom Hooper, 2015)

<https://www.youtube.com/watch?v=ENiuBpdrnZ8>



Heartstopper, sèrie juvenil de Netflix (Alice Oseman i Euros Lyn, 2022)

Basada en un còmic que duen el mateix nom

<https://www.youtube.com/watch?v=HweWetLFqLQ>

També podeu trobar vídeos, documentals i pel·lícules a la pàgina web de Chrysallis, l'Associació de Famílies de Menors Transsexuals:

https://chrysallis.org/recursos_trans_lgtbiq/peliculas_series_trans_lgtbiq/