

N.02

EN PLA

# TABU



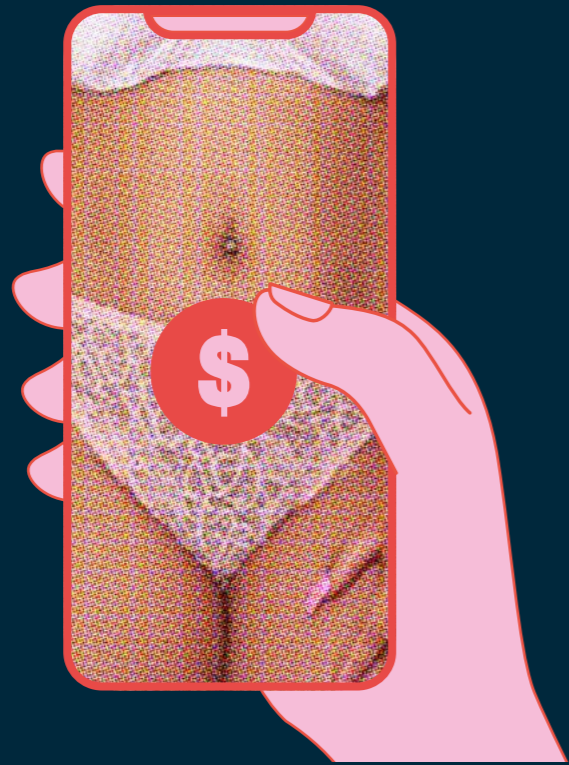
**PORNOGRAFIA:  
COMERCIALIZACIÓ  
DEL COS DE LA DONA**

Ajuntament  de Palma

    
pensam · cuidam · milloram



# “PER QUÈ ÉS NEGATIU EL PORNO? ALGUNS DELS MOTIUS SÓN AQUESTS”



**LA INDÚSTRIA DE LA PORNOGRAFIA MOU MOLTS DE MILIONS DE DOBLERS ARREU DEL MÓN. EL MERCAT CREAT AL VOLTANT DEL SEXE I L'EROTISME ÉS D'INTERÈS GENERAL, CADA VEGADA MÉS ACCESSIBLE I A L'ABAST DE TOT HOM, FINS I TOT EN EDATS EN QUÈ NO ÉS ACONSELLABLE.**

El món digital ha facilitat l'accés quasi lliure a un món sexualitzat ple de models poc ajustats a la realitat que condicionen la sexualitat de les persones, sobretot de les més joves.

Els darrers estudis revelen que als 8 anys ja hi ha nins i nines que han visualitzat material en línia amb alt contingut eròtic. Obviament, aquestes dades són preocupants.

## **QUÈ HI HA DARRERE TOT AIXÒ?**

L'altra cara de la pornografia és el negoci del tràfic i l'explotació sexual de dones i menors.

No és cap secret que la indústria del sexe és un dels negocis més rendibles del món, comparable amb la indústria armamentística o el tràfic de drogues. La prostitució i la pornografia es converteixen en una de les principals portes d'accés per al tràfic i l'explotació de dones i infants.

A l'Estat espanyol es varen donar uns fets molt polèmics: l'anomenat Rei del porno espanyol, Torbe, un productor de cinema pornogràfic, va ser, el 2013, el convidat estrella del Saló del Porno. El 2015 fou detingut acusat de distribució de pornografia infantil i explotació sexual a dones, que eren obligades a realitzar espectacles eròtics en directe a través de

webcam en condicions inhumanes, amuntegades en un pis. Aquest individu es troba des del mes d'abril de 2016 a la presó acusat de delictes de pornografia, pornografia infantil i tràfic d'éssers humans, entre d'altres.

Però aquest no és l'únic cas que vincula directors de cinema porno a l'explotació sexual de dones i menors. El conegut director Pablo Lapidra ha estat detingut diverses vegades a Hongria per a formar part d'una xarxa de pornografia infantil que operava a Colòmbia, la primera vegada el 2012 i, la darrera, el gener de 2020.

Aquests, com altres casos, reflecteixen l'existència d'aquest estret vincle entre pornografia, prostitució i violència sexual. Es tracta d'una indústria que es nodreix i es beneficia del subministrament del cos femení, com si fos un producte del supermercat, venut per a satisfer, predominantment, el desig masculí. Sense els límits de les relacions reals, la pornografia ens introdueix en pràctiques que transformen la brutalitat, l'odi i la violència cap a les dones i els menors en simples formes de consum.

A més d'aquesta estreta relació amb diverses formes de violència i abús, la pornografia ajuda a la seva difusió i a la normalització entre enormes sectors de la població. La pornografia està íntimament lligada a l'estreta relació entre capitalisme i patriarcat. L'ingredient principal d'un contingut pornogràfic és la superioritat del poder masculí. Aquest poder es mostra amb l'exercici de diferents nivells de violència, habitualment sexuals, però no en exclusiva. La indústria transmet als homes que les dones i les nines són objectes sexuals que poden usar per a satisfer el seu desig i la seva necessitat de dominació.

## **I QUINES SÓN LES CONSEQÜÈNCIES DE TOT AIXÒ?**

- Per una banda, s'alimenta un tipus de negoci, com és la pornografia, que és molt rendible, i que s'ha convertit en un motor econòmic molt potent a nivell mundial; no ens enganyem: si existeix és perquè es consumeix. Per a mantenir aquesta activitat, però, també n'augmenten d'altres d'il·lícites i cruels, com el tràfic de persones i la prostitució.
- Per l'altra, la mercantilització i el comerç del sexe han generat un escenari d'hipersexualització on perden sentit valors essencials com el respecte, la igualtat, la comunicació i les emocions vinculades a les relacions personals, entre d'altres.

## **I NO ENS OBLIDEM DE?**

- La cosificació de les dones, les quals són tractades com a instruments per a la consecució de plaer masculí.
- La falta de referents de diversitats corporals: els cossos que es mostren són de perfils estètics molt concrets, amb mides de pits, penis i genitals que poc o gens tenen a veure amb la realitat.
- La dominació de l'home i la submissió de les dones en les relacions sexuals.
- La normalització de la violència sexual.
- La manca de mesures de protecció envers les ITS.
- La sexualitat es redueix als genitals.

- La inexistència de dificultats en les relacions sexuals i la generació d'expectatives poc realistes quant a la interacció sexual.
- Formes poc diverses d'expressar el gaudi sexual (únicament gemecs i crits).

## **EL PORNO NO ÉS REAL!!**

El porno no és real! És una ficció amb càmeres, actrius i actors, guió, edició d'imatges i efectes especials, on es representa el maltractament que reben els cossos de les dones amb l'objectiu de donar plaer als homes. És una manifestació més de la relació de poder vertical dels homes sobre les dones.

## **EN CONCLUSIÓ...**

La indústria del porno és la representació de les forces de poder entre gèneres i conté un llenguatge visual que normalitza la violència i la submissió de les dones.

Tenint en compte el sistema social patriarcal i masculista present, juntament amb el model econòmic consumista actual, pensar que el porno deixarà d'existir o que simplement, per art de màgia, les persones el deixaran de consumir són idees impossibles de sostenir.

Així que, davant d'aquesta realitat, l'única solució passa per promoure una educació sexual integral, global, inclusiva i que respecti les diversitats en totes les seves vessants, per a aconseguir alguns objectius com:

- construir una societat respectuosa amb la pluralitat de formes de sentir, d'estimar, d'entendre la sexualitat i el món des de diferents punts de vista (les possibilitats són infinites!).
- desmuntar mites relacionats amb falses creences sobre el sexe, la sexualitat, la pornografia i la prostitució.
- fomentar l'adquisició d'habilitats personals que ens permetin entendre les nostres pròpies emocions i els sentiments així com els de les altres persones.
- reforçar l'autoestima, la capacitat crítica i la presa de decisions per a promoure que cada persona pugui triar des de la llibertat com viure la seva vida i com expressar, experimentar i sentir la seva sexualitat.



## **RECORDA**

**SI MIRES ALGUNA PELLÍCULA PORNO, ALERTA A CREURE'T TOT ALLÒ QUE HI VEUS, JA QUE NO TÉ RES A VEURE AMB LES RELACIONS ÍNTIMES I/O SEXUALS DE LA VIDA REAL.**

## INFECCIONS DE TRANSMISSIÓ SEXUAL

## VIH

## PER COMENÇAR ACLARIM CONCEPTES

## ÉS EL MATEIX SIDA QUE VIH?

## VIH

Virus de la Immunodeficiència Humana que ataca preferentment les defenses del nostre cos, alterant i destruint lentament algunes cèl·lules del sistema immunitari.

## SIDA

Síndrome d'immunodeficiència adquirida. La sida és la malaltia infecciosa causada pel VIH.

## SAPS COM ES TRANSMET EL VIH A TRAVÉS DE LES RELACIONS SEXUALS?

Perquè hi hagi transmissió hi ha d'haver contacte directe entre un fluid infectat (semen, fluix vaginal i/o sang) i una porta d'entrada al cos, a través de les mucoses (revestiment interior de la boca, la vagina, el gland i l'anús) o alguna ferida oberta i profunda.

Tingues present que, encara que hi ha altres formes de transmissió del VIH (via sanguínia i/o transmissió vertical mare/fill/filla), actualment les relacions sexuals desprotegides en són la principal via de transmissió.

## DESPROTECCIÓ = PRÀCTICA DE RISC

Què és una pràctica de risc? Tota relació sexual amb penetració vaginal, anal o bucal, sense preservatiu o barrera de protecció amb parella/parelles sexuals de qui desconexim l'estat de salut sexual.

**RECORDA, EL VIH NO DISCRIMINA.**

## COM PUC PROTEGIR-ME?

Com hem après a caminar, a parlar i a rentar-nos les dents, hem d'aprendre a protegir-nos de les malalties de transmissió sexual.

Per a cuidar la nostra salut sexual i prevenir la transmissió del VIH a través de les relacions sexuals cal emprar:

— mètodes de barrera (**condó masculí o femení**) en pràctiques sexuals que impliquin la penetració vaginal i/o anal.

— en el cas del sexe oral, cal utilitzar el condó o **barreres bucals** per a evitar el contacte directe entre els fluids i la boca.

## I QUÈ PUC FER SI HE TINGUT UNA RELACIÓ DE RISC ACCIDENTAL? LA PPE

Davant una exposició accidental al VIH, per a disminuir-ne el risc d'infecció (tot i que no hi ha certesa que la seva eficàcia sigui del 100%), existeix la profilaxi postexposició (PPE).

La PPE s'utilitza en exposicions esporàdiques i excepcionals; no quan es tenen repetides pràctiques de risc. No és, en cap cas, un substitut del mètodes de barrera.

Aquest tractament dura 28 dies i requereix un acompliment estricte perquè sigui eficaç. S'ha d'iniciar a les 72 hores posteriors a l'exposició, preferentment en les 6 primeres hores.

Aquesta profilaxi es facilita en els serveis d'urgències dels hospitals.

## LA PrPE

Per altra banda, per persones que conviuen amb parelles sexuals positives o que comparteixen injectables existeix una teràpia d'ús diari per a ajudar a prevenir la transmissió del virus: la PrPE. La profilaxi preexposició és una medicació per a persones que no tenen el VIH però sí un risc molt alt de contreure'l, per les seves pràctiques sexuals o pel consum de drogues injectables.

## QUÈ FA EL VIH EN EL NOSTRE COS?

Quan el virus entra en el nostre cos, en poques setmanes, s'hi comencen a fabricar anticossos, els quals es poden detectar passats uns 3 mesos després de produir-se la infecció; és l'anomenat *període finestra*.

Així, si sospites que després d'una pràctica sexual de risc, pots haver-te infectat, cal que et facis una prova de detecció del VIH. És important respectar el període finestra; només així, si el resultat és negatiu, sabràs que no t'has infectat. Si és positiu, no vol dir que estiguis malalt/ta de sida, però indica que estàs infectat/ada pel VIH, i que en pots ser transmissor/ra (també es diu ser portador/ra o seropositiu/iva).

Cal tenir en compte que hi sol haver un període d'alguns anys sense símptomes en què el virus segueix multiplicant-se infectant altres cèl·lules. Si no s'accedeix al tractament, el sistema immunitari es va debilitant cada vegada més i passat el temps (poden ser anys) probablement apareixeran signes i símptomes propis de la malaltia, la sida.

## ON PUC FER-ME LES PROVES DEL VIH?

Les proves, pots fer-te-les de forma GRATUÏTA I CONFIDENCIAL a:

— **CAITS** (Centre de Diagnòstic, Tractament i Prevenció d'Infeccions de Transmissió Sexual), situat a l'ambulatori del Carme (plaça del Carme, 18, de Palma. Horari: de dilluns a divendres, de 14.30 a 20 h. S'hi ha de sol·licitar cita prèvia al tel. 871 20 57 19).

— **ALAS** (Associació de Lluita Antisida de les Balears), al carrer General Riera, 3-2n-A de Palma. S'hi ha de sol·licitar cita prèvia al tel. 680 730 303.

— **Centres de Salut de la xarxa pública.**

— També hi ha algunes farmàcies que en realitzen les proves, tot i que, en aquest cas, no són gratuïtes.

## EN QUÈ CONSISTEIXEN? QUAN ME LES HAURIA DE FER?

La prova de VIH consisteix en una anàlisi específica de sang que permet detectar els anticossos que el sistema immunitari produeix com a resposta al VIH.

Per fer-te-la és important que hagin passat almanco 3 mesos (període finestra) des de la pràctica de risc.

Per altra banda, pensa que si tens una parella estable i decidiu deixar d'emprar el preservatiu en les vostres relacions sexuals, és important que us realitzeu una prova d'ITS (infeccions de transmissió sexual) per a conèixer quin és l'estat de la vostra

salut sexual i tenir garanties que no hi ha risc de transmissió d'infeccions entre vosaltres.

## EXISTEIX TRACTAMENT PER AL VIH?

Encara que s'han produït enormes avanços científics en els darrers anys quant als tractaments antiretrovirals de la infecció, avui no existeixen ni tractament curatiu ni vacuna per al VIH.

Malgrat tot, amb la medicació actual, seguint rigorosament el tractament i duent una vida saludable, es pot millorar significativament la qualitat i l'expectativa de vida de les persones infectades.

## I PER A ACABAR, DESMUNTEM MITES:

## EL VIH NO ES TRANSMET:

- **PER SALIVA, SUOR, LLÀGRIMES, TOS, ESTERNUTS O URINA**
- **DONANT LA MÀ, BESANT, ABRAÇANT, PER MASTURBACIÓ MÚTUA O FENT-SE MASSATGES.**
- **COMPARTINT COBERTS, TASSONS, ROBA, TELÈFONS O VÀTER.**
- **PER CONTACTE EN LA VIDA QUOTIDIANA A CASA, CENTRES EDUCATIUS, CARRER, INSTAL·LACIONS ESPORTIVES, BARS, PISCINES, TRANSPORTS, LLOCS DE FEINA, JOCS ESCOLARS.**
- **PICADES DE MOSCARDS, ALTRES INSECTES O ANIMALS O DONANT SANG.**



**RECORDA LES 3 P:  
PROTECCIÓ,  
PROTECCIÓ  
I PROTECCIÓ!**

# INTERNET I XARXES SOCIALS: QUI HI HA DARRERE LA PANTALLA?



**LIKE, HASHTAG, FOLLOWERS, TWIT... INTERNET I LES XARXES SOCIALS SÓN UNA REALTAT DINS EL NOSTRE DIA A DIA QUE ENS FACILITEN LA VIDA QUOTIDIANA:**

permeten la comunicació entre persones, ens ofereixen continguts acadèmics de manera gratuïta, resulten ser un espai on deixar volar la nostra creativitat. Internet és un mitjà interactiu però, davant tots aquests beneficis, s'amaguen moltes qüestions, incògnites i riscos que ens fan vulnerables a situacions incòmodes.

## LA FINESTRA DE LA TEVA INTIMITAT AL MÓN

Internet és un espai on expressar-nos i definir-nos de manera lliure, on podem personalitzar el nostre entorn i sentir-nos pròxims a la resta de persones, però aquesta llibertat que ens ofereix també ens permet crear una màscara davant els altres, i per a algunes persones això dona la possibilitat d'actuar de manera irresponsable i irrespectuosa, però amb una sensació de seguretat i anonimat que es creu que protegeix de tots els fets que es cometen. Està en les nostres mans extremar precaucions per a protegir-nos, així com actuar de manera correcta amb els nostres amics virtuals.

En els nostres perfils socials, segurament hi podrem trobar molta d'informació: quins són els nostres gusts musicals, el nostre lloc de procedència, les nostres amistats... I tota aquesta informació cau en les mans de tots els nostres contactes, però... Coneixem tots els amics que tenim a les xarxes socials? Sabem qui hi ha realment darrere l'altra pantalla?

## ALERTA GROOMING

El *grooming*, que es defineix com la creació de perfils socials falsos per part d'adults per a aconseguir accedir a nins, nines i adolescents, és una de les problemàtiques amb què ens podem trobar a Internet, i que és molt més present del que ens pensam. Segurament, aquest concepte, potser us sona estrany o llunyà, però els *groomers* (adults amb comptes falsos) saben disfressar-se molt bé per a poder aconseguir informació, fotografies o vídeos de caràcter sexual de menors d'edat. Fins i tot, poden aconseguir que la víctima accedeixi a quedar-hi presencialment.

## COM ACTUEN?

El xantatge i la manipulació són les principals estratègies que utilitzen per a aconseguir el seu objectiu ("Si no m'envies una fotografia sense roba, enviaré als teus pares les nostres converses", "Si no fas el que jo et dic, publicaré a les xarxes socials els vídeos que tenc de tu"), i és aquí on podem entrar en contacte amb la por, la vergonya i la culpabilitat.

En el moment en què ens trobam davant d'aquest tipus de situacions, que ens generen sentiments i emocions negatius, potser sentim una barrera que ens impedeix parlar: què en pensaran els meus pares? Si explico el que em passa, se'n riuran de mi? I si realment en tenc la culpa?... Les situacions desagradables a les xarxes socials també tenen un pes sobre la persona que les rep i això fa que aquesta eviti parlar-ne, però hem de saber que ningú té dret a fer-nos sentir així.

Els riscos d'Internet són molts: que ens robin la identitat, la participació en situacions d'assetjament i abús, l'accés a contingut sexual inapropiat..., i conèixer-los i entendre'ls resulta una premissa bàsica per a fer-ne un bon ús, explotant totes les seves potencialitats mitjançant un ús responsable i conscient. Per a aconseguir això, és necessari saber on demanar ajuda i informar-nos quan ens sentim perduts o no sabem com actuar davant certs fets.

Que la por no et guanyi: el fet de demanar ajuda és un acte de responsabilitat i valentia que, sobretot, t'ajudarà a aprendre.

Informat, parla i expressat quan tenguis dubtes sobre l'ús d'Internet i les xarxes socials. Aquí, hi trobaràs molta d'informació, però el més important és que trobis la millor informació. Amics, pares, docents... Demana ajuda per a protegir-te!

**ATURA'T. PENSA. PODRIES HAVER ESTAT VÍCTIMA D'UN ABÚS SEXUAL?**

**SI ALGUNA VEGADA ET TROBES AMB UN PROBLEMA I NO SAPS AMB QUI PARLAR...**

**TELEFONA AL 116111 AQUÍ HI TROBARÀS AJUDA I ASSESSORA**

## TIPS: QUÈ FER?

### 1. ASSESSORA-TE'N A CIBERSEGURETAT, AL 017.

Aquest telèfon és gratuït i confidencial. Si estàs preocupat o preocupada per alguna situació que ha succeït a les xarxes socials, parla amb Internet Segura for Kids, on t'ajudaran!

### 2. NO ACCEPTIS PERFILS DESCONEGUTS O DUBTOSOS.

El *grooming* es dona quan un adult accedeix a persones menors d'edat amb la intenció d'adquirir informació, imatges o vídeos de contingut sexual o, fins i tot, quedar-hi de manera presencial. No acceptar perfils desconeguts o dubtosos és el primer pas per a protegir-nos.

### 3. DESCONFIA DE QUI ET DEMANA DADES O IMATGES.

La difusió d'imatges íntimes, el ciberassetjament, la pèrdua de control dels perfils personals, el robatori de dades privades o l'accés a continguts sexuals inapropiats són, entre molts altres, alguns dels perills als quals estam exposats. Per a conèixer-los i evitar-los cal d'ajuda i aprenentatge.

### 4. TRENCA LES CADENES DE DIFUSIÓ.

Difondre imatges íntimes d'una altra persona pot ser un delictes, i el comet tant qui les comparteix originàriament com qui les difon. No les passis.

### 5. NO CALLIS, DENUNCIA.

Si un amic o amiga es troba una situació complicada i no saps com donar-li suport, parla amb una persona adulta de confiança; us ajudarà a solucionar-ho.



# CO-EDUCAR EN LA DIVERSIDAD SEXUAL Y DE GÉNERO

**JAN GÓMEZ**  
**COORDINACIÓN TÉCNICA DE BEN AMICS**  
**“LA COEDUCACIÓN ES LA ACCIÓN  
EDUCATIVA QUE POTENCIA LA IGUALDAD  
REAL DE OPORTUNIDADES  
Y LA ELIMINACIÓN DE CUALQUIER TIPO  
DE DISCRIMINACIÓN POR RAZÓN DE  
ORIENTACIÓN SEXUAL, IDENTIDAD DE  
GÉNERO O EXPRESIÓN DE GÉNERO”**

Artículo 12. Educación Ley 8/2016 para garantizar derechos LGTBI

Incorporar la Diversidad Sexual y de Género en los centros educativos, no es solo una obligación por el mandato de la ley 8/2016, del 30 de mayo, para garantizar los derechos de las personas LGTBI y erradicar la LGTBIfobia, sino que representa también una gran oportunidad educativa para generar inclusión a través de la acción pedagógica.

## ¿QUÉ ES LA DSG Y EL COLECTIVO LGTBI?

La DSG es la Diversidad Sexual y de Género; se trata de un concepto que representa el amplio abanico de posibilidades que está presente en nuestra sociedad respecto a la sexualidad, al género y la identidad. Pretenden ser unas siglas que abarquen cualquier realidad, y que hagan alusión a que la diversidad enriquece a nuestra sociedad.

El colectivo LGTBI es un acrónimo de Lesbianas, Gays, Trans, Bisexuales e Intersexuales, y en los últimos años se han incluido otras identidades como la Asexualidad, Queer o el símbolo “+” para reflejar la diversidad que comentábamos anteriormente. Estas siglas se aúnan para defender los derechos de las personas LGTBI y erradicar la discriminación y el estigma histórico que se produce hacia este colectivo; ese es el punto de unión, acabar con la discriminación, ya que luego cada persona es diferente.

En espacios educativos, la coeducación se puede incluir en el temario de cualquier asignatura de forma transversal o a través de las propias competencias curriculares, por ejemplo, haciendo una revisión de los materiales que utilizamos en el aula, ¿son inclusivos? ¿Aparecen familias diversas? ¿Visibilizamos a personas LGTBI? El ejercicio de matemáticas más simple puede reproducir la heterosexualidad obligatoria o puede ser una herramienta de sensibilización, si en vez de Papá ir a coger el metro y contar los kilómetros o Mamá quedarse en casa contando la fruta, tenemos dos papás que compran en la frutería o dos mamás que cogen el tren.

Del mismo modo podemos resaltar o incorporar a personajes LGTBI de la historia, hablar de la intersexualidad en Biología o Ciencias Naturales o generar deportes inclusivos y mixtos en Educación Física.

## ¿A QUÉ EDAD PODEMOS HABLAR DE LA DSG?

No hay edad para empezar a hablar y trabajar sobre la sexualidad, el respeto a lo diferente y la convivencia educativa. Simplemente deberemos adaptar los contenidos que abarcamos en cada etapa educativa según las competencias a adquirir y el momento del ciclo vital en el que se encuentren las personas a las que nos dirigimos, ya que no es lo mismo trabajar la convivencia y la diversidad en primaria, en donde, sobre todo, trabajaremos a través de cuentacuentos y el juego simbólico en relación a la diversidad y fomentaremos que cada alumno/a pueda vivir su género (juguetes, prendas de vestir, roles, etc.) de forma libre y sin tabúes, o abordar la Diversidad Sexual y de Género en secundaria y/o en la educación para adultos, cosa que nos permitirá mayor profundidad y contenidos más específicos.

## ¿DÓNDE ME PUEDO INFORMAR SOBRE LA DSG O EL COLECTIVO LGTBI?

¿Cómo salgo del armario? ¿Se lo cuento a mi familia? ¿En el instituto se meten conmigo pero no puedo hablar con nadie que me entienda? Ben Amics es la entidad LGTBI de les Illes Balears, escríbenos y te apoyaremos, resolvemos consultas de forma anónima y confidencial a través del Whatsapp (685 654 142) o pídenos cita para venir a conocernos (puedes venir con quien quieras).

## ¿ME GUSTARÍA CONOCER OTRAS PERSONAS LGTBI JÓVENES?

Nuestro grupo joven es tu sitio, un espacio seguro para jóvenes LGTBIQ+ dónde poder compartir miedos y dudas con otras personas jóvenes como tú. Podrás participar en actividades de ocio y tiempo libre, campamentos y espacios de debate que podrás compartir siendo tú mismx, ¿te interesa? Escríbenos al 692 050 987.

## ¿TE GUSTARÍA QUE HICIÉRAMOS UN TALLER EN TU CENTRO EDUCATIVO?

Desde Ben Amics, en colaboración con el Ayuntamiento de Palma, realizamos talleres para jóvenes y adolescentes en centros educativos, puedes encontrar más información en

— [http://www.palmaeduca.cat/p\\_activitats/index.php?modulo=actividades&accion=actividad&id=1135&opcion=none](http://www.palmaeduca.cat/p_activitats/index.php?modulo=actividades&accion=actividad&id=1135&opcion=none)

## ¿QUÉ PUEDO HACER YO?

La DSG está presente en todos los ámbitos de nuestra vida y, durante todo el ciclo vital de las personas, forma parte de nuestra sexualidad, sin embargo, a día de hoy, siguen produciéndose situaciones de discriminación y estigma hacia las personas LGTBI. Por ello, tanto si eres LGTBI como si no, tu papel es fundamental para transformar la sociedad.

Para poder actuar ante situaciones de discriminación es importante que tengas la máxima información posible, por eso te dejamos aquí abajo varios recursos que te pueden ser útiles.

— Servicio de Atención Integral LGTBI (SAI) en Palma, Inca y Manacor; cita previa 682 388 969 (whats app) o a [sailgtbi@conselldemallorca.net](mailto:sailgtbi@conselldemallorca.net)

— Servicio de Orientación, Información y Sensibilización (SOIS) para Jóvenes LGTBI; cita previa 685 654 142 (whats app) o a [sois@benamics.com](mailto:sois@benamics.com)

— Instituto para la Convivencia y el Éxito Escolar (ConvivÉxit) 971 177 608 o [convivexit@caib.es](mailto:convivexit@caib.es)

## Y TAMBIÉN PUEDES CONSULTAR MÁS INFORMACIÓN EN LOS SIGUIENTES ENLACES;

— <https://benamics.com/ca/grup-jove/>

— <https://felgtb.com/stopacosoescolar/>

— <https://cutt.ly/njn0JvM>



## RECUERDA

**SI ESTÁS SUFRIENDO DISCRIMINACIÓN Y/O VIOLENCIA POR SER LGTBI, O CONOCES A ALGUNA PERSONA EN ESTA SITUACIÓN,**

**PUEDES LLAMAR AL 608 366 869**

**Y UN EQUIPO DE PROFESIONALES LGTBI DE BEN AMICS TE ACOMPAÑA Y ASESORARÁ SOBRE SEGÚN TU SITUACIÓN.**



# RECOMANACIONS PER A IDENTIFICAR LA CIBERVIOLÈNCIA DE GÈNERE

**ENVIEM LA TEVA UBICACIÓ** ✓✓

**HOLA AMOR** ✓✓

**QUÈ TAL?** ✓✓

**ON ETS?** ✓✓

**PER QUÈ NO EM RESPONS?** ✓✓



**VEIG QUE T'ESTAN ARRIBANT ELS MISSATGES!!!** ✓✓

**ET SONEN LES FRASES QUE VEUS A LA IMATGE?**

**DONCS AQUEST TIPUS DE MISSATGES SÓN MOLT MÉS HABITUALS DEL QUE ET PENSES I NO ES DONEN NOMÉS ENTRE EL JOVENT.**

Ens mantenim sempre connectats a través del mòbil i aquesta connectivitat constant, vinculada a l'ús de les xarxes socials, facilita l'establiment de relacions basades en la disponibilitat permanent. Massa sovint, entre les parelles joves es veu com, sobretot a les al·lotes, s'exigeix saber en tot moment on s'és i amb qui.

La immediatesa inherent al món en línia actual ens passa factura en molts d'aspectes, però quan ens centram en l'àmbit de la parella, aquests comportaments manifesten conductes de control que, en cap cas, han de ser confoses amb mostres d'amor.

**HAS SENTIT XERRAR SOBRE EL CIBERCONTROL O LA CIBERVIOLÈNCIA DE GÈNERE?**

Si bé és cert que aquests es poden manifestar de diferents maneres, aquí t'hem mostrat algunes de les més habituals en les relacions de parella:

**QUE LA PARELLA ET DEMANI...**

— **ON ETS I AMB QUI ESTÀS I QUE ET FACI ENVIAR-LI LA GEOLOCALITZACIÓ PER A COMPROVAR-HO.**

— **QUINA ROBA O MAQUILLATGE T'HAS POSAT I QUE LI ENVIIS UNA FOTO PER A CORROBORAR-HO.**

— **AMB QUINS A L·LOTS I AMICS XERRES A LES TEVES XARXES, O QUE ES MOSTRI GELÓS PELS NOUS SEGUIDORS QUE TENS.**

— **QUE LI ENVIIS FOTOS ÍNTIMES I QUE ES MOSTRI MOLEST O ENFADAT SI NO HO FAS.**

**QUE ET RETREGUI COMENTARIS QUE PUGUIS FER O ET PUGUIN FER ALTRES PERSONES INTERFERINT EN LA TEVA PRESENCIA EN LÍNIA I LES TEVES RELACIONS PERSONALS.**

**QUE T'ESPIÏ EL MÒBIL O CONVERSES I XATS PRIVATS QUE PUGUIS TENIR AMB ALTRES PERSONES.**

**QUE ET CRITQUI I ET FACI PRESSIÓ PERQUÈ RETIRIS ALGUNES FOTOS QUE TENGUIS PENJADES A LES XARXES.**

**QUE INSISTEIXI QUE LI DONIS LES TEVES CLAUS PERSONALS DELS TEUS PERFILS DE XARXES O BÉ DEL CORREU ELECTRÒNIC.**

**QUE T'EXIGEIXI RESPOSTA IMMEDIATA PER A DEMOSTRAR QUE L'ESTIMES, QUE T'IMPORTA I QUE NO PASSES D'ELL.**

**I QUE S'AMAGA DARRERE TOT AIXÒ?**

**DONCS EL CONTROL**

Diferents investigacions actuals recullen que les al·lotes presenten tendència a normalitzar i justificar el control dins l'àmbit de la parella, la qual cosa és molt preocupant, ja que dificulta la identificació de diferents manifestacions de la violència de gènere.

Així, és fonamental que tinguem clares idees com:

- Que el control no és amor.
- Que estimar es respectar que tens dret a temps per a tu.
- Que estimar és respectar el teu espai.
- Que estimar és respectar les teves decisions.

**EN DEFINITIVA...**

Actualment, tots i totes seguim necessitant recomanacions que ens serveixin com a guia de suport en temes com construir parelles sanes i igualitàries, promoure l'amor positiu i nutritiu, reforçar l'autoestima, o preparar-nos per a la vivència i l'experimentació d'una sexualitat lliure, sana i responsable.

I com que sabem que tot el que implica entendre les relacions humanes i comprendre una mica millor els nostres sentiments i emocions no és un camí tan fàcil com pot parèixer a simple vista. Recorda que davant qualsevol dubte, pots contactar amb el servei Sexconsulta de Palmajove i intentarem orientar-te, guiar-te i assessorar-te en allò que necessitis.



**SEXCONSULTA@PALMAJOVE.CAT**

**WHATSAPP: 696 483 325**

# LA VAGINA



## ACLARINT IDEES...

Moltes vegades es confon la vulva amb la vagina, i no són el mateix. La vulva fa referència a tota la zona genital exterior visible; la vagina és una de les parts internes dels genitals femenins, que està connectada amb l'exterior a través de l'entrada vaginal.

La vagina permet, entre d'altres, la sortida del sagnat menstrual, la d'un nadó, o la penetració, si triam aquesta pràctica sexual.

Saps alguna cosa de les seves característiques?

## A CONTINUACIÓ TE'N FACILITAM ALGUNES DADES:

— Té una llargària d'entre 9 i 12 cm.

— És molt elàstica: com comentàvem, permet la sortida d'un nadó durant el part, i pot adaptar-se a un dit, a un tampó, a una copa menstrual, a un penis...

— Per dedins té molt poques terminacions nervioses (la majoria es concentra a prop de la part externa). Per tant, té una sensibilitat molt més reduïda que el clítoris.

## NOTA IMPORTANT:

En el cas de les relacions sexuals coitals heterosexuales (amb penetració vaginal), cal tenir en compte que la mida del penis no és rellevant des del punt de vista del plaer de la dona, precisament perquè la vagina té molta menys sensibilitat que el clítoris. Així, són moltes les dones que no aconsegueixen gaudir sexualment només amb la penetració, i per això prefereixen altres pràctiques sexuals que estimulen de forma més directa el clítoris.

Per altra banda, dins la vagina també trobam l'anomenat punt G i l'himen.

## QUÈ ÉS L'HIMEN? QUINA ÉS LA SEVA FUNCIÓ?

Respecte de l'himen, del qual ja parlarem a l'apartat "Primera vegada" de la revista anterior, recorda que és una membrana molt fina que cobreix parcialment la vagina; és a dir, està perforada. La seva forma i l'espessor varien en cada dona (hi ha algunes dones que neixen sense himen) i es pot "rompre" per diferents motius, no únicament durant la primera relació sexual amb penetració.

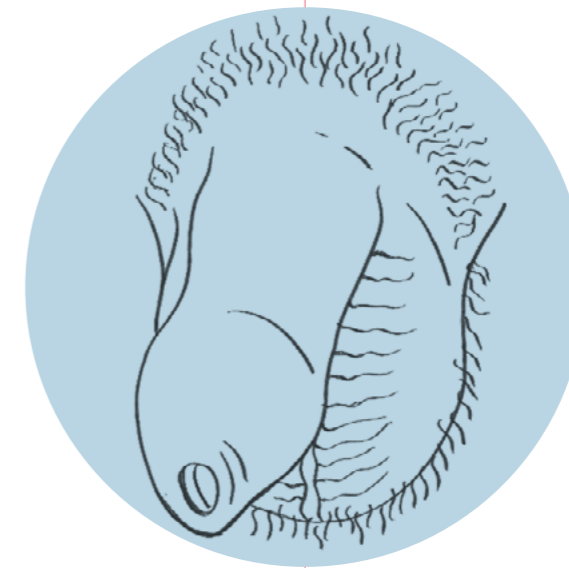
## I, DEL PUNT G, QUÈ SE'N SAP? ON ÉS? COM EL PODEM LOCALITZAR?

Encara existeixen controvèrsies entre especialistes sobre la seva existència o no.

Malgrat tot, sembla que es troba a la paret de davant de la vagina i és una zona (no és un punt ni un botó) que està associada al plaer.

Per a més dades, el 2009 la ginecòloga francesa Odile Buisson apuntà que el punt G podria ser en realitat una connexió de l'estructura interna del clítoris amb la vagina. A les seves investigacions, comprovà que quan el clítoris s'infla a causa de l'excitació, les seves parts internes també ho fan i, perquè es troben molt a prop de la vagina, es podria augmentar la sensibilitat en la zona.

# EL PENIS



## T'HAS ATURAT A PENSAR QUANTES PARAULES EXISTEIXEN PER A REFERIR-NOS AL PENIS?

És curiós que xerrem amb total naturalitat de qualsevol part del nostre cos i, en canvi, per a fer referència als genitals, empram qualsevol eufemisme o sinònim, tot per a d'evitar dir les coses pel seu nom.

Sí, avui xerrem del PENIS, i ho farem amb total transparència i naturalitat, donant-li la importància que es mereix i desmuntant la gran quantitat de mites que existeixen sobre mides i formes.

Bé, començarem per demanar-te si realment coneixes el penis, quines parts té i com funciona?

De forma habitual, als llibres de l'escola, ens en presenten imatges com la que trobareu a continuació, en la qual es representen els genitals de les persones que tenen penis.

Si ens centram en el penis en si, aquest està format per un teixit esponjós. N'hi ha de diferents formes i mides. Quan hi ha un estímul sexual (sentir atracció o desig cap a una persona, una mirada, mirar una pel·lícula, un pensament eròtic...) o també no sexual (dormint, quan s'està relaxat...) en aquesta zona s'acumula més sang de l'habitual i es produeix l'erecció (el penis es posa dur).

## I QUÈ HI HA DE CERT DEL TEMA DE LA MIDA? ÉS O NO ÉS VERTADERAMENT IMPORTANT?

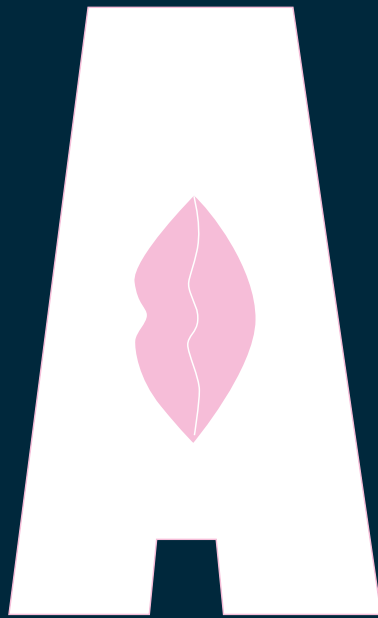
Respecte del tema de les dimensions del penis, tot i que culturalment se li ha donat molta importància, podem afirmar que, avui, no existeix cap evidència científica que relacioni tenir un penis gros amb l'obtenció de més plaer. Acabam de desmuntar-te un mite? Doncs aquesta és la realitat: tenir el penis més gruixat, més prim, més llarg, més petit, més recte o més torçat no és garantia d'una millor sexualitat.

Recorda que la sexualitat va molt més enllà dels genitals, que tot el cos és sensible, que hi ha moltes maneres d'obtenir plaer eròtic que no impliquen necessàriament la zona genital (les mirades, les carícies, les besades, una bona conversa, o fins i tot compartir temps i activitats amb la persona que t'agrada). Així, no oblidis que per a sentir plaer sexual només necessites 2 coses: el cervell (responsable del desig sexual i tota la sexualitat) i la pell (que ens permet percebre sensacions).

I, finalment, una dada com a curiositat: segons diversos estudis, més del 95% dels espanyols tenen un penis perfectament funcional i amb una mida estàndard d'entre 11 i 16 cm en erecció.

És clar, doncs, que la majoria de la població no té cap problema real amb el seu penis, i que, per tant, no cal que t'obsessionis amb aquesta qüestió, ni molt menys posar-te a cercar per Internet fórmules màgiques o aparells "allargadors de penis", perquè, a part que no els necessites, no funcionen i poden provocar-te alguna lesió i/o posar en perill la salut sexual.





## EN PLA TABÚ

### **SEXCONSULTA. PALMAJOVE. AJUNTAMENT DE PALMA.**

Consulta gratuïta i confidencial de sexualitat atès per una sexòloga.

Tel. 971 725 501 / 696 483 325 (atenció whatsapp)

sexconsulta@palmajove.cat

Atenció de dilluns a divendres de 10 a 14h.

Dilluns també de 17 a 19h.

### **CAITS. CONSELLERIA SALUT.**

Centre de Diagnòstic, tractament i prevenció d'infeccions de transmissió sexual.

Es realitzen de forma gratuïta i confidencial les proves de diferents ITS.

Tel. 871 205 719 (cal demanar cita prèvia)

### **SERVEI D'ATENCIÓ INTEGRAL LGTBI - CONSELL DE MALLORCA**

Servei d'acompanyament, assessorament psicològic i jurídic, suport social, i informació sobre diversitat sexual, de gènere i de discriminació.

Tel. 682 388 969

Servei prestat per BEN AMICS

Associació LGTBI de les Illes Balears

C. General Riera, 3, 2A. 07003 Palma

Dilluns i dimecres de 10 a 14h.

### **ALAS BALEARS. ASSOCIACIÓ DE LLUITA ANTI-SIDA DE LES ILLES BALEARS.**

Es realitzen de forma confidencial i gratuïta les proves ràpides de VIH, sífilis i hepatitis C.

Tel./Whatsapp 680 730 303 (cal demanar cita prèvia)

### **MULTICANAL CRUZ ROJA**

Informació sobre VIH i altres ITS

Tel. 900 111 000

Atenció de dilluns a divendres de 9 a 20h.

Caps de setmana de 9 a 15h.

### **SERVEI D'ATENCIÓ TELEFÒNICA LGTBI GOVERN ILLES BALEARS**

Tel. 971 177 157

Tel./Whatsapp 699 850 904

Atenció de dilluns a divendres de 8 a 20h.

### **CHRYSALLIS BALEARS**

Associació de famílies de menors trans

balears@chrysallis.org.es

### **SERVEI MUNICIPAL D'ATENCIÓ INTEGRAL A LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE (SAIVVG)**

Atenció específica a les dones que pateixen o han patit maltractament, als seus fills i filles, així com a les persones que exerceixen violència sobre la parella.

Consta de tres programes:

**Atenció Social a dones víctimes**

Tel. 971 227 400

**Atenció Psico-educativa als seus fills i filles**

Tel. 971 722 856

**Atenció Psico-social de persones agressores**

Tel. 971 722 856 / 654 062 602

Copyright dels texts:

Àrea de Justícia Social, Feminisme i LGTBI - Ajuntament de Palma

Coordinació de la revista:

Secció de Joventut

Copyright del disseny

la maquetació i les il·lustracions:

Postdata Disseny i Comunicació

Copyright de les fotografies:

imatges lliures de drets del web

unsplash.com

Impressió a Palma el març de 2021

Impressió: Imprenta Bristol

Correcció lingüística:

Servei d'Assessorament Lingüístic de l'Ajuntament de Palma

DL PM 00068-2021

Tots els drets reservats

Aquesta revista es pot reproduir amb finalitats no lucratives si no es modifica i se n'esmenta la font completa. En cas contrari, s'ha de demanar el permís previ de l'Ajuntament de Palma per escrit.

