

# CONÉCTATE CON CABEZA

## Prevención da violencia de xénero dixital



## 1 PRESENTACIÓN

Vivimos nunha sociedade hiperdixitalizada na que o uso de internet e das novas tecnoloxías xa forman parte do noso día a día. Por iso, igual que sucede con outros aspectos da vida, a sexualidade pasou a estar moi presente nas redes sociais, nas webs que visitamos e tamén nos nosos móbiles.

Desfrutar da nosa sexualidade a través de internet converteuse nun acto habitual. Tanto, que o acto de producir e compartir contidos sexuais ou eróticos a través de internet xa ten un nome: sexting. Unha práctica sexual que desenvólvese sobre todo a través do móbil e que se leva a cabo tanto por persoas mozas como adultas.

Con este curso queremos partillar contigo reflexións e ferramentas para que poidamos construír unha vivencia positiva da sexualidade empregando as novas tecnoloxías e ao mesmo tempo previr a violencia de xénero dixital.

## 2 DATOS BÁSICOS DO CURSO

**Data:** Luns 12 de decembro.

**Duración do curso.** 4 horas, de 09:30h a 13:30h.

**Modalidade:** Presencial na sede do [Ceessg](#).

**Inscrición:** Na páxina web do Ceessg. [www.ceessg.gal](http://www.ceessg.gal)

**Destinatarios:** Colexiadas e amigas/os do Ceessg.

**Cuota matrícula:** Gratuíto.

**Data límite inscricións:** 09/12/2022.

## 3 CONTIDOS

- Redes sociais: comunicación, relacións. Intimidade e Privacidade.
- Expectativas, posibilidades, conflitos e riscos. Responsabilidade afectiva.
- Sexting: ¿unha práctica erótica máis?
- Impacto da aprendizaxe e dos roles de xénero
- Chaves e ferramentas para coidarnos e previr a violencia de xénero dixital.
- Mapa da sexualidade
- Erótica e novas tecnoloxías
- Pornografía, cibersexo e ciber acoso.
- Aplicacións para ligar, grooming e prevención de riscos.
- Traballo de casos.

## 4 CONTEXTO

O uso de internet e as novas tecnoloxías trouxo consigo moitas melloras para a sociedade, pero ao mesmo tempo o seu uso masivo sen control nin aprender a usalo propiciou a creación de novos delitos de base dixital que afectan especialmente aos máis grupos vulnerables, como son as mulleres. Actualmente, a violencia dixital súmase á violencia física, psicolóxica e económica como unha nova tipoloxía de violencia de xénero.

Actualmente non existen datos oficiais sobre as vítimas deste tipo de violencia de xénero, aínda que distintos artigos e estudos achegan aproximacións, como o feito de que o 6% de todos os usuarios de Facebook foron vítimas de sextorsión. Aínda así, a experiencia da Federación Española de Planificación Familiar (FPFE) a través da realización de obradoiros e asesoramento en sexualidade a diferentes colectivos, indica que unha gran proporción de mulleres foron obxecto nalgún momento da súa vida dun delito de violencia de xénero dixital.

“Conéctate con cabeza” é un programa pioneiro de formación e concienciación sobre a violencia dixital de xénero. Desenvolver prácticas preventivas fronte aos riscos asociados ao uso de Internet e as novas tecnoloxías en relación á violencia de xénero, e ten como obxectivo axudar a reducir o número de delitos relacionados con este tipo de violencia.

A pandemia normalizou algo que xa era habitual: o intercambio de fotografías e outro contido audiovisual con fins eróticos. Non se trata de algo que só fagan as persoas novas, pero preocúpanos especialmente cando son elas quen o practican, xa que moitas veces non contan coa información que lles permita prever riscos.

Neste sentido, sentimos que a forma de entender esta práctica cambiou; xa non se fala tanto de sexting como sinónimo de perigo, senón como unha posibilidade máis dentro do repertorio erótico que, como todas, está eminentemente dirixida ao pracer, sobre todo cando se teñen en conta algunhas cuestións que permiten a protección.

Esta tendencia provocou que os contidos relacionados co sexting sexan, actualmente, a demanda principal por parte dos centros educativos e entidades que solicitan os nosos talleres de educación sexual. O profesorado coñece (ou intúe) a realidade respecto deste tema e, aínda que aínda hai moitas intervencións prohibicionistas ou baseadas no medo, comparte connosco a premisa de que non se poden facer oídos xordos ante unha realidade que existe e ante a que as persoas novas TAMÉN necesitan acompañamento.

O noso proxecto Conéctate con cabeza pretende precisamente iso: falar sobre este tema, normalizando esta práctica e identificando elementos de protección relacionados coa confianza na parella, a negociación e outras habilidades de comunicación, e as canles máis seguras.

## **5 RECOMENDACIÓNS PARA GOZAR DUNHA SEXUALIDADE SEN RISCOS**

Para que as prácticas sexuais a través de internet e das novas tecnoloxías sexan pracenteirias, deben ser consentidas e acordadas polas persoas que participan nelas. Cando non é así e os acordos rompen, poden aparecer fenómenos nocivos como o grooming, o revenge porn ou a sextorsión, actos que atentan contra a integridade das persoas implicadas. Por iso, é importante protexerse e adoptar unha serie de pautas que fagan do sexting un acto seguro e de benestar sexual.

## **6 O CONTIDO QUE COMPARTIMOS**

Se te fas fotografías ou vídeos de carácter erótico ou sexual, é preferible que non conteñan información que che identifique facilmente. Por exemplo?

- Non mostres a túa cara se aparece o teu corpo espido (ou viceversa)
- Non utilices a túa voz se decides gravar un vídeo no que apareces espida/o
- Evita que aparezan tatuaxes, cicatrices ou escenarios que che identifiquen

## **7 AS APPS QUE UTILIZAMOS**

Cada aplicación ten uns niveis de seguridade distintos. Por iso é importante saber cales nos ofrecen un maior grao de protección á hora de practicar sexting. Aínda que con gran frecuencia utilizamos WhatsApp, Instagram e Snapchat, tamén podes utilizar apps máis seguras.

- Telegram conta con chats secretos que non permiten que a outra acode faga capturas de pantalla, garde os contidos que lle envías ou poida acceder á conversación tempo despois se decides programar as mensaxes para que desaparezan automaticamente.
- Snapchat tamén ten uns niveis de seguridade moi altos e permite que os contidos desaparezan transcorrido un tempo, que as mensaxes enviadas elimínense ao lerse e que llas capturas de pantalla sexan notificadas á persoa que xerou o contido.
- Instagram incorporou recentemente a funcionalidade «Restrinxir», coa que podes protexerche ante un posible caso de ciberacoso ocultando os comentarios desta persoa sen que ela sáibao e bloqueando a posibilidade de que sexa se liches as súas mensaxes privadas ou se estás en liña.

## **8 AS RELACIÓNS QUE ESTABLECEMOS**

Aposta por relacións baseadas no respecto, a confianza, o bo trato e o desexo mutuo. Deste xeito, o sexting poderá ser tan satisfactorio e enriquecedor como outras prácticas sexuais.

### **O que debemos ter en conta**

#### **Beneficios do sexting**

Aínda que facer sexting ten asociadas moitas connotacións negativas, tamén ten beneficios para as persoas que o practican, se se fai ben:

- Fai posible a exploración e expresión da propia sexualidade
- Pode aumentar a autoestima
- Pode promover a autonomía sexual
- Amplía o repertorio de condutas eróticas
- Facilita unha sexualidade plural e positiva
- Permite establecer e protexer os límites individuais
- Reduce as posibilidades de sufrir violencia física, embarazos non desexados ou infeccións de transmisión sexual (ITS)

#### **Abordar o sexting desde a educación sexual**

Desde SEDRA-FPFE apostamos por unha educación sexual que non só traballe sobre a prevención de riscos, senón que tamén promova a liberdade e o benestar sexual das persoas novas. Por esta razón, entendemos o sexting como unha opción máis dentro do repertorio erótico e como tal, debe ser abordado polas familias desde a confianza e o respecto cara ás súas fillas e fillos.

#### **Constrúe relacións baseadas na confianza**

1. Fala cos teus fillos e fillas sobre situacións cotiás
2. Mantén a porta aberta para que poidan falar contigo cando o necesiten
3. Respecta a súa intimidade e evita os xuízos
4. Proporciona ferramentas para que atopen respostas, eviten riscos e sexan máis felices

## 9 SEDRA

SEDRA-Federación de Planificación Familiar (SEDRA-FPFE) é unha organización non governamental con delegación en Galicia que promove o dereito de todas as persoas a decidir libremente sobre a súa sexualidade e que traballa con proxectos de educación sexual integral, promoción de dereitos e da saúde sexual e reprodutiva, sempre desde a perspectiva de xénero.

Defendemos o dereito de todas as persoas a decidir e exercer con autonomía a súa vida sexual e reprodutiva e desenvolvemos accións que favorezan o desenvolvemento integral das persoas e garantan o acceso a unha atención, educación e información en saúde sexual e reprodutiva públicas e de calidade.

