

GUÍA DE SEXUALIDADE

Qué ten a sexualidade que tanto nos interesa? Por que facer unha guía? Canta diferenza haberá entre a sexualidade de antes (poñamos dos vosos pais e nais) e a de agora? Haberá moita diferenza entre as dúbidas que tiñan entón e as que tendes agora? Sabemos máis agora que antes? Sabemos cousas diferentes?

A sexualidade é un tema que esperta tantas emocións positivas coma negativas, é un tema do que todo o mundo quere falar pero que case sempre se esconde entre verbas disfrazadas, pouco concretas, nada concisas e sobre todo sempre cunha carga moral que dita o que está ben e o que está mal.

Sexualidade, que é realmente?

A sexualidade somos nós, e nós non soamente somos os nosos xenitais nin os usos que lles damos. A sexualidade forma parte de nós dende que nacemos ata que morremos, e forma parte da nosa biografía, da nosa construción como persoas, pero sobre todo como seres sexuados, con desexos, afectos, atraccións e relacións sociais.

Falamos de seres sexuados porque a nosa construción como homes e mulleres ten de base moitas cousas pero sobre todo o noso **SEXO**.

ACLAREMOS CONCEPTOS

Sexo é unha palabra con moitos significados, e parece que todo o mundo entende o mesmo cando se pronuncia pero...

- SEXO que somos (identidade)
- SEXO que facemos (prácticas eróticas)
- SEXO que temos (xenitais: pene ou vulva)

SEXO QUE SOMOS: iso que nos constitúe como as persoas que somos, a nosa identidade sexual, e tamén a nosa orientación do desexo (quen nos gusta, atrae), máis aló dos nosos xenitais ou construción social do xénero. Ten influencia da bioloxía, do psíquico e do social. É un **proceso de toda a vida**, no que mudaremos e medraremos como homes e mulleres, ou incluso posicionándonos nun neutro, en base ás normas sociais, máis tamén en base ao noso particular e único modo de estar no mundo.

Porque non existen formas estándar de ser homes e mulleres, senón múltiples e tantas como persoas existimos. Ser quen son leva aparelada esa forma única de estar no mundo, de relacionarme, de pensar, de actuar... e esa é a maxia da **diversidade sexual**.

SEXO QUE TEMOS: sempre nos referiremos a él como os xenitais que posuímos: pene, vulva, e tamén a posibilidade de que sexan ambíguos na súa diferenciación. Porque sabemos que a maioría das mulleres teñen vulva pero tamén hai homes con vulva, e a maioría dos homes teñen pene pero tamén hai mulleres con pene, e homes e mulleres con xenitais ambíguos, que non deixan de ser homes e mulleres na súa identidade. **A diversidade sexual é a norma, non a excepción.**

SEXO QUE FACEMOS: o que chamamos **erótica (fantasías, desexos) e amatoria (prácticas eróticas)** xúntanse e exprésanse case sempre nas prácticas que levamos a cabo co noso corpo, fantasías ou relacións íntimas. Non sempre as nosas prácticas definen a nosa orientación do desexo, nin a nosa orientación do desexo vai definir as nosas prácticas eróticas. Sabemos que un home heterosexual case sempre terá fantasías e desexará mulleres, e incluso terá prácticas eróticas con mulleres, pero iso non quere dicir que non poida excitarse cun home, ou que un home lle esperte desexo, ou que unha práctica erótica cun home non lle excite. Non todo é tan rixido como nos queren facer pensar. **Non todo é branco ou negro, sempre existen escalas de grises e esa é a marabilla da diversidade.**

RESUMINDO...

O que nos indican todas estas diferenzas entre termos é que cadaquen terá a súa forma única e particular de ser, de posicionarse nesa **infinita DIVERSIDADE**. Que non soamente falamos de diversidade cando falamos de colectivos concretos, senón que, tal e como dicíamos antes, a diversidade é a norma, non a excepción.

Dá igual que te sintas home ou muller, que non te identifies neses termos, que desexes ou non, todas as persoas somos únicas e temos a nosas particularidades, xa sexan nos nosos corpos, na orientación, na identidade, nas fantasías, nos gustos, na presenza de desexos ou ausencia deles, nas prácticas ou ausencia delas, nas nosas capacidades e diversidades intelectuais, emocionais, físicas, orgánicas... **Todas válidas, todas posibles. TODAS REAIS**

A árbore dos xenitais non nos deixa ver o bosque da sexualidade ...A sexualidade pode falar de xenitais, pero falar soamente de xenitais non é falar de sexualidade.

COÑECERNOS, ACEPTARNOS E RELACIONARNOS

Para que? Por que? Para poder vivir de xeito positivo a nosa sexualidade hai 3 eixos fundamentais que as veces quedan esquecidos e non paramos neles:

Coñecer(nos):

- Quen son eu, que me gusta de min, que me gusta compartir, o meu corpo, como sinto, os meus desexos, a miña excitación, que espero da outra persoa coa que estou, as reaccións do meu corpo á excitación... Tantas cousas por ter en conta! Tantas cousas que rematan na construción da nosa **autoestima! Aceptar que son único/a no mundo! Sabes todo isto sobre ti?**

- Como, se eu non me coñezo, vou poder entón dirixir á outra persoa nos nosos encontros eróticos? Como poderei comunicarlle os meus desexos se nin sequera eu os coñezo? Como poderei construír unha relación con alguén se nin sequera eu sei o que busco ou o que espero? Non cres que son demasiadas cousas a deixar para que a outra persoa as adiviñe?

- As demais persoas. Darnos conta de que a diversidade sexual fai que non haxa unha persoa igual a outra, aceptar que podemos ter gustos diferentes pero iso non os invalida, aceptar as outras persoas coas súas particularidades e peculiaridades. Coñecer que os modos de comunicación non sempre son compartidos, que iso pode xerar encontros pero tamén desencontros con esa persoa que me atrae. Coñecer as particularidades desde corpos similar ou diferente ao meu, que vai facer que as nosas excitacións sexan similares ou totalmente diferentes...



Aceptar(nos):

- Aceptar sen xulgar, a nos mesmos/as na nosa particularidade e peculiaridade, saber cales son as nosas fortalezas e as nosas debilidades para poder potenciar unhas e mellorar as outras sen establecer unha guerra con aquelas cousas que non nos gustan, ou que cremos que non se axustan á norma. **A diversidade tamén está en nós.** Hai cousas de ti que non aceptas?

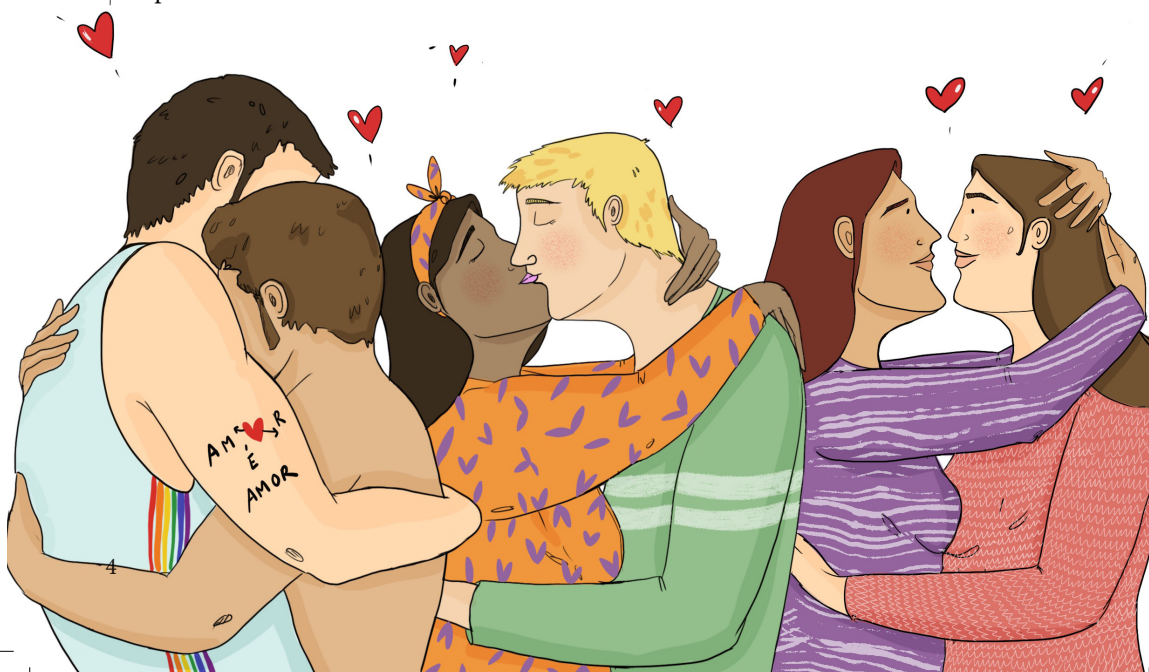
- Aceptar a diversidade de identidades, de desexos e orientacións, de formas de estruturar relacións, de corpos, de reaccións dos corpos... Non existe ningún corpo igual a outro, todas as vulvas son diferentes, todos os penes son distintos, todos os ollos son diferentes, os peitos, as peles... **A diversidade crea riqueza! Pensaches nisto?**

Relacionar(nos):

- Todas as persoas buscamos o encontro, dun xeito ou doutro, haberá quen busca excitacións, haberá quen busca vinculación afectiva, haberá quen busca compañía e amizade... haberá quen busca todo ao mesmo tempo. Así, non todas as persoas buscamos o mesmo nin ao mesmo tempo. **Ti que buscas?**

- Saber que buscamos é froito das dúas claves anteriores: coñecerse e aceptarse. A nosa relación coas demais persoas vai estar mediatizada polo anterior. Se nos coñecemos ben, os nosos gustos, o que queremos, o que podemos compartir; se aceptamos as nosas diferenzas e as nosas particularidades, estaremos en disposición de vivirmos dun xeito positivo e feliz e ao mesmo tempo teremos a capacidade de comunicarnos empaticamente e de aceptar as outras persoas coas súas particularidades.

- Pedir o que necesitamos, rexeitar o que non queremos, manter relacións dende o respecto mutuo, dende o bo trato, de forma segura... todo isto é froito das nosas aprendizaxes sobre a nosa sexualidade.



A SEXUALIDADE ANTES E AGORA

Ao longo da historia sempre existiron normas sociais que ditan como hai que ser, como hai que vestir, como ten que ser o noso corpo, como temos que relacionarnos segundo sexamos homes ou mulleres, etc. Normas que van mudando cos tempos, que ás veces son máis permisivas e ás veces máis restritivas, e normas que modelan a nosa visión das persoas e fan que teñamos baremos diferentes para medir o supostamente “normal” en cada cultura e época. Isto tradúcese en que o que vale hoxe tal vez pasadomañá non sexa a norma.

Que credes que pensarían do matrimonio igualitario as vosas tataravóas? Soamente existen agora as persoas trans? Como se entende a transexualidade noutras culturas? Que pensamos nós da mutilación xenital feminina dalgúns países?

Os modelos sociais e a diversidade sexual

Imos poñer as gafas da diversidade a ver que descubrimos! Cres que a nosa sociedade acepta a diversidade no seu amplo significado?

De primeiras vemos que hai unha especie de *ditaduras sexuais* que fan que haxa unhas normas imperantes, uns estereotipos de como se supón que teñen que ser as cousas, que buscan a unificación das persoas, ocultando toda a diversidade sexual humana, toda esa riqueza da que vimos falando, como se todas as persoas tiveramos que ser iguais e vivir do mesmo xeito.

Achegando máis a lupa vemos que estas ditaduras teñen influencia en moitos aspectos da nosa vida, tal vez en máis do que pensamos!.

Sobre o corpo

Gustas do teu corpo? Cambiarías algo del? Cal é o corpo que che gustaría ter?

O noso corpo é a nosa casa, a pel que habitamos é fundamental e non paramos de maltratala. Queremos ter corpos como os das vallas publicitarias que pasaron por filtros de fotografía, por longas sesións de maquillaxe, por photoshop...?

A norma social sobre o corpo dita que soamente son atractivos aqueles corpos mozos, sen engurras, que soamente aquelas persoas con corpos aceptables teñen dereito a desfrutar, a ter orgasmos, a manter relacións... pero a maioría de nós non cumprimos eses estándares de perfección, que facemos entón?

É curioso porque noutra época os corpos que gustaban, atraían e excitaban eran outros ben afastados dos modelos actuais (preguntádelle aos vosos avós/avóas a ver que din).

Que ocorre cando o meu corpo non coincide coa norma? Na realidade a maioría das persoas non cumprimos con tales canons... **E que ocorre cando o meu desexo non coincide co da norma?** Avergonzámonos porque nos guste quen nos gusta? “Como che pode gustar ese rapaz?!” Cantas veces escoitamos este tipo de frases, como se un rapaz alto, baixo, con barriga ou sen ela, non me puidese gustar! Quen marca a norma do que me pode gustar ou non?!

Onde está a visibilidade deses corpos que non cumpren os estándares? Vistes moitas imaxes de corpos que non se axustan á norma? Onde está a diversidade de corpos? Non están... e cando están é para falar deles ou despectivamente ou poñendo a énfase en “corpos normais” que fai que os vexamos como excepcionais.

Sabedes que non existe un xenital igual a outro?¹ . Do mesmo xeito que non temos facianas iguais, penes e vulvas diferéncianse entre si en tamaño, cor e forma. Grandes, pequenos e medianos; cores diversas, desde os tons máis morados aos ocre; hai disparidade de formas: prepucios longos, labios menores que saen por fóra dos maiores ou non, penes pequenos que aumentan o seu tamaño notablemente coa erección... A diversidade corporal non se traduce en perfección nin en modelos estándares, **senón en que todas as persoas temos o noso corpo como ferramenta para relacionarnos, gustarnos e atraernos.**

E que pasa co pelo corporal? Que xa ninguén ten pelo no corpo!!! Onde vai? Que pasou con el?

A mestura de conceptos de moda e de hixiene chegou para quedarse (ou para marchar nalgún momento). Todas as persoas temos pelo no corpo, con distribucións diferentes e non todas nas mesmas proporcións. A diversidade fai que nos atopemos con homes con moi pouco pelo e mulleres con máis. É natural que o pelo apareza, quitalo ou non depende de preferencias persoais, e que saibades que non ten nada que ver coa hixiene (para o da hixiene... auga e xabón!). De feito o pelo corporal ten función protectora.

Que podes facer ti?

- Acepta a diversidade do teu corpo. Que non se axuste aos estándares que rexen non significa que non vaias a atraer a ninguén.

- Coñece o teu corpo e acepta as características propias del. Hai características coas que temos que convivir. Por exemplo os corpos masculinizados tenden a acumular máis graxa no abdome e os corpos mais feminizados en cadeiras e pernas. As persoas acumulamos graxa no corpo, xerando formas, tactos e texturas moi diversas.

-O desexo non entende de normas sociais. Gústanos quen nos gusta independentemente de se ten máis peito, menos peito, máis pelo, menos pelo, cadeira ancha ou estreita, pene grande ou pequeno...

- Síntete orgullosa/o do teu corpo, porque é a casa que habitas e necesítala para vivir.

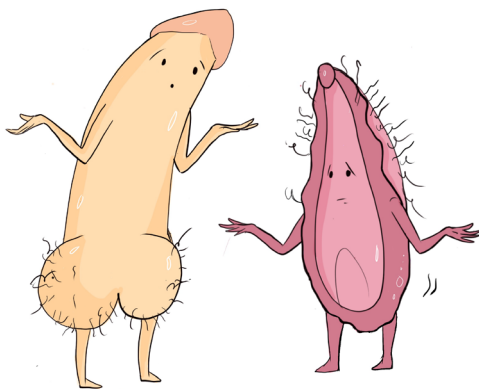
Sobre as relacións eróticas

Cál é a práctica erótica por excelencia? Da que todo o mundo fala e a que sempre se refire toda a información sobre prevención que recibides? Cal é a práctica que fai que pensemos que unha relación pasa a ser unha relación sexual completa?¹

A grande ditadura das relacións eróticas é entender a sociedade como heteronormativa, coa práctica da penetración **pene-vaxina** como expoñente máximo do que hai que facer.

É a gran protagonista da información que recibimos: como protexela, como gozala (sen preguntarnos se é o que máis nos gusta), que facer antes (enténdese por defecto que todo o anterior –ou posterior- non é válido de por si mesmo), pouca información sobre que facer despois (total xa acabou)... Pero fixédevos en toda a diversidade que deixa fóra dar por feito que todo o mundo a practica:

- Para practicala, necesítase un pene e unha vaxina, así que xa de entrada as persoas cos mesmos xenitais quedan fóra deste modelo...
- Aínda que haxa un pene e unha vaxina, credes que todas as persoas gozan coa penetración?
- É garantía de orgasmo para todas as persoas?
- É a vaxina a zona máis sensible dos xenitais?
- Acaban as sensacións tras saír de entre as pernas?
- Unicamente sentimos pracer nos xenitais? E nas orellas? E na boca? E co cheiro de alguén? E nas costas? E nas nádegas?
- Todas e todos sentimos o mesmo ao estimular o corpo?
- Que ocorre cando non temos sensibilidade nos xenitais? Acaso desaparecen as opcións de sentir pracer?



¹Se queres ver unha exposición artística onde si que amosan a diversidade nas vulvas entra aquí <https://jamiemccartney.com/portfolio/the-great-wall-of-vagina/> Atoparás unha grande variedade de vulvas plasmadas en xeso. Este artista tamén ten a versión da diversidade de penes <https://jamiemccartney.com/penis-works/>

Case nunca se fala da diversidade nas prácticas eróticas, dáse por entendido que segundo sexa a túa orientación do desexo serán as túas prácticas amatorias (é dicir, que hai prácticas heterosexuais, e prácticas homosexuais, aínda que iso non é certo), pero a realidade é que cadaquén temos a responsabilidade de atopar as cousas que nos gustan, as prácticas que desexamos facer, independentemente dos xenitais que teñamos ou das cousas que se supón que temos que facer pola nosa orientación. Por iso, **tendo en conta que todo o noso corpo é sensible:**

- **Atrévete** a sentir a través de todos os sentidos, sen desprezar ningún.
- As prácticas coñecidas como **“preliminares”** son gozosas por si mesmas e non son menos importantes.
- **Busca e descubre** sensacións, non necesariamente centradas nos xenitais, para adquirir coñecemento do que che gusta (non do que se supón que che ten que gustar).
- **Coñecer o que che gusta** dáche o control da túa satisfacción e a adquisición de habelencias na negociación dos encontros eróticos.
- **Ampliar o abano** de prácticas eróticas facilita ter encontros con menor posibilidade de riscos.

A identidade sexual

Credes que a nosa sociedade acepta e visibiliza a diversidade de identidades? Damos por feito a identidade das persoas cun simple vistazo?

A identidade sexual é subxectiva, íntima e inmutable. Non obstante dámola por feita como evidente xa dende o nacemento coa clasificación a partir dos xenitais que temos. Pero, todas as persoas se identifican co sexo asignado ao nacer? Non.

Todo o mundo pasa polo proceso de autorrecoñecemento. Todas as persoas nos recoñecemos nun sexo ou outro, ou en ningún nalgúns casos. Cando hai coincidencia entre como nos etiquetan dende fóra e como nos sentimos nós por dentro, é un proceso que pasa bastante desapercibido. Non é así cando a etiqueta que nos poñen dende fóra non coincide coa nosa percepción propia. Entón comezan as dúbidas (as veces propias, pero sobre todo alleas) sobre a nosa identidade e as dificultades sociais.

Lembrede cando faciamos a introdución, que falábamos do sexo que temos e do sexo que somos. A nosa identidade non reside nos nosos xenitais². Que existan homes con vulva e mulleres con pene é un feito propio da diversidade sexual, **a transexualidade é un feito de diversidade sexual**. Non se trata de ningún problema co corpo, non é o corpo o equivocado, senón que o trabucado é o ollar de quen mira dende fóra.

²Se fora así, por exemplo un home con pene que tivera un accidente e quedara sen pene, deixaría de sentirse home.

Como relacionarnos dende a ollada da diversidade?

- **Non deas** a identidade de ningún **por feito**. Se queres coñecer a identidade de alguén , pregúntalle directamente.
- Trata e nomea as persoas tal e como che pidan. **Respecta**.
- **Infórmate** sobre os feitos de diversidade, de seguro atoparás moitas sorpresas que che axudarán a entender o mundo dende outra perspectiva.
- Se coñeces alguén que está pasando por un proceso de identidade, **apoia e acompaña**. Non cuestionas ou emitas xuízos.
- Se estás pasando por un proceso de identidade, busca información, solicita axuda se a necesitas e busca apoio das persoas que mellor che pareza (familia, profesorado, compañeiros/as, profesionais...)

As orientacións do desexo

Segue a heterosexualidade a ser a orientación normativa? Mudou algo?

A predisposición social segue a ser a de pensar que a orientación do desexo “normal” é aquela que fala de homes que senten atracción por mulleres, e mulleres que senten atracción por homes.

Na actualidade, explicar que non sempre ocorre dese xeito cae de caixón. Pero, cantas veces vos preguntaron se tiñades mozo ás rapazas e moza aos rapaces? Nalgún momento se poñen enriba da mesa outras opcións?

A orientación do desexo é unha cuestión sentida e vivida, ao igual que a identidade, e non se trata de algo optativo, que se elixa ou se decida. Podemos decidir as prácticas eróticas que temos e con quen, pero non decidimos quen nos excita, quen nos gusta, que nos atrae.

Por iso:

- Non podemos adiviñar a orientación do desexo de alguén pola súa forma de ser ou de actuar. Soamente preguntándolle poderemos sabelo.
- Non hai prácticas eróticas homosexuais e heterosexuais, o que facemos para sentir pracer non define a nosa orientación (aínda que habitualmente a nosa orientación si que define con quen temos encontros eróticos).

Sobre as parellas

Tamén hai ditaduras sexuais sobre as parellas? Pois si... imos falarvos dalgunhas delas:

- Todo o mundo ten que ter parella. As formas e vías a través das que cada un/unha nos relacionamos non sempre pasan polo formato parella. Ter parella non é nin mellor nin peor, é unha circunstancia de relación que podemos escoller ou non. Non ter parella tamén é unha opción!

- Parellas diversas e autónomas. Non credes que existen prexuízos sobre que características deben de ter os integrantes dunha parella? Entendemos que hai parellas que non van durar ou levarse por seren diferentes, por ter intereses distintos ou por no compartir espazos de vida, por exemplo.

- Non todas as parellas teñen a mesma importancia. Considerades que son tratadas iguais as parellas adolescentes que as adultas? Ou as parellas de persoas con discapacidade que as de persoas sen discapacidade? Que é o que fai unhas máis importantes que outras? As parellas, parellas son, e igual importancia teñen para unhas persoas que para as outras.

- Que fai á parella parella? Ás persoas xuntámonos en parella porque a outra persoa nos gusta, non si? Así xorden todos tipo de parellas home – muller, muller – muller, home – home... Que máis buscamos cando estamos en parella? Ter fillos? Convivir? Compartir gastos? Compañía? Amor? Cada parella e as súas peculiaridades serán quen de dicir que é o os fai estar xuntos.

- Valores de parella. En parella existen moitos valores positivos para cultivar que fan que medremos xuntos: o coidado, o respecto, a empatía co/a outro/a aínda que non pense ou sinta o mesmo ca min, a comunicación, o acompañarnos... Ás veces enténdese que para demostrar que me queres teño que mostrar actitudes que non se basean nestes valores positivos, como por exemplo cando entendemos que os celos como unha proba de amor. É realmente unha forma de demostrar de amor? Os celos non son probas de amor, senón emocións que debemos aprender a xestionar

- Os límites da parella. Poden as parellas ter relacións eróticas con outras persoas? Cando deben as parellas comentar que están saíndo? É necesario que as parellas se presenten á familia do/a outro/a? Hai algunha norma que especifique a resposta a estas preguntas? Cada parella establece as súas normas e os límites que debe cumprir. Pensades que é posible establecer límites, normas e establecer pactos se non se fala deles? A comunicación e o respecto son claves á hora de establecer estes pactos de parella.

Sexa como sexa, parella ou non, aquí deixamos 5 “must” dunha relación positiva:

- **Respecto:** cada persoa é única e únicos son os seus desexos, gustos e apetencias. Que algo sirva para ti non significa que sirva para as demais persoas. Respecta a súa identidade, orientación do desexo e peculiaridades.
- **Valida as súas opinións:** son tan válidas como as túas aínda que non sexan coincidentes. Podemos traballar en conxunto para chegar a acordos, un desacordo non significa a rotura dunha relación.
- **Consentimento:** asegúrate de que a persoa coa que estás está consentindo ter relacións eróticas contigo. Respecta os seus tempos, as súas dúbidas, comparte os teus medos e dúbidas. Non é non en calquera situación. Se tes dúbidas sobre o seu consentimento, para e pregunta directamente.
- **Acepta as súas decisións:** se alguén non quere vincularse contigo sentimentalmente está no seu dereito, ao igual que a romper unha relación existente. No teu dereito estás tamén de facelo, e é o teu dereito que te respecten igualmente. Non podes obrigar nin poden obrigarche a ti a vincularse con alguén.
- **Intimidade:** tendes dereito a manter a vosa intimidade individual, ter parella (ou relación) non implica compartir todo. Ao mesmo tempo mantede as vosas informacións persoais e de parella na intimidade, salvo que mantelas implique risco para alguén.



Sobre as capacidades

Falábamos antes sobre as ditaduras nas parellas, e sobre a importancia que parecen ter un tipo de parellas sobre outras. Puñamos o exemplo sobre as parellas de persoas con discapacidade e a importancia que se lle dá ás súas parellas.

As persoas temos capacidades moi diferentes en moi diferentes ámbitos da vida. Algunhas somos mellores no debuxo, outras nas carreiras, outras cociñando, outras escribindo... Ser mellores nunhas e peores noutras non nos invalida en todas a nosas posibilidades, verdade?

Por que entón pensamos que a capacidade de desexar, sentir, namorarse, querer, excitarse, se invalidan cando unha persoa ten unha limitación a nivel intelectual, sensorial, físico ou orgánico?

Que unha discapacidade física, orgánica, intelectual ou sensorial dificulte algún aspecto non quita da posibilidade de desexar, namorarnos, sentir, ter unha identidade sexual, emparellarnos, manter relacións sexuais, poñernos guapos/as, que nos gusten homes ou mulleres,...

Invitámosvos a ver a película “Yo también”.³

- Hai un/unha mozo/moza súper guapo que che gusta. Vai nunha cadeira de rodas. Como ligarías con el/ela?
- Podemos facilitar o acceso aos espazos de ocio para coñecer xente ás persoas con discapacidade?
- Teño Síndrome de Down, teño moza e non me deixan quedar para pasear con ela polo parque os venres pola tarde, por que? Teño ganas de vela e de estar con ela.
- Son VIH positivo e cada vez que comezo unha relación teño que afrontar o como contalo.
- Teño unha cicatriz no abdome e non me gusta ensinala na praia...
- Gústame unha rapaza xorda pero non sei como achegarme a ela para ligar.
- Quero ter relacións sexuais, pero a xente pensa que non podo por ir en cadeira de rodas.

³<https://www.asdra.org.ar/articulos/yo-tambien-pelicula-completa-protagonizada-por-pablo-pineda/>

SEXUALIDADE ENREDADA NAS REDES

Seguramente tendes varios perfís activos nas redes sociais. Tal vez teñades perfís “brancos” de cara ás vosas familias e outros para as vosas amizades, varias redes sociais ao tempo que atender e nas que relacionarvos co mundo.

O escenario dixital é moi rico, moi diverso e dá moitas oportunidades de relación. Os perfís dixitais serven para engatar, para coñecer xente, e as regras de xogo son particulares e especiais dese entorno. Encántanos ter estas ferramentas, e hai que ter en conta as súas peculiaridades para xogar e estar nelas de xeito adecuado e, sobre todo, seguro.

Enredarse nas redes con seguridade

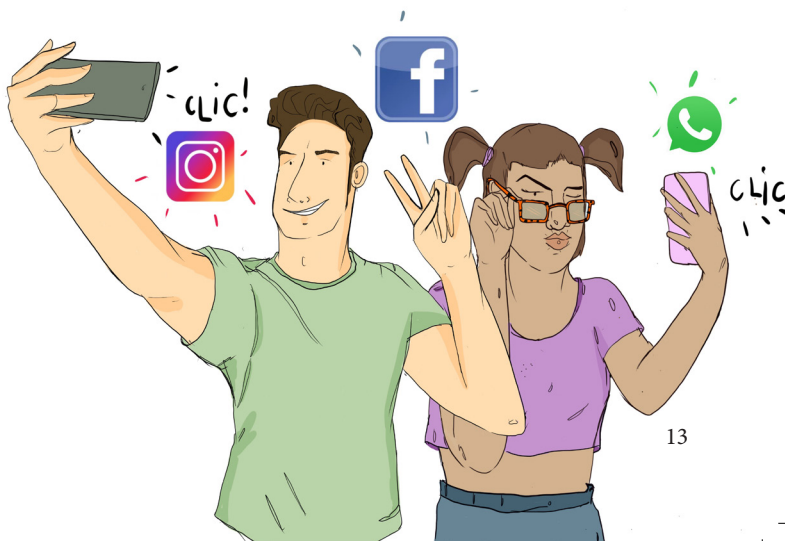
A identidade dixital

Pensaches que calquera información que sobes á rede pode acabar en calquera sitio, e non ser tan privada como crías? E que toda esa información que compartimos, como os “likes” que damos, os perfís que creamos, os datos que damos ao inscribirmos a un concurso, os datos que dan de nós as nosas amizades, o que mercamos por internet, as fotos que subimos, as páxinas que lemos, etc., forman parte da nosa identidade dixital, vaise acumulando e queda rexistrada?. **Pensamos que temos anonimato e somos invisibles na rede, mais iso non é certo!!** Todo, todo, queda rexistrado.

Por iso:

- Restrinxe os teus datos persoais soamente para aqueles ámbitos nos que teñas a seguridade de que non van ser compartidos.
- Activa todos os filtros de privacidade nas túas redes. Iso non asegura a túa privacidade ao completo, pero si que a mellora.
- Calquera opinión, imaxe ou comentario que fagas hoxe pode volver aparecer dentro de moitos anos cando xa non os lembres e poidan meterte nunha lea. Coida o que dis nas redes.

Foto aquí, foto acolá!



Que alguén difunda unha imaxe nosa sen consentimento é delito, pero nós non temos control sobre o que fan as demais persoas; o único control que podemos exercer é utilizar sempre os recursos con sentidoño

As redes sociais son sobre todo imaxe, encántanos mostrar o noso mellor sorriso, compartir as nosas festas e as nosas alegrías; nós creamos a imaxe que queremos dar (que non sempre se asemella á realidade. Ti sempre contas a verdade?). Ter unha imaxe dixital coidada e segura é fundamental, e iso pasa primeiramente por saber que queremos compartir, as fotos que imos utilizar e que sempre coiden da nosa seguridade.

Antes de subir unha foto pensa:

- **Onde vas subila?** Utiliza imaxes diferentes dependendo de onde as queiramos colgar e con que propósito. Non é o mesmo subir unha foto ao Instagram onde amosas o ben que o estás a pasar nunha festa, que facer uso dunha foto atractiva coa que pretendemos provocar excitación; no primeiro caso poderíamos usar unha foto onde se nos vexa e no segundo caso a recomendación é utilizar fotos onde non haxa unha característica distintiva que poida identificarnos (que non se vexa a faciana, tatuaxes, marcas de nacemento, lunares peculiares, etc).

- **Foto subida, foto sen control.** Por iso, pensa sempre onde a sobes, que tipo de foto é e a quen lla envías. Unha vez que sae das túas mans non sabes o que vai pasar con ela. En cuestión de segundos pode estar na outra punta do mundo sen ti sabelo. O mesmo ocorre coas fotos que sobes doutras persoas: tes o seu consentimento para compartilas? A xente pídeche o teu consentimento para colgar fotos túas?

- **Quen hoxe é o amor da túa vida, mañá pode ser a quen mais odias e viceversa.**

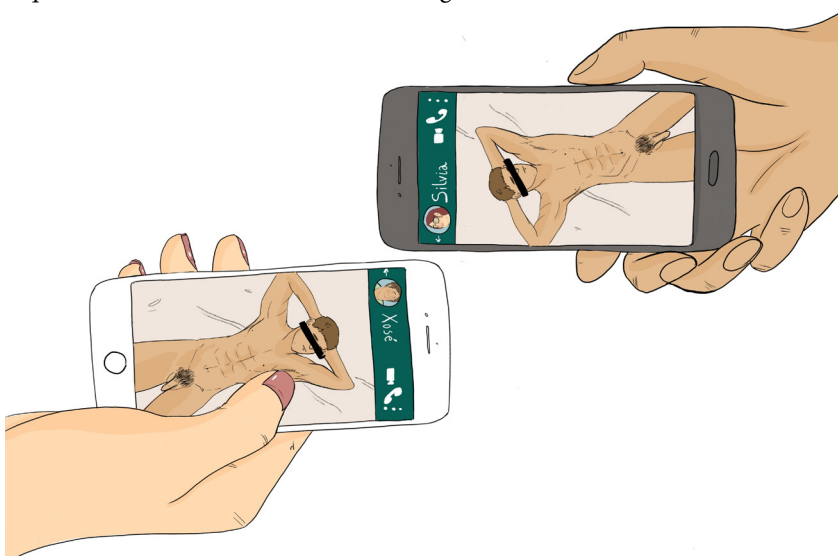
- **Que información oculta dá esa fotografía?** Ás veces as partes as que menos importancia lle damos das fotos dan moita máis información da que nos gustaría... o entorno onde se fixo, as imaxes que saen de fondo, se a localización está activada ao tomala... asegúrate de que as imaxes soamente dan a información que queres dar.

Escoitaches falar do sexting?

Tal vez non teñas escoitado esa palabra pero si pode que teñas compartido algunha imaxe ou vídeo íntimo con alguén xogando a excitalo/a ou excitarvos. Pois iso é o que significa facer sexting.

Algunhas cousiñas que deben terse en conta cando se fai sexting son:

- Realmente confías na persoa á que lle envías a foto/video? Sabes realmente se é quen di ser? **Se non tes a seguridade de quen é, non compartas.**
- Utiliza aplicacións ou medios que non permitan capturas de pantalla ou que eliminen contidos unha vez vistos. Se nalgún momento alguén comparte o teu material sen o teu consentimento, iso é delito! O mesmo se es ti quen comparte material de alguén sen o seu consentimento.
- Non teñas a **xeolocalización** activada no teu móbil.
- Se envías **fotografías de nús**, que non se che vexa a faciana nin outra característica que permita identificarte (tatuaxes, lunares, piercings, etc) e coida o que se ve na foto aparte de ti (fotos en segundo plano, pósters, etc).
- Se alguén che esixe algo a cambio de non amosar material que ti lle enviaras, iso é delito! Chámase **sextorsión**. O mesmo ao revés!
- Lembra que hoxe podes estar moi namorado/a pero mañá odiar a esa persoa. Unha vez que compartimos material íntimo **perdemos o seu control**.
- **Non accedas** a compartir material íntimo se non che apetece facelo. Podes deixar de compartilo se non te atopas a gusto. Non accedas tampouco á chantaxe emocional (“se non me envías unha foto espido/a é que non me queres”)
- Se te atopas nunha situación comprometida, fala con alguén da túa confianza. **Non o deixes pasar.**
- Se queres saber máis **entra en www.sexting.es**



ALGUNHAS DÚBIDAS HABITUAIS NA ADOLESCENCIA

Na adolescencia hai moitas preguntas e moitas dúbidas que non terían sido tal se existise unha educación sexual de base de calidade. Detrás dalgunhas desas dúbidas hai outras agochadas, nos seguintes exemplos (con preguntas reais) que amosamos intentamos chegar mais aló do que se pregunta.

Dúbida: “O meu mozo non quere usar preservativo porque di que sente menos, pero eu non quero quedar embarazada. ¿Qué anticonceptivos podó usar?”

Resposta ao que pregunta:

Os anticonceptivos son medicamentos que impiden a ovulación e polo tanto o embarazo, pero ao ser medicamento a persoa que te ten que asesorar será un profesional médico atendendo as túas características de saúde e de vida, para recomendarche o que mellor se adapte a ti. Non é recomendable utilizar un anticonceptivo porque o utiliza alguén coñecido.

Pero tamén podemos responder:

Case sempre a prevención do embarazo é entendida como responsabilidade das mulleres pero en realidade ten que ser unha responsabilidade compartida coa parella, porque implica moitas máis cousas. Ten que ver coa percepción de responsabilidade que temos sobre o que acontece na parella. Hai rapaces que cren que como son elas as que poden quedar embarazadas son elas as que se teñen que protexer, pero onde queda a protección fronte as ITS (Infección de Transmisión Sexual)? Os anticonceptivos evitan embarazos pero non a transmisión de ITS, pensástedes niso? Ademais, o pracer que pode ou non sentir unha das partes da parella é mais importante que a protección das relacións? As veces fronte a esta cuestión tamén aparecen medos, por exemplo, a que, se non aceptamos ter relacións sen preservativo, esa persoa nos vai deixar; e, fronte a iso, temos que dicir que o primordial e principal é saber que nunha relación de parella a confianza é fundamental, facer do uso do preservativo unha chantaxe emocional non é correcto, e as túas decisións son tan importantes coma as da outra persoa. A responsabilidade da protección é compartida a partes iguais e ten que ser froito do consenso.

Dúbida: “A miña moza anóxase cando ve que outras rapazas dan “me gusta” ás miñas fotos nas redes sociais. Creo que ten celos, ¿qué podó facer?”

Resposta ao que pregunta:

Fala con ela e réstalle importancia ao asunto. As veces xorden celos por estas cuestións pero se falades e lle amosas que soamente son medos infundados probablemente quede máis tranquila. Recorda, son as túas redes sociais e o control delas é exclusivamente teu.

Pero tamén podemos responder:

A xestión das redes sociais é complexa, xa que nunca temos a certeza do que implican para o resto das persoas e, sobre todo, para as persoas máis próximas. Obviamente

as redes son túas, e ninguén é quen de dicirte como xestionalas. Porén, as veces é axeitado valorar as repercusións que teñen esas redes sociais na túa contorna. Por exemplo eses celos, a cuestión non é non telos, porque son unha emoción e é difícil controlar que apareza, senón que a cuestión é como os xestionamos, saber que poden aparecer e que facer con eles cando aparecen. Tal vez tras eses sentimentos haxa múltiples medos na túa parella (medo a perderte, medo a que marches con outra persoa, medo a que a compares, etc). Isto fala das bases sobre as que constrúides a vosa relación, seguramente se falades deles os medos sexan menos. Ás veces temos a tentación de xogar aos límites da sedución para poñer a proba canto nos quere a outra persoa, temos a idea de que os celos son medida de amor, pero non é así. Unha relación sa é aquela onde podemos sentarnos a falar dos nosos medos, a compartir como queremos que sexa esa relación, e os celos non teñen que aparecer baseándonos na confianza na outra persoa. E por se estás a pensalo, dar as claves das redes a outra persoa para que vexa que non ocorre nada non é axeitado, temos que saber que hai parcelas da nosa vida que son exclusivamente privadas e temos todo o dereito de telas e desfrutalas, ninguén ten dereito a pedirte acceso.

Dúbida: “Estando cos meus colegas dixen que Mario Casas é guapo e todos me chamáron gai, credes que o son?”

Resposta ao que pregunta:

¿gústanche ou fantaseas con outros rapaces? Cremos que a resposta a esta pregunta débela contestar ti. Non obstante, que digas que alguén che parece guapo soamente expresa iso, que che parece guapo. Pero iso non fala sobre a túa orientación do desexo, e ademais... dende cando todas as persoas guapas nos gustan ou nos atraen eroticamente? Teñamos a orientación que teñamos non nos teñen que gustar todas as persoas que nos parecen guapas, non si?

Pero tamén podemos responder:

Vivimos nunha sociedade onde a heterossexualidade é o normativo, onde segue sorprendendo que alguén comunique que a súa orientación do desexo no sexa esa, e onde se segue a facer mofa daquelas persoas que non se axustan ao esperado.

Por que nos preguntas a nós se cremos que es gai? A única persoa que pode contestar iso obviamente es ti, pero por algunha razón queres que alguén conteste por ti. Tal vez pensar que alguén que é do teu mesmo sexo é guapo faite sentir inseguridade sobre a túa orientación do desexo? E por que sentes esa inseguridade? Atráete eroticamente algunha persoa do teu mesmo sexo? Estaste cuestionando a túa orientación? Moléstache que outras persoas che digan que es gai?

Mais aló do que digan o resto de colegas, tes que facer unha reflexión sobre ti mesmo e a túa orientación, e sobre todo que é ao que lle tes medo fronte a iso que dixeron os teus amigos. Ás veces a presión de grupo fronte ao que “debemos de ser” é moi forte, a homofobia está por todas partes e dános medo expresar o que sentimos realmente, incluso pode pasar que nun inicio rexeitemos os nosos propios sentimentos. Fronte a isto hai que saber que as orientacións do desexo son diversas, unhas máis habituais

(estadísticamente) que outras, pero todas válidas e reais. Que ter atracción e desexo por persoas do teu mesmo sexo non fai de ti menos home, porque a túa identidade é independente da túa orientación. Que tal vez quen teña que revisar o seu sistema de valores e as súas fobias sexan esas persoas que pretenden mofarse de ti.

Dúbida: “Vexo porno e oín que iso pode afectar as miñas relacións sexuais. ¿É certo? ¿Teño que deixar de velo?”

Resposta ao que pregunta:

O porno é material de entretemento, fonte rápida de excitación, e sobre todo ficción. Se intentamos reproducir o que ocorre nesas películas, seguramente nos frustraremos, porque reproducen unhas prácticas eróticas moi determinadas, moi estereotipadas, e en situacións pouco probables da vida real. Se cres que o porno é fonte de inspiración para as túas relacións eróticas, é posible que atopes que inflúe negativamente nelas. Deixar de velo ou non é unha decisión exclusivamente túa.

Pero tamén podemos responder:

Tentarías ser un súper heroe e lanzaríaste dende un rañaceos? Posiblemente non. Coas películas porno pasa algo semellante a intentar lanzarse ao baleiro dende unha azotea. Se entendemos que son películas de ciencia ficción e para qué están no mercado, seguramente as veremos con outros ollos. Nin mellores nin peores, senón con outro ollar.

Teñen pouco diálogo, todo ocorre instantaneamente, sen necesidade nin de coñecerse apenas, sen decidir en común o que se vai facer, sen compartir os gustos, os medos e as necesidades; parece que automaticamente as persoas involucradas están de acordo en facer prácticas que todas gozan coa mesma intensidade, teñen trucos para facer durar moito certas prácticas. Pero... cres que isto é así na vida real? Na vida real as relacións interpersoais teñen encontros, alegrías, decepcións, engate, sedución, medos, etc. E as prácticas eróticas non sempre gustan as mesmas, do mesmo xeito, ou se gozan por igual.

Estas películas centran o guión en prácticas moi xenitalizadas, cuns estereotipos corporais pouco axustados á inmensa maioría das persoas, tamaños de xenitais concretos, e ata promocionan como hai que depilarse ou levar a roupa interior, todo buscando vender entretemento, e excitación rápida. Poden excitarnos, poden axudarnos ao xogo, pero dende logo non deben de ser decálogos de como teñen que ser as nosas relacións.

Son ficción e como tal deben de entenderse para que non nos afecten negativamente na nosa vida.

Dúbida: “Hai un tempo que a miña mellor amiga me dixo que era trans e que se sente rapaz, nun primeiro momento sorprendeume e non lle fixen moito caso, pero agora vexo que o está a pasar mal na casa e quero axudala ¿como podo facer?”

Resposta ao que pregunta:

Podés remitilo a que contacte cunha asociación de persoas trans na que lle dean pautas

e consellos para abordar o tema coa súa familia, e de paso poderías acompañalo ti para informarte e resolver dúbidas e así poder acompañar mellor a súa situación.

Pero tamén podemos responder:

Que unha persoa nos comunique algo tan íntimo significa que ten unha gran confianza connosco, e que ademais comparta que ten dificultades na casa implica que pode estar pedindo axuda para atallalas. É unha boa reacción pola túa parte reconsiderar a súa situación e querer axudar.

Primeiramente queremos facerche a seguinte reflexión, disnos que se sinte rapaz pero segues a falar en feminino del... pensaches na repercusión diso sobre a súa situación? Tal vez sería bo que consideraras nomealo en masculino se así o desexa.

Por outra banda é importante coñecer as súas necesidades primeiras, pero para iso é necesario ter algúns coñecementos sobre a situación, o que significa a transexualidade, e sobre todo mudar a visión sobre os mitos da transexualidade. Non se trata nin dunha persoa atrapada nun corpo que non lle corresponde, nin dunha persoa que quere cambiar de sexo. Sempre foi do sexo que se sabe, e o seu corpo é como é. Na transexualidade non é o corpo o que se equivoca senón o ollar das persoas que miran.

Habitualmente unha persoa trans é aquela que sabe que a súa identidade sexual non é coincidente co sexo que lle asignaron ao nacer en base aos seus xenitais, e iso crea unha serie de dificultades na vida, non polas súas características, senón polo ollar confundido da sociedade que pensa que os xenitais definen a nosa identidade sexual, e nada máis lonxe da realidade. Non é algo pasaxeiro, non é un capricho, é algo fundamental porque sobre a nosa identidade construímos a nosa vida e a nosa personalidade. E non todas as persoas trans van ter as mesmas necesidades. Por exemplo con respecto aos cambios corporais, ou á medicación con hormonas, aos cambios de pronome, aos cambios de sexo e nome nos documentos oficiais, ou cirurxías. Cada persoa é diferente e terá diferentes necesidades, así que o primeiro é preguntarlle o que necesita e ver de acompañalo da mellor maneira.

Cando falamos de acompañar non é soamente fisicamente aos espazos que necesite ir (asociacións, espazos nos que compartir vivencias con outras persoas na mesma situación, etc), senón a facer de apoio emocional, sen cuestionar e xulgar.

Axudarlle a buscar espazos compartidos e persoas referentes é positivo. Tamén darlle ferramentas que poida compartir na casa, teléfonos de asociacións de familiares de persoas trans, formacións e informacións veraces sobre transexualidade. Todo iso que fai que as persoas non nos sintamos soas e atopemos apoio emocional.

Dúbida: “Teño 15 anos e son gordo. Noto como se rin de min na clase e odio o meu corpo. Podería operarme se consigo o permiso dos meus pais?”

Resposta ao que pregunta:

A diversidade corporal é moi ampla. Existen persoas baixas, altas, delgadas, gordas, co pelo rubio, negro ou alaranxado. Tes falado nalgún momento con algún profesor con respecto a que se rían de ti por isto? Se non o estás a pasar ben con esta situación é fundamental que o poñas en coñecemento da túa familia e do centro. Para poder realizar unha operación de estética é necesario ter 18 anos.

Pero tamén podemos responder:

Hai múltiples características propias do desenvolvemento da adolescencia que se van manifestando de forma moi diferentes entre unha persoa e outra. Moitas veces cando se nos explican os cambios corporais da adolescencia parecera que imos pasar todos e todas por eles do mesmo xeito e que os imos vivir igual. Nada máis lonxe da realidade. Con todas as características ocorre. Por exemplo, hai pelo corporal que comeza a despuntar en idades moi temperás, e outros que con 16 teñen unhas axilas completamente lisas. Así hai homes co peito con moito pelo, e homes sen el; mulleres con peitos grandes, mulleres con peitos pequenos, corpos que case non acumulan graxa e outros que a acumulan en maior proporción, distribución diferentes da graxa, habendo quen a acumula na barriga e quen a acumula nas cadeiras e peitos; hai noces que se manifestan de forma prominente e outras que habería que tocarlas para poder notalas. Mil cuestións físicas que levan evolucións e resultados moi diversos e distintos.

Dá a sensación que todos os homes van acabar igual: cunha voz moi grave e cuns músculos súper desenvolvidos. Como comentamos ata o de agora, os cambios son moi particulares e cada un teremos un resultado. Aos 15 anos é moi frecuente que na clase haxa rapaces mais desenvolvidos que outros, xa que o chamado estirón non se dá en todos á vez.

Moitas veces hai amigos que, cando comezan a súa relación de amizade, tiñan unha imaxe completamente equivocada un do outro: “cando o coñecín pensei que era súper antipático e agora somos mellores amigos”. A percepción que temos do resto e a que teñen ao demais de nós non sempre se axusta. Ademais é frecuente que cando miramos o noso corpo unicamente nos paremos naquilo que non nos gusta. Algunha vez paraches a pensalo ao revés? Que é o que che gusta do teu corpo?

Verse ben sen dúbida é importante, igualmente que coidar a saúde con hábitos de vida saudables como unha alimentación e exercicio físico, que poden axudar nos temas relacionados co exceso de peso. As fórmulas máxicas como as cirurxías non teñen porque ser a primeira opción, non cres?

O equipo de profesionais do teu centro está preparado para poder acompañarte con respecto ás dificultades que expoñas, faláchelo con alguén?

Autoría da guía: Asociación Sexus.



ALGÚNS RECURSOS

Espazos públicos onde atopar información veraz sobre sexualidade:

- Rede de Centros Quérote+ <http://xuventude.xunta.es/querote-mais>
- CASCO. Comité Antisida da Coruña <https://www.cascocoruna.com/>

Entidades e asociacións de apoio LGBTQ+:

- Rede Educativa de apoio LGBTIQ+ de Galicia
<https://www.edu.xunta.gal/portal/es/node/28893>

<https://www.facebook.com/RedeEducativaApoioLGBTIQGalicia/>

- Asociación de familias de menores Trans* ARELAS <http://asociacionarelas.org/>
- Euforia, Familias Trans-aliadas <https://euforia.org.es/>
- ChrysallisGalicia
<https://www.facebook.com/ChrysallisEnGalicia/>
<https://chrysallis.org.es/tag/galicia/>
- Amizando <https://www.facebook.com/amizandoTrans/>
- Programa Pinto e Maragota municipal pola diversidade sexual (Pontevedra) <http://pintoemaragota.gal/>
- CIDES. Centro de Información en Diversidade e Sexualidade (Pontevedra) <https://www.facebook.com/CIDESpontevedra/>
- Asociación NósMesmas <http://asonomesmas.blogspot.com/>
- PVLSE Vigo <https://www.facebook.com/pvlsegbt/>
- Rede Galega pola Igualdade (REGAI) <http://redegalegapolaigualdade.com>

-Cómic “Cousas da Vihda: vihvencias sexuais de aquí e acolá” da Asociación Sexus en colaboración co Concello de Santiago
http://santiagodecompostela.gal/imxd/noticias/doc/1512045685ComicViHda_definitiva.pdf

Ideas básicas para comprender os feitos de diversidade sexual

https://cdn.shopify.com/s/files/1/0780/2665/files/Epilogo_Diversidad_sexual_Aingeru_Mayor_gall.pdf?v=1587631722

“Esta é a miña familia”

https://drive.google.com/file/d/1DGJ2RI8JliLq6PY_te5WUkNhOvJUW3uN/view

“Dese(x)o. Historias sobre sexualidade”

https://drive.google.com/file/d/1nabFgxJaKf5NT7GnliHI-PP8EOgSb_n/view

“Desexo, pracer e satisfacción”. Guía sobre os dereitos sexuais e reprodutivos das mulleres novas.

<https://drive.google.com/file/d/1eKITWJ8gQD-nUmCBXOaduVi36qFMQj-E/view>

“Prácticas eróticas seguras fronte as ITS.” Guía sobre os dereitos sexuais e reprodutivos das mulleres novas.

<https://drive.google.com/file/d/1je2bmV9Vj4FjHRPJNLRP2HW9uDrxOJhN/view>

“Sexualidade. Corpos, identidades e orientacións”. Guía sobre os dereitos sexuais e reprodutivos das mulleres novas.

https://drive.google.com/file/d/19JpMPHinlQLt_jE10pgbwWMqDWBZhXUC/view

“O amor está no ar. Sexo seguro para gais-lesbianas xordos”

https://drive.google.com/file/d/19dn8TpbLtDD5-V93_Mined6DkEMDIAGZ/view

Guía con 48 libros para facer educación sexual do servizo publico ASEXOVI de Asturias

<https://drive.google.com/file/d/1TzTivZVg9fcLSPsIeHRPEmjke7NKqkqW/view>

Recomendacións para o uso de internet por menores

<https://www.is4k.es>

Para facer sexting mediante apps “seguras”:

<https://mx.emedemujer.com/actualidad/6-mejores-apps-sexting/>

Guía sexting en positivo do Consello da mocidade Asturias

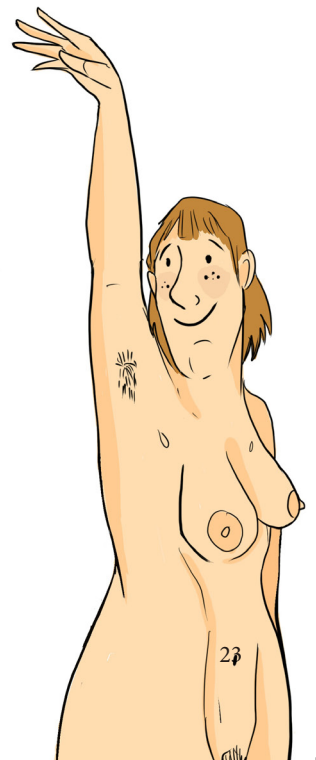
http://www.cmpa.es/datos/2/Sexting_GALL-AST92.pdf

Xestión dos dispositivos en familia:

<https://families.google.com/intl/es-419/familylink/>

Guía bienestar dixital para familias:

<https://wellbeing.google/intl/es/families/index.html>



GLOSARIO:

Amatoria: conxunto de prácticas eróticas que despregamos nos encontros íntimos.

Ciberacoso: refírese ao uso de medios dixitais para molestar ou acosar a unha persoa con diferentes intencións.

Educación Sexual: Conxunto de actividades educativas que nos acompañan ao longo de todo o nos proceso vital co obxectivo de coñecernos, aceptarnos e satisfacernos da mellor forma posible.

Erótica: expresión dos desexos eróticos e sexuais; habitualmente exprésase a través das accións que levamos a cabo nas nosas prácticas amatorias.

Grooming: chámase así ao acoso virtual que exerce unha persoa adulta sobre un menor a través de medios dixitais (redes sociais, móbil, chats, etc) coa intención de establecer un vínculo que facilite a recompilación de material erótico (fotos, datos persoais, etc) e as veces con intención de chegar a un contacto físico real. As persoas que exercen *grooming* adoitan facerse pasar por menores para conseguir a súa confianza.

Identidade dixital: identidade que amosamos nos medios dixitais. Conxunto de informacións publicadas en internet sobre nós, e que compoñen a imaxe que os demais teñen de nós. Poden ser informacións creadas por nós mesmas ou ben informacións compartidas por alguén máis. Imaxes, novas, comentarios, gustos, amizades, etc. Calquera acción que fagamos en internet colabora na creación da nosa identidade dixital, e deixa un rastro que calquera pode atopar.

Identidade sexual: percepción individual, subxectiva e inmutable de quen somos en base ao noso sexo sentido. Pode ser coincidente co sexo que nos asignaron ao nacer en función dos nosos xenitais ou non.

Orientación do desexo: vén definida polo sexo das persoas que espertan a nosa atracción, desexo e posibilidade de namoramento. A orientación do desexo é un continuo onde cada persoa nos situamos.

Sexo: o que somos, o sexo define a nosa identidade sexual, non fala de xenitais senón de quen somos máis aló do noso corpo.

Sexting: é unha palabra tomada do inglés que une *sex* (sexo) e *texting* (envío de mensaxes de texto nos móbiles), polo que se refire ao envío de mensaxes e imaxes persoais coa intención de excitar ou provocar excitación na outra persoa a través dun medio dixital (móbiles ou ordenador).

Sextorsión: ameaza de facer público contido de tipo sexual dunha persoa se non acepta unha esixencia. É delito.

Sexualidade: é a nosa biografía en tanto seres sexuados, construída ao longo da nosa vida a través da nosa identidade sexual e as nosas relacións coas demais persoas, a expresión da nosa identidade e maneira de estar no mundo.

BIBLIOGRAFÍA

Amezúa, E.

“Avances en Educación Sexual. La asignatura de los sexos”. Anuario de sexología 2008, nº 10.

“Educación de los sexos: la letra pequeña de la educación sexual” Revista Española de Sexología nº107-108.

“El sexo: Historia de una idea” Revista Española de Sexología nº115-116.

De la Cruz, C. “Sexualidades diversas. Sexualidades como todas”. Ed. Fundamentos. 2018

Díaz Arrese, S. “Identidades sexuadas en la infancia: algunos detalles mirando desde el sexo” (2018). Publicado en blogSexología en Redes Sociales <https://sexologiaenredessociales.wordpress.com/2018/07/04/identidades-sexuadas-en-la-infancia-algunos-detalles-mirando-desde-sexo/>

González Castellanos, R.; Gonzalo Gail, S. “Sexualidad y discapacidad psíquica”. EdSintesis. 2014.

Landarroitajauregi Garai, J.R. “Genus: genitales y generación” Editorial Iseus. 2013.

