



**Sexualidad,
convivencia y
redes sociales:**

¡HABLANDO CLARO!

SERVICIO DE
ORIENTACIÓN E
INFORMACIÓN
SEXUAL PARA
JÓVENES

soi
SEX

Gijón | Juventud

REDES

¿CÓMO GESTIONAR MIS RELACIONES A TRAVÉS DE LAS SOCIALES?

ABRIENDO TUS RELACIONES AL MUNDO ENTERO



Usar las redes sociales para comunicarnos con el mundo tiene cosas muy buenas: nos ayuda a sentirnos acompañados/as en momentos en los que estamos solos/as; es más fácil mantener aquellas relaciones en las que existe distancia física; nos cuesta un poco menos "romper el hielo" a la hora de hablar con alguien que nos interesa, etc.

Sin embargo también tiene un contrapunto un poco negativo: grupos de WhatsApp con mensajes interminables; conflictos mal gestionados que se convierten en grandes dolores de cabeza; sensación de tener que estar "siempre disponible" y no poder desconectar ni un solo día...

¡Vamos a aclarar algunas ideas importantes!

Las redes sociales son empresas, y tienen finalidades lucrativas. **Instagram** o **WhatsApp** tienen como objetivo principal ganar dinero y conseguir usuarios/as; y eso se logra a través de diferentes estrategias, entre las que se encuentra el tratamiento de nuestros datos personales con fines publicitarios. Esto no quiere decir que Instagram vaya a robarnos todas nuestras fotografías o que WhatsApp vaya a vender o espiar nuestras conversaciones; pero sí que muchas de las cosas que compartimos a través de nuestros perfiles van a servir directa o indirecta-

Todas las fotos incluidas en este material tienen licencia Creative Commons Zero (CC0), lo que implica que cualquier persona puede copiar, modificar, distribuir la obra y hacer comunicación pública, incluso para fines comerciales, sin pedir permiso ni hacer atribuciones de autoría. Puede leer la información de esta licencia en el siguiente enlace: https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.es_ES

mente para que estas empresas obtengan beneficios económicos. Recuerda siempre esta realidad y toma conciencia de lo que tú, como usuario/a, significas para estas organizaciones.

Las redes sociales son una extensión de la vida "analógica". Lo que pasa en las redes repercute en el día a día de nuestra vivencia cara a cara en clase, en la calle y en nuestras casas. **No hay una vida "real" y una vida "digital", ¡los dos planos están interconectados!**

Cuando ponemos nuestros datos personales en Internet nos exponemos a que terceras personas puedan utilizarlos, modificarlos, borrarlos, etc. No todo el mundo que está detrás de las pantallas va a querer hacernos daño o atentar contra nuestra privacidad, pero es importante controlar este aspecto de nuestra vida para evitar sustos o preocupaciones.

Si somos conscientes de las cosas que compartimos directa o indirectamente en Internet, vamos a sentirnos más seguros y seguras. Además, minimizaremos al máximo el riesgo de que alguien pueda usar algo de lo que hemos colgado para chantajearnos o molestarnos.

Una vez que exponemos nuestra información en la red dejamos de tener control pleno sobre la misma ya que la capacidad en difusión de Internet es enorme. Nunca sabes si una foto que subes con tus amigos/as de fiesta puede convertirse, por cualquier detalle, en un contenido viral. Piensa en todos esos casos de fotos o frases de personas anónimas que te han llegado a través de las redes sociales. En ocasiones esto puede ser positivo, por ejemplo, si te gustaría ser conocido o conocida por algo que sabes hacer muy bien, como cantar, bailar o escribir.



En otras ocasiones puede llegar a ser incomodo, sobre todo si lo que comparte de tí es algo íntimo o privado. Ten en cuenta siempre esta peculiaridad.

Trata los datos de las demás personas de la misma forma en la que te gustaría que tratan los tuyos. A veces, sin mala intención, podemos hacer mucho daño a nuestras amistades o conocidos/as con fotografías, frases, etc., por lo que debemos ir más allá y pensar siempre en las consecuencias de nuestros actos. Chistes, motes, montajes o capturas de pantalla de una conversación pueden convertirse en una broma de muy mal gusto muy difícil de parar. No olvides que valores como el respeto, la diversidad de opciones y opiniones o la igualdad de derechos son básicos para construir relaciones equilibradas.

Los estereotipos de género influyen en nuestra forma de representarnos y expresarnos en las redes, y también en nuestra manera de comunicarnos: desde la forma en que hacemos nuestros selfies hasta las publicaciones a las que me apetece dar "Me Gusta". Sin embargo, hay tantas formas de ser chico y de ser chica como personas hay en el mundo. Conocer y poder ver realidades de personas diferentes a nosotros/as es algo muy enriquecedor de lo que podemos aprender un montón.

En cuanto a las cuestiones técnicas, recuerda que debes gestionar tus perfiles conscientemente y tener en cuenta las normas de cada espacio web para evitar bloqueos, denuncias, etc. A veces nos cierran nuestro perfil personal en una red social y no sabemos los motivos por los que eso ha sucedido, en este caso es posible que hayas compartido o

publicado algo que va en contra de las normas de estas redes. Recuerda que los insultos o faltas de respeto a personas o grupos, la violencia y el material explícito o pornográfico suele ser contenido prohibido en estas plataformas sociales.

¡MUY IMPORTANTE! Si detectas o te llega información privada de alguna persona para tratar de hacerle daño (por ejemplo, una fotografía de alguien desnudo/a, un montaje o un meme con insultos, información mal intencionada...) no lo compartas. No lo reenvíes, ni lo retwitees, ni lo cuelgues en tu perfil de Instagram. ¡Para esa dinámica negativa! Puedes estar siendo participe de una situación delictiva.

Una vez que sabes todo esto llega el momento de aplicarlo a tu vida. **¿Te has parado a pensar si a tus amigos o amigas les gusta que compartas fotografías de ellos/as en Instagram, o por el contrario les genera cierta inseguridad? ¿Te fijas en todos los detalles que se muestran cuando etiquetas a alguien en una foto, o cuando comentas cosas de tu vida privada en la que están involucradas otras personas? ¿Sabes controlar la privacidad de tus perfiles de redes sociales?**

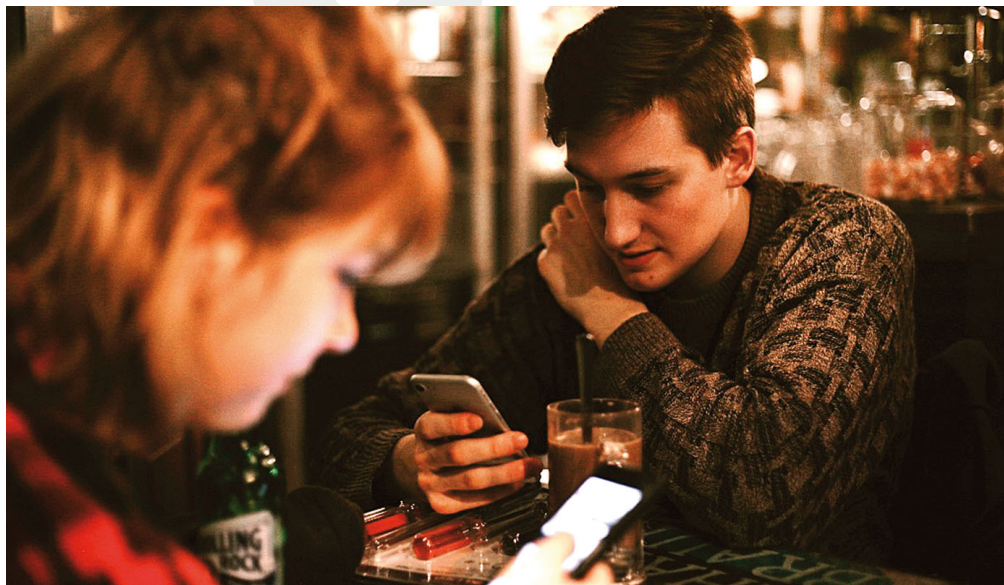
¡Ahora te toca pensar!



EN PAREJA

**CLAVES PARA
RELACIONARTE ONLINE
CON BUEN TRATO**

Hablar y comunicarnos con nuestras parejas o tratar de acercarnos a las personas que nos gustan son algunos de los objetivos prioritarios que le damos al uso diario de redes sociales o programas de mensajería instantánea. Y si usamos las redes con tanta asiduidad para esto es lógico que también nos encontremos ante dificultades que nos cuesta solucionar y que afectan de alguna manera a nuestras relaciones de pareja.



¡Te damos algunas claves para pensar y replantearte tus relaciones!

● **Tenemos derecho a poder comunicarnos con quién deseemos**, siempre y cuando tengamos en cuenta los derechos y las libertades de las otras personas.

● **Es importante llegar a acuerdos sobre las interacciones a través de redes sociales o programas como WhatsApp** para marcar los límites de los espacios de intimidad y los espacios de convivencia. Estos acuerdos también son útiles para manejar situaciones de miedo o inseguridad. Por ejemplo, puedes acordar con tu pareja momentos para contestar a los mensajes: si él o ella sabe que cuando estás con sus amigos o amigas no estarás pendiente del móvil y puede que no le contestes, podrá desarrollar estrategias para gestionar tus tardanzas o tus momentos de desconexión de una manera más sana y positiva.

● **No podemos estar disponibles 24 horas al día y 7 días a la semana**; y eso no quiere decir que pasemos de la otra persona o que estemos haciendo algo negativo para la relación. ¡Partir de esa base es imprescindible para entender a la otra persona!

● **¿Por qué no esperas al cara a cara para solucionar esa discusión que habéis tenido por WhatsApp?** Cuando estamos en caliente no siempre somos capaces de razonar y expresarnos analizando la situación y a veces hacemos o decimos cosas de las que, más tarde, nos arrepentimos.

● **Tratar de limitar el círculo social de tu pareja es una actuación que no respeta su individualidad y su libertad**; y que además podrá generar desequilibrios en vuestra relación. Quizás nos da miedo pensar que la otra persona puede conocer a gente más interesante, atractiva, inteligente, agradable... que nosotros/as; pero nuestras inseguridades no pueden justificar este tipo de actuaciones. Tener amigos y amigas no solo es común, si no que también es muy positivo para el desarrollo social y personal de todos y todas. ¡Las amistades son un gran apoyo para la vida!

● **Tener un espacio de intimidad propio no es faltar al respeto a la pareja, ni ser egoísta ni ocultarle cosas**: es una opción personal. Puede que necesitemos un espacio único para estar solos/as o con otras personas, y eso no hace que queramos menos a nuestro novio o novia. Tener pareja no implica que la otra persona lo sepa todo de ti (o tu entorno), ni que tú lo sepas todo de ella (o su entorno).

● **Compartir tus contraseñas de espacios virtuales no debe convertirse en una forma de demostrar amor ni confianza**. Al compartir estas contraseñas estamos abriendo una parte muy importante y personal de nuestro mundo. En nuestras cuentas tenemos confidencias y chats íntimos con amigos/as en los que nos cuentan sus problemas o su día a día, nos envían fotos o vídeos... ¡Recuerda que al compartir tu intimidad también compartes la de tu gente más cercana!

● **Las redes sociales o el móvil personal entran**

dentro de ese espacio íntimo propio de cada persona; y cuando accedemos a la intimidad de alguien sin pedirle permiso estamos dejando de respetar sus derechos de privacidad. Es posible (¡y muy positivo!) tener relaciones transparentes y de confianza valorando los espacios privados de cada uno/a.

● **Respetar el derecho a la imagen privada de los y las demás:** el amor no va de la mano de salir constantemente en fotos de Instagram juntos. Hay personas que no quieren compartir sus vivencias privadas en esos espacios.

● **WhatsApp y las redes sociales a veces fallan.** La tecnología no es todo-poderosa y seguro que en más de una ocasión has visto como estas aplicaciones hacen cosas extrañas. No te lées con las horas de conexión, del estado de tus contactos, etc. ¡Pregunta directamente! Esas pequeñas dudas pueden convertirse en grandes fantasmas en nuestra cabeza que crearán historias raras y dramáticas que la mayoría de las veces no tienen nada que ver con la realidad. ¡Acaba con esos fantasmas antes de que crezcan! Si te preocupa algo, tienes miedos o dudas, hablar es la mejor solución para llegar a un acuerdo y construir cosas en positivo.

● **Una relación de pareja requiere corresponsabilidad y cuidados mutuos.** Si somos conscientes de que algo que hacemos en las redes sociales o en Internet hace daño a la otra persona debemos tratar de comunicarnos, conocer lo que hay detrás de esa sensación de sufrimiento, y ofrecer posibilidades para solucionar el conflicto en las que las dos personas pongan de su parte.

● **Una relación basada en la confianza y el diálogo es la mejor forma de evitar las situaciones de control,** por lo que debemos poner el foco en la manera en la que nos relacionamos más que en las herramientas que utilizamos. Asertividad y empatía son algunas de las palabras que debes tener en cuenta. Así que recuerda ¡El amor no es control!

● **Cuando establecemos una relación de pareja ponemos en común nuestras vulnerabilidades, nuestros pensamientos y sentimientos, nuestro cuerpo, nuestros miedos, nuestro tiempo,** etc. Es decir, damos mucho de lo que nosotros y nosotras somos. Por todo ello, tener una relación conlleva una importante responsabilidad, también en lo que tiene que ver con el uso de internet: pon los medios para evitar que alguien pueda llegar a vuestro ámbito privado. Cifrado o encriptación de fotografías, borrado de conversaciones o datos sensibles, no desvelar secretos o contenido íntimo tras un enfado o una ruptura, etc.

● **Esta responsabilidad no termina con la ruptura de la relación.** Cuando una vinculación se acaba el respeto a lo vivido y construido debe primar por encima de todo en una relación de buenos tratos. Vengarnos de nuestro/a ex dando a conocer al mundo conversaciones de WhatsApp o fotografías íntimas es un mal trato que puede tener muchas repercusiones negativas para la vida de esa persona.

● **Puedes acudir a SOISEX** si tienes alguna dificultad de este tipo, si en vuestra relación tenéis dificultades en la comunicación a través de las TIC y las redes sociales.

¿QUÉ NECESITAS SABER PARA UNA VIVENCIA POSITIVA?

ERÓTICA ONLINE



Debido a la incorporación de las TIC (tecnologías de la información y la comunicación) e Internet a nuestra vivencia cotidiana las formas de relacionarnos han ido evolucionando.

Y actualmente nos relacionamos online de manera cotidiana en todos los ámbitos de la vida, ¡también a nivel erótico! y esto no es ni bueno ni malo en sí mismo. Como en todas aquellas situaciones que se salen de lo “tradicional”, existe cierto debate en el que se posicionan argumentos a favor y en contra. En cualquier caso, las prácticas eróticas a través de internet y medios digitales son una realidad que practican muchas personas.

La expresión erótica humana es un derecho, un derecho sexual. Cada persona es única, cada sexualidad es única, ¡cada persona tiene una erótica propia y peculiar! Hablamos de peculiaridades eróticas sin que esto sea algo negativo. Si las prácticas eróticas (de manera individual o de manera compartida) son algo consensuado, consciente, entre iguales, y sin dañar a terceros, estamos hablando de expresión erótica como cualidad y riqueza humana.

Tenemos distintas posibilidades a la hora de expresar la erótica propia de cada cual: los gustos y deseos de contacto, placer... Os contamos a continuación cuáles son algunas de las formas de relación y satisfacción erótica online. Si esas prácticas eróticas no encajan con tu forma de vivir tu sexualidad y con tu manera de expresar tu erótica,

¡no pasa nada! No tiene que gustarnos todo, de hecho, cada persona tiene sus propios gustos (lo que desea, lo que busca, lo que disfruta, etc.), y sus propios límites (lo que no desea, lo que no le gusta, lo que rechaza, etc.). Tanto los deseos como los límites son algo personal, subjetivo y que forman parte de nuestra erótica peculiar.

PORNOGRAFÍA

La pornografía es material audiovisual sexualmente explícito. Al porno también se le llama “cine para personas adultas”, aunque sabemos que chicos y chicas adolescentes y jóvenes acceden a este cine a través de sus dispositivos móviles e internet.

¿Realidad o ficción? La pornografía es la filmación, fotografiado y exposición de manera explícita de encuentros eróticos. El porno es ficción, muestra escenas entre actores y actrices que representan un papel, manteniendo encuentros y prácticas eróticas que simulan sensaciones y emociones. Los argumentos de cada escena o película están basados en la propia creatividad e intereses comerciales de quienes dirigen/producen la escena o película. Las relaciones entre los personajes frecuentemente representan roles determinados, más o menos estereotipados. La estética y los cuerpos de las y los protagonistas también representan ciertos patrones sociales, bien más comerciales y normativos, o bien más alternativos.

¿Es educativo? El cine porno es un producto comercial, busca rendimiento económico. No tiene una finalidad educativa, no pretende que quienes vean

la escena o película aprendan cosas o reciban educación sexual.

En nuestra educación y nuestro desarrollo sexual hay diferentes agentes implicados: Todas aquellas personas, todas aquellas relaciones, todas aquellas situaciones y experiencias en las que de manera consciente o inconsciente aprendemos algo. Por ello es importante no creer todo lo que se ve en el porno, pues no representa la realidad de la sexualidad de la mayoría de las personas. Repetimos, **¡ES FICCIÓN!**

Existen muchos tipos de cine porno, constantemente se crean nuevos términos. Por ejemplo, se diferencia entre porno comercial (*porno mainstream*) y porno alternativo (*altporn*), también se habla de porno tradicional, porno amateur, porno feminista, postporno, etc. Una corriente en la que nos queremos detener es el porno ético, basado en que las personas que participan lo hacen de manera libre, consensuada y segura: se garantiza que no son obligados a hacer nada que no deseen, que hombres y mujeres reciben trato y sueldo igualitario, y se utilizan métodos como el preservativo para evitar infecciones.

CIBERSEXO

¿Qué es cibersexo? Es una forma de mantener relaciones eróticas por medio de las TIC. En el cibersexo no hay contacto físico directo entre las personas que participan, hay una interacción virtual. Se puede tener un encuentro de cibersexo a través de un chat específico para estas relaciones, a través



SEXTING

¿Qué es el SEXTING? El sexting es una práctica de la que se habla bastante en los últimos años y que se refiere al envío de contenidos eróticos (fotos o vídeos, entre otros) por medio de Internet. Se considera una práctica erótica cuando se hace de manera consensuada entre las personas que participan, cuando es una práctica deseada y se realiza de manera consciente. Una práctica sexual como cualquier otra, un juego erótico que forma parte de relaciones afectivas/sexuales (del tipo que sean) para proporcionar disfrute, placer o emociones positivas. Como toda práctica sexual, implica también tener en cuenta posibles riesgos o dificultades derivadas.

¿Puede tener consecuencias negativas? Ya que todo lo que entra en internet se queda para siempre en Internet, y que lo que compartimos o subimos online puede ser difundido incluso viralmente, hemos de conocer las claves para hacer sexting seguro, disfrutando de lo positivo y evitando posibles consecuencias negativas (sextorsión, pornrevenge o cyberbullying).

¿Cuándo la práctica del sexting se convierte en delito? Cuando se difunden las imágenes o grabaciones obtenidas causando un grave perjuicio a la intimidad de la víctima, pudiendo ser sancionada esta conducta con pena de prisión de tres meses a un año.

de videollamada con webcam, a través de servicios de mensajería instantánea, etc.

¿Es algo frío, distante? En todas las interacciones humanas se desarrollan emociones, pensamientos, sensaciones; y en las interacciones eróticas que se dan en el cibersexo también se piensan y se sienten cosas, tan reales como las vividas en persona, aunque distintas.

¿Es correcto hacerlo? Las relaciones sexuales a través de las TIC son tan variadas y personales como las relaciones sexuales “cara a cara”. No hay una forma correcta de realizar cibersexo, aunque sí que hay unos valores que nos pueden servir de guía: que el cibersexo sea consensuado, seguro y positivo para ambas partes. Para ello hemos de asegurar de que conocemos las opciones de privacidad y seguridad de la web, hemos de preguntarnos qué buscamos en este tipo de encuentros y hemos de recordar que estamos interaccionando con una persona, que merece respeto y buen trato. Comparte con él o con ella igual que si lo hicieras cara a cara.

CLAVES PARA PRÁCTICAS ERÓTICAS ONLINE SEGURAS

Cuando uno/a es coherente con lo que siente, desea y piensa, es más fácil vivir la sexualidad propia en positivo. Respetar nuestras emociones, sensaciones y valores relacionados con la sexualidad es algo importante para vivir nuestra propia erótica (lo que nos gusta, deseamos, disfrutamos...) con placer y satisfacción.

- **Dedica tiempo a escucharte y a entenderte para saber lo que quieres y lo que no.** En las interacciones eróticas online es importante que las prácticas en las que participes partan del conocimiento y aceptación por parte de todas las personas implicadas. Para ello debes hablar de ello, consensuarlo, negociar y expresar los límites de lo que no se desea.
- **Recuerda que al otro lado de la pantalla hay una persona como tú,** a la que respetar y tratar bien, así como queremos que nos traten.
- **Asegúrate de conocer las opciones de seguridad y de privacidad de la web/red social/chat/servicio de mensajería o webcam** que quieres utilizar para mantener encuentros eróticos online, antes de usarla.
- **No siempre podemos controlar el alcance de lo que compartimos en Internet.** ¡Tu imagen puede dar la vuelta al mundo! En tus interacciones eróticas online, muestra solamente lo que verdaderamente quieres que se sepa de ti. Piensa y luego... ¡actúa!
- **Si quieres mandar contenido privado** (por ejemplo, fotos o vídeos explícitos) a tu pareja o a una



persona con la que tengas una relación (del tipo que sea), o si interactúas por medio de una webcam, evita enseñar rasgos que puedan delatarte: No muestres la cara, evita que aparezcan tatuajes y piercings, y trata de controlar aquellos objetos como pulseras o colgantes que sean “marcas de personalidad”.

● **No te olvides de la información extra que ofrece a la persona receptora el fondo de tus fotos:** posters, murales, cuadros de la comunión, etc. ¡Estate atento/a!



● **WhatsApp o los perfiles públicos de Instagram o Facebook no son buenas herramientas con las que compartir fotografías o contenidos íntimos,** ni aunque utilices para ello los mensajes privados. Utiliza herramientas como IMGUR, una utilidad de hosting de imágenes que te permite subir estos contenidos de manera anónima. También puedes hacerte una cuenta de email en la que no pongas tus datos reales y uses un mote o pseudónimo. Así, si alguien no deseado llega a encontrar en alguna ocasión tus contenidos, nunca podrán relacionarlos con tu nombre, apellidos, etc.

● **Descárgate alguna aplicación de encriptación con contraseña** para llevar fotos y vídeos en el móvil y evitar sustos si lo pierdes o te lo roban.

● **En la búsqueda y visionado de pornografía,** recuerda que ver pornografía puede ser una manera de disfrutar sexualmente. Al ser pura ficción puede ayudar a desarrollar la fantasía y el placer, pero no compares tu sexualidad con lo que veas, porque es ficción y no representa ni los gustos, ni los deseos, ni los cuerpos, ni las relaciones sexuales de la mayoría de las personas. ¡Es fantasía y ficción!

● **Utiliza la imaginación y recuerda que el sexo no está solamente en los genitales:** tenemos un hermoso cuerpo por descubrir lleno de sensaciones y disfrute. Mírate y admírate.

● **Puedes consultar en [SOISEX](#) cualquier duda que tengas sobre erótica online.**

ACOSO /

**SITUACIONES O
RELACIONES DE**

**ABUSO /
VIOLENCIA**

**QUE SE PUEDEN
DAR ONLINE**

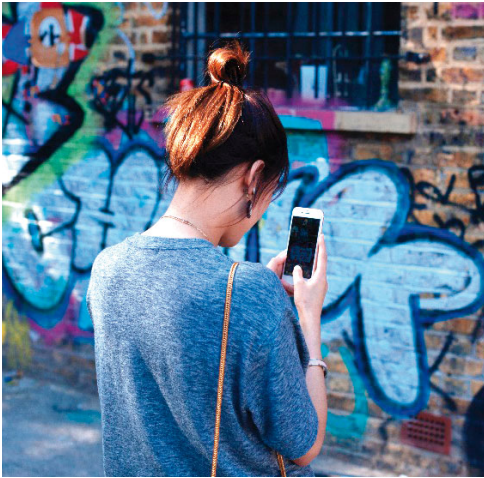
E

l efecto "altavoz" derivado del uso de Internet puede repercutir en la intensidad y profundidad con la que vivimos situaciones conflictivas. En las siguientes líneas definiremos conceptos centrales que es importante conocer.

CIBERCONTROL A LA PAREJA

El cibercontrol consiste en la **vigilancia continuada de las actividades que realiza la otra persona**, sus horarios de conexión, sus contraseñas, sus contactos o geolocalización, sus conversaciones privadas vía mensajes, etc.





Las inseguridades y los miedos también están detrás de esa necesidad de control. Si la vivencia en pareja se entiende como una oportunidad de tejer relaciones basadas en la libertad, la confianza, los cuidados mutuos y el buen trato, no habrá lugar para el control. Repetimos, **¡AMAR NO ES CONTROLAR!**

¿Qué consecuencias tiene? Las situaciones de control a través de Internet ponen en juego mecanismos de poder y dominación. La persona que está siendo controlada ve coartada una parte muy importante de su intimidad, limitándose a la hora de conectarse, al hablar y relacionarse con otras personas, etc. Tratar de controlar a la otra persona con la que se mantiene una relación tiene consecuencias negativas a nivel emocional, relacional y social.

CYBERBULLYING

¿Qué es? El **ciberbullying se traduce del inglés al castellano como el acoso escolar a través de las TIC por parte de una persona menor de edad o grupo de menores a otra persona que también es menor.**

Esta forma de ciberacoso entre iguales, ¡no es ni una broma ni un juego! Es algo que produce daño de diverso tipo a quien lo sufre. Los chicos y chicas que viven o han vivido situaciones de ciberbullying, pueden sufrir consecuencias importantes en su vida relacional y social, en sus emociones y autoestima, también en sus resultados académicos. Vivir situaciones de ciberacoso escolar también afecta también negativamente a los chicos y chicas que ejercen o han ejercido ciberbullying hacia alguien de su entorno.

Además de esa vigilancia, existen otras conductas que entrarían dentro del concepto de "cibercontrol": exigir explicaciones sobre lo que observa en las redes sociales de su pareja o sobre sus interacciones online; no permitir que haya secretos entre ambos, por ejemplo, pedir o exigir tener acceso a las contraseñas; prohibir interactuar con "X" persona a través de las redes sociales o exigir que te muestre todas las fotos en las que ha sido etiquetado/a.

¿Las (sin)razones? Todo esto tiene que ver con cómo se gestionan los espacios y los tiempos, tanto los compartidos en pareja como los que cada persona tiene fuera de la pareja. Las creencias y expectativas de cómo ha de ser una pareja tienen mucha influencia en la forma en que construimos estos espacios.

El ciberbullying puede ser constitutivo de un delito de amenazas, coacciones, injurias o calumnias, dependiendo de la acción cometida.

¿Qué tipo de agresiones son ciberbullying? **Son agresiones que se realizan en privado**, por ejemplo a través de mensajes privados, pudiendo ser insultos, amenazas, chantajes, robo de contraseñas, etc. Otras veces se producen agresiones **en público a través de Internet**, pudiendo ser mensajes humillantes en redes sociales; reenvío de imágenes o información privada a grupos de mensajería instantánea; exclusión intencionada de grupos en redes sociales; creación y transmisión de rumores, y más.

¿Por qué es tan dañino? **El ciberbullying puede ser más dañino, perjudicial e intenso que el bullying** (acoso escolar que se hace “en persona”). Vivimos en una sociedad en la que estar conectados online permanentemente es algo muy habitual. Y cuando se da una situación de ciberbullying hacia alguien, ese acoso suele continuar fuera del centro educativo ya que Internet no tiene horarios ni fronteras. ¿Dónde y cuándo se puede sentir seguro/a un chico o chica a la que se está humillando y criticando... por Internet?

¿Quiénes son las personas implicadas? **Hay tres “roles” implicados: chico/a o grupo de chicos/as que hacen ciberbullying, chico/a o grupo de chicos/as que son acosadas/os, y el resto de chicos/as que están presentes cuando se dan las situaciones de ciberbullying como espectadores/as** que participan de alguna manera: comentando, reenviando contenidos, dando veracidad a rumores, animando,

aceptando las humillaciones, críticas o insultos, entre otras. Estas actitudes se traducen tanto en apoyo a quienes acosan como en un crecimiento exponencial de esos mensajes dañinos. En otras ocasiones, hay espectadores/as de la situación que son un apoyo a quienes están siendo acosados/as: mostrando rechazo de manera evidente o mostrando desacuerdo cuando ven o conocen que un compañero/a o un amigo/a está siendo acosado, y le ofrecen apoyo, consejo, o piden ayuda a alguien cercano y mayor.

SEXTORSIÓN

¿Qué es la extorsión sexual? **El chantaje que hace una persona a otra persona que aparece en imágenes o vídeos con algún contenido íntimo o erótico:** su cuerpo desnudo o en situación comprometedoras por su intencionalidad erótica o por aparecer realizando algún tipo de práctica erótica. La intención de quien chantajea es dañar la identidad de la persona agredida, obtener dinero o dominar la voluntad de la víctima y recibir más material audiovisual, bajo la amenaza de difundir lo que ya tiene.

Estas imágenes o vídeos con contenido erótico pueden ser resultado de un intercambio consentido entre personas y una posterior traición al compromiso previo de privacidad, o bien resultado de un engaño o robo online. En cualquiera de los casos se trata de un delito de chantaje o amenazas regulado en el artículo 169 del Código Penal, para el que se establece una pena de prisión de uno a cinco años.

PORNREVENGE

¿Venganza “porno”? Esa es la traducción al castellano de este concepto que viene del inglés y que alude a la **utilización de material audiovisual con contenido íntimo con una finalidad de venganza (dañar la imagen social, humillar públicamente, ocasionar sufrimiento, etc.)** Pueden ser fotografías o vídeos que hayan sido tomados en el contexto de un encuentro erótico o una relación de pareja. A veces son imágenes o vídeos en que todas las partes implicadas participan de manera consciente, deseada, consensuada; y otras veces se fotografía o graba sin el conocimiento de la otra persona.

Esta conducta puede ser castigada con pena de prisión de 3 meses a 1 año o multa. La pena se impondrá en su grado máximo si quién comete el delito es la pareja o expareja o cuando la víctima sea menor de edad.

Tanto en casos de sextorsión como de pornrevenge...

Cuando una de las personas difunde esta información audiovisual a través de internet y medios tecnológicos, puede llegar a personas conocidas, a familiares, incluso convertirse en viral, y suponer un gran daño emocional, psicológico, social y una vulneración de la sexualidad, pues su intimidad (su cuerpo, su sexualidad) es expuesta y juzgada sin su consentimiento.

El difundir imágenes o vídeos realizados en un contexto íntimo y de confianza es una traición a los principios que sustentan un encuentro o relación de buen trato: el respeto a la intimidad compartida en un momento dado, el cuidado mutuo entre las

personas que han tenido algún tipo de relación erótica, ya sea un encuentro casual o una relación de larga duración.

Además, en estas situaciones se da una pauta habitual: la sexualidad de las mujeres es juzgada negativamente en la mayoría de los casos, frente a la sexualidad de los hombres que pasa a ser aceptada y reforzada.

GROOMING

¿Una forma de abuso? El grooming, que en castellano se traduce como **“engatusamiento”**, es una amenaza a la seguridad de las y los menores en internet en forma de acoso sexual por parte de una persona adulta a un/a menor.

En el grooming es habitual que el adulto suplante otra identidad, haciéndose pasar por alguien de menor edad o alguien del otro sexo, con el fin de ganarse la confianza del menor, y establecer lazos de amistad para llegar a obtener imágenes privadas, íntimas, sexuales del/la menor, mediante el control emocional o el chantaje, pudiendo llegar al abuso sexual.

El grooming es una conducta que entraría de lleno en el capítulo de los delitos contra la libertad sexual, pudiendo ser considerado como un delito de exhibicionismo, castigado con la pena de prisión de seis meses a un año o multa de 12 a 24 meses. También podría calificarse como delito de corrupción de menores, en cuyo caso la pena con la que se castigaría puede ir de 1 a 5 años, incluso hasta 9 años, si concurren especiales circunstancias agravantes.

De manera particular, se castiga con pena de prisión de seis meses a dos años a aquel sujeto que a través de internet, del teléfono o de cualquier otra tecnología de la información y la comunicación contacte con un menor de dieciséis años y realice actos dirigidos a persuadirle para que le facilite material pornográfico o le muestre imágenes pornográficas en las que se represente o aparezca un menor.

SUPLANTACIÓN O ROBO DE IDENTIDAD

¿En qué consiste? **La suplantación de identidad online es hacerse pasar por otra persona en internet.** A veces tiene una finalidad negativa: causar daño de algún tipo o cometer un delito. En otras ocasiones se hace por “divertirse” y cotillear de manera poco ética e incluso ilegal.

Un tipo de suplantación de identidad es cuando una persona se abre un perfil falso con datos y fotografías de otra persona. Hay un concepto nuevo que se refiere a esto: CATFISH, que incluso a dado nombre a una serie de MTV “Catfish, mentiras en la red”.

Otro tipo de suplantación se da cuando una persona accede a las cuentas de otra. Por ejemplo cuando alguien se deja la sesión abierta en un ordenador público y una persona desconocida entra, pudiendo cotillear sus cuentas, o incluso escribir correos o publicar en redes en su nombre. También es suplantación cuando una persona espía los mensajes privados de su pareja accediendo a través de su smartphone por ejemplo.

Según el tipo de suplantación que se realice, tendrá una consideración distinta. Por ejemplo, si la suplantación de identidad consiste únicamente en la apertura o registro de un perfil sin que en él se den datos personales, utilizando sólo el nombre, sin imágenes, no se considera delito.

Si la acción conlleva el robo de contraseñas o cuentas, se está cometiendo un delito de descubrimiento y revelación de secretos, castigado con penas de prisión de 1 a 4 años.

COMUNIDADES EN LÍNEA

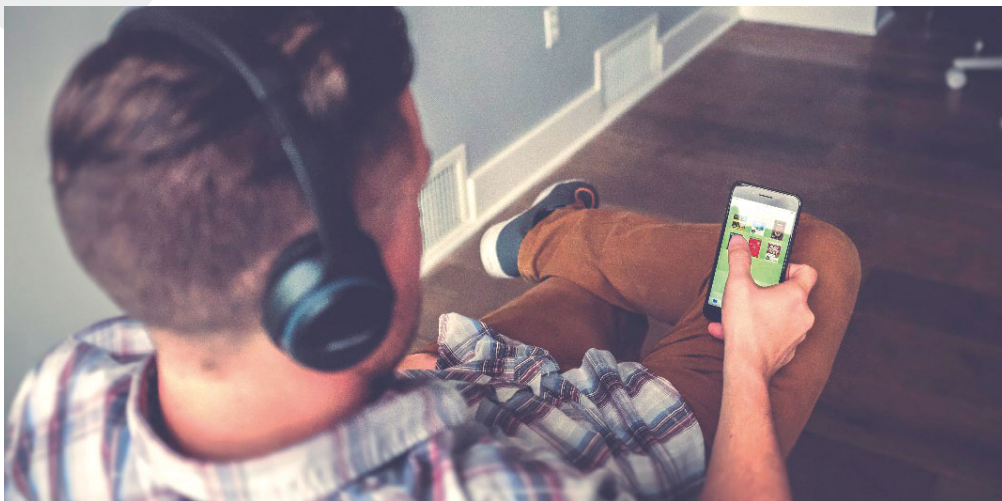
¿Peligrosas? **Las comunidades online son aquellas páginas (web, foro, blog...) en las que interaccionan personas que comparten intereses.** Hay comunidades educativas, políticas, de ocio, de hobbies, y muchas más. Las comunidades en línea no son peligrosas en sí mismas, pero suponen un riesgo cuando el contenido que en ellas se comparte es inapropiado para las y los menores, si no están preparados/as para conocer ciertas informaciones, para visualizar o leer sobre temas que se salen de lo positivo y saludable para su edad, como las que están relacionadas con el consumo de drogas, con alternaciones de la conducta alimentaria (comúnmente denominadas como PROANA y PROMIA), con sexualidades extremas, con comportamientos violentos, y demás.

CLAVES

PARA PREVENIR SITUACIONES Y/O RELACIONES DE ACOSO / ABUSO / VIOLENCIA ONLINE

En el apartado "claves para relacionarte online con buen trato" puedes leer sobre cómo prevenir el cibercontrol en las relaciones de pareja.

- **Para usar las redes sociales con seguridad**, hemos de conocer las opciones de privacidad de las redes sociales y páginas donde nos movemos. ¡No vale sólo con darse de alta!
- **Utiliza contraseñas distintas y seguras**, y la verificación en dos pasos. Utiliza cuentas de correo diferentes: una para las cosas más serias (estudios, trabajo, etc.) y otra para las redes sociales.



● **Al charlar con desconocidos/as online y al aceptar amigos/as/seguidores/as, ten precaución** y valora si conoces suficiente a ese contacto para aceptarlo/a y permitirle acceder a tu perfil. Recuerda, ¡La gente no siempre es quien dice ser!

● **No des imágenes ni información íntima o comprometedor**a a nadie, ni la tengas al alcance de otras personas

● **Si tenemos imágenes íntimas o que nos puedan comprometer, hemos de mantenerlas en un equipo informático** (smartphone, ordenador, tablet) de manera segura: usar antivirus, programas de cifrado y contraseñas seguras y confidenciales.

● **Asegúrate de compartir sólo lo que quieres que se conozca** (socialmente, públicamente) de ti.

● **Si te sientes inseguro/a o con malestar emocional por alguna relación que tienes con alguien a través de internet, pide consejo o ayuda** a alguna persona de tu entorno (familiar, amigo/a, profesor/a...) en quien confíes. Tú no tienes la culpa, a todos/as nos puede pasar en algún momento, también a las personas mayores. Tomar conciencia de ello es un signo de responsabilidad y madurez.

● **¡No seas cómplice!** Si te llega una imagen o vídeo que expone la intimidad de otras personas, las humilla o expone su sexualidad sin su consentimiento, no lo compartas ni lo difundas. El simple hecho de compartir algo que nos llega a través de WhatsApp o que nos llega a alguna red social puede derivar en burlas, humillaciones y una viralización rápida e

incontrolable. Pregúntate, ¿Realmente quieres formar parte de algo así, difundiendo sin respeto la imagen privada de alguien? Todo por un descuido, por un momento de intimidad que podría pasarte a ti. ¡No seas cómplice! Rompe la cadena.

● **No accedas a la cuenta de otra persona.** Las cuentas de correo o de cualquier red social son privadas.

● **Accede a contenidos aptos para tu edad.** Igual que en el colegio/instituto se estudian contenidos por etapas porque vamos desarrollándonos y aprendiendo paso a paso, en Internet también hay cosas apropiadas y no apropiadas según tu edad que pueden hacerte sentir mal. Puedes hablar con personas de tu entorno y de confianza que puedan orientarte al buscar cosas que te interesan en internet.

● **Puedes acudir a SOISEX para cualquier duda que tengas sobre sexualidad y relaciones.**



PARA SUPERAR SITUACIONES Y/O RELACIONES DE

CLAVES

ACOSO / ABUSO / VIOLENCIA ONLINE

En nuestras interacciones y relaciones online nos podemos encontrar con dificultades que podemos superar con la información y los apoyos adecuados.

- Si en una relación de pareja se dan situaciones de control que os están haciendo daño, puedes buscar ayuda para hacer cambios en aquellas cosas que no van bien o puedes buscar apoyos para terminar la relación. **Puedes hablar con personas de confianza** para buscar orientación (amigos/as, familiares, educadores/as, terapeutas, etc). En el caso de que las dos partes de la relación estéis de acuerdo en qué tenéis un problema relacionado con las



TIC y las redes sociales, y deseáis seguir juntos superando esto, podéis acudir a servicios de atención a parejas (asesoramiento, terapia) para que os ayuden.

● **Si estás viviendo una situación de ciberacoso escolar o si sufres algún ataque o agresión, no respondas de la misma manera.** Guarda pruebas: mensajes y capturas de pantallas, los mensajes no tienes que abrirlos para almacenarlos. Bloquea al remitente de los mensajes.

● **Si tienes constancia de que alguien de tu entorno está sufriendo cyberbullying, muestra tu rechazo,** ¡alguien tiene que ser el primero en hacerlo!. Ofrece tu ayuda, tu apoyo, tu comprensión a quien está siendo agredido/a. Es posible que se sienta mal, con vergüenza o temor, y es muy importante que sepa que tú estás a su lado. Si la situación no mejora, pide ayuda.

● **No guardes el secreto, no te lo calles.** Hablarlo no es chivarse, sino exigir el respeto que todos/as merecemos. Cuéntaselo a alguien de confianza. Hay veces que con el apoyo de un/a amigo/a o compañero/a no es suficiente, y hemos de pedir ayuda a personas adultas de confianza (familiares, centro educativo y demás profesionales).

● **Si estás sufriendo algún tipo de cibercontrol, chantaje sexual (sextorsion), de venganza (pornrevenge) o de acoso sexual por parte de un adulto (grooming): cuéntaselo y pide ayuda** a tu padre/madre u otro/a familiar o persona con la que convivas o tengas una relación de confianza.

También puedes acudir a profesores o al equipo de orientación de tu entorno educativo. Bloquea el perfil de esa persona que te acosa y recopila pruebas del acoso o chantaje: capturas de pantalla de conversaciones, fotos, correos o mensajes que demuestren la manera de actuar del sujeto acosador.

● **No aceptes ningún tipo de chantaje o extorsión.** El miedo a que la situación empeore es lógico, pero ceder no es una buena estrategia. Es probable que muchas de las amenazas no sean reales; y que el acosador/a trate de magnificar la situación para generar una sensación de indefensión y miedo.

● **Cambia las claves de acceso de todas tus cuentas y borra los perfiles** en los que surgieron las situaciones problemáticas, valora evitar usar los mismos nicks o datos personales y, en definitiva, corta todo el contacto posible con la persona que te está acosando. Si no eres capaz de acceder a tus cuentas ponte en contacto con el equipo de administración de las redes sociales que te estén dando problemas: en las páginas web vienen diferentes vías de contacto que podrás utilizar.

● **Si alguien ha suplantado tu identidad (red social, correo), cambia las contraseñas** después del incidente es lo más recomendable. Si fue algo grave, cambia las direcciones de correo electrónico, número de teléfono o elimina el perfil de la red social.

● **Denuncia en la propia red social,** la mayoría permiten denunciar contenidos ofensivos o abusivos, fotografías, comentarios e incluso perfiles. Si alguien te está insultando puedes pedir que la información

que te ataca sea retirada del servidor de Internet en que está almacenada y del buscador en que aparezca.

- En situaciones de ciberbullying grave, cibercontrol grave por parte de la pareja o ex pareja, sextorsión, pornrevenge y grooming es recomendable **denunciar la situación, en la Policía, la Guardia Civil, el Juzgado de Guardia o la Fiscalía de menores**, que protege específicamente a los menores de edad. No lo dejes pasar.

- **También puedes acudir a algunas entidades (instituciones públicas, asociaciones u ONGs)** en donde te pueden asesorar. Podrás pedir apoyo para superar la situación.

- **¡Rompe la cadena!** Si te envían comentarios o imágenes íntimas o humillantes de otra persona, no reenvíes, no sigas la corriente, ¡no sean partícipe de ello!

- **Puedes acudir a SOISEX** para recibir asesoramiento si has vivido o estás viviendo alguna situación o relación de acoso / abuso / violencia que afecte a tu sexualidad.



Desde la **Oficina de Información Juvenil del Ayuntamiento de Gijón** se crea **SOISEX XIXÓN**.

SOISEX es un servicio de asesoramiento profesional, personalizado y gratuito que os ayudará con cualquier cuestión relacionada con la sexualidad: anti-concepción y salud sexual, relaciones de pareja, identidad y orientación, gestión de conflictos, comunicación afectiva a través de redes sociales, etc.

El servicio que se oferta consiste en informar y orientar a jóvenes, familias y profesionales que trabajen con juventud sobre cualquier asunto que tenga que ver con la sexualidad derivando, si es necesario, a los diferentes servicios específicos según las necesidades.

También se ofrece formación a centros educativos de la ciudad, charlas divulgativas, materiales y recursos de apoyo.

SOISEX es un servicio anónimo y confidencial.

Si quieres ponerte en **CONTACTO** con nosotras puedes hacerlo de diversas formas:






Atención presencial con cita previa:

Martes y jueves de 17:00 a 19:00 horas
Teléfono: 985 18 10 95
Correo electrónico: soisex@gijon.es





También puedes conocer nuestro día a día a través de los perfiles en redes sociales:

www.facebook.com/soisexixon
www.instagram.com/soisexixon
<http://soisexixon.wordpress.com>

LECTURAS Y RECURSOS INTERESANTES

-  **GUÍA DE PRIVACIDAD Y SEGURIDAD EN INTERNET** y videotutoriales de privacidad en las diferentes redes sociales. Oficina de Seguridad del Internauta OSI. <https://www.osi.es/es/guia-de-privacidad-y-seguridad-en-internet>
-  Portal **INTERNET SEGURA 4 KIDS**. <https://www.is4k.es/>
-  **PROTOCOLO CIBERBULLYING DE INTERVENCIÓN ESCOLAR**. www.protocolo-ciberbullying.com
-  Informe estatal, protocolo de actuación y consejos contra el bullying. **SAVE THE CHILDREN**. <https://www.savethechildren.es/publicaciones/yo-eso-no-juego>
-  Alfabetización mediática e informacional. **UNESCO**. <http://www.unesco.org/new/es/communication-and-information/media-development/media-literacy/mil-as-composite-concept/>

TELÉFONOS MUY ÚTILES

-  Teléfono de atención a víctimas de malos tratos por violencia de género: **016**
-  Teléfono de atención al internauta: **901 111 121**
-  Teléfono de ayuda a niños/as y adolescentes (Fundación ANAR): **900 20 20 10**
-  Teléfono contra el acoso escolar: **900 018 018**



Atención presencial con cita previa:

Martes y jueves de 17:00 a 19:00 h

Teléfono: 985 18 10 95

Correo electrónico: soisex@gijon.es

También puedes conocer nuestro día a día a través de los perfiles en redes sociales:

www.facebook.com/soisexixon

www.instagram.com/soisexixon

<http://soisexixon.wordpress.com>

AUTORÍA:

Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón

EQUIPO DE REDACCIÓN:

Soraya Calvo González

Ana Isabel Fernández Francos

Ana Isabel Jiménez López

Ángela Kethor Soto Guerra

COLABORADORAS:

Consuelo Hernández Castelo

Rosa Ruisánchez Redondo

EDITA:

Oficina de Información Juvenil

Ayuntamiento de Gijón/Xixón

IMPRESIÓN:

Gráficas Eujoa

D.L. AS-1.264-2017

soi SEX

**PORQUE SOY MUJER,
PORQUE SOY HOMBRE,
PORQUE SOY PERSONA,
PORQUE SOY LIBRE,
PORQUE SOY IRREPETIBLE,
PORQUE SOY SEXUADO/A.**

¡SOISEX!

Centro de Cultura Antiguo Instituto
C/ Jovellanos, 21 - bajo 33201 Gijón

T 985 18 10 00

CE oij@gijon.es

W <http://juventud.gijon.es>

www.facebook.com/oijgijon

www.twitter.com/oijgijon

www.juventudgijon.wordpress.com



Oficina de Juventud GIJÓN

gijón

Juventud