

Marina Marroquí

Eso no es

se**xo**

¡Otra educación sexual
es urgente!

CROSS
BOOKS

Marina Marroquí

**Eso
no es
sexo**

Ilustraciones de Màriam Ben-Arab



CROSSBOOKS 2023
crossbooks@planeta.es
www.planetadelibros.com
Editado por Editorial Planeta, S. A..

© del texto: Marina Marroquí Esclápez, 2023
© de las ilustraciones: Màriam Ben-Arab, 2023
© Editorial Planeta, S. A., 2023
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

Primera edición: marzo de 2023
ISBN: 978-84-08-26920-5
Depósito legal: B. 3.135-2023
Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47. No se permite la reproducción total o parcial de este libro

ÍNDICE

| | |
|--------------------------|----|
| ¡EMPEZAMOS! | 12 |
|--------------------------|----|

1

MÁS ALLÁ DE LAS ETIQUETAS

Identidad, autoestima, estereotipos y roles

| | |
|--|----|
| Empecemos por el principio: ¿qué es la autoestima? | 17 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Reto 1. Realidad paralela | 18 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| ¿Cómo se construye la autoestima? | 19 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| ¿La sociedad construye la misma autoestima para los chicos que para las chicas? | 21 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Reto 2. Experimento social: niños vs. niñas | 23 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| ¿Con qué herramientas se crean estas diferencias? | 27 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| El efecto pigmalión o la profecía autocumplida..... | 29 |
|---|----|

| | |
|--------------------------------------|----|
| Reto 3. Cómo quiero ser | 31 |
|--------------------------------------|----|

| | |
|---|----|
| Las etiquetas, semillas del bullying..... | 32 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| El mundo digital: otra imagen que mostrar..... | 34 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Reto 4. La rueda de la verdad | 36 |
|--|----|

| | |
|-------------------------------|----|
| Con filtros y a lo loco | 37 |
|-------------------------------|----|

| | |
|------------------------------|----|
| El algoritmo unificador..... | 38 |
|------------------------------|----|

| | |
|--|----|
| Reto 5. 7 días / 7 fotos. | 41 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| Obsesión por nuestros cuerpos (y los de los demás) | 42 |
| Reto 6. Contrato para el uso de redes sociales | 44 |
| Test 1. Test de la autoestima | 45 |

2

DE «MACHOTES» Y «GUARRAS» Los roles en el sexo

| | |
|---|----|
| La normalización cultural | 48 |
| El altavoz audiovisual | 50 |
| Reto 7. Resumen a tu style | 53 |
| No me la puedo quitar de la cabeza..... | 54 |
| Reto 8. Traducción Machirulo-Español | 57 |
| Normalización... <i>Complete!</i> | 58 |
| Test 2. Test de normalización | 59 |

3

¿ESO ES SEXO?

El porno como fuente de educación sexual

| | |
|--|----|
| Cuerpos de élite | 62 |
| Porno de acceso universal y gratuito: la gran revolución. | 66 |
| Reto 9. ¿Dónde te encuentra el porno? | 67 |
| Un poco de historia: el porno del siglo pasado..... | 68 |
| Tramas, las justas..... | 70 |
| ¿Por qué nos pone lo que nos pone? | 71 |

| | |
|--|-----|
| La construcción del deseo <i>boomer</i> vs. La construcción del deseo actual..... | 72 |
| Reto 10. Un AVE llamado deseo | 75 |
| Separación del término afectivo-sexual: el sexo solo como ocio | 76 |
| El afecto importa | 76 |
| No es ningún juego | 77 |
| <i>Sex bullying</i> : diferentes formas de acoso y violencia sexual a través de redes..... | 81 |
| <i>Sex bullying</i> : también en clase | 84 |
| Test 3. Test de los efectos del porno | 86 |
| ¿Qué nos enseña el porno? Análisis de los vídeos más vistos .. | 87 |
| La mujer como objeto pasivo..... | 88 |
| El hombre como sujeto activo..... | 91 |
| El circo de los horrores..... | 91 |
| Líderes de audiencia..... | 96 |
| Reto 11. ¿Qué porno veo? | 97 |
| Consecuencias de aprender sobre el sexo viendo porno actual | 98 |
| Normalización de la violencia sexual | 99 |
| Aparición de nuevas violencias sexuales | 101 |
| Aumento de prácticas de riesgo..... | 104 |
| Reto 12. Relaciona síntomas con ITS | 107 |

| | |
|---|-----|
| Consecuencias para los chicos que ven porno | 108 |
| Influencia en el desarrollo de la empatía | 110 |
| Reto 13. ¿Cuánto te duele el dolor ajeno? | 112 |
| Escalada de violencia sexual a través de redes sociales | 114 |
| Reto 14. El círculo de la verdad | 116 |
| Erotización de la infancia | 118 |
| Aumento del abuso sexual entre menores | 121 |
| Blanqueamiento de la prostitución..... | 122 |

4

SEXO... ¡ERES TÚ!

Lo que el porno enseña a los hombres

| | |
|--|-----|
| Reto 15. ¡No me vendas tetas! | 128 |
| Una fábrica de superhéroes..... | 129 |
| La bipolaridad del machismo | 131 |
| Reto 16. ¿Referente o machistada? | 132 |
| Mujeres de usar y tirar | 133 |
| Los grupos de WhatsApp: camaradas y manadas..... | 135 |
| Reto 17. ¿Quién nos manda el porno? | 137 |
| Poner límites depende de ti | 139 |
| Las mentiras del porno | 143 |
| Test 4. Test de empatía sexual. | 146 |

5

O PUTAS O ESTRECHAS

Lo que el porno enseña a las mujeres

| | |
|---|-----|
| Cómo mola ser puta (lo que el machismo quiere que creas) ... | 149 |
| Distintos adjetivos, mismos roles | 150 |
| La trampa del falso empoderamiento | 153 |
| Onlyfans y Sugar Daddy, empoderamiento femenino al servicio de los hombres | 154 |
| Reto 18. Yo solo quería encajar | 156 |
| Pero, en serio, ¿cómo podemos caer en esa trampa? | 159 |
| ¿Mola ser puta?..... | 160 |
| ¿Qué dicen las supervivientes? | 161 |
| Las nuevas estrategias del porno | 168 |
| Lo que (el porno dice que) nos gusta a las mujeres | 171 |
| Test 5. Test de empoderamiento sexual | 175 |

6

ESTO TE PUEDE PASAR A TI

Las violaciones que sufrí

| | |
|--|-----|
| A mí me violaron. | 178 |
| Reto 19. ¿Cuento lo que siento? | 183 |
| ¿Quiero tener sexo? | 183 |
| Tipos de violencia sexual | 184 |

| | |
|---|-----|
| La violencia sexual visible | 184 |
| La violencia sexual invisible..... | 185 |
| La violencia sexual no percibida | 186 |
| Reto 20. Red flags | 187 |
| Termómetro de la violencia sexual | 188 |

7

ESO SÍ ES SEXO

Otra educación sexual es posible

| | |
|---|-----|
| Otro contenido «estimulante» alternativo al porno | 193 |
| Decálogo del buen sexo | 196 |
| La verdadera libertad sexual | 198 |
| Reto 21. Romper el tabú | 199 |
| La sexualidad empieza por uno/a mismo/a..... | 200 |
| Falsos mitos sobre la masturbación..... | 203 |
| Sexo compartido: esto va de placer y respeto | 204 |
| ¿Cuándo tener sexo por primera vez? | 206 |
| ANEXO 1: Guía rápida a los anticonceptivos | 209 |
| ANEXO 2: Recursos y recomendaciones | 215 |
| Agradecimientos | 219 |
| Mensaje para profesoras y profesores | 223 |

MÁS ALLÁ de las ETIQUETAS



Identidad, autoestima,
estereotipos y roles

¿Quién soy?

¿Por qué soy así?

¿Soy como quiero ser o como los otros quieren que sea?

¿Muestro realmente al mundo quién soy?

¿Por qué me gusta lo que me gusta?

¿Por qué me gusta quien me gusta?

Son muchas las preguntas que deberíamos hacernos para construirnos, para conocernos y ser quienes realmente queremos ser. Sin embargo, rara vez nos las planteamos en serio.

Y, si no nos las hacemos, vamos creciendo y, casi por inercia, vamos absorbiendo lo que opinan de nosotros nuestra familia, nuestras amistades, quienquiera que sea la persona que nos gusta, la sociedad...

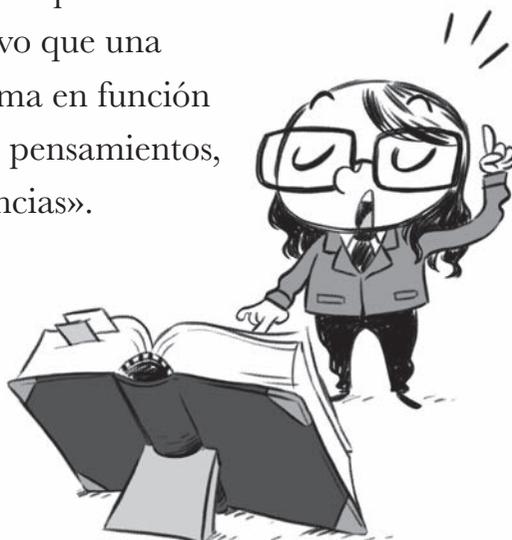
También vamos aprendiendo «**cómo hay que ser**» en las pelis, en los libros, en las canciones... De modo que, al final, son los otros los que acaban construyendo nuestra identidad.

Pero esto **¿cuándo empieza?**

EMPECEMOS POR EL PRINCIPIO: ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

¡Venga, definición de diccionario!

«Es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias».



Básicamente es cómo te ves y te valoras. Pero va mucho más allá, porque la forma en la que te ves **tiene consecuencias en tu actitud ante la vida**: es el impulso que tendrás para cumplir tus sueños, la seguridad para atreverte a tirarle a tu *crush*, la confianza con la que te presentas a cada examen sabiendo que conseguirás estudiar lo que quieras...

RETO 1



REALIDAD PARALELA

Escribe cinco cosas que **no te has atrevido** a hacer por miedo a fracasar o quedar en ridículo. Cinco cosas que creas que, con una **autoestima de hierro**, hubieras hecho.

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

4.
.....
.....

5.
.....
.....

¿CÓMO SE CONSTRUYE LA AUTOESTIMA?

¿Y si te digo que la autoestima no es tan «auto» como quiere hacernos creer la palabra? Exacto: no es algo que construyamos solo nosotros de forma individual. Se va formando básicamente por algo que se llama **«refuerzo positivo»** y funciona, a grandes rasgos, así:

Desde pequeñitos/as, si hay algo de nuestra personalidad o de nuestra conducta que gusta, que se valora o que se premia, eso nos hace sentir bien. **¡A todo el mundo le encanta que celebren lo que hace!** Así que seguimos repitiendo esa conducta para seguir gustando o recibiendo la aprobación de la gente que nos rodea. De este modo, sin darnos cuenta, lo vamos integrando a nuestra personalidad.

Y así es como vamos «aprendiendo» a participar en la sociedad.



¿CÓMO? ¿QUÉ SI TENGO ALGÚN EJEMPLO?

Pues... sí, mira, sería el típico caso del niño o la niña que, de repente, un día empieza a cantar. Su padre y su madre, embobados, no paran de celebrárselo, cantan juntos, lo/la animan para que lo siga haciendo, lo graban y lo comparten en todos los grupos de WhatsApp, el de la familia, el del trabajo... ¿Resultado? Durante los próximos meses, en aquella casa, solo se escucha la misma canción, en bucle, y a grito pelado:

¡SUÉLTALO!!!
¡SUÉLTALO!!!!!!

¡Ojo, que no quiere decir que sea algo malo! **El refuerzo positivo es necesario.** Bien gestionado, nos permite aprender las normas sociales básicas, gestionar nuestras emociones y, en mayor o menor medida, todos lo necesitamos a lo largo de nuestra vida.

Pero lo que quiero que se entienda aquí es que, en edades tempranas, es una **herramienta clave** para construir la autoestima.

Y pasa exactamente lo mismo en sentido contrario, con lo que se llama «**refuerzo negativo**». Una conducta, cua-

lidad o habilidad que se nos critica o castiga, algo que percibimos que no gusta al resto, o que nos dicen que no está bien, tendemos a ir reduciéndolo **hasta eliminarlo de nuestra personalidad.**

¡Ahí va otro ejemplo para entender este otro extremo! Cuando un niño o una niña está en la guardería, pintando tan feliz, y llega otro/a y le quita los colores que está utilizando, las respuestas más habituales varían entre: que lo recupere con un arreón, que se escape algún guantazo o, cuanto menos, una buena rabieta. Cuesta aprenderlo (de hecho, hay quien no lo aprende nunca), pero a medida que los adultos les explican que es importante compartir, y van viendo que otros niños/as también les dejan sus cosas, al final se acaba **venciendo esa tendencia** al acaparamiento.

¿LA SOCIEDAD CONSTRUYE LA MISMA AUTOESTIMA PARA LOS CHICOS QUE PARA LAS CHICAS?

Bueno, hasta aquí diréis: «Pues todo bien: refuerzo positivo para lo que está bien, refuerzo negativo para lo que está mal, y así vamos creando una sociedad llena de personitas maravillosas».

Sí, bueno, a ver... El problema es: ¿**quién decide** lo que está bien y lo que está mal? Y más concretamente: ¿quién decide lo que está bien/mal **para los niños** y lo que está bien/mal **para las niñas**?

Porque sí: los refuerzos positivos/negativos mal aplicados, con sesgo de género, ayudan a crear un **estereotipo machista**.

«¿Cómo?», te preguntarás.

Pues valorando o reforzando diferentes cualidades dependiendo de si naces niño o si naces niña. Las cualidades que la gente de tu entorno (familia, vecinos, escuela) te reforzará en positivo o negativo serán muy distintas en uno u otro caso. Y eso quiere decir que, efectivamente, la sociedad provoca que niñas y niños construyan desde bien pequeños **una autoestima diferente**.