

Marina Marroquí

Això no és

se **xe**

Una altra educació sexual
és urgent!

Marina Marroquí

**Això
no és
sexe**

Il·lustracions de Màriam Ben-Arab

Fanbooks

Títol original: *Eso no es sexo*

© del text: Marina Marroquí Esclápez, 2023

© de les il·lustracions: Màriam Ben-Arab, 2023

© de la traducció: Edicions 62, S. A., 2023

© d'aquesta edició: Edicions 62, S. A., Fanbooks, 2023

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.fanbooks.cat

fanbooks@grup62.com

Primera edició: març del 2023

ISBN: 978-84-19150-45-5

Dipòsit legal: B. 3.180-2023

Impress a Catalunya

La lectura obre horitzons, iguala oportunitats i construeix una societat millor. La propietat intel·lectual és clau en la creació de continguts culturals perquè sosté l'ecosistema de qui escriu i de les nostres llibreries. En comprar aquest llibre contribuïu a mantenir aquest ecosistema viu i en creixement. A Grup62 agrairim que ens ajudeu a donar suport així a l'autonomia creativa d'autores i autors perquè puguin continuar desenvolupant la seva funció. Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra. Podeu contactar amb CEDRO a través del web www.conlicencia.com o per telèfon al 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ÍNDEX

COMENCEM!	12
------------------------	----

1

MÉS ENLLÀ DE LES ETIQUETES

Identitat, autoestima, estereotips i rols	15
--	----

Comencem pel principi: què és l'autoestima?.....	17
--	----

Repte 1. Realitat paral·lela	18
---	----

Com es construeix l'autoestima?.....	19
--------------------------------------	----

La societat construeix la mateixa autoestima per als nois que per a les noies?.....	21
---	----

Repte 2. Experiment social: nens vs. nenes	23
---	----

Amb quines eines es creen aquestes diferències?.....	27
--	----

L'efecte pigmalí o la profecia autoacomplerta.....	29
--	----

Repte 3. Com vull ser	31
------------------------------------	----

Les etiquetes, llavors del <i>bullying</i>	32
--	----

El món digital: una altra imatge per mostrar	34
--	----

Repte 4. La roda de la veritat	36
---	----

Filtres a dojo	37
----------------------	----

L'algoritme unificador.....	38
-----------------------------	----

Repte 5. 7 dies / 7 fotos	41
--	----

Obsessió pels nostres cossos (i pels dels altres).....	42
--	----

Repte 6. Contracte per a l'ús de xarxes socials	44
--	----

Test 1. Test de l'autoestima	45
---	----

2

DE «MACHOTES» I «GUARRES»

Els rols en el sexe	47
La normalització cultural	48
L'altaveu audiovisual	50
Repte 7. Resum al teu style	53
No me la puc treure del cap... ..	54
Repte 8. Traducció Matxirulo-Català	57
Normalització... <i>Complete!</i>	58
Test 2. Test de normalització	59

3

AIXÒ ÉS SEXE?

El porno com a font d'educació sexual	61
Cossos d'elit	62
Porno d'accés universal i gratuït: la gran revolució.....	66
Repte 9. Per on et troba el porno?	67
Una mica d'història: el porno del segle passat	68
Trames, les justes.....	70
Per què ens posa el que ens posa?.....	71
La construcció del desig <i>boomer</i> vs. la construcció del desig actual.....	72
Repte 10. Un desig d'alta velocitat	75
Separació del terme afectivo-sexual: el sexe només com a oci....	76
L'afecte importa	76

No és cap joc	77
<i>Sex bullying</i> : diferents formes d'assetjament i violència sexual a través de les xarxes	81
<i>Sex bullying</i> : també a classe.....	84
Test 3. Test dels efectes del porno	86
Què ens ensenya el porno? Anàlisi dels vídeos més vistos	87
La dona com a objecte passiu	88
L'home com a subjecte actiu	91
El circ dels horrors.....	91
Líders d'audiència	96
Repte 11. Quin porno veig?	97
Conseqüències d'aprendre sobre el sexe veient porno actual	98
Normalització de la violència sexual	99
Aparició de noves violències sexuals	101
Augment de pràctiques de risc	104
Repte 12. Relaciona símptomes amb ITS	107
Conseqüències per als nois que miren porno.....	108
Influència en el desenvolupament de l'empatia.....	110
Repte 13. Quin mal et fa el dolor aliè?	112
Escalada de violència sexual a través de les xarxes socials.....	114
Repte 14. El cercle de la veritat	116
Erotització de la infantesa	118
Augment de l'abús sexual entre menors.....	121
Blanqueig de la prostitució	122

4

SEXE... ETS TU!

Allò que el porno ensenya als homes	125
Repte 15. No em venguis tetes!	128
Una fàbrica de superherois	129
La bipolaritat del masclisme.....	131
Repte 16. Referent o masclista?	132
Dones d'usar i llençar	133
Els grups de WhatsApp: camarades i manades.....	135
Repte 17. Qui ens envia el porno?	137
Posar límits depèn de tu.....	139
Les mentides del porno	143
Test 4. Test d'empatia sexual	146

5

O PUTES O ESTRETES

El que el porno ensenya a les dones	147
Ser puta mola molt (el que el masclisme vol que creguis).....	149
Diferents adjectius, mateixos rols.....	150
La trampa del fals empoderament	153
Onlyfans i Sugar Daddy, empoderament femení al servei dels homes	154
Repte 18. Jo només volia encaixar	156
Però, de debò, com podem caure en aquesta trampa?	159
Mola ser puta?	160

Què diuen les supervivents?	161
Les noves estratègies del porno	168
El que (el porno diu que) ens agrada a les dones.....	171
Test 5. Test d'empoderament sexual	175

6

AIXÒ ET POT PASSAR A TU

Les violacions que vaig patir	177
A mi em van violar.	178
Repte 19. Explico el que sento?	183
Vull tenir sexe?	183
Tipus de violència sexual	184
La violència sexual visible	184
La violència sexual invisible.....	185
La violència sexual no percebuda.....	186
Repte 20. Red flags	187
Termòmetre de la violència sexual.....	188

7

AIXÒ SÍ QUE ÉS SEXE

Una altra educació sexual és possible	191
Un altre contingut «estimulant» alternatiu al porno	193
Decàleg del bon sexe	196
La veritable llibertat sexual.....	198

Repte 21. Trencar el tabú	199
La sexualitat comença per un/a mateix/a.....	200
Mites falsos sobre la masturbació.....	203
Sexe compartit: això va de plaer i respecte.....	204
Quan tenir sexe per primera vegada?	206
Annex 1: Guia ràpida dels anticonceptius	209
Annex 2: Recursos i recomanacions	215
Agraïments	219
Missatge per a professores i professors.....	223

MÉS ENLLÀ de les ETIQUETES



Identitat, autoestima,
estereotips i rols

Qui soc?

Per què
soc així?

Soc com vull ser o
com els altres volen
que sigui?

Mostro al
món qui soc
realment?

Per què m'agrada
el que m'agrada?

Per què m'agrada
qui m'agrada?

Hi ha un munt de preguntes que ens hauríem de fer per construir-nos, per coneixe'ns i ser qui realment volem ser. Tot i això, rarament ens les plantejem de debò.

I, si no ens les fem, anem creixent i, gairebé per inèrcia, absorbim tot allò que opinen de nosaltres la nostra família, les amistats, la persona que ens agrada, la societat...

També aprenem «**com cal ser**» a les pel·lis, als llibres, a les cançons... De manera que, al final, els altres ens construeixen la identitat.

Però això quan comença?

COMENCEM PEL PRINCIPI: QUÈ ÉS L'AUTOESTIMA?

Vinga, definició
de diccionari!:

«Valor que s'atorga una persona,
basat en el concepte que té de si mateixa».



Bàsicament és com et veus i et valores. Però va molt més enllà, perquè la manera com et veus **té conseqüències en la teva actitud davant la vida**: és l'impuls que tindràs per acomplir els teus somnis, la seguretat per atrevir-te a tirar-li la canya al teu *crush*, la confiança amb què et presentes a cada examen sabent que aconseguiràs estudiar allò que vulguis...

REpte 1:

REALITAT PARAL·LELA

Escriu cinc coses que mai **no t'has atrevit** a fer per por de fracassar o de fer el ridícul. Cinc coses que creus que hauries fet si tinguessis una **autoestima de ferro**.

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....

4.

.....

.....

5.

.....

.....

COM ES CONSTRUEIX L'AUTOESTIMA?

I si et digués que l'autoestima no és tan «auto» com ens vol fer creure la paraula? Exacte: no és una cosa que pugem construir nosaltres sols de manera individual. Es va formant bàsicament a partir d'allò que anomenem «**reforç positiu**» i, a grans trets, funciona així:

Des de petits/es, si algun element de la nostra personalitat o de la nostra conducta agrada, es valora o es premia, això ens fa sentir bé. **A tothom li encanta que se celebri el que fa!** Per això repetim aquesta conducta per continuar agradant o rebent l'aprovació de la gent que ens envolta. D'aquesta manera, sense que ens n'adonem, ho integrem a la nostra personalitat.

I així és com «aprenem» a participar en la societat.



COM? QUE SI TINC ALGUN EXEMPLE?

Doncs... sí, mira, seria el cas típic del nen o la nena que, de sobte, un dia comença a cantar. El pare i la mare, boca-badats, no paren de celebrar-ho, canten plegats, l'animen a fer-ho, el graven i ho comparteixen en tots els grups de WhatsApp, el de la família, el de la feina... Resultat? Durant els mesos següents, en aquella casa només se sent una cançó, en bucle i a crits:

VOL VOLAR, EL DEIXO ANAAAAR!

Compte, això no vol dir que sigui dolent! El **reforç positiu és necessari**. Ben gestionat, ens permet aprendre les normes socials bàsiques, gestionar les emocions, i, en certa manera, tots ho necessitem al llarg de la vida.

Però el que vull que s'entengui aquí és que, de petits, és una **eina clau** per construir l'autoestima.

I també passa en sentit contrari, amb el que s'anomena «**reforç negatiu**». Quan tenim una conducta, qualitat o habilitat que se'ns critica o castiga, alguna cosa que percebem que no agrada a les altres persones, o bé perquè

ens diuen que no està bé, tendim a reduir-ho **fins que ho eliminem de la nostra personalitat.**

Aquí teniu un exemple per entendre aquest altre extrem! Un nen o una nena és a la llar d'infants, pintant tan feliç, i arriba un/a altre/a i li pren els colors que està fent servir; les respostes més habituals varien entre: que els recuperi amb una estrebada, que se li escapi alguna bufetada o, si més no, una bona rebequeria. Aprendre-ho és difícil (de fet, alguns no ho aprenen mai), però a mesura que els adults els expliquen que compartir és important i veuen que altres nens/es també els deixen les seves coses, al final **vencen la tendència** a acaparar.

LA SOCIETAT CONSTRUEIX LA MATEIXA AUTOESTIMA PER ALS NOIS QUE PER A LES NOIES?

Bé, fins aquí direu: «Doncs tot correcte: reforç positiu per a allò que estigui bé, reforç negatiu per a allò que estigui malament, i així anem creant una societat plena de personetes meravelloses».

Sí, d'acord, a veure... El problema és: **qui decideix** el que està bé i el que està malament? I més concretament: qui decideix el que està bé/malament **per als nens** i el que està bé/malament **per a les nenes?**

Perquè sí: els reforços positius/negatius mal aplicats, amb biaix de gènere, ajuden a crear un **estereotip masclista.**

«Com?», et deus preguntar.

Doncs valorant o reforçant qualitats diferents depenent de si neixes nen o si neixes nena. Les qualitats que la gent del teu entorn (família, veïns, escola) et reforçarà en positiu o en negatiu seran molt diferents en un cas o en l'altre. I això vol dir que, efectivament, la societat provoca que nenes i nens construeixin des de ben petits **una autoestima diferent.**

REpte 2

EXPERIMENT SOCIAL: NENS VS. NENES

Tens al teu voltant nens i nenes d'1 a 3 anys? Si no, intenta observar els que vegis al carrer, o bé en un bar o en un restaurant, al bus... Però dissimulant una mica, **sense donar mal rotlló!**

Fixa't en les persones que s'acosten al nen o la nena i apunta les **qualitats positives** que els diguin (es poden repetir les qualitats). Tant se val que sigui la mare, el pare, l'àvia o un senyor que se'ls creua al forn. A continuació escriu el que els diuen segons siguin nens o nenes:



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Tot i que la societat va evolucionant a poc a poc i ja hi ha molta gent que n'és conscient, probablement et quedí una cosa així:



1. **fort**
2. **valent**
3. **despert**
4. **ràpid**
5. **atrevit**
6. **intel·ligent**
7. **homenet**
8. **llest**
9. **campió**
10. **graciós**

1. **guapa**
2. **bonica**
3. **dolça**
4. **bona**
5. **afectuosa**
6. **guapa**
7. **bonica**
8. **guapa**
9. **bonica**
10. **guapa**

Sí, no m'he equivocat: «guapa» i «bonica» es repeteixen... I és que, si ets noia, més o menys el 70% de les qualitats que se't valoraran tindran relació amb el teu aspecte físic, i les altres, amb la seva «mansuetud»: si ets «bona», si ets «dolça» o si ets «afectuosa».

Aquesta societat creadora d'estereotips masculistes s'entossudeix a **diferenciar-nos** des del minut 1.

Així doncs, si ets noi:

1. Construeixes una autoestima principalment **INTERNA**: les qualitats que la societat et reforça et beneficiaran sobretot a tu mateix.
2. Totes les qualitats que es valoren sobre tu depenen de tu, de la teva personalitat.
3. Ets «fort», «valent», «ràpid», «atrevit», «divertit» o «llest».



En canvi, si ets noia:

1. Construiràs una autoestima **EXTERNA**: les qualitats que la societat et reforça beneficien principalment els altres.
2. El que es valora de tu depèn de la percepció de terceres persones.
3. Ets «bonica», «guapa», «bona», «dolça»...

Perquè s'entengui: qui beneficia que jo sigui guapa o dolça? Doncs el que m'està mirant o el que es vol aprofitar de mi.

HO VEIEU, OI?

El perill és que **així ningú no pot construir una autoestima 100% sana**. Si ets nena i només se't valora que siguis guapa i bona, però mai no es diu que ets forta, aventurera, valenta..., creixes pensant que per a tu és impossible tenir aquestes qualitats.

I si ets nen i reps crítiques quan et mostres afectuós, sensible o curós, vas esborrant aquestes qualitats de la teva personalitat.

Així que nois i noies creixem amb una autoestima limitada pel masclisme, que **oblida el 50% de les nostres qualitats**, que no ens deixa tenir-les o ens ridiculitza i ens humilia quan intentem mostrar-les.

