# Saúde sexual e redes sociais

Tempo estimado de lectura: 5 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**




A **sexualidad dixital** é un termo que se usa para definir o conxunto de experiencias e expresións sexuais que acontecen nas plataformas dixitais, e que abrangue a interacción nas redes sociais, o uso de aplicación de citas, a participación en foros, o "sexting" e o consumo de contido sexual ou material explícito sexual como a pornografía.

O acceso aos recursos de contido sexual nas plataformas dixitais, pode proporcionar oportunidades para unha mellor educación sexual, a conexión interpersoal así como a mellora da aceptación da diversidade sexual. Á súa vez, a vivencia da sexualidade na rede, supón unha serie de desafíos relacionados coa privacidade, a seguridade, a desinformación, o acoso en liña ou a xestión da identidade en liña, así como a alteración das habilidades sociais, sobre todo nun contexto pospandémico como o actual.

É esencial que os adolescentes e os adultos xóvenes teñan as ferramentas necesarias para poder responder a situacións de acoso sexual, e exposición de contido inapropiado así como o coñecemento de novos conceptos que poden ser a "sextorsion", o "grooming", ou o "sexting". É labor fundamental de pais, nais, educadores e profesionais sanitarios educar sobre como interactuar de forma segura e ética na contorna dixital, recoñecendo a importancia do **consentimento** e o **respeito** en todas as formas de expresión sexual.

Os datos de investigacións previas do Centro Reina Sofía de Fad Juventud indican que 1 de cada 5 xóvenes comparten contidos propios de carácter erótico ou sexual nas súas redes sociais ou en plataformas online coa finalidade de acadar popularidade a través dun maior número de seguidores ou seguidoras ou de reaccións positivas como "gústame" en redes sociais ou para obteren beneficios económicos (Calderón-Gómez e Gómez-Miguel, 2022), e en ambos casos 1 de

cada 10 realiza esta práctica con frecuencia, arredor do 13% no caso dos mozos e do 7% no caso das mozas (Gómez Miguel, Kuric y Sanmartín, 2023).

Compoñentes e práticas sexuais habituais nas redes:

- **Cibersexo**: Intercambio de mensaxes, audios ou vídeos sexualmente explícitos sen contacto físico directo, a través de apps como WhatsApp ou plataformas de videochamada.
- **Sexting**: Envío de contido íntimo (fotos, vídeos, mensaxes) de carácter sexual entre persoas, que pode ser consensuado ou non, e que conleva riscos de difusión non consentida.
- **Aplicacións de citas (Tinder, etc.):** Uso de apps para coñecer xente, iniciar relacións e explorar a atracción, baseándose en perfís e compatibilidades virtuais.
- **Educación e descubrimento**: Plataformas educativas e foros en liña onde se busca información, resólvense dúbidas e explóranse identidades sexuais, especialmente para quen ten dificultades nas interaccións presenciais.
- **Redes sociais:** Interacción, ligues e construción da identidade sexual en plataformas sociais, o que puede levar a relacións ou a problemas de imaxe e comparación

Riscos e desafíos actuais nas redes:

- **Ciberacoso e acoso sexual:** exercicio de presión ou perturbación do benestar dunha persoa mediante comentarios inapropiados, humillación ou difusión de contido íntimo sen consentimento.
- **Sextorsión**: Chantaxe mediante a ameaza de publicar contido sexual da víctima nas redes sociais.
- **Sextorsión**: Chantaxe mediante a ameaza de publicar contido sexual da víctima nas redes sociais.
- **Problemas psicolóxicos en relación coas RRSS:** Ansiedade, depresión, baixa autoestima xerada pola presión social ou o mal manexo da exposición en liña que supoñen as redes sociais

Claves para unha sexualidade dixital segura:

- **Consentimento**: Sempre debe existir un acordo claro e explícito para compartir contido sexual.

- **Privacidade e seguridade**: Configurar adecuadamente a privacidade nos dispoditivos, ser conscientes da información compartida e dos posibles usos

- **Diálogo**: Fomentar conversacións abertas sobre sexualidade e riscos das redes sociais con xóvenes e adultos. Mellorar a comunicación familiar sobre saúde sexual.

- **Educación**: Informarse sobre as dinámicas dixitais e como responder ante situacións de risco. Aprender a buscar fontes fiables e facer promoción activa da saúde sexual na consulta e na casa.

INFECCIÓNS DE TRANSIMISÓN SEXUAL E REDES SOCIAIS

Nos últimos anos detectouse un importante aumento das prevalencias das Infeccións de Transmisión Sexual ou ITS (ECDC, 2023) fundamentalmente de gonorrea, sífilis e clamidia tanto en homes que teñen relación con homes (HSH) como en homes e mulleres heterosexuais. Entre 2014 e 2023, as notificacións de gonorrea, sífilis e clamidia entre homes homosexuais, bisexuais e outros homes que teñen relacións sexuais con homes (HSH) de países da UE/EEE ao ECDC aumentaron case un 300 %, un 90 % e un 180 %, respectivamente. Entre os homes e mulleres heterosexuais, o maior aumento observouse en mulleres novas, onde as taxas de notificación de gonorrea aumentaron case un 200 % entre 2021 e 2023 entre as persoas de 20 a 24 anos.

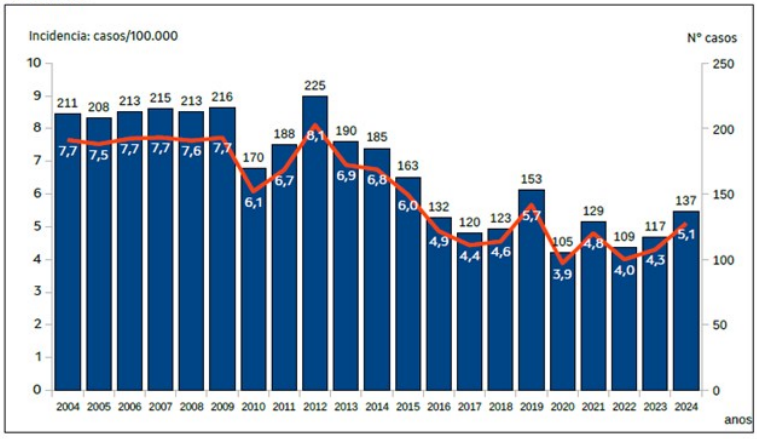
En Galicia, os casos de gonorrea aumentaron de 2,4, ao 40,3 por cada 10.000 habitantes entre o ano 2010 e o ano 2024. En 2024 foran declarados 890 casos cunha Incidencia acumulada (IA) de 32,89 con máis de triplo de casos declarados entre homes que mulleres, cunhas IA de 52,7 e 14,53 respectivame.

A sífilis tamén aumentou no período 2015–2024 observándose un aumento da Incidencia acumulada (IA) entre 2022 e 2023 de 9,63 casos/105hab. En 2024 permanece case estable, cunha IA de 9,35 casos/105 hab. aínda que esa estabilidade é por descenso de casos declarados en homes e aumento nas mulleres.

A evolución dos casos de clamidia no período 2015-2024 mostra unha tendencia ascendente moi marcada, tanto en número absoluto de casos como en IA, especialmente a partir de 2019. Entre 2015 e 2024, os casos pasaron de 277 a 1.589, o que supón un incremento de máis do 470 %, e quintuplicándose a IA, que pasou de 10,14 casos/100.000 habitantes en 2015 a 58,72 en 2024. O aumento máis pronunciado prodúcese a partir de 2021.

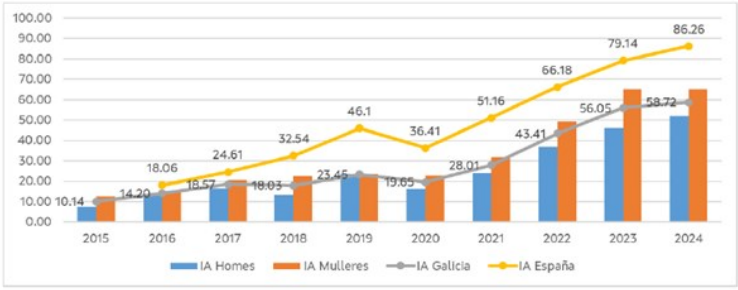
En relación á infección por VIH produciuse unha diminución da incidencia a 6,15 casos por 100.000 habitantes (por baixo da incidencia do conxunto das comunidades autónomas españolas que declaran casos actualmente ao Sistema de información, actualmente en 6,65/10 5 hab. e ano entre 2004 e 2024).

**Gráfico 1.** Número de casos e incidencia de infección polo VIH segundo ano de diagnóstico: Galicia 2004-2024




DXSP: datos no 30 de xuño de 2024

**Gráfico 54.** Evolución anual da incidencia acumulada de clamidíase por 100.000 habitantes en Galicia segundo o sexo e comparación coa incidencia acumulada en España (2015–2024).




As causas do aumento das **ITS** son multifactoriais e pouco claras, pero poderían estar relacionadas con cambios no comportamiento sexual da poboación, un maior número de relacións sexuais sen preservativo, un maior número de parellas sexuais e posibles cambios provocados pola irrupción das redes sociais.

A Dirección Xeral de Saúde Pública ven de poñer en marcha unha nova estratexia de saúde pública para abordar de forma integral as infeccións de transmisión sexual (ITS): o **Plan SexSan 2026–2030**, co que se pretende reducir a indicidencia de ITS na comunidade.

Lembrar que o uso constante e correcto do **preservativo** (masculino ou femenino) é unha medida altamente efectiva, que reduce ata nun 98% o risco de contraer Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) como o VIH, a clamidia ou a gonorrea.

**Bibliografía:**


*1. https://fundacionsafeonline.org/wp-content/uploads/2025/06/2024_Fad_Juventud.sexo_.era_.digital.pdf*

*2. Calderón Gómez, D. y Gómez Miguel, A. (2022). Consumir, crear, jugar. Panorámica del ocio digital de la juventud. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación FAD Juventud. https://doi.org/10.5281/zenodo.6338126*

3. Gómez Miguel, A.; Kuric, S. y Sanmartín, A. (2023). Juventud y pornografía en la era digital: consumo, percepción y efectos. Madrid: Centro Reina Sofía, Fundación Fad Juventud. DOI: 10.5281/zenodo.1014412

4. https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/gonorrhoea-annual-epidemiological-report-2023

5. https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/syphilis-annual-epidemiological-report-2023

6. https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/chlamydia-annual-epidemiological-report-2023

7. https://health.ec.europa.eu/publications/opinion-health-security-committee-sexually-transmitted-infections_en

8. https://health.ec.europa.eu/document/download/53af906f-8221-4d16-ad9b-77c77f837ac4_en?filename=security_sti_opinion_en.pdf

9. https://www.sergas.es/Saude-publica/Documents/7844/INFORME%202024%20vih%20galego.pdf

