

Exposició: “I-Sexjove”

L'etapa de l'adolescència i la joventut es caracteritza per ser un període de la vida on es produeixen grans canvis físics, psicològics i socials. És una època d'oportunitats, d'experimentació i, alhora, de riscos. Aquestes situacions de risc sovint s'associen a experiències sexuals que poden tenir conseqüències no desitjades per al benestar emocional, físic i social del o la jove.

Amb l'exposició “I-Sex-Jove”, es pretén donar una visió àmplia de la sexualitat tenint en compte diferents dimensions de l'ésser humà que interactuen entre si: factors biològics, psicològics, socials, culturals, ètics, religiosos i d'elecció personal.

Es vol promoure una sexualitat saludable i positiva entre els joves i les joves, i tenir presents molts dels aspectes que la componen, atès que la salut sexual té una gran influència sobre la salut de les persones. Volem parlar de la sexualitat des de la perspectiva del plaer, la diversitat, l'autoconeixement, la comunicació, la informació, el respecte i la responsabilitat.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Ampliar el concepte de sexualitat tenint en compte les diferents dimensions -física, psicològica i social-, i entendre-la com un impuls que ens motiva a buscar afecte, contacte, plaer, tendresa i intimitat.
- Promoure actituds positives, lliures i de responsabilitat en les relacions afectives i sexuals entre la població jove i adolescent.
- Afavorir la reflexió i el debat entre el jovent entorn de la diversitat afectiva, sexual i de gèneres, així com de la diversitat funcional
- Identificar i prevenir conductes discriminatòries i de violència envers les diferents identitats i orientacions sexuals, les diferents funcionalitats i les diferències culturals.
- Conèixer els mètodes per prevenir les ITS i embarassos no desitjats.
- Saber reconèixer els factors que poden influir a l'hora d'afavorir o dificultar unes relacions afectives sexuals satisfactòries, com són la comunicació, les expectatives, etc.
- Conèixer el significat del concepte *consentiment* en les relacions afectives sexuals per saber identificar situacions de violència i/o maltractament.
- Potenciar una mirada crítica vers els continguts de les pantalles i xarxes socials com una forma de comunicació que sovint reproduïx els models i conductes estereotipats, desiguals, sexistes, homòfobs i racistes.

Població : joves i adolescents de 12 a 16 anys

Àmbits d'aplicació: àmbit educatiu i de lleure
població general

Característiques de l'exposició

- **Format:** l'exposició consta de 7 plafons (tipus *roll-up*) que es poden visitar i treballar com un tot o en funció del contingut de cada plafó. Pot ser dinamitzada per professionals docents, de la salut, monitors i monitores...
- El contingut dels plafons s'adreça als i les joves d'entre 12 a 16 anys i incideix en què és la sexualitat, com es viu, on s'aprèn, l'autoconeixement, l'erotisme, la identitat sexual, els mites, el plaer, els prejudicis..., els riscos associats a la sexualitat i com cuidar-nos, la comunicació interpersonal, la gestió i ús de les pantalles com a mitjà de comunicació, la responsabilitat amb un mateix i amb els altres, els drets...
- **Estructura:** consta de 6 plafons amb el contingut (tipus *roll-up*) de 85x200 cm + 1 plafó de presentació de 85 x 200 cm
- **Requisits de l'espai que acollirà l'exposició:**
 - Espai mínim: 50 m²
 - Espai recomanable: 60 m²

PLAFÓ 1. Què és la sexualitat?

Objectius

Conèixer el concepte ampli de sexualitat tenint en compte les dimensions biològiques, emocionals, psicològiques i socioculturals.

Reconèixer les diferents maneres d'expressar la sexualitat.

IDEES CLAU

- La sexualitat humana s'entén des de les dimensions biològica, psicològica i social.
- Naixem i morim com a éssers sexuats, sexuals i eròtics, però expressem la sexualitat de manera diferent al llarg de la nostra vida (a la infància, pubertat, adolescència, maduresa i vellesa).
- Tot el nostre cos és sexuat i és el cervell qui controla els canvis físics, les emocions i la resposta sexual. És important aprendre a estimar el nostre cos, valorar-lo i cuidar-lo.
- Les persones vivim de manera diferent la sexualitat perquè també està condicionada pels valors i patrons culturals on ens desenvolupem, la història personal, l'educació i valors familiars, la religió, l'època, etc.
- La sexualitat ens permet comunicar desitjos i afectes d'una manera especial, possibilita donar i rebre plaer, i també reproduir-nos. El seu desenvolupament es relaciona amb el benestar físic i emocional de les persones.

- La intimitat, l'autoestima, l'autoconeixement, les habilitats socials, el respecte, la responsabilitat, etcètera, són aspectes relacionats directament amb la salut sexual.
- La informació i el coneixement ajuden a actuar de forma lliure, responsable i conscient.
- La informació, l'educació i l'atenció sexual que es tenen en compte en els drets sexuals i reproductius formen part dels drets universals de les persones.

PLAFÓ 2. Diversitat afectiva, sexual i de gèneres

Objectiu

Afavorir la reflexió i el debat entorn de les desigualtats relacionades amb la diversitat afectiva, sexual i de gèneres.

Identificar i prevenir conductes discriminatòries i de violència envers la diversitat sexual i de gèneres.

IDEES CLAU:

- Informació basada amb el coneixement i el respecte de la diversitat, més enllà dels sistema binari i la heteronorma.
- Amb la terminologia “diversitat afectiva, sexual i de gèneres” es vol destacar les diferents formes de pensar, sentir i viure el cos, el gènere, la identitat i el desig.

PLAFÓ 3. Alguns mites sobre la sexualitat

Objectius

Reflexionar sobre els principals mites entorn de la sexualitat, per què existeixen, com ens condicionen i com ens en podem desprendre.

IDEES CLAU

- Són molts els mites entorn de la sexualitat que encara ens influencien i ens condicionen. Aquí només en presentem una vintena que fan referència a falses creences que perduren en el temps sobre temes com ara les «primeres vegades», la regla, l'embaràs, la virginitat, la diversitat sexual, els sentiments i les emocions, la sexualitat i les capacitats diverses, els rols de gènere, etc.
- Davant d'aquests mites que proposem pots preguntar-te: el tinc o no el tinc?, en conec algun altre?, m'ajuda de manera positiva o em perjudica?, com l'he après?, el puc canviar?

PLAFÓ 4. Què sabem de les ITS i els embarassos?

Objectius

Conèixer les principals infeccions de transmissió sexual (ITS) i el VIH/sida, saber reconèixer-ne els símptomes i on consultar si cal.

IDEES CLAU

La conducta sexual humana, com qualsevol altra, pot estar associada a riscos no desitjats com:

- L'embaràs no previst o tenir una criatura quan no és el moment
- Les infeccions de transmissió sexual (ITS) i el VIH/sida

Les ITS són un grup de malalties infeccioses que normalment es transmeten durant les relacions sexuals amb una persona que té la infecció, encara que també hi ha altres vies possibles (sang o contactes no sexuals).

Les ITS es manifesten mitjançant **símptomes diversos** que sovint són discrets i tardans:

- Lesions de la pell dels genitals, com ulceracions, berrugues..., algunes secrecions o flux vaginal diferents als que normalment es té.
- Molèsties en òrgans genitals i urinaris, com ara picor, coïssor o dolor.
- També poden manifestar-se en llocs diferents als òrgans genitals i no tenir cap símptoma visible encara que continuïn evolucionant.

Els causants més freqüents de les ITS són bacteris, virus, protozous, llevats (fongs) i paràsits.

Les ITS més freqüents al nostre medi

Algunes de les ITS són:

- gonocòccia o gonorrea
- sífilis
- clamídies
- herpes genital
- condilomes, infecció pel VPH (papil·lomavirus humà)
- hepatitis víriques (VHA, VHB, VHC, VHD, VHE, VHG)
- VIH/sida
- vulvovaginitis
- candidiasi o infeccions per fongs
- infeccions per paràsits: sarna, pediculosi púbica (lladelles)*

La majoria d'ITS són fàcilment detectables i curables. Davant de qualsevol dubte consulta a professionals de la salut.

A terrassa pots fer-te la prova ràpida del VIH i la sífilis de forma anònima, confidencial i gratuïta:

<https://actuavalles.org/project/prova-vih-i-altres-its/>

PLAFÓ 5. Mètodes per cuidar-me

Objectius

Conèixer els principals mètodes contraceptius i el seu ús.

IDEES CLAU

- Els mètodes de protecció serveixen per cuidar-nos i ens permeten gaudir de la sexualitat evitant el risc d'un embaràs no previst o una infecció de transmissió sexual.
- No existeix un mètode ideal per a tothom i cada persona, amb l'assessorament corresponent, haurà de decidir quin li pot anar millor en els diferents moments de la vida, d'acord amb la seva edat, la situació personal, el tipus i la freqüència de les relacions, les pròpies creences, etc.
- En el moment de triar un mètode, és important conèixer-ne les característiques (mecanisme d'acció, eficàcia, possibles efectes secundaris, preu...) i saber com utilitzar-lo correctament.
- La informació i orientació sanitària adequades et permetran triar la millor opció.

PLAFÓ 6. Sexualitat sense drames

Objectius

- Conèixer i saber identificar els factors socials i de l'entorn que poden afavorir unes relacions sexuals més satisfactòries i plaents, i aquells que poden afectar negativament la salut sexual, física i emocional degut a relacions de discriminació, coaccions, violència sexual, etc.
- Potenciar una mirada crítica vers els continguts de les pantalles i xarxes socials com una forma de comunicació que sovint reproduïx els models i conductes estereotipats, desiguals, sexistes, homòfobs i racistes.

IDEES CLAU

- El nostre cos ens permet experimentar moltes sensacions plaents, de manera que és important aprendre a estimar-lo, valorar-lo i cuidar-lo.
- Cal tenir en compte que l'entorn, les experiències, la comunicació, les expectatives, etcètera, són factors que influiran en les nostres relacions sexuals.

- El consentiment és el fonament de tota interacció sexual saludable i ha de ser atorgat lliurement, conscient, sense pressions ni cap obligació, i amb possibilitat de canviar d'opinió en qualsevol moment.
- Perquè una relació sigui satisfactòria, tant durant com després, ha de ser, desitjada, consentida i segura. #NomésSiÉsSí
- Les tecnologies reflecteixen la societat en la qual vivim. Les pantalles i xarxes socials són una forma de comunicació, amb molts aspectes positius per incidir en la salut i la prevenció, però que també reproduïxen i potencien uns models estereotipats, de desigualtats de gènere o culturals. Cal reflexionar sobre la reproducció d'aquests continguts.
- La pornografia en línia, gratuïta i il·limitada segueix aquests models que sovint perpetuen estereotips i rols de gènere masculistes, que reforcen les desigualtats entre gèneres. Sovint es representen pràctiques agressives i violentes que normalitzen comportaments no consensuats i perillosos en les relacions sexuals. Aquests continguts poden influenciar en la percepció de la sexualitat quan no es tenen uns coneixements adequats sobre salut sexual.
- El *sèxting* és una manera diferent de relacionar-se amb la sexualitat. Es parla de *sèxting* quan una persona envia fotos o vídeos amb contingut sexual sobre ella mateixa a una altra persona, sense coacció per a fer-ho. No és un problema si és una pràctica sexual consentida.
- S'anomena *sexpredding* (pornodifusió no consentida) la difusió de les fotos o vídeos amb contingut sexual sense el consentiment de la persona en qüestió.
- I la *sextorsió* és quan una persona rep xantatge o amenaces perquè envii una foto d'ella mateixa amb contingut sexual a una altra.

Per ampliar informació.

web adreçat a joves amb informació sobre sexualitat saludable i segura, recursos i serveis d'atenció.

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/s/sexe-joves/>

Recursos sobre l'educació sexual i afectiva des d'una perspectiva crítica, creativa i feminista.

<https://mandragores.cat/projectes-propis/>

Videocàpsules «Dibuixant el gènere» . S' explica el gènere com una construcció social que regula les diferències i desigualtats entre dones i homes i que exclou les persones trans, intersex, gays, lesbianes i bisexuals.

https://www.youtube.com/watch?v=seWf7_2dgjE

Infografia: conceptes clau sobre el sexe i el gènere

https://salutweb.gencat.cat/web/.content/_departament/igualtat-de-genere/instruments-i-documents-de-interes/infografia-conceptes-clau-genere.pdf

Servei d'atenció sexual al jove i recursos sobre salut sexual

<https://centrejove.org/diversitat-sexual/>

Servei d'atenció i recursos sobre diversitat afectiva, sexual i de gènere de Terrassa.

<https://www.terrassa.cat/lgtbiq>

Prova ràpida del VIH d'altres ITS a Terrassa. Anònima, confidencial i gratuïta.

<https://actuavalles.org/project/prova-vih-i-altres-its/>

Informació i recursos pedagògics sobre salut sexual amb perspectiva feminista i dels drets de les persones.

<https://salutsexual.sidastudi.org/es/>

Informe sobre el consum de pornografia en adolescents i el seu impacte en el desenvolupament i les relacions amb iguals:

https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-11/Informe_Desinformacion_sexual-Pornografia_y_adolescencia.pdf

Vídeo *Sexpreading* 4'.30''

<https://www.youtube.com/watch?v=boEGN39vSC4>

Espai sobre sexualitat, relacions i gènere.

<https://lalore.org/sexualitat-2-0-sexting-i-sexpreading-no-et-confonguis/>