

CAPÍTULOS

I ¿Qué es el VIH/sida?



Sesión: El VIH/sida y sus efectos

- I.1: Declaración de compromiso en la lucha contra el VIH/sida
- I.2: Jugando a verdadero o falso
- I.3: Cuando las fuerzas flaquean
- I.4: Desde arriba y desde abajo

II ¿Cómo se transmite el VIH?



Sesión: Identificando cómo se transmite el VIH

- II.1a: Sí transmite o No transmite
- II.1b: Clave de respuestas Sí transmite o No transmite
- II.2a: ¿Es una práctica de riesgo?
- II.2b: Clave de respuestas ¿Es una práctica de riesgo?

III ¿Cómo prevenir la infección por el VIH?



Sesión: Me cuido para no adquirir el VIH

- III.1: Proponiendo medidas preventivas para evitar la infección por VIH

IV La sexualidad humana



Sesión: Viviendo la sexualidad

- IV.1: La sexualidad, el sexo y el género
- IV.2a: Identificando aspectos de la sexualidad
- IV.2b, c, d: Situaciones 1, 2 y 3
- IV.3: Los derechos sexuales y reproductivos
- IV.4a y b: Creencias erróneas sobre la sexualidad

V Protección ante el VIH/sida



**Sesión: Aprendiendo a usar el preservativo
Te propongo usar el preservativo**

- V.1: Enseñando habilidades
- V.2: Los preservativos: recomendaciones generales
- V.3: Preservativo masculino: procedimiento de colocación
- V.4: Preservativo femenino: procedimiento de colocación
- V.5: Barreras para el no uso del preservativo

VI ¿Cómo sé que no tengo la infección por el VIH?



Sesión: La prueba del VIH, cuanto antes mejor

- VI.1a: Se debe hacer la prueba del VIH cuando...
- VI.1b: Clave de respuestas Se debe hacer la prueba del VIH cuando...
- VI.2: Diagrama de los resultados de la prueba del VIH
- VI.3a: "Mariana y Juan"
- VI.3b: Clave de posibles respuestas "Mariana y Juan"

VII ¿Se puede curar el VIH/sida?



Sesión: Conociendo cómo vive una persona con el VIH

- VII.1 Sinopsis de la película *Kids*
- VII.2 Cine y VIH/sida

VIII Otras ITS: ¿qué y cuáles son?



Sesión: Otras ITS y sus efectos

- VIII.1: ¿Con qué facilidad han aumentado?
- VIII.2: Mensajes clave sobre las ITS

IX Herramientas didácticas



- IX.1 Recursos sobre salud sexual y planificación familiar
- IX.2 Centros asesores y de información (en CD)

CAPÍTULO I ¿Qué es el VIH/sida?

SESIÓN El VIH/sida y sus efectos

DURACIÓN

1 hora y 30 minutos.

DESCRIPCIÓN

Abordaremos el conocimiento sobre la infección por el VIH y la enfermedad del sida, así como sus efectos en el mundo, en España y en las personas a través de la lectura crítica de un artículo, un juego de preguntas y respuestas, y dos dinámicas de participación grupal.

OBJETIVOS

Que los y las participantes:

- Reflexionen sobre las consecuencias del VIH/sida en el mundo y en España.
- Fijen conceptos sobre el VIH.
- Analicen los efectos del virus en el organismo.
- Reflexionen sobre la vulnerabilidad de las mujeres al VIH.

CONTENIDOS

- Situación del VIH/sida en el mundo y en España.
- Conociendo al VIH: el VIH, características, fluidos humanos infectados con mayor concentración.
- Los efectos del VIH en el organismo: infección primaria, intermedia o crónica y sida.
- Vulnerabilidad de las mujeres al VIH: factores biológicos; sociales, económicos y educacionales; y de acceso a los servicios sanitarios.

DESARROLLO

- Iniciaremos la actividad proporcionando la ficha I.1 a cada uno de los y las participantes sobre la “Declaración de compromiso en la lucha contra el VIH/sida: cinco años después”. Pide que hagan una lectura individual y luego animales a que respondan en voz alta a las preguntas propuestas. Esto te servirá para centrar la atención y dar pie a la exposición sobre la situación del VIH/sida en el mundo y en España, aspecto teórico que encontrarás en la sección A del soporte teórico de este capítulo, contenido que debes preparar con anterioridad.
- Después distribuye a cada participante la ficha I.2, “Jugando a verdadero y falso”, y pide que respondan individualmente a cada una de las afirmaciones. Una vez finalizada la actividad, es el momento de dar las respuestas correctas sobre la base del soporte teórico de la sección B de este capítulo. Con esta dinámica se pretende fijar conocimientos sobre las principales características del VIH.
- A continuación, la dinámica “Cuando las fuerzas flaquean” pretende que los y las participantes establezcan una semejanza y conozcan cómo el sistema inmunológico, tras la infección del VIH, poco a poco se va tornando incapaz de responder a los diferentes procesos infecciosos. Para esto, sigue las instrucciones de la ficha I.3 y pide que respondan a las preguntas planteadas. Una vez finalizada la actividad, da

inicio a la exposición teórica de la sección C de este capítulo, asociando los contenidos de la dinámica a los efectos del VIH en el organismo.

- Finalmente, da las instrucciones para que se realice la dinámica “Desde arriba y desde abajo” de la ficha I.4 y anima a los y las participantes a expresar los sentimientos que experimentaron al estar en una situación u otra. Cuando la actividad haya terminado, y estableciendo una asociación con la dinámica, haz la exposición del contenido D (Vulnerabilidad de las mujeres al VIH) del soporte teórico.
- Quizá se hayan planteado algunas preguntas a las cuales no ha sido posible responder. Motiva la asistencia a las próximas sesiones, pues seguramente entonces se responderán. No obstante, las preguntas pueden quedar registradas e ir contestándolas a medida que coincidan con las exposiciones futuras.

MATERIALES

Además del soporte teórico correspondiente:

- Fotocopias suficientes para cada participante de las fichas I.1 y I.2.
- Bolígrafos.
- Fichas de las dinámicas I.3, “Cuando las fuerzas flaquean”, y I.4, “Desde arriba y desde abajo”.
- Pizarra y tizas/rotuladores.

SUGERENCIAS

Esta sesión puede dividirse en dos partes dependiendo de la disponibilidad de tiempo con que cuentas para su desarrollo y de las características del grupo al que va dirigida. Una primera parte puede incluir las secciones A y B del soporte teórico, y la otra, las secciones C y D.

Si decides dividir las puedes hacer uso, como motivación general, de la noticia sobre un incendio y plantear las mismas preguntas de la ficha I.1 pero refiriéndose al incendio u otro desastre. Haz el enlace y establece el paralelismo entre los dos acontecimientos, diciendo que así como el incendio causó muchos desastres, así el VIH es el responsable de la pandemia en el mundo con consecuencias muy devastadoras.

PREPARACIÓN

Es necesario preparar la exposición con el soporte teórico de este capítulo y, si lo crees conveniente, adecuar el lenguaje al grupo al que va dirigida. Puedes preparar carteles con los títulos principales de cada sección e ir colocándolos de manera ordenada durante tu exposición, esto ayudará a seguir una secuencia lógica, facilitando la fijación de conceptos.

EVALUACIÓN

¿Han aprendido cosas nuevas? ¿Han fijado conceptos adecuados? ¿Cómo se han sentido? ¿Cómo ha sido la participación?

Declaración de compromiso en la lucha contra el VIH/sida: cinco años después

Naciones Unidas A/60/736
Asamblea General
24 de marzo de 2006

"[...] Cuando se detectó la epidemia del sida hace 25 años, pocos podían imaginar las consecuencias devastadoras que iba a tener en todo el mundo. Hasta el momento, más de 65 millones de personas han sido infectadas por el VIH, más de 25 millones de personas han muerto y prácticamente 1 de cada 20 niños en el África subsahariana ha quedado huérfano a causa del sida. Hoy día, el sida es la principal causa de muerte prematura en el mundo entre hombres y mujeres de entre 15 y 59 años de edad. [...] En los países más afectados, los mismos cimientos de la sociedad, la gobernanza, y la seguridad nacional se han visto socavados y la epidemia desborda la capacidad de las redes de seguridad tradicionales, lo que conlleva repercusiones sociales y económicas que probablemente afectarán a varias generaciones venideras.

El Informe sobre Desarrollo Humano 2005 identificó al sida como el causante del retroceso más grande en la historia del desarrollo humano. La pandemia (epidemia mundial), que todavía se encuentra en sus primeras fases, se extiende rápidamente por todo el mundo y afecta a nuevos países, así como a nuevos grupos de población en los países en los que ya está asentada. La carga del sida se está haciendo particularmente pesada para mujeres y niñas. El sida representa no solo un problema de salud pública sin precedentes, sino también una profunda amenaza a las perspectivas de reducción de la pobreza, supervivencia infantil y desarrollo económico. [...]

Sin embargo, la epidemia continúa desbordando la respuesta mundial. En 2005 se dieron más nuevos casos y más muertes que nunca desde que se declaró. A pesar de los logros recientes, solo una de cada cinco personas que necesitan medicamentos antirretrovirales (específicos para el VIH/sida) en los países de bajos y medianos ingresos los está recibiendo en la actualidad, y teniendo en cuenta solamente a las personas ya infectadas, el número de personas que requieren este tipo de terapia va a continuar creciendo. [...]"

Responde de forma individual y en voz alta a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué consecuencias personales, ambientales, económicas, etc., ha ocasionado esta pandemia?
2. ¿Cómo crees que se sienten las personas afectadas directa e indirectamente por el VIH/sida?

Jugando a verdadero o falso

Marca con un círculo la respuesta a cada una de las siguientes afirmaciones, según creas que es verdadera (V) o falsa (F).

Qué es el VIH

Respuestas

El VIH es capaz de alterar y destruir las defensas del organismo.	V	F
El VIH se integra en los linfocitos (un tipo de células de defensa), en donde se replica o multiplica y los destruye.	V	F
Una persona que tiene en su organismo el VIH puede, si se dan determinadas circunstancias, desarrollar la enfermedad del sida.	V	F
Características del VIH		
Tarda mucho tiempo en producir sus efectos.	V	F
Es capaz de infectar a los humanos.	V	F
Fuera de la célula viva, puede vivir y multiplicarse.	V	F
Dura mucho tiempo en el ambiente.	V	F
Muere con facilidad al secarse o con desinfectantes comunes.	V	F
Líquidos humanos infectados con mayor concentración de VIH		
La saliva contiene mucha concentración de virus.	V	F
En la sangre hay muchos virus.	V	F
El sudor contiene pocos virus.	V	F
El semen tiene mucha concentración de virus.	V	F
La leche materna no tiene mucha concentración de virus.	V	F
Las secreciones vaginales no contienen mucha concentración de virus.	V	F
Los fluidos con VIH muy concentrados y el contacto con la sangre o mucosas de otra persona que no lo está, es suficiente para infectarla.	V	F

Quando las fuerzas flaquean

Pide que no más de 17 personas se coloquen en el centro del aula, formando entre ellas un círculo apretado, entrelazando sus brazos a la altura de los hombros y colocando las piernas separadas unos 30 cm, pero juntando los laterales de los pies con los de sus compañeros y compañeras, como si fueran equis pegadas (XXXXXXXXXXXXX).

Pide que otra persona del auditorio (mejor si es un poco fuerte) participe en la dinámica y tenga como objetivo el introducirse en el círculo. Las personas del círculo tratarán de impedirlo pero únicamente realizando movimientos lateralizados simultáneos y sin soltarse. Una vez dentro, el participante saldrá del círculo acompañado por un integrante del mismo, con lo cual quedarán 16 de los 17 que iniciaron la dinámica. La salida se realizará sin impedimento.

Los dos integrantes que salieron del círculo, y por diferentes lugares, intentarán nuevamente introducirse al círculo. Una vez dentro, saldrán con dos integrantes más, ya que por cada persona que ingrese al círculo, saldrán otros tantos. Esta vez el nuevo círculo quedará conformado por 14 integrantes. Repetir el ejercicio hasta que en el círculo no haya suficientes personas para poder resistir la presión y quede totalmente desintegrado.

Una vez finalizada la dinámica plantea las siguientes preguntas:

- Al auditorio en general:
¿Qué opinión les merece lo que ha sucedido?
- A los participantes del círculo que se quedaron hasta el final:
¿Qué sintieron al saber que poco a poco iban quedando menos integrantes?
- A los participantes que fueron introduciéndose dentro del círculo:
¿Qué sintieron al ser cada vez más numerosos?

Entre las respuestas pueden estar las siguientes:

- "Al comienzo, los del círculo eran muy fuertes."
- "Poco a poco los papeles se invirtieron; los más fuertes pasaron a ser débiles y viceversa."
- "La persona que quería introducirse en el círculo poco a poco lo consiguió y fue ganando integrantes, haciéndose cada vez más fuerte."
- "Sentimos incapacidad para responder a las agresiones, debilidad."
- "Al ir 'ganando' más integrantes, el que empezó solo se vio fortalecido."

Desde arriba y desde abajo

Pide que unas 4 parejas mixtas se coloquen frente a frente en el centro del aula. Uno de los integrantes, por ejemplo la chica, se debe colocar arrodillada delante del chico.

Luego indica que el chico coloque sus manos en los hombros de la chica y presione hacia el suelo e intente derribarla. Puede usar el método que quiera para conseguirlo; la chica puede intentar resistirse, pero sin usar las manos.

Una vez conseguido el objetivo, invertid los papeles y repetir todo el procedimiento.

Una vez finalizada la dinámica, invita a que respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Qué sentimientos has experimentado al estar “arriba” y ser la persona que intenta tumbar a la otra?
- ¿Qué sentimientos has experimentado al estar “abajo” y pudiendo hacer muy poco para evitar que te tumben?
- ¿Para quiénes ha sido más fácil tumbar?
- ¿Para quiénes ha sido más difícil resistir?

Se pueden obtener algunas de estas respuestas:

- “Cuando estuve arriba, me he sentido poderosa (poderoso).”
- “Me ha sido más fácil tumbar a la otra persona pues ella estaba limitada.”
- “Cuando estuve abajo, no tenía suficientes fuerzas para evitar que me tumben.”
- “El que está arriba siempre tiene más ventaja.”
- “Las mujeres siempre tienen menos fuerza física, al contrario que los hombres.”
- “A las mujeres les ha sido más fácil tumbarles, al contrario que a los hombres.”

CAPÍTULO II ¿Cómo se transmite el VIH?

SESIÓN **Identificando cómo se transmite el VIH**

DURACIÓN

1 hora

DESCRIPCIÓN

El desarrollo de los contenidos en esta sesión se hará en dos bloques. En el primero, se utilizará un cuestionario que servirá para fijar conocimientos sobre los mecanismos y los fluidos humanos capaces de transmitir el virus, así como las prácticas de no transmisión. También se mostrará la actual situación de la transmisión del VIH en España.

En el segundo bloque, además de reflexionar sobre los factores y las prácticas que hacen que la gente joven adquiera la infección por el VIH, se hará un ejercicio de aplicación sobre las prácticas de riesgo mediante una lista de comprobación.

OBJETIVOS

Que los y las participantes:

- Fijen conceptos relacionados con los mecanismos y fluidos humanos capaces de transmitir el virus y las prácticas de no transmisión.
- Adquieran conocimientos respecto a la situación de la transmisión del VIH en España.
- Reflexionen sobre los efectos del VIH en la gente joven y las prácticas de riesgo.

CONTENIDOS

- Fluidos humanos infectados capaces de transmitir el VIH.
- Mecanismos de transmisión.
- Situación de la transmisión del VIH en España.
- Cómo afecta a la gente joven.
- Prácticas de riesgo.
- Cómo no se transmite.

DESARROLLO

Primer bloque:

- Iniciaremos la sesión pidiendo que formen grupos de 6 personas y distribuiremos a cada grupo un papel continuo y un rotulador. Además, proporcionaremos a cada uno de los participantes una fotocopia de la ficha II.1a "Si transmite o No transmite".

La actividad consiste en que cada grupo, después de haber leído y contestado la ficha individualmente, elija una entre las alternativas "sí" o "no" a cada una de las afirmaciones planteadas y que la escriban en el papel continuo. Posteriormente, deben colocar el papel con las respuestas en un lugar visible del aula.

- Cuando la actividad haya concluido, inicia la exposición del tema haciendo uso de las afirmaciones de la ficha de trabajo y dando la respuesta a cada una de ellas. Las afirmaciones han sido colocadas por secciones de forma que te ayuden en la exposición. Por ejemplo, las afirmaciones 1 a 8 corresponden a los fluidos humanos infectados capaces

de transmitir el VIH y cómo no se transmite la infección; las afirmaciones 9 a 15 corresponden a la transmisión sexual; las afirmaciones 16 y 17, a la transmisión por vía parenteral o sanguínea; la afirmación 18, a la transmisión de madre a hijo; y la afirmación 19, a las formas poco frecuentes de transmisión.

En la ficha II.1b tienes la clave de respuestas de las afirmaciones.

- Este bloque finaliza con la exposición de la situación de la transmisión del VIH en España (apartado C del soporte teórico).

Segundo bloque:

- Da inicio a esta sección planteando la siguiente pregunta: ¿cuáles crees que son los factores que hacen que la gente joven adquiera la infección por el VIH? Escribe en la pizarra o en papel continuo las respuestas obtenidas. Con el suministro de información que tienes, expón el apartado D del soporte teórico: "Cómo afecta a la gente joven".
- Continúa con la explicación sobre las prácticas de riesgo correspondientes al apartado E del soporte teórico.
- Después de la exposición, pide que hagan grupos, y proporcionales fotocopias de la ficha II.2a "¿Es una práctica de riesgo?". El ejercicio consiste en fundamentar las respuestas a una serie de situaciones planteadas con prácticas de riesgo de transmisión del VIH.
- Finalmente, pide que el o la portavoz de cada grupo, lea las respuestas de las situaciones planteadas. Aprovecha para aclarar dudas y fijar los conceptos adecuados. En la ficha II.2b tienes la clave de respuestas.

MATERIALES

Además del soporte teórico correspondiente:

- Fotocopias para cada participante de las fichas II.1a y II.2a.
- Fichas de las dinámicas II.1b y II.2b.
- Papel continuo, marcadores para cada grupo.
- Folios, bolígrafos.
- Pizarra y tizas, carteles.

SUGERENCIAS

Primer bloque: en lugar de dar la ficha individual a cada participante, puedes proporcionar a cada grupo un sobre con las 19 afirmaciones y que pasen a realizar el ejercicio en forma grupal, colocando "sí" o "no" en la parte posterior de cada afirmación.

Segundo bloque: si no cuentas con tiempo suficiente para que los grupos respondan a todas las situaciones planteadas en la ficha II.2, asigna a cada grupo solamente 3 ó 4 situaciones, hasta completar la lista.

PREPARACIÓN

Es necesario preparar la exposición con el soporte teórico de este capítulo y, si lo crees conveniente, adecuar el lenguaje al grupo al que va dirigido. Puedes preparar carteles con los títulos principales de cada sección e ir colocándolos de manera ordenada durante tu exposición.

EVALUACIÓN

¿Han fijado conceptos adecuados sobre los mecanismos de transmisión? ¿Cómo se han sentido? ¿Vulnerables a la infección por VIH?

Sí transmite o No transmite

Marca con un círculo la respuesta a cada una de las siguientes afirmaciones, según creas que la práctica Sí transmite o No transmite el VIH.

Prácticas	Transmisión	
	Sí	No
1. Solo mediante la sangre, el semen, las secreciones vaginales y la leche materna.	Sí	No
2. Trabajar o asistir al mismo lugar o instituto donde hay una persona con VIH.	Sí	No
3. Compartir comida, bebida, aseos, gimnasios, piscina u otros elementos de la vida cotidiana que no sean sexuales.	Sí	No
4. Contacto con algún animal o picaduras de mosquitos u otros insectos.	Sí	No
5. En el apretón de manos o al abrir puertas.	Sí	No
6. En reuniones con amigos y/o amigas.	Sí	No
7. Dormir en la misma cama sin relaciones sexuales con penetración.	Sí	No
8. Lavar la ropa a una persona y beber en una fuente de agua pública.	Sí	No
9. A través de relaciones sexuales con penetración anal, vaginal, oral y sin preservativo.	Sí	No
10. Únicamente en relaciones homosexuales entre gais o lesbianas.	Sí	No
11. Abrazos, besos y caricias.	Sí	No
12. Penetración anal o vaginal con preservativo.	Sí	No
13. Masturbación mutua.	Sí	No
14. Contacto ano-lengua, vagina-lengua con algún método de barrera.	Sí	No
15. Contacto sexual entre dos personas que no tienen el VIH, si ambos son mutuamente fieles y no consumen drogas.	Sí	No
16. Por intercambio de sangre contaminada mediante jeringuillas, materiales de tatuaje y para hacer perforaciones, <i>piercings</i> ...	Sí	No
17. Donar sangre o realizarse análisis dentro del sistema sanitario.	Sí	No
18. Si la madre tiene el VIH durante el embarazo y el parto.	Sí	No
19. Ocasionalmente en accidentes laborales.	Sí	No

Clave de respuestas Sí transmite o No transmite

- **Referente a fluidos humanos infectados capaces de transmitir el VIH y cómo no se transmite (preguntas 1 a 8):**

Los únicos fluidos humanos capaces de transmitir el VIH son la sangre, el semen, las secreciones vaginales y la leche materna; por tanto, la respuesta a la afirmación:

1. Solo mediante la sangre, el semen, las secreciones vaginales y la leche materna, es "sí".

La respuesta al resto de afirmaciones (**preguntas 2 a 8**) es "no", como se describe en el apartado F del soporte teórico "Cómo no se transmite".

- **Referente a la transmisión sexual (preguntas 9 a 15):**

En cuanto a la vía sexual, los mecanismos de transmisión de la infección son a través del sexo no protegido, es decir, las relaciones sexuales entre chicos (gais) o entre chico y chica, con penetración anal, vaginal, oral y sin preservativo, con lo cual la respuesta a la afirmación:

9. A través de relaciones sexuales con penetración anal, vaginal, oral y sin preservativo, es "sí".

La respuesta al resto de afirmaciones (**preguntas 10 a 15**) es "no".

- **Referente a la transmisión por vía parenteral o sanguínea (preguntas 16 y 17):**

La transmisión por vía parenteral entre una persona con VIH y otra que no lo tiene es por el intercambio de sangre mediante jeringuillas contaminadas, cepillo de dientes, materiales de tatuaje, para hacer perforaciones, *piercings*, siendo la respuesta a la afirmación:

16. Por intercambio de sangre contaminada mediante jeringuillas, materiales de tatuaje y para hacer perforaciones, *piercings*..., es "sí".

En cuanto a la **afirmación 17**, actualmente, la sangre y sus derivados pasan por estrictos controles, con lo que la transmisión por estas prácticas no se da; por lo que la respuesta es "no".

- **Referente a la transmisión vertical o de madre a hijo o hija (pregunta 18):**

Una mujer con VIH puede transmitir a su hijo o hija la infección en tres momentos: durante el embarazo, en el parto y por medio de la lactancia materna; por tanto, la respuesta a la afirmación:

18. Si la madre tiene el VIH durante el embarazo y el parto, es "sí".

- **Referente a formas poco frecuentes de transmisión (pregunta 19):**

Ocasionalmente se han producido infecciones por VIH debido a accidentes laborales, con lo cual la respuesta a la afirmación:

19. Ocasionalmente en accidentes laborales, es "sí".

¿Es una práctica de riesgo?

¿Existe una práctica de riesgo para adquirir el VIH en las siguientes situaciones? Analiza, decide y fundamenta las respuestas.

1. María ha conocido a un chico y han empezado a salir. En el último “encuentro” le ha hecho una felación (estimulación del pene mediante los labios o la boca) sin que eyaculara en su boca.
2. Te has enterado de que una amiga tuya está embarazada. Su pareja ha tenido otras relaciones y dice que con ella “ha sentado cabeza”.
3. Andrés le ha dicho a su novia que “no siente placer” cuando se pone el preservativo, por lo que en esta ocasión no lo usará. María, aunque no piensa lo mismo, ha aceptado esta condición.
4. Miguel frecuenta discotecas donde “se lo pasa bien”. Un amigo suyo le ha propuesto salir con unas chicas. Le ha entusiasmado la idea pues piensa que es muy joven y debe disfrutar de su vida sexual.
5. Mario es el primer novio de Paloma. Él está insistiendo para que tengan una relación sexual con penetración, pues hasta ahora solo se han dado besos, abrazos y otro tipo de caricias. Él le dice que es tiempo de que ella le demuestre otras cosas y que no tenga miedo, pues tiene mucha experiencia. Finalmente han tenido un encuentro íntimo.
6. Natalia no le ha dado mucha importancia a lo del sida, pues cree que a ella nunca le va a pasar, ya que solamente afecta a gais, lesbianas y prostitutas. Últimamente está saliendo con un chico, con el que mantiene relaciones sexuales con penetración y sin protección.
7. Sandra y Javier quieren experimentar el sexo anal. Le han aconsejado unos amigos que es mejor si lo hacen sin preservativo.
8. Miguel y David, junto con otros amigos, han ido a pasar un fin de semana en una casa rural. Uno de ellos no ha llevado su máquina de afeitar, por lo que está usando las maquinillas del resto del grupo.
9. El hijo de un vecino tuyo se ha hecho un tatuaje en la tienda de un amigo. A ese lugar va mucha gente joven, porque es muy barato.
10. Cecilia y Tomás son novios, se conocen desde hace mucho tiempo y en su último encuentro sexual no usaron el preservativo. No han tenido contacto sexual con penetración con otras personas ni consumen drogas.
11. Tania ha ido a una discoteca el pasado fin de semana. Ella consume pastillas, cannabis y alcohol. Mantuvo relaciones con penetración con un chico de quien solamente sabe su nombre y que vive en Getafe. Cree que está enamorada y quiere volver a verle.

Clave de respuestas ¿Es una práctica de riesgo?

1. María ha conocido a un chico y han empezado a salir. En el último “encuentro” le ha hecho una felación (estimulación del pene mediante los labios o la boca) sin que eyaculara en su boca. **Respuesta:** riesgo dudoso, ya que el riesgo no puede determinarse con claridad. El riesgo es mayor si, además de depositar el semen en la boca de la persona no infectada con el VIH, esta tiene lesiones en ella.
2. Te has enterado de que una amiga tuya está embarazada. Su pareja ha tenido otras relaciones y dice que con ella “ha sentado cabeza”. **Respuesta:** riesgo por el mantenimiento de relaciones sexuales con penetración con un chico del que no se sabe su situación respecto al VIH y con antecedentes de contactos sexuales con otras parejas. Por otro lado, no se sabe si la chica ha mantenido anteriormente relaciones sexuales de riesgo con otras parejas.
3. Andrés le ha dicho a su novia que “no siente placer” cuando se pone el preservativo, por lo que en esta ocasión no lo usará. María, aunque no piensa lo mismo, ha aceptado esta condición. **Respuesta:** riesgo por el mantenimiento de relaciones sexuales con penetración sin conocer la situación respecto al VIH en ningún miembro de la pareja. Por otro lado, la novia no tiene suficiente habilidad para negociar con la pareja la realización de prácticas sexuales seguras.
4. Miguel frecuenta discotecas donde “se lo pasa bien”. Un amigo suyo le ha propuesto salir con unas chicas. **Respuesta:** riesgo por el mantenimiento de relaciones sexuales con penetración sin uso de preservativo, ya que está asociado únicamente a la prevención de embarazos y no a la prevención de la transmisión por VIH y otras infecciones de transmisión sexual. Por otro lado, el frecuente cambio de pareja requiere de un mayor nivel de información para evitar riesgos innecesarios.
5. Mario es el primer novio de Paloma. Él está insistiendo para que tengan una relación sexual con penetración, pues hasta ahora solo se han dado besos, abrazos y otro tipo de caricias. Él le dice que es tiempo de que ella le demuestre otras cosas y que no tenga miedo, pues tiene mucha experiencia. Finalmente han tenido un encuentro íntimo sin uso de preservativo. **Respuesta:** riesgo por el mantenimiento de relaciones sexuales con penetración sin uso de preservativo; desconocimiento de la situación respecto al VIH de su novio y orientación de la vivencia de la sexualidad focalizada en el coito sin valorar otras opciones. No existe facilidad para negociar con su pareja la realización de prácticas seguras.
6. Natalia no le ha dado mucha importancia a lo del sida, pues cree que a ella nunca le va a pasar, ya que solamente afecta a gays, lesbianas y prostitutas. Últimamente está saliendo con un chico, con el que mantiene relaciones sexuales con penetración y sin protección. **Respuesta:** riesgo por la no percepción del riesgo con el consecuente mantenimiento de relaciones sexuales con penetración sin preservativo, asociado a la idea errónea de que solamente los gays, las lesbianas y las prostitutas tienen el VIH y pueden transmitirlo.
7. Sandra y Javier quieren experimentar el sexo anal. Le han aconsejado unos amigos que es mejor si lo hacen sin preservativo. **Respuesta:** si no usan preservativo pueden estar en riesgo ya que, por un lado, desconocen la situación actual respecto al VIH en ambos miembros de la pareja y por otro, la mucosa anal es más frágil que la mucosa vaginal, lo cual favorece la aparición de lesiones traumáticas, y si Javier tiene el VIH, puede transmitirlo más fácilmente.
8. Miguel y David, junto con otros amigos, han ido a pasar un fin de semana en una casa rural. Uno de ellos no ha llevado su máquina de afeitar, por lo que está usando las maquinillas del resto del grupo. **Respuesta:** riesgo por compartir materiales que pueden contener sangre contaminada con el virus, constituyéndose en una fuente de infección, ya que no conocen el estado actual de los miembros del grupo respecto al VIH.
9. El hijo de un vecino tuyo se ha hecho un tatuaje en la tienda de un amigo. A ese lugar va mucha gente joven, porque es muy barato. **Respuesta:** riesgo por el uso probable de materiales que pueden contener sangre contaminada con el virus, y es una fuente de infección.
10. Cecilia y Tomás son novios, se conocen desde hace mucho tiempo y en su último encuentro sexual no usaron el preservativo. No han tenido contacto sexual con penetración con otras personas ni consumen drogas. **Respuesta:** no tuvieron una práctica de riesgo para adquirir el VIH, ya que no han mantenido relaciones sexuales con penetración con otras parejas ni han compartido material para inyección de drogas.
11. Tania ha ido a una discoteca el pasado fin de semana. Ella consume pastillas, cannabis y alcohol. Mantuvo relaciones con penetración con un chico de quien solamente sabe su nombre y que vive en Getafe. Cree que está enamorada y quiere volver a verle. **Respuesta:** riesgo, pues desconoce el estado del VIH del chico con quien ha mantenido relaciones sexuales con penetración, además de la no percepción de las situaciones de riesgo, que hace que vea muy lejana la posibilidad de infectarse. Asimismo, el uso de estimulantes y alcohol puede reducir de modo significativo la resistencia a adoptar un comportamiento de alto riesgo.

SESIÓN

Me cuido para no adquirir el VIH

DURACIÓN

45 minutos

DESCRIPCIÓN

Para despertar el interés sobre las medidas de prevención del VIH, plantearemos unas preguntas referentes a la situación de la infección y, de manera muy general, se explicará cómo se previene (apartados A y B del soporte teórico).

Posteriormente, a través de un trabajo grupal, abordaremos de forma específica las medidas preventivas para evitar la transmisión por vías sexual, parenteral y de madre a hijo o hija.

OBJETIVOS

Que los y las participantes:

- Reflexionen sobre las consideraciones que hay que tener en cuenta respecto a la situación de la infección del VIH.
- Fijen conceptos y reflexionen sobre las medidas preventivas para evitar adquirir el VIH, según las diferentes vías de transmisión.

CONTENIDOS

- Algunas consideraciones respecto a la infección.
- Cómo prevenir la infección por vía sexual, parenteral o sanguínea, de madre a hijo o hija.

DESARROLLO

Hasta aquí hemos adquirido conocimientos suficientes e indispensables para proponer algunas prácticas de prevención para evitar la infección por VIH. Además de recordar contenidos ya trabajados, reforzaremos conceptos y actitudes de prevención adecuados.

- Daremos inicio a la sesión motivando la reflexión individual y grupal, planteando las siguientes preguntas:
 - ¿Quiénes se infectan más por VIH: las mujeres o los hombres?
 - ¿Es igual el número de personas que tienen el VIH y las personas que tienen la enfermedad del sida?

Con las respuestas que obtengas de los participantes, da inicio a la exposición del apartado A del soporte teórico: "Algunas consideraciones sobre la situación de la infección", y a la parte introductoria del apartado B.

- Posteriormente, pide que se constituyan en grupos de 6 personas y que propongan actuaciones que llevarían a cabo para evitar adquirir la infección, y que las escriban en un papel continuo que previamente habrás distribuido con el título de la situación concreta que te planteamos en la ficha III.1.
- Cuando hayan terminado el ejercicio, coloca las propuestas de cada grupo en un lugar visible. A medida que vayas exponiendo el tema, de acuerdo a la secuencia propuesta en el soporte teórico, apartado B, confronta las propuestas del grupo con tu exposición.

MATERIALES

Además del soporte teórico correspondiente:

- Papel continuo con el título del epígrafe, según indicaciones de la ficha III.1.
- Rotuladores para cada grupo.
- Pizarra y tizas, carteles con los principales títulos.

SUGERENCIAS

Las sugerencias van específicamente dirigidas al trabajo grupal. En la ficha III.1 proponemos actividades para un grupo relativamente "maduro"; no obstante, de acuerdo a las características de este, puedes optar por que cada grupo proponga actuaciones de prevención generales para la transmisión sexual, parenteral o de madre a hijo o hija, o de lo contrario, que cada grupo trabaje sobre las medidas de prevención específicas de acuerdo al soporte teórico, apartado B, para cada vía de transmisión.

Tú eres quien mejor conoce al grupo. Adapta los contenidos teóricos para relacionarte mejor y eficazmente con tu grupo.

PREPARACIÓN

Es necesario preparar la exposición con el soporte teórico de este capítulo y, si lo crees conveniente, adecuar el lenguaje al grupo al que va dirigido. Puedes preparar carteles con los títulos principales de cada sección e ir colocándolos de manera ordenada durante tu exposición; esto ayudará a seguir una secuencia lógica, que facilitará la fijación de conceptos.

EVALUACIÓN

¿Cómo se han sentido? ¿Han aprendido cosas nuevas? ¿Han fijado conceptos adecuados? ¿Ha quedado suficientemente claro el uso del preservativo como medida de prevención en la transmisión sexual? ¿Cómo ha sido la participación? ¿Han sido planteados aspectos en los que se necesita un mayor refuerzo?

Proponiendo medidas preventivas para evitar la infección por VIH

Según la secuencia del soporte teórico, cada grupo debe proponer medidas preventivas específicas para cada vía de transmisión. Puedes optar por que cada grupo proponga actuaciones de prevención generales para la transmisión sexual, parenteral o de madre a hijo o hija (situaciones 1, 5 y 6), o de lo contrario, de acuerdo a las características del grupo, puedes introducir los epígrafes 2, 3 y 4. No obstante, recuerda dejar muy claro durante la exposición lo que se debe hacer en estas últimas situaciones específicas.

Situaciones de riesgo en:

1. La transmisión sexual.
2. Jóvenes que nunca han realizado prácticas sexuales de riesgo.
3. Jóvenes que no tienen el VIH y que mantienen relaciones sexuales con penetración con una persona con VIH.
4. El caso de haber tenido un contacto de riesgo.
5. La transmisión por vía parenteral o sanguínea.
6. La transmisión de madre a hijo o hija (transmisión vertical).

SESIÓN

Viviendo la sexualidad

DURACIÓN

1 hora

DESCRIPCIÓN

Desarrollaremos la sesión sobre la base de trabajos grupales, con los que se abordarán aspectos relacionados con la sexualidad y la socialización masculina y femenina. Posteriormente, por medio de preguntas de respuesta individual, reflexionaremos sobre la sexualidad en la adolescencia y las conductas sexuales. Mediante tres situaciones, desarrollaremos los temas: el deseo sexual, la orientación sexual y la identidad sexual y la respuesta sexual humana. Para finalizar, se realizará una lectura de análisis sobre los derechos sexuales y se analizarán algunas creencias erróneas sobre la sexualidad.

OBJETIVOS

Que los y las participantes:

- Reflexionen sobre lo que implica la sexualidad humana en sus diferentes dimensiones.
- Reflexionen sobre la vivencia de la sexualidad en la adolescencia.
- Fijen conceptos relacionados con las manifestaciones de las conductas sexuales.
- Fijen conceptos y reflexionen sobre el deseo sexual, la construcción de la sexualidad desde la diversidad, la identidad sexual y la respuesta sexual humana.
- Analicen y reflexionen sobre la implicación de los derechos sexuales y reproductivos.
- Reflexionen sobre las creencias erróneas que se tienen respecto a la sexualidad.

CONTENIDOS

- La sexualidad y la socialización masculina y femenina.
- La sexualidad en la adolescencia.
- Las conductas sexuales.
- El deseo sexual.
- Construcción de la sexualidad desde la diversidad.
- La identidad sexual.
- La respuesta sexual humana.
- Conoce tus derechos.
- Creencias erróneas sobre la sexualidad.

DESARROLLO

- Daremos inicio a la sesión proporcionando a cada grupo (6 a 8 personas) un papel continuo y un rotulador. En ese papel deben hacer una silueta grande de una mano y en la parte superior de cada dedo, colocar las preguntas de la ficha IV.1. El ejercicio consiste en responder a cada pregunta formulada.

Pide que se constituyan en grupo grande y lean las respuestas, de modo que el suministro de información te sirva para exponer el apartado A del soporte teórico.

- Plantea las siguientes preguntas: ¿cómo se vive la sexualidad en la adolescencia?, ¿qué manifestaciones implican las conductas sexuales? Con las respuestas, desarrolla los apartados B y C del soporte teórico.
- Posteriormente, con las instrucciones de la ficha IV.2a, desarrolla los aspectos relacionados con el deseo sexual, la construcción de la sexualidad desde la diversidad y la identidad sexual (apartados D, E y F del soporte teórico). Esta vez el ejercicio grupal consiste en analizar tres situaciones planteadas (Fichas IV.2b, c y d).
- Continúa la sesión exponiendo el apartado G del soporte teórico sobre la respuesta sexual humana. Después, haz entrega de una fotocopia para cada participante sobre los derechos sexuales y reproductivos, ficha IV.3 correspondiente al apartado H del soporte teórico, y pide que den su opinión respecto a la aplicación de los mismos.
- Para finalizar la sesión, distribuye a cada grupo un sobre con algunas creencias erróneas sobre la sexualidad siguiendo las instrucciones de la ficha IV.4a. A continuación, pide que lean sus respuestas y, de acuerdo al apartado I, aclara dudas y fija conceptos.

MATERIALES

Además del soporte teórico correspondiente:

- Papel continuo y rotuladores para cada grupo.
- Fotocopias de las fichas IV.2b, c, d y e para cada participante.
- Fotocopias de la ficha IV.3 sobre los derechos sexuales y reproductivos para cada participante.
- Sobres conteniendo las creencias erróneas, ficha IV.4b, distribuidos equitativamente de acuerdo a los grupos.
- Carteles (o pizarra y tizas) de los títulos principales.

SUGERENCIAS

Dependiendo de la disponibilidad de tiempo y de las características del grupo puedes sintetizar los apartados B y C si es un grupo más "maduro". También puedes dividir los contenidos; una primera parte puede incluir los apartados A al F del soporte teórico, y la otra, los apartados G al I. En este caso, amplía el apartado correspondiente a la respuesta sexual humana (G), ya que este aspecto suele tomar más tiempo de lo planificado.

PREPARACIÓN

Prepara la exposición con el soporte teórico de este capítulo, especialmente el apartado A, pues es la base de todo el resto de contenidos del capítulo. Recuerda preparar los carteles (o utilizar la pizarra) para los apartados correspondientes a la sexualidad en la adolescencia, las conductas sexuales y la respuesta sexual humana, e ir colocándolos de manera ordenada durante tu exposición; esto ayudará a seguir una secuencia lógica, facilitando la fijación de conceptos.

EVALUACIÓN

¿Han aprendido cosas nuevas? ¿Se han sentido identificados con algunos aspectos abordados? ¿Han fijado conceptos adecuados? ¿Cómo ha sido la participación?

La sexualidad, el sexo y el género

En un papel continuo los y las participantes, en forma grupal, deben dibujar la silueta de una mano grande y colocar en la parte superior de cada dedo las siguientes preguntas a las que deben dar respuesta:

Dedo pulgar: ¿Qué entiendes por sexualidad?

Dedo índice: ¿Cuándo empieza y cuándo acaba?

Dedo medio: ¿Tiene alguna finalidad? ¿Cuál?

Dedo anular: ¿Qué papel juega la reproducción?

Dedo meñique: ¿Qué significan sexo y género?

Encontrarás la respuesta en el soporte teórico correspondiente al apartado A.

Párrafo uno: qué es la sexualidad.

La sexualidad humana es un fenómeno complejo, que abarca multitud de aspectos entre los que destacan los biológicos, los psicológicos o los sociales, y pueden abordarse desde muchos enfoques.

Párrafo dos: cuándo empieza y cuándo acaba la sexualidad.

La sexualidad recorre de forma transversal la vida de todo ser humano, desde que nace hasta que muere. Más aún, lo conforma como persona y marca su identidad, y por tanto, su subjetividad, su forma de percibir el mundo, de sentir, de actuar.

Párrafo tres: finalidad de la sexualidad.

Se suele hablar de tres fines de la sexualidad: placer, comunicación y reproducción. La sexualidad tiene más que ver con el modo en que cada persona se percibe y se vivencia como ser sexuado y que, a su vez, va a provocar unas determinadas conductas sexuales, aunque tradicionalmente se ha dado más importancia a la reproducción.

Párrafo cuatro: papel de la reproducción.

En épocas anteriores, cuando se desconocían los fundamentos científicos de la sexualidad humana, el peso de las tradiciones culturales y religiosas era enorme. Su vinculación a la reproducción humana, a la capacidad para tener hijos y, por tanto, a la supervivencia de la especie, ha hecho que en muchas ocasiones y épocas, además de ser una fuente de placer, haya sido un instrumento de control sobre las personas.

Párrafo once: definición de sexo y de género.

Hablamos de **sexo** cuando nos referimos a los aspectos biológicos y de **género**, cuando nos referimos a la construcción cultural diferenciada para hombres y para mujeres. Y esto es importante de cara al **papel de género** que se espera de hombres y mujeres en relación a la sexualidad. Estos papeles son modificables, por eso hablamos de papeles tradicionales y de nuevos papeles.

Identificando aspectos de la sexualidad

A continuación tienes tres situaciones de las cuales debes hacer tantas copias como participantes haya para distribuir una copia a cada uno. La **situación 1** hace referencia al deseo sexual; la **situación 2**, a la diversidad sexual; y la **situación 3**, a la identidad sexual. Después, pide que se constituyan en grupo de 6 u 8 personas.

La actividad consiste en que una vez leídas las tres situaciones en forma individual, los y las participantes hagan un comentario sobre cada una de ellas y pongan un título o frase que muestre la idea principal.

Cuando hayan terminado, pide que los grupos, en forma ordenada, expongan las conclusiones a las que han llegado respecto a la situación 1. Con el suministro de la información que se haya obtenido, expón, aclara dudas y fija conceptos adecuados sobre la definición de deseo sexual (apartado D del soporte teórico). Posteriormente, siguiendo la misma secuencia de abordaje, desarrolla los aspectos correspondientes a la construcción de la sexualidad desde la diversidad (apartado E) y la identidad sexual (apartado F).

Situación 1

Hace más o menos seis meses, Mayte, en una fiesta de amigos, conoció a otros chicos y chicas. Como se cayeron bien mutuamente, quedaron para compartir más actividades de ocio y tiempo libre. Ella disfrutaba mucho en estas salidas y ansiaba que llegasen los fines de semana para pasárselo bien con ellos.

Aunque se sentía muy a gusto con todo el grupo, le llamaba la atención Rodrigo, un chico más o menos de su edad. Al principio no sabía por qué. Lo único que sabía es que le gustaba compartir cosas con él como hablar de diferentes temas, reír, jugar, etc. Además, cuando le tenía cerca sentía algo extraño que le recorría todo el cuerpo y le causaba placer; incluso llegó a soñar que mantenía relaciones sexuales placenteras con él.

Al parecer, Rodrigo sentía lo mismo que Mayte por lo que empezaron una relación de noviazgo. El tiempo iba pasando y la proximidad y el contacto físico entre ambos se hizo una necesidad; procuraban pasar el mayor tiempo posible juntos, pues esto ocupaba el centro de sus emociones.

El noviazgo duró aproximadamente un año. La relación les aportó mucha satisfacción y placer, ya que durante ese tiempo vivieron su sexualidad intensamente.

Situación 2

Han pasado cerca de diez años desde que un grupo de compañeros y compañeras terminaron las clases en el instituto. Por iniciativa de uno de ellos, celebraron una reunión para reencontrarse. Era increíble cómo había pasado el tiempo y cómo sus vidas habían tomado muy diferentes rumbos.

Marta y Andrés estaban casados y tenían una niña de dos años. Ellos eran novios desde el tiempo del instituto. Otras chicas también acudieron a la fiesta con sus novios o maridos, al igual que otros chicos, con sus novias o mujeres.

Pilar trajo a la fiesta a su amiga Chelo. A Chelo la conoció en la universidad; se enamoraron y son pareja desde hace más o menos un año. En esta fiesta se la veía más cómoda que en la fiesta de fin de curso del instituto. En aquella ocasión acudió con un chico como pareja, pues eso era lo normal para una chica. A ella nunca le atrajeron los chicos sexualmente y fue una situación muy violenta la que vivió, ya que se sentía muy incómoda al bailar pegados, al posar para las fotografías, al escuchar comentarios de la bonita pareja que hacían los dos, etc., y otras situaciones en las que se debía comportar como una “chica normal”.

A la fiesta también acudió Manolo sin su pareja Carlos, quien no pudo asistir aunque le hubiera gustado, ya que por motivos de trabajo estaba fuera del país. Manolo dice que se siente muy feliz y que está viviendo una de las etapas más bonitas de su vida en el ámbito afectivo-sexual. Los dos viven juntos.

Situación 3

En el metro se escucha la siguiente conversación entre un grupo de chicas:

-A mí me gusta que los chicos se arreglen y cuiden su aspecto físico.

-Tía... a mí no, ya que si estuviera con uno de ellos, creo que me daría la sensación de que estoy con una tía y no con un tío.

-¡Qué va...! Tú estás un poco atrasada. Hoy por hoy las chicas y los chicos cuidan su imagen y casi todo está diseñado de igual manera para ambos sexos.

-Sí, pero depende... No todo puede ser igual para los chicos que para las chicas. Por ejemplo, cuidarse el pelo, vale; teñirse, también; hacerse un corte moderno, fenomenal; o por ejemplo, depilarse las axilas o el pecho...

-A mí me mola besar y acariciar a un chico que esté bien afeitado y perfumado. Imagínate besar a un tío con una barba larga. A mí particularmente no me gusta.

-¿Te imaginas a un chico, por ejemplo, con minifalda? Ja, ja, ja...

-Tías, todo depende de la época. ¿No veis que antiguamente los chicos usaban falda y pantys, y además se maquillaban?

-Yo pienso que cada persona debe ir como se sienta mejor y no pensar que las cosas son exclusivamente para chicos o para chicas.

Los derechos sexuales y reproductivos

Todos los y las jóvenes del mundo, sin importar el sexo, el color, la orientación sexual o la habilidad física o mental, tienen los siguientes derechos como seres sexuales:

- El derecho a ser tú mismo, libre de tomar tus propias decisiones, de expresar lo que piensas, de disfrutar de la sexualidad, de estar seguro de que lo haces, de decidir casarte, o no casarte, y de planear una familia.*
- El derecho a tener información sobre sexualidad, anticoncepción, ETS y VIH y sobre tus derechos sexuales.*
- El derecho a protegerte de embarazos no deseados, ETS, VIH y de abusos sexuales.*
- El derecho a tener servicios médicos confidenciales a precios accesibles, de buena calidad y respetuosos con tus creencias.*
- El derecho a participar en la planificación de programas juveniles, tomar parte en reuniones y seminarios y tratar de influir en los gobiernos por medios apropiados.*

Comité Juvenil de la Federación Internacional de Planificación Familiar

Creencias erróneas sobre la sexualidad

A continuación tienes un listado de creencias erróneas sobre la sexualidad extraída del soporte teórico, apartado I. Necesitas hacer fotocopias del modelo que te damos a continuación, recortar cada creencia y colocarlas en un sobre que darás a cada grupo. Distribuye las creencias de forma equitativa.

La actividad consiste en que analicen y reflexionen respecto a los enunciados, y emitan sus opiniones. Cuando vayan leyendo y exponiendo sus respuestas en forma ordenada, ve dando la explicación adecuada para cada enunciado basándote en el soporte teórico del apartado correspondiente.

<p>“La masturbación produce retraso mental, cansancio, dolores de estómago, acné e incapacidad para relacionarse sexualmente con otras personas.”</p>	<p>“Hay que mantenerse virgen hasta que llegue el amor de nuestra vida y así descubrir el cuerpo inocente del otro.”</p>	<p>“El amor de verdad se da una vez en la vida. Solo se puede estar enamorado o enamorada de una única persona. Yo por amor, hago lo que me pida.”</p>	<p>“¿Qué seductor es ese chico. Siempre está ligando!” Y cuando es una chica: “¿Esa chica es una fresca!”</p>
<p>“Yo aún no me he estrenado porque, aunque hacemos de todo, a eso aún no hemos llegado. ¡Así que soy pura y casta!”</p>	<p>“La mujer debe llegar pura al matrimonio mientras que para el hombre es bueno haber tenido relaciones porque le aportan experiencia.”</p>	<p>“La homosexualidad es una enfermedad.”</p>	<p>“Un pene grande produce más placer.”</p>
<p>“Es lo mismo identidad, orientación y preferencia sexuales.”</p>	<p>“Los abusos sexuales solo se producen entre personas de bajo nivel cultural o económico.”</p>	<p>“Cuando una mujer es agredida sexualmente es porque su comportamiento, forma de vestir o estilo de vida suponen una provocación para el agresor.”</p>	

SESIONES

Aprendiendo a usar el preservativo

Te propongo usar el preservativo

DURACIÓN

- 1 hora para la primera sesión
- 45 minutos para la segunda sesión

DESCRIPCIÓN

Haremos el abordaje en dos sesiones. En la primera destacaremos la importancia del preservativo para prevenir la infección del VIH/sida y otras ITS, mediante el desarrollo de un taller.

En la segunda sesión, a través de una dinámica grupal, analizaremos las barreras que impiden el uso del preservativo y, además, realizaremos un ejercicio de aplicación sobre la negociación para su uso.

OBJETIVOS

Que los y las participantes:

- Reflexionen sobre el uso del preservativo como método más eficaz para la prevención del VIH y otras ITS.
- Adquieran habilidades para el uso y manejo de los preservativos masculino y femenino.
- Reflexionen sobre las barreras para el no uso del preservativo.

CONTENIDOS

- Los preservativos femenino y masculino.
- Factores que pueden disminuir su efectividad.
- Taller del preservativo.
- Barreras para el no uso del preservativo.
- Otras opciones de prevención ante el VIH.

DESARROLLO

Primera sesión

- Daremos inicio a la actividad resaltando la importancia del uso del preservativo como método preventivo para la mayoría de las ITS, incluido el VIH, así como algunos factores que pueden disminuir su efectividad (apartados A y B del soporte teórico).
- Posteriormente, teniendo en cuenta las consideraciones para el desarrollo de una habilidad (ficha V.1), desarrollaremos el taller sobre el uso del preservativo (apartado C). Colocados los participantes en forma de "U", lee en voz alta la ficha V.2. Simultáneamente, los participantes irán manipulando los sobres de los preservativos para verificar su buena conservación.
- A continuación, desarrolla el proceso de colocación mediante la técnica denominada simulación, siguiendo las indicaciones de las fichas V.3 y V.4. Necesitarás maquetas de los genitales femenino y masculino para colocar en ellas los preservativos a medida que desarrollas el taller, y para hacer una breve localización de los diferentes órganos. También, puedes utilizar láminas para la localización y para la simulación; los participantes pueden utilizar las manos. En el caso del pene, se hará juntando el dedo índice y medio imitando una pistola; y para simular el canal vaginal, se juntarán las puntas de los dedos de la mano.

- Da tiempo para que después de la explicación, puedan ensayar una y otra vez la simulación de la colocación, y si es posible, que lo hagan por parejas y mejor si son de diferente sexo. Haz un recorrido por las diferentes parejas para cerciorarte de la realización de una buena práctica.

Segunda sesión

- Pide que los participantes cuenten las experiencias de la sesión anterior sobre el uso del preservativo. A continuación, plantea la siguiente pregunta: si todos sabemos que el uso del preservativo es el método más eficaz para prevenir, además de un embarazo, la infección por el VIH y otras ITS, ¿por qué es difícil que las parejas lo usen?
- Pide que hagan un grupo de más o menos 6 personas. Anima a que escriban en las tarjetas, que habrás proporcionado anteriormente, las razones que crean que impiden el uso del preservativo.
- Cuando hayan terminado, recoge las tarjetas y ve colocándolas bajo los títulos de las barreras correspondientes (ficha V.5).
- Antes de finalizar la sesión, explica las otras medidas de protección para evitar la infección del VIH y otras ITS (apartado E).

MATERIALES

Además del soporte teórico correspondiente:

- Maquetas de los genitales externos masculino y femenino, o láminas de estos.
- Fotocopias para cada participante de las fichas V.2, V.3 y V.4.
- Preservativos masculino y femenino (dos por participante).
- Tarjetas y rotuladores.
- Carteles con los títulos de las barreras para el no uso del preservativo (ficha V.5).
- Bolígrafos, pizarra, tizas, tijeras.

SUGERENCIAS

El desarrollo de este capítulo está planteado en dos sesiones, pero puedes hacerlo en una sola sesión.

PREPARACIÓN

Es preciso practicar el procedimiento de colocación de los preservativos, para que tengas la suficiente destreza. Por otro lado, debes tener en cuenta las consideraciones para enseñar una habilidad (ficha V.1).

También necesitas leer el soporte teórico sobre las barreras de no uso del preservativo. Puedes apoyarte en los apartados correspondientes del capítulo IV, donde se abordan estos aspectos con mayor profundidad.

EVALUACIÓN

¿Cómo se han sentido al practicar por parejas? ¿Les ha sido fácil? ¿Han identificado las barreras para el no uso del preservativo? ¿Fueron capaces de dar razones para el uso del preservativo?

Enseñando habilidades

Las habilidades entrañan más que el simple hecho de recordar cosas; entrañan la aplicación de hechos. La aplicación del conocimiento es una habilidad.

Pautas para enseñar una habilidad:

1. Describir la habilidad

Es la primera etapa y consiste en describir y explicar por qué es importante aprender la habilidad. Deben explicarse los casos en que deben aplicarla y las distintas etapas que comprende su aplicación.

2. Demostrar la habilidad

Una vez descrita la habilidad, debe demostrarse. A veces ambas cosas se hacen simultáneamente.

Hay que tener en cuenta que la demostración debe ser correcta, visible y que la persona formadora debe explicar lo que hace.

Es de gran ayuda utilizar una guía escrita en el momento de demostrar una habilidad, lo que servirá para que los y las participantes se familiaricen con los pasos y puedan consultarlo o repasarlo en otro momento. Por otro lado, al tener una guía sobre los pasos a realizar, ayudará a que presten atención en la demostración, en lugar de tomar notas al mismo tiempo.

3. Organizar las sesiones prácticas

Cuando se enseña una habilidad, la etapa más importante es la práctica. Esta etapa es la más difícil de organizar y la que puede consumir más tiempo. A pesar de estas dificultades, los y las formadores deben asegurarse de que las personas participantes dispongan de amplias oportunidades para esta práctica.

Las características básicas para una buena práctica son las siguientes:

- Todas y todos los participantes deben ejercitar la habilidad, con lo que debemos asegurarnos de tener material suficiente.
- Indicar a los participantes si su desempeño es acertado o no.

Los preservativos: recomendaciones generales

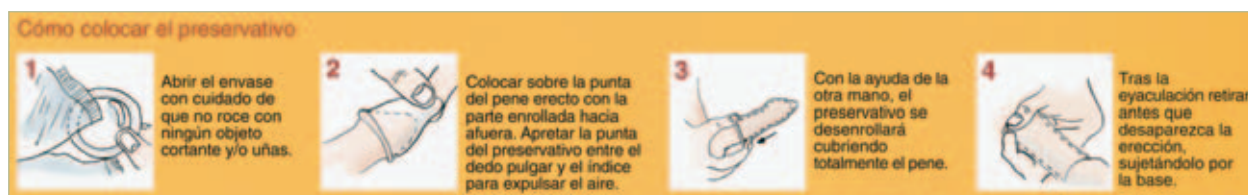
Para garantizar la efectividad de los preservativos, como método de prevención del VIH y otras ITS, es necesario seguir las siguientes recomendaciones generales:

- Tener siempre preservativos a mano cuando se vayan a mantener relaciones con penetración.
- Siempre comprar preservativos que estén homologados por la autoridad sanitaria y con marcado CE, que den confianza.
- Deben adquirirse en farmacias o máquinas expendedoras, centros de planificación o lugares donde esté garantizado su correcto almacenaje.
- Los sobrecitos deben estar intactos y bien sellados.
- Comprobar la fecha de caducidad y marca registrada.
- Cuando se lleva en el bolso o la cartera, hay que sustituirlos de vez en cuando ya que puede existir el riesgo de que se rompa o la funda se deteriore, por permanecer mucho tiempo en estos lugares.
- No guardarlos en lugares con altas temperaturas (coche...), humedad o en aquellos lugares que causen posibles agresiones al envase.
- No usarlo, si el material del preservativo está visiblemente dañado. La textura varía desde ultra finos hasta más gruesos para garantizar mayor seguridad, sobre todo en la penetración anal.
- La funda se abre sin usar los dientes, uñas u objetos punzantes para evitar que se rompa. Abrir por la muesca que tiene la funda en uno de los laterales.
- Una vez que el preservativo está fuera de la funda, manipularlo con cuidado.
- Colocar el preservativo antes de que se produzca cualquier penetración para evitar la exposición a fluidos que pueden contener agentes infecciosos.
- Desechar el preservativo tirándolo a la basura, no al váter.
- Practicar la colocación del preservativo.
- No utilizar dos preservativos a la vez, ya que la fricción puede hacer que se rompan.
- Se debe utilizar un nuevo preservativo en cada penetración para cada nuevo acto sexual con penetración.
- En caso de que se alterne una penetración anal y vaginal es necesario usar distinto preservativo para cada actividad. Es recomendable su uso en el caso de sexo oral.
- No puede ser reutilizado, bajo ningún concepto, ni siquiera lavándolo.
- En caso de que el chico o la chica tenga alergia al látex se puede usar de otro material, llamado poliuretano. Resulta un poco menos suave pero es, incluso, algo más resistente.
- Cuando hay alergia se siente una ligera irritación en el momento del uso o tras un breve tiempo después de usarlo. Conviene hacer prácticas o jugar con el preservativo, introduciéndolo en la vagina manualmente o colocándolo en el pene, fuera de la penetración, y manteniéndolo así hasta comprobar si aparecen síntomas alérgicos.

Preservativo masculino: procedimiento de colocación

Pasos a seguir:

- 1.º Abrir cuidadosamente la funda que contiene el preservativo para evitar que pueda lacerarse con las uñas.
- 2.º Una vez que tengas el preservativo en tus manos, confirma que lo estás desenrollando por el lado correcto. Si el preservativo no está suficientemente lubricado, se puede añadir un poco de glicerina en su superficie. Nunca se debe usar vaselina porque, al tener una base aceitosa, puede dañar el látex.
- 3.º Comprimir el extremo cerrado del preservativo para expulsar el aire, dejando un espacio libre en la punta para que se deposite el semen.
- 4.º Una vez que el pene está erecto, comprobar que la parte enrollada del preservativo está hacia fuera, desenrollarlo cuidadosamente hasta que cubra todo el pene y el anillo llegue hasta el pubis, siempre manteniendo sujeta la punta. Alisar el preservativo para evitar que queden burbujas de aire que podrían ocasionar roturas. Si se rompe, reemplazarlo inmediatamente.
- 5.º Una vez que está bien colocado, se puede tener la relación sexual con penetración.
- 6.º Tras la eyaculación, y aún con el preservativo, retirar el pene lentamente de la cavidad antes de que haya desaparecido totalmente la erección, sujetándolo por la base (anillo), para asegurar que no hay salida de semen durante la retirada.
- 7.º Una vez usado, comprobar que el preservativo sale íntegro y que no hay rotura.
- 8.º Hacer un nudo en su extremo largo y tirarlo a la basura, nunca a un inodoro, porque no es de material biodegradable. Resulta más higiénico tirarlo dentro de su mismo envase.

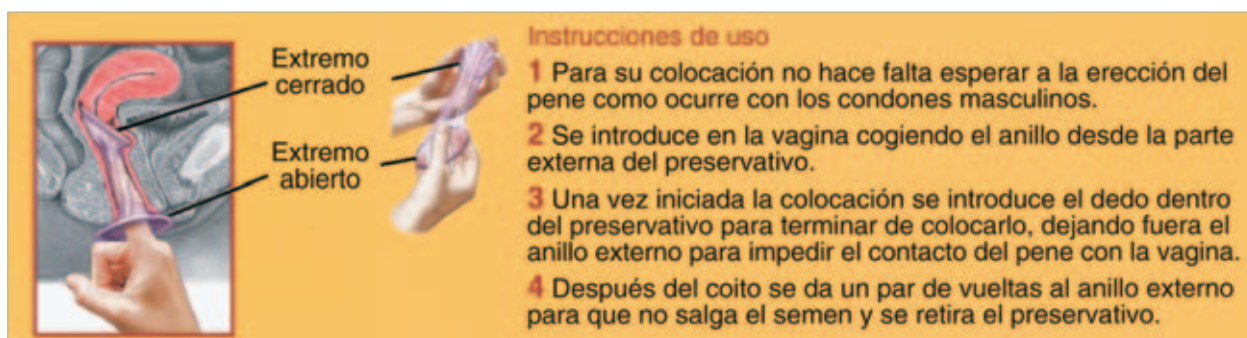


Colocación del preservativo masculino

Preservativo femenino: procedimiento de colocación

Pasos a seguir:

- 1.º Abrir la funda que contiene el preservativo.
- 2.º Sostener el preservativo con el anillo externo colgado hacia abajo.
- 3.º Coger el anillo de la parte cerrada del preservativo (interno) y apretarlo entre los dedos pulgar e índice o corazón, de modo que quede largo y estrecho.
- 4.º Elegir una posición cómoda para la colocación del preservativo. Puede ser de pie con uno de los pies encima de la silla, sentada con las rodillas separadas, agachada o acostada.
- 5.º Introducir el anillo interno en la vagina. Empujarlo hacia adentro, metiendo el dedo índice con el preservativo, lo más profundamente posible de modo que quede en el fondo.
- 6.º El anillo exterior debe cubrir los genitales externos de la mujer.
- 7.º Cuando se va a realizar la penetración, guiar el pene con la mano hacia el centro del preservativo, evitando que se introduzca entre la pared de la vagina y la parte exterior del preservativo.
- 8.º El preservativo femenino no necesita retirarse inmediatamente después de la eyaculación.
- 9.º Una vez terminada la relación y retirado el pene, quitar el preservativo apretando el anillo externo, retorciéndolo para mantener el semen en el interior del preservativo.
- 10.º Tirar hacia fuera delicadamente.
- 11.º Hacer un nudo en su extremo largo y tirarlo a la basura, nunca a un inodoro, porque no es de material biodegradable. Resulta más higiénico tirarlo dentro de su mismo envase.



Colocación del preservativo femenino

Barreras para el no uso del preservativo

Prepara carteles o escribe en la pizarra los siguientes títulos. Debajo de cada uno de ellos coloca las tarjetas con las opiniones de los y las participantes.

- Preservativo y masculinidad.
- Preservativo y placer sexual.
- Preservativo y tipos de sexualidad.
- Uso y negociación del preservativo.

SESIÓN

La prueba del VIH, cuanto antes mejor

DURACIÓN

45 minutos

DESCRIPCIÓN

Esta sesión la desarrollaremos mediante un ejercicio por parejas que servirá para fijar las situaciones en las que se debe realizar la prueba; previamente habremos hecho una reflexión sobre la importancia del diagnóstico precoz. Finalmente, para reforzar los contenidos de cómo se hace la prueba y dónde hacerla, se realizará un ejercicio de aplicación.

OBJETIVOS

Que los y las participantes:

- Reflexionen sobre la importancia del diagnóstico precoz del VIH.
- Fijen conceptos respecto a las situaciones en las que se debe realizar la prueba, cómo se hace y dónde hacerla.

CONTENIDOS

- Por qué hacerla: detección precoz.
- Cuándo hacerla.
- Cómo se hace.
- Dónde hacerla.
- Algunos recursos sanitarios para la atención por VIH e ITS.

DESARROLLO

- Inicia la sesión planteando la siguiente pregunta: ¿consideran importante realizar la prueba del VIH ante una práctica de riesgo? Con las respuestas obtenidas da inicio a la exposición teórica (apartado A).
- Luego diles que hay situaciones en las que se debe realizar la prueba para saber si se tiene o no el VIH. A continuación proporciona a cada participante una fotocopia de la ficha VI.1a y pide que, en parejas, intenten resolver el ejercicio siguiendo las instrucciones. En la ficha VI.1b tienes las respuestas de la ficha. Sobre la base de las respuestas que hayan dado los y las participantes, ve explicando el apartado B del soporte teórico. Recuerda mencionar que en ningún caso se puede exigir realizar la prueba de VIH para ningún trámite laboral o administrativo, para acceder a ningún puesto de trabajo, ni para ningún otro fin diferente al de conocer el estado del paciente por motivos médicos, y siempre con su conocimiento y consentimiento.
- Posteriormente, continúa la explicación del apartado C ("Cómo se hace"), apoyándote en el diagrama de la ficha VI.2. Finalmente cita los lugares donde se puede realizar la prueba y algunas direcciones de interés (apartados D y E).
- Para concluir la sesión, pide que se constituyan en grupo y en base al supuesto práctico "Mariana y Juan", que habrás distribuido a cada participante, deben responder a las preguntas planteadas (ficha VI.3a).

- Cuando hayan terminado el ejercicio, se debe hacer una lectura de las respuestas. Aprovecha el momento para fijar conceptos adecuados. En la ficha VI.3b te proporcionamos algunas respuestas que pueden dar los participantes.

MATERIALES

Además del soporte teórico correspondiente:

- Fotocopias suficientes para cada participante de las fichas VI.1a y VI.3a.
- Fichas VI.1b y VI.3b.
- Bolígrafos.
- Pizarra y tizas/rotuladores.

SUGERENCIAS

Para la exposición del apartado C, "Cómo se hace", puedes hacer una visualización de contenidos del algoritmo con carteles y flechas según modelo de la ficha VI.2; es un medio eficaz para fijar conceptos.

También puedes preguntar si conocen algún caso de alguien que se haya realizado la prueba y sus circunstancias. Esto servirá para verificar las situaciones en las que está indicada.

PREPARACIÓN

Es necesario preparar la exposición con el soporte teórico de este capítulo, poniendo especial énfasis en la importancia del diagnóstico precoz y las situaciones en las que se debe realizar la prueba del VIH.

Como siempre, si lo crees conveniente, adecua el lenguaje al grupo al que va dirigido.

EVALUACIÓN

¿Han reforzado las situaciones en las que se debe realizar la prueba del VIH? ¿Han reflexionado sobre la importancia de realizarla? ¿Cómo se han sentido al resolver el supuesto práctico de Mariana y Juan? ¿Cómo ha sido la participación?

Se debe hacer la prueba del VIH cuando...

A continuación tienes situaciones en las que se debe realizar la prueba del VIH, siempre con el consentimiento de la persona, para la detección precoz. Asocia las frases de la columna A a las de la columna B, colocando en el paréntesis el número correspondiente.

Columna A	Columna B
1. Se han mantenido relaciones sexuales sin protección...	() ... con sangre o mucosas de una persona y algún fluido potencialmente infectado (sangre, semen o flujo vaginal).
2. Se han mantenido relaciones sexuales sin preservativo...	() ... cuchillas de afeitar, depilar, cepillo de dientes o materiales para perforar o hacer tatuajes.
3. Se padece o ha padecido alguna...	() ... se dona sangre u órganos.
4. Se han compartido...	() ... haya realizado prácticas sexuales de riesgo.
5. Se han compartido...	() ... cuando quieren dejar de usar el preservativo.
6. Por cualquier razón se ha tenido contacto...	() ... embarazadas, antes de cumplir el primer trimestre del embarazo.
7. En el caso de que su pareja...	() ... con personas que tienen un mayor riesgo de estar infectadas por el VIH, especialmente con las personas que ejercen la prostitución o la utilizan, o que usan o han usado drogas inyectadas.
8. En los dos miembros de la pareja estable...	() ... infección de transmisión sexual (ITS).
9. En todos los casos en que...	() ... agujas, jeringas para uso de drogas inyectadas.
10. A todas las mujeres...	() ... con diferentes parejas o alguna vez con una pareja de la que no sabemos si tiene el VIH.

Clave de respuestas

Se debe hacer la prueba del VIH cuando...

A continuación tienes situaciones en las que se debe realizar la prueba del VIH, siempre con el consentimiento de la persona, para la detección precoz. Asocia las frases de la columna A a las de la columna B, colocando en el paréntesis el número correspondiente.

Columna A	Columna B
1. Se han mantenido relaciones sexuales sin protección...	(6) ... con sangre o mucosas de una persona y algún fluido potencialmente infectado (sangre, semen o flujo vaginal).
2. Se han mantenido relaciones sexuales sin preservativo...	(5) ... cuchillas de afeitarse, depilar, cepillo de dientes o materiales para perforar o hacer tatuajes.
3. Se padece o ha padecido alguna...	(9) ... se dona sangre u órganos.
4. Se han compartido...	(7) ... haya realizado prácticas sexuales de riesgo.
5. Se han compartido...	(8) ... cuando quieren dejar de usar el preservativo.
6. Por cualquier razón se ha tenido contacto...	(10) ... embarazadas, antes de cumplir el primer trimestre del embarazo
7. En el caso de que su pareja...	(2) ... con personas que tienen un mayor riesgo de estar infectadas por el VIH, especialmente con las personas que ejercen la prostitución o la utilizan, o que usan o han usado drogas inyectadas.
8. En los dos miembros de la pareja estable...	(3) ... infección de transmisión sexual (ITS).
9. En todos los casos en que...	(4) ... agujas, jeringas para uso de drogas inyectadas.
10. A todas las mujeres...	(1) ... con diferentes parejas o alguna vez con una pareja de la que no sabemos si tiene el VIH.

Diagrama de los resultados de la prueba del VIH



“Mariana y Juan”

Supongamos que tienes una amiga a la que vamos a llamar Mariana. Ella trabaja en una tienda de ropa. Juan es su novio, le conoce desde el instituto, ya que fueron compañeros de clase, y salen juntos desde esa época. Al comienzo la relación solo se caracterizaba por besos y abrazos, hasta que por fin un día decidieron mantener relaciones más íntimas, pero usaban el preservativo porque ella no quería quedarse embarazada ya que eran muy jóvenes.

Juan se mudó de residencia junto con su familia, ya que a su padre le cambiaron de trabajo. Por este motivo dejaron la relación, ya que no sabían cuánto tiempo iba a durar la separación.

Mariana no tuvo más novios, pues Juan era el “amor de su vida” y todo este tiempo se dedicó a trabajar como dependienta; no obstante salía con sus amigas a la discoteca los fines de semana.

El verano pasado se llevó una agradable sorpresa: Juan regresaba al barrio. Apenas llegó, la llamó y quedaron para verse ese fin de semana. Él estaba estudiando en la universidad y se notaba que conocía “más mundo”. A Mariana esto le gustaba, pues, según ella, le hacía más atractivo y más interesante. Siguieron saliendo con más frecuencia y retomaron el noviazgo.

En sus encuentros usaban el preservativo, pero en una ocasión no se lo pusieron, ya que ella acababa de tener la regla. Esta mañana ha leído un artículo en el periódico en el que se dice que actualmente en España, la mayoría de infecciones se debe a las relaciones sexuales no protegidas. Esto la ha dejado un poco preocupada, pues recuerda que en una ocasión no han usado el preservativo y no sabe hasta qué punto ella está en riesgo de contraer el sida, aunque no “se siente” enferma.

Preguntas

1. ¿Cuál crees que fue la práctica de riesgo para que ella pudiera contraer el VIH? ¿Y las de Juan?
2. ¿Qué le dirías respecto al VIH/sida?
3. ¿Qué le aconsejarías que hiciera?

Clave de posibles respuestas "Mariana y Juan"

1. ¿Cuál crees que fue la práctica de riesgo para que ella pudiera contraer el VIH? ¿Y las de Juan?

- El no uso del preservativo, pues pensaba que solo deberían usarlo para evitar un embarazo.

Además:

- Suponer que Juan no tenía el VIH.
- Mariana no preguntó a su novio si es que antes había tenido prácticas de riesgo.
- Quizá Juan desconocía las medidas preventivas contra la infección por VIH, o trivializaba el riesgo de adquirirla.

2. ¿Qué le dirías respecto al VIH/sida?

- Intentar tranquilizarla.
- Explicarle que ha tenido una práctica de riesgo.
- Hablarle de la importancia del diagnóstico precoz de la prueba del VIH.
- Explicarle en qué consiste la enfermedad del sida.

3. ¿Qué le aconsejarías que hiciera?

- Que acudan, tanto ella como su novio, a un centro de salud de atención primaria para que les realicen la prueba.
- Decirle que la prueba es gratuita y confidencial. Si lo desea puede hacerlo de forma anónima.
- Mantener relaciones sexuales con penetración usando el preservativo, al menos hasta que estén seguros de que ninguno tiene el VIH.
- Si los resultados son negativos, si ambos son fieles y no consumen drogas inyectadas, pueden usar otro método anticonceptivo, si quieren dejar de usar el preservativo. En este caso se sugiere la consulta con un especialista.

SESIÓN

Conociendo cómo vive una persona con el VIH

DURACIÓN

30 minutos

DESCRIPCIÓN

Mediante un ejercicio grupal, se dará a conocer el tratamiento que sigue una persona con VIH: para la infección, para las enfermedades asociadas y otras medidas terapéuticas. Finalmente se motivará la reflexión para favorecer la convivencia con una persona con VIH en un ambiente de solidaridad y de respeto de los derechos humanos.

OBJETIVOS

Que los y las participantes:

- Fijen conceptos respecto al tratamiento que sigue una persona con VIH.
- Motivar la reflexión para favorecer la convivencia con una persona con VIH.

CONTENIDOS

- Tratamiento de la infección por VIH.
- Medicamentos antirretrovirales.
- Cómo convivir con una persona con VIH/sida.

DESARROLLO

- Daremos inicio a la sesión, constituyendo a los participantes en grupos de 6 personas. Les proporcionaremos 3 tarjetas de un color y 3 de otro color en las que, según decidas previamente el color, deben escribir actividades que **sí** puede/tiene o que **no** puede/tiene que realizar una persona con VIH. Posteriormente las tarjetas deben colocarse en un lugar visible del salón, según corresponda bajo los títulos "Sí puede/tiene" y "No puede/tiene".
- A continuación, seleccionando las tarjetas escritas, cuyo contenido esté incluido en cada epígrafe del soporte teórico A y B, ve explicando los contenidos correspondientes. Seguramente saldrán actividades que no puede realizar una persona con VIH, en las cuales se la discrimine o margine. Aprovecha el momento para invitar a la reflexión y favorecer la convivencia con las personas con VIH (apartado C del soporte teórico).

MATERIALES

Además del soporte teórico correspondiente:

- Tarjetas suficientes para cada grupo, de dos colores diferentes.
- Rotuladores.
- Chinchetas o papel celo.
- Carteles con los títulos principales de la sesión y con los títulos "Sí puede/tiene" y "No puede/tiene".

SUGERENCIAS

Si lo crees necesario, y cuentas con los medios y el tiempo suficientes, puedes utilizar escenas previamente seleccionadas de películas y analizar el ambiente en que se desarrolla la vida de una persona con VIH/sida.

En la ficha VII.1 te facilitamos una sinopsis de la película *Kids*.

En la ficha VII.2 te facilitamos un comentario sobre tres películas y una lista de algunas que tratan de forma total o parcial el tema del VIH/sida.

Recuerda que tienes que hacer una selección minuciosa de las escenas para que ayuden a cumplir el objetivo de motivar la reflexión encaminada a favorecer la convivencia.

PREPARACIÓN

Además de preparar la exposición con el soporte teórico de este capítulo, debes preparar los carteles con los principales títulos del capítulo y los títulos "Sí puede/tiene" y "No puede/tiene", ya que, como te habrás dado cuenta, solamente se realizará una dinámica grupal al inicio y deberás conseguir mantener la atención durante toda la exposición teórica.

Como siempre, ya que conoces mejor al grupo, adecua el lenguaje para facilitar la comprensión.

EVALUACIÓN

¿Han aprendido cosas nuevas? ¿Han fijado conceptos adecuados? ¿Lo aprendido servirá para favorecer la convivencia con personas con VIH? ¿Cómo ha sido la participación?

Sinopsis de la película *Kids*

Kids (1995)

Drama

Dirección: Larry Clark

Actores: Leo Fitzpatrick, Justin Pierce, Sarah Henderson, Joseph Chan, Johnathan, Staci Kim, Sajan Bhagat, Billy Valdes, Adriane Brown, Billy Waldeman.

Esta película relata las 24 frenéticas horas de la vida de un grupo de adolescentes neoyorquinos, que solo viven pensando en el sexo y las fiestas. Pero cuando una de las chicas descubre que la única vez que ha hecho el amor con un chico le ha contagiado el sida, esta empieza a buscarlo para intentar impedir que contagie a otras chicas.



Cine y VIH/sida

El VIH/sida es un tema que ha sido recurrente en las películas de los últimos diez años. Existen películas muy diversas, tanto en lo que respecta a tramas argumentales, como a países de procedencia, años de filmación, etc.

“A partir de los años 90, la cuestión VIH/sida cobró visibilidad en la pantalla grande, hecho que es de celebrar. Ahora, ya inmersos en el dos mil, es tiempo de pensar ya no el abordaje sino el cómo de ese abordaje. Si observamos los ejemplos citados podemos acordar en que no ha sido demasiado optimista. Y tampoco realista, ya que en definitiva hizo un recorte muy parcial sobre el fenómeno sida. Sida, en estas películas, es sólo sinónimo de muerte. Así, deja fuera de foco al grupo de portadores que convive desde hace años con el virus, a los que han logrado revertir su cuadro, a los que sobreviven a la enfermedad.”

N.D.R. en <<http://cine.deambiente.com/cine-y-vih-una-mala-convivencia>>

Según el autor de este artículo, solo tres de las películas que conoce tienen finales si bien no alentadores, al menos abiertos a la interpretación de los espectadores:

- La comedia romántica *Jeffrey*, basada en la obra de Paul Rudnick, con el protagonista decidido a enfrentar la seropositividad de la persona de la que se enamoró a pesar de sus temores.
- *Longtime Companion*, en la que un grupo de amigos con VIH sueñan con el día en que se encuentre la cura y poder volver a reunirse con los amigos que se fueron.
- *Les Nuits Fauvées*, que trata el tema de la seropositividad asumida sin culpa y con pasión por un cineasta, probablemente por el hecho de ser el mismo seropositivo.

A continuación se presenta una lista de algunas películas, cortos, etc., que tocan de manera total o parcial la temática del sida:

Largometrajes

- Al caer la noche (*In The Gloaming*)
- Algo casi perfecto (*The Nex Best Thing*)
- *Alive and Licking*
- Antes de que anochezca (*Before night falls*)
- *Behind the Red Door*
- Cachorro
- Compañeros inseparables (*Longtime Companion*)
- Con plumas y a lo loco (*Love! Valour! Compassion!*)
- Cuernos de espuma (*Shampoo Horns*)

- El hijo perfecto (*The Perfect Son*)
- El hombre que yo amo (*The Man I love*)
- El viaje de Félix (*Drôle de Félix*)
- En el filo de la duda (*And The Band Played On*)
- El evento (*The Event*)
- El hada ignorante (*Le Fate Ignoranti*)
- Escarcha de verano (*An Early Frost*)
- Fiesta de despedida (*It's My Party*)
- *Jeffrey*
- La velocidad de la vida (*The Velocity of Gary*)
- Las noches salvajes (*Les Nuits Fauvées*)
- Las horas (*The Hours*)
- Los últimos días (*Latter days*)
- Me da igual
- Miradas en la despedida (*Parting Glances*)
- Philadelphia
- Que nadie duerma (*No One Sleeps*)
- Solo ellas, los chicos a un lado (*Boys on the side*)
- *The living end*
- Todo sobre mi madre
- *Zero patience*
- *Zurück auf los!*

Miniseries

- Ángeles en América (*Angels in America*)

Cortos

- *Adrian undder Wolf*
- *Gulabi Aaina (The Pink Mirror)*
- La ofrenda (*The Offering*)
- *Quintessence*
- San Salvador

Documentales

- *The Gift*

<<http://cine.deambiente.com/cine-y-vih-una-mala-convivencia>>

SESIÓN

Otras ITS y sus efectos

DURACIÓN

45 minutos

DESCRIPCIÓN

Abordaremos conceptos relacionados con las ITS más conocidas mediante una dinámica que servirá, además de para introducir al tema específico, para mostrar la facilidad con que pueden transmitirse. Finalmente, mediante la lectura sobre los aspectos a tener en cuenta sobre las ITS, se fijarán conceptos básicos relacionados con las mismas y las conductas a seguir para evitar adquirirlas.

OBJETIVOS

Que los y las participantes:

- Reflexionen sobre la facilidad con que se pueden transmitir las ITS.
- Fijen conceptos relacionados a las ITS más conocidas.
- Reflexionen sobre aspectos específicos y las medidas a tener en cuenta para evitar adquirirlas.

CONTENIDOS

- Las infecciones de transmisión sexual.
- Signos y síntomas más frecuentes.
- ITS más frecuentes y tratamiento.
- Prevención.
- Aspectos a tener en cuenta.

DESARROLLO

- Iniciaremos la sesión organizando 6 grupos y siguiendo las instrucciones de la ficha VIII.1, dinámica que servirá para introducir el tema de otras ITS, además de la ya conocida infección por el VIH. Luego inicia la exposición del apartado A del soporte teórico y los síntomas principales que producen (apartado B).
- A continuación sigue con la exposición de las ITS más frecuentes y su tratamiento (apartado C del soporte teórico). A medida que vas explicando, puedes ir haciendo referencia a la dinámica: el color de las tarjetas representan la infección y los nombres que están en ellas, el número de personas que al inicio y al final de la dinámica contrajeron la infección.
- Como en sesiones anteriores has desarrollado el capítulo V, "Protección ante el VIH/sida: uso del preservativo", la explicación del apartado D del soporte teórico sobre prevención, puedes hacerla de forma resumida, haciendo énfasis en el uso del preservativo, además de explicar la importancia de la vacunación contra la hepatitis B y las medidas higiénicas de los genitales externos, utilizando los gráficos de los mismos para que la exposición sea más clara.
- Finalmente, entrega a cada participante una fotocopia del apartado E ("Aspectos a tener en cuenta ante las ITS", ficha VIII.2) y pide que voluntarios y voluntarias del grupo lo lean en voz alta; esto servirá para fijar las ideas principales.

MATERIALES

Además del soporte teórico correspondiente:

- Tarjetas de 6 colores diferentes suficientes para todos los participantes.
- Marcadores, bolígrafos.
- Gráficos de los genitales masculinos y femeninos.
- Fotocopias de la ficha VIII.2 suficientes para todos los participantes.

SUGERENCIAS

El soporte teórico de este capítulo tiene información bastante amplia, por lo que, dependiendo del grupo, adapta la cantidad y calidad de contenido que debes dar.

Para facilitarte la exposición de contenidos, necesitas utilizar carteles con los títulos principales o hacer uso de la pizarra, ya que, como verás, la lista de ITS es relativamente extensa.

PREPARACIÓN

Prepara la exposición con el soporte teórico de este capítulo, y si es posible intenta conseguir imágenes de las principales ITS en internet, aunque estas no precisas mostrárselas a los participantes.

Como te sugerimos anteriormente, el uso de carteles o pizarra con los principales títulos se hace necesario en esta sesión, de modo que se fijen mejor los conceptos.

EVALUACIÓN

- ¿Cómo se han sentido en la dinámica? ¿Han aprendido cosas nuevas?
- ¿Han reforzado las medidas de prevención ante una ITS?

¡Con qué facilidad han aumentado!

Pide que los y las participantes se dividan en 6 grupos, y asigne un color a cada uno. Posteriormente, da a cada participante 6 tarjetas de color coincidente con el color de su grupo, en las que deben escribir su nombre y una característica (positiva o negativa) que más les identifiquen.

El uso de colores hace referencia a la condición de una persona frente a una ITS, por lo que con antelación asignarás a cada color una infección de transmisión sexual, pero no debes decirles lo que significa sino hasta el final de la dinámica. Por ejemplo, puedes asignar los siguientes colores: blancas-no ITS, rojo-VIH, azul-herpes simple, verde-sífilis, amarillo-gonorrea, naranja-papiloma humano.

Posteriormente, indícales que caminen por el aula, preguntando a sus compañeros y compañeras por las características que han escrito en sus tarjetas correspondientes, y si son similares en alguna de ellas, intercambiarlas preguntando previamente si quieren hacerlo. Si se diera el caso de que se intercambie una tarjeta dos veces o más, antes de dársela a otra persona, han de asegurarse de que se escriba el nombre. Da tiempo suficiente para que se realice esta actividad.

A continuación pide que identifiquen las tarjetas que han intercambiado, y que estén escritos en las mismas los nombres de las personas con quienes lo han hecho.

Una vez finalizada la actividad, explica el significado de la dinámica:

- El color del grupo significa la condición de una persona frente a una ITS, que solo la tenían las personas que conformaron inicialmente los grupos.
- En el supuesto de que hubieran mantenido relaciones sexuales sin protección -en la dinámica representando el intercambio de tarjetas de acuerdo a características similares- hubieran transmitido la infección a otras personas.

Mensajes clave sobre las ITS

- La gama de microorganismos que pueden dar lugar a una ITS es enorme, pero la posibilidad de infectarse se asocia a determinadas prácticas de riesgo.
- En la mayoría de los casos, nuestro organismo desarrolla defensas frente a esos agentes patógenos. Determinadas condiciones que favorecen la disminución de esas defensas, como el estrés, la mala alimentación, el consumo de sustancias tóxicas, ciertos tratamientos o enfermedades, predisponen a padecer una ITS.
- Aunque la mayoría de las infecciones que afectan al aparato genital suele adquirirse por contactos sexuales, en algunos casos, como por ejemplo la infección por hongos, el origen puede ser otro.
- Tampoco es fácil determinar el momento y las circunstancias de la transmisión. Algunas infecciones, como por ejemplo la infección por determinados virus, pueden producirse mucho tiempo antes de llegar a su diagnóstico.
- Siempre que se confirme una ITS, es necesario realizar un estudio de la persona o personas con las que se han mantenido prácticas sexuales de riesgo, para tomar las medidas de prevención y tratamiento correspondientes.
- Ante la mínima sospecha, debe usarse preservativo. Especialmente si existen manifestaciones clínicas en cualesquiera de los dos miembros de la pareja.
- Cuando se diagnostica una ITS, se recomienda a la persona que la padece que avise a su pareja y/o a todas las personas con las que haya mantenido relaciones sexuales recientemente, informándoles de la infección que tiene y de la posibilidad de transmisión aunque no tengan síntomas. Además, recomendarles que acudan al médico para su diagnóstico y tratamiento.
- Se debe evitar la automedicación. Ante cualquier síntoma de ITS debe acudir a un servicio sanitario adecuado para recibir el tratamiento oportuno.
- No se debe olvidar que ciertas infecciones transmisibles por vía sexual, como por ejemplo la hepatitis B o C y el VIH/sida, pueden no dar síntomas genitales.
- **Las ITS, además de producir consecuencias en sí mismas, son la “puerta de entrada” del VIH.**

Recursos sobre salud sexual y planificación familiar

A continuación te presentamos algunas direcciones de utilidad sobre sexualidad y planificación que también puedes proporcionar a los/las participantes:

www.sexoconsejo.com

Debido a la falta de información sobre sexualidad y anticoncepción, así como el riesgo para la salud que suponen las infecciones de transmisión sexual (ITS) y el incremento de los embarazos no deseados entre los más jóvenes, ha llevado a organizaciones como La Plataforma Joven, integrada por Cruz Roja Juventud (CRJ), la Sociedad Española de Contracepción (SEC), la Federación de Planificación Familiar Estatal (FPFE) y la Asociación de Educación para la Salud (ADEPS), a formar una **Plataforma Joven** y a poner en marcha la **"Campaña sexo con seso"**.

En esta página, además de encontrar información sobre temas específicos referentes a métodos anticonceptivos, ITS, direcciones de interés, etc., los jóvenes pueden, entre otras actividades, compartir experiencias con otros jóvenes que cuentan sus historias, tener acceso a juegos, test o información sobre películas y libros.

www.fpfe.org

El Programa de Atención a Jóvenes en Salud Sexual que lleva a cabo la Federación de Planificación Familiar Estatal tiene por objetivo defender el derecho de todas las personas a poder disfrutar plenamente de su sexualidad y a poder controlar su vida sexual y reproductora. El fin es dar una respuesta específica a las demandas que plantea el colectivo joven en materia de sexualidad y anticoncepción.

www.positive.org

Coalition for Positive Sexuality (CPS, Coalición por sexualidad positiva) es una guía que habla abiertamente de la sexualidad, dando muchos detalles en cuanto a orientación sexual, sexo seguro, mitos, infecciones, el embarazo, temas que suelen ser tabúes y otras informaciones en cuanto al alrededor del sexo.

www.tuotromedico.com/temas/sexo_seguro.htm

Información sobre métodos anticonceptivos.

www.plannedparenthood.org/espanol/

La *Planned Parenthood Federation of America* es una organización que da amplia información en cuanto a la sexualidad y temas relacionados como: el aborto, cómo explicar la sexuali-

dad, la anticoncepción, las infecciones de transmisión sexual, las relaciones sexuales y los cambios del cuerpo durante la pubertad.

www.sos-sexo.com.ar/sexoysalud/orientacion.htm

Información en cuanto a heterosexualidad, bisexualidad, homosexualidad y transexualidad. Se habla de la historia, del desarrollo, de los problemas que afrontan los jóvenes y cómo comprender a la persona con una orientación distinta a la propia.

www.sinsida.com/index.php

Información sobre la historia, las características y los riesgos de transmisión del VIH y sobre métodos de prevención.

www.informateya.com/

Información sobre anticoncepción, métodos de emergencia y salud sexual.

www.apfcib.org/

La Asociación de Planificación Familiar de Cataluña y Baleares (APFCB) es una organización no gubernamental interdisciplinar, formada por personas interesadas en la salud sexual y la planificación familiar. Se propone impulsar, fomentar y facilitar la sensibilización, la prevención y la educación de la sociedad en el ámbito de la salud sexual y reproductiva.

www.fpfe.org/guiasexjoven/

Ofrece un mapa de recursos de sexualidad y anticoncepción, específicos para jóvenes, que existen en la red sanitaria pública en las diferentes CC. AA., facilitando su localización, características, horarios y atención que prestan. Además de la información para jóvenes, también proporciona información para profesionales sociosanitarios sobre recursos y disposiciones legales.

Centros asesores y de información

Los centros asesores y de información responden fundamentalmente a la necesidad de facilitar a las mujeres y a los hombres, la información y el asesoramiento rápido y gratuito sobre servicios sociales, de salud y planificación familiar.

C. AUTÓNOMA	CIUDAD	CENTRO	TELÉFONO
Andalucía	Almería	Centro de Información y Atención a las Mujeres Instituto Andaluz de la Mujer	950-006650
Andalucía	Cádiz	Centro de Información y Atención a las Mujeres Instituto Andaluz de la Mujer	956-007300
Andalucía	Córdoba	Centro de la Mujer Instituto Andaluz de la Mujer	957-003400
Andalucía	Granada	Centro de la Mujer Instituto Andaluz de la Mujer	958-258000
Andalucía	Granada	Centro Provincial de la Mujer Diputación Provincial	958-247180
Andalucía	Huelva	Centro de la Mujer Instituto Andaluz de la Mujer	959-005650
Andalucía	Jaén	Centro de la Mujer Instituto Andaluz de la Mujer	953-003300
Andalucía	Málaga	Servicio Provincial de la Mujer Área de Bienestar Social	952-069450
Andalucía	Málaga	Centro de la Mujer Instituto Andaluz de la Mujer	951-040847
Andalucía	Sevilla	Centro de la Mujer Instituto Andaluz de la Mujer	955-035950
Andalucía	Sevilla	Centro de Información de los Derechos de la Mujer	954-225620
Aragón	Huesca	Delegación Instituto Aragonés de la Mujer	974-293031
Aragón	Zaragoza	Instituto Aragonés de la Mujer	976716720
Aragón	Teruel	Delegación Instituto Aragonés de la Mujer	978-641050
Asturias	Oviedo	Centro Asesor de la Mujer	985-115554
Baleares	Palma de Mallorca	Instituto Balear de la Mujer	971-774974
Canarias	Las Palmas Gran Canaria	Instituto Canario de la Mujer	928-306330
Cantabria	Santander	Centro de Información de la Dirección de la Mujer	942-221433
Castilla La Mancha	Albacete	Centro de la Mujer Dirección General de la Mujer y Ayuntamiento	967-246904/6056

C. AUTÓNOMA	CIUDAD	CENTRO	TELÉFONO
Castilla La Mancha	Ciudad Real	Centro de la Mujer Dirección General de la Mujer y Diputación	926-211003 926-211168
Castilla La Mancha	Cuenca	Centro de la Mujer Dirección General de la Mujer y Ayuntamiento	969-240414
Castilla La Mancha	Guadalajara	Centro de la Mujer	949-220788/0412
Castilla La Mancha	Toledo	Centro de la Mujer	925-252599
Castilla-León	Ávila	Centro de la Mujer Delegación Territorial de la Junta Castilla y León	920-355270
Castilla-León	Burgos	Centro de la Mujer Delegación Territorial de la Junta Castilla y León	947-280155
Castilla-León	León	Centro de la Mujer Delegación Territorial de la Junta Castilla y León	987-296279/6389
Castilla-León	Palencia	Centro de la Mujer Delegación Territorial de la Junta Castilla y León	979-715432/5465
Castilla-León	Salamanca	Centro de la Mujer Delegación Territorial de la Junta Castilla y León	923-296766/46
Castilla-León	Segovia	Centro de la Mujer Delegación Territorial de la Junta Castilla y León	921-4117169
Castilla-León	Soria	Centro de la Mujer Servicio Territorial de Sanidad y Bienestar Social	975-236632
Castilla-León	Valladolid	Centro de la Mujer Delegación Territorial de la Junta Castilla y León	983-413798/3800
Castilla-León	Zamora	Centro de la Mujer Delegación Territorial de la Junta Castilla y León	980-547450
Cataluña	Barcelona	Oficina de Información Instituto Catalán de la Mujer	93-3179291
Cataluña	Tarragona	Oficina de Información Instituto Catalán de la Mujer	977-241304
Cataluña	Lleida	Oficina de Información Instituto Catalán de la Mujer	973-281193
Cataluña	Girona	Oficina de Información Instituto Catalán de la Mujer	972-182327
Ceuta	Ceuta	Centro Asesor de la Mujer Consejería de Sanidad y Bienestar Social	956-522002 956-522129
Extremadura	Cáceres	Casa de la Mujer	927-010868
Extremadura	Badajoz	Casa de la Mujer	924-001924/25/26

C. AUTÓNOMA	CIUDAD	CENTRO	TELÉFONO
Galicia	A Coruña	Centro de Información y Asesoramiento a la Mujer Servicio Gallego de Igualdad	981-282024 981-282044
Galicia	A Coruña	Centro de Atención a la Mujer 24 horas	900-400273/ 981-282024
Madrid	Madrid	Servicio de Atención Social a la Mujer y Cooperación Dirección General de la Mujer	91-4208620
Madrid	Madrid	Servicio de Información de los Derechos de la Mujer Instituto de la Mujer	91-7001910
Melilla	Melilla	Centro de Información y Asesoramiento Consejería de Educación, Juventud y Mujer	952-677128
Murcia	Murcia	Bienestar Social y Promoción Igualdad	968-239962
Navarra	Pamplona	Concejalía Acción Social Área de Servicios Sociales y Mujer	948-420520
País Vasco	Vitoria	Servicio de Igualdad	945-161345
País Vasco	Bilbao	Servicio de la Mujer Diputación Foral de Vizcaya	94-4066900
País Vasco	San Sebastián	Departamento Derechos Humanos, Empleo e Inserción Social Diputación Foral de Guipuzcoa	943-112500
País Vasco	San Sebastián	Centro de Información EKUME	943-455014
La Rioja	Logroño	Centro Asesor de la Mujer. Dirección General de Familia y Acción Social	941-271317
C. Valenciana	Valencia	Centro INFODONA Dirección General de la Mujer	96-1971600
C. Valenciana	Castellón	Centro INFODONA Dirección General de la Mujer	964-228014
C. Valenciana	Alicante	Centro INFODONA Dirección General de la Mujer	96-5929747