

PREVENCIÓN DEL VIH, INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y EMBARAZO NO DESEADO



Guía para el profesorado



<https://www.osakidetza.euskadi.eus/its/>



**PREVENCIÓN DEL VIH,
INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL
Y EMBARAZO NO DESEADO**

GUIA PARA EL PROFESORADO

Edición: 1ª Noviembre 2003
2ª Octubre 2004
3ª Septiembre 2005
4ª Octubre 2007
5ª Octubre 2008
6ª Enero 2011
7º Octubre 2015
8º Octubre 2017
9ª Octubre 2018
10ª Octubre 2019
11ª Octubre 2020

© Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco

Edita: Departamento de Salud del Gobierno Vasco y
Plan del Sida e Infecciones de Transmisión Sexual de Osakidetza

Diseño: Ivesestudio

Dibujos: Ivesestudio

Impresión: Gráficas Irudi

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	4
CONTENIDO DEL PROGRAMA Y ORIENTACIONES METODOLÓGICAS	5
ALGUNAS IDEAS SOBRE SEXO MÁS SEGURO	6
UNIDAD 1	
MENSAJES SOBRE SEXUALIDAD Y DIFICULTADES PARA HABLAR DE SEXO	8
Actividad 1: Analizar los mensajes sobre sexualidad	9
Actividad 2: Terminología para hablar sobre sexualidad	10
UNIDAD 2	
VULNERABILIDAD ANTE EL VIH, LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y EL EMBARAZO NO DESEADO	11
Actividad 1: Reconocer las prácticas sexuales con riesgo y sin riesgo	12
Actividad 2: Vulnerabilidad. Juego de las tarjetas	13
UNIDAD 3	
LA RELACIÓN SEXUAL ¿SÓLO COITAL?	14
Actividad 1: Ventajas de las relaciones sexuales no coitales	15
Actividad 2: Juego de roles sobre alternativas a las relaciones sexuales coitales	16
UNIDAD 4	
CONOCER Y SABER UTILIZAR CORRECTAMENTE EL PRESERVATIVO	17
Actividad 1: Resistencia y seguridad del preservativo	18
Actividad 2: ¿Cómo se pone un condón?	19
UNIDAD 5	
CÓMO NEGOCIAR RELACIONES SEXUALES SEGURAS	20
Actividad 1: Juego de roles ¿con o sin condón?	21

PRESENTACIÓN

Los Departamentos de Salud y de Educación del Gobierno Vasco, a través del Plan del Sida e Infecciones de Transmisión Sexual, implantaron en el año 1.988 el Programa de Prevención del VIH y sida, dirigido a jóvenes escolarizados en 2º ciclo de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y en Educación Secundaria Post Obligatoria (ESPO).

El origen de este programa se remonta por tanto a los años iniciales de la epidemia, con una elevada incidencia del VIH que en nuestro entorno comenzó afectando fundamentalmente a usuarios de drogas inyectadas.

Sin embargo en la actualidad el VIH tiene un perfil bien diferente. La aparición de nuevos tratamientos antirretrovirales (TAR) redujo drásticamente la mortalidad dando lugar a la cronicación de la infección. Por otra parte, las vías predominantes de transmisión han cambiado, hasta el punto de que hoy en día en nuestro entorno el VIH se ha convertido fundamentalmente en una infección de transmisión sexual.

Esta nueva realidad nos conduce a centrar nuestros esfuerzos en la prevención de la transmisión sexual del VIH. Para ello consideramos conveniente partir de una perspectiva global de salud sexual, dando un tratamiento conjunto a la prevención de los principales

riesgos asociados a las relaciones sexuales, es decir VIH, infecciones de transmisión sexual (ITS) y embarazo no deseado.

En la actualidad las infecciones de transmisión sexual están aumentando de forma significativa. La mayoría se puede prevenir y tratar de forma sencilla, pero si no reciben el tratamiento adecuado pueden llegar a provocar importantes problemas de salud. Además la presencia de ITS puede aumentar el riesgo de transmisión del VIH.

En este contexto el programa tiene como objetivo convertirse en un instrumento asequible, práctico y útil para el abordaje de la prevención del VIH, ITS y embarazo no deseado en el ámbito educativo. El material pedagógico que incluye tiene como objetivo proporcionar herramientas metodológicas para el desarrollo de actividades relacionadas con la promoción de relaciones sexuales seguras en nuestros adolescentes.

Por último, recordar la conveniencia de integrar la prevención de los riesgos relacionados con la sexualidad en el marco más amplio de la educación sexual. Sólo si nuestro alumnado ha recibido una adecuada formación sexual a lo largo de todo su proceso educativo, podrá integrar de forma idónea la prevención de los riesgos.

CONTENIDO DEL PROGRAMA Y ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

El programa incluye los siguientes recursos pedagógicos:

- ✗ Guía para jóvenes
- ✗ Guía para el profesorado
- ✗ DVD
- ✗ Preservativos masculinos

La Guía para el Profesorado, además de algunas claves conceptuales y metodológicas para la aplicación del programa, incluye 5 unidades:

1. Mensajes sobre sexualidad y dificultades para hablar de sexo.
2. Vulnerabilidad ante el VIH, ITS y embarazo no deseado.
3. La relación sexual... ¿sólo coital?
4. La negociación del sexo seguro.
5. Cómo negociar relaciones sexuales seguras.

Cada unidad incluye diferentes actividades. El profesorado decidirá cuáles aplicar, aunque se recomienda que de una u otra manera se traten en el aula las cuestiones planteadas en las cinco unidades.

El objetivo principal del programa es lograr que los jóvenes asuman de manera responsable su sexualidad, y los posibles riesgos de las relaciones sexuales. Para ellos se hace preciso incidir en:

- ✗ La comunicación asertiva: que los jóvenes sean capaces de comunicar efectivamente lo que quieren y lo que no en sus relaciones sexuales, que sepan argumentar sus deseos y tengan capacidad de proponer y negociar relaciones sexuales seguras.
- ✗ La negociación: tanto acerca del tipo de relación sexual que desean mantener como sobre el uso del preservativo.
- ✗ El desarrollo de habilidades para saber comprar, saber llevar, saber proponer y saber usar correctamente el preservativo.

La idea fundamental que ha de guiar la aplicación del programa es que la educación para la salud, referida en esta ocasión a la conducta sexual, no consiste únicamente en mejorar la información y el conocimiento, sino principalmente en el cambio de actitudes y conductas.

Para ello resulta imprescindible abrir procesos de aprendizaje significativo en el aula. El aprendizaje es un proceso personal y siempre se aprende mejor lo que es significativo, lo que tiene sentido para cada uno y lo que sirve funcionalmente para la vida. Este aprendizaje precisa de metodologías activas que impliquen al alumnado en su esfera emocional y actitudinal, tales como trabajo en grupos, debates, juegos de roles, tormentas de ideas etc.¹

<> Gomez Zapiain J. Programa de educación afectivo sexual, guía para el profesorado. Vitoria-Gasteiz: Servicio central de publicaciones del Gobierno Vasco, 2000.

ALGUNAS IDEAS SOBRE SEXO MÁS SEGURO

✓ ¿Qué es sexo seguro?

Cuando hablamos de sexo seguro hablamos por un lado, de prácticas sexuales que no tienen riesgo (besos, caricias, masturbación mutua etc.) y por otro, de la utilización del preservativo en todas las prácticas sexuales que implican algún tipo de riesgo, es decir en las relaciones sexuales con penetración (vaginal, anal, oral).

✓ ¿Cuáles son las dificultades para realizar sexo seguro?

La baja percepción de riesgo es la primera dificultad para mantener relaciones sexuales seguras. Los jóvenes por la propia fase vital en que se encuentran se sienten muy lejanos y poco vulnerables a los problemas relacionados con la salud. Es más, en la cultura juvenil el hecho de correr riesgos puede llegar a tener una valoración positiva y convertirse en elemento de integración en el grupo.

Por otro lado, persisten estereotipos sociales según los cuales el riesgo relacionado con el VIH correspondería a personas de entornos marginales, alejados de la “normalidad” en la que se mueven los jóvenes.

Más allá de estas consideraciones, la adopción de sexo seguro requiere también superar una serie de dificultades estrechamente relacionadas con el tabú social que aún en la actualidad continúa siendo la sexualidad, y con los valores culturales existentes en torno a ella.

✓ Comunicación en temas sexuales

La primera dificultad para comunicarse sobre sexualidad es la falta de un lenguaje apropiado. Existe un abismo entre el lenguaje formal y el coloquial. Sería necesaria una terminología que incluyera la precisión de los términos técnicos y la cercanía del lenguaje coloquial.

Además en las relaciones de pareja tiende a

haber muy poca comunicación verbal en el tiempo que transcurre desde que una relación sexual pasa de ser posible a ser real. Muchas veces la mayor parte de la comunicación suele ser no verbal y ambigua.

Esa falta de comunicación dificulta la negociación de la actividad sexual. Hablar sobre relaciones sexuales seguras supone hacer mención explícita a los genitales, a prácticas sexuales, al preservativo, etc. Además proponer el uso del preservativo más allá de su finalidad contraceptiva puede dar lugar a interpretaciones incómodas (tendrá una ITS, tendrá VIH, tiene muchas parejas etc.).

✓ Expectativas en función de los roles de género

Los estereotipos sexuales tienen una particular influencia en las primeras relaciones sexuales. Se tienden a hacer atribuciones comportamentales en función del género que pueden dificultar las relaciones igualitarias dentro de la pareja.

✓ Etapas de una relación

La negociación de la actividad sexual tiende a cambiar a medida que aumenta la confianza dentro de la pareja. Progresivamente la comunicación verbal empieza a ser más fácil, no es necesario mantener la ambigüedad, hay menos dificultad para hablar sobre el placer físico, los estereotipos sexuales y sobre la anticoncepción. En este momento es frecuente que la mujer opte por la píldora anticonceptiva.

Sin embargo el paso del preservativo a la píldora no se suele basar tanto en un mayor conocimiento de la historia sexual de la pareja, y en la ausencia de riesgo de infecciones de transmisión sexual, sino en la idea de que la píldora simboliza un compromiso serio con la pareja, asumiendo implícitamente que la relación es y seguirá siendo monógama.

Es decir continúa subyaciendo la asociación del preservativo con relaciones esporádicas o casuales, donde no hay compromiso con la otra persona.

Toda esta simbología que se atribuye al preservativo y a la píldora dificulta que las parejas de jóvenes continúen usando el preservativo cuando empiezan a percibir su relación como estable, a pesar de que frecuentemente se trata de parejas de corta duración.

✓ Dificultades con el preservativo

La anticoncepción suele ser el objetivo primario que se asigna al preservativo, quedando más relegada la prevención ante las infecciones de transmisión sexual y el VIH.

Por otra parte, cuanto mayor es la inexperiencia sexual o más frecuentes las relaciones casuales, es más probable que no se utilice ningún método preventivo.

Podemos hablar también de algunas dificultades específicas que pueden limitar el uso del preservativo:

- ✗ Aunque en la actualidad se han ampliado los lugares de compra del preservativo, en algunas circunstancias puede ser embarazoso el momento de dicha compra, ya que supone hacer explícita una actividad sexual que quizás no sea aceptada por la familia u otros adultos.
- ✗ Aunque pueda no parecer importante, la realidad muestra que puede ser difícil llevar el preservativo. Los jóvenes pueden temer tanto la opinión de su familia como la de sus iguales. Las interpretaciones podrían ser variadas en función de estereotipos sociales aún muy arraigados (persona dispuesta a un encuentro sexual, promiscuidad, etc.).
- ✗ Más problemático que comprar o llevar un preservativo es usarlo, por diferentes razones:

- Hay que proponerlo y negociarlo con pareja. Es decir hay que hablar explícitamente del tema, buscar el momento adecuado y el lenguaje propicio, se puede temer la respuesta de la pareja, etc.
- Hay que parar la relación para ponérselo
- Hay que saber cómo se pone
- Pérdida de sensibilidad
- Consumo de alcohol
- Etc.

✓ Factores o circunstancia que favorecen las relaciones sexuales seguras

- ✗ Conocer de forma clara cuáles son las prácticas sexuales de riesgo, no sólo para el embarazo, sino también para las infecciones de transmisión sexual y el VIH.
- ✗ Conocer las medidas preventivas.
- ✗ Ser consciente de que cualquier persona con actividad sexual puede contraer una infección de transmisión sexual o el VIH, es decir sentirse vulnerable.
- ✗ Ser consciente de que el embarazo es posible en cualquier relación coital, aunque sea la primera
- ✗ Tener habilidades y recursos personales, que permitan saber y expresar lo que se quiere, proponerlo a la pareja y negociarlo.

UNIDAD 1

MENSAJES SOBRE SEXUALIDAD Y DIFICULTADES PARA HABLAR DE SEXO

Contextualización

Aunque el mundo de los adultos suele lamentar las consecuencias que pueden tener las relaciones sexuales entre los adolescentes, socialmente no se favorece el desarrollo de la educación sexual.

Se tiende a insistir en los peligros y en los aspectos negativos del sexo, sin favorecer una educación sexual que integre la sexualidad dentro de la idea que de sí mismos están construyendo los adolescentes.

La educación sexual a menudo se centra principalmente en la reproducción, utilizando un lenguaje técnico que luego no resulta útil para referirse a la sexualidad en su vertiente más emocional y de placer, por lo que resulta habitual recurrir al argot, a los chistes, etc.

Por otro lado, los medios publicitarios y de comunicación explotan implacablemente todo lo relacionado con la sexualidad. Presentan imágenes románticas y narran escenarios de fantasía donde las parejas raramente están en la tesitura de ponerse de acuerdo sobre la relación sexual que van mantener y cómo se van a proteger.

Objetivos

- Explicitar las principales fuentes de las que se reciben mensajes relacionados con la sexualidad.
- Analizar los mensajes sobre sexualidad que reciben de la familia, amigos, redes sociales, centro escolar, medios publicitarios y de comunicación.
- Valorar qué mensajes favorecen conductas sexuales saludables y cuáles no.
- Entrenarse a hablar de sexualidad utilizando un lenguaje adecuado.

UNIDAD 1

MENSAJES SOBRE SEXUALIDAD Y DIFICULTADES PARA HABLAR DE SEXO

Actividad 1: Analizar los mensajes sobre sexualidad

- X Plantear que vivimos en una sociedad con un bombardeo constante de mensajes sobre sexualidad poco claros y contradictorios.
- X Preguntar a los adolescentes de dónde creen que reciben mensajes sobre sexualidad que de una u otra manera puedan estar influyendo en su vida (música, redes sociales, publicidad, familia etc.).
- X Repartir el siguiente cuadro para que escriban los mensajes que reciben de cada una de las fuentes que se indican, y de otras que quieran añadir.
- X Dejar que trabajen durante 15m en grupos de 2 o 3 personas.

FUENTE	MENSAJE	UTILIDAD (del 1 al 10)	RAZONES
Amigos			
Familia			
Escuela			
Redes sociales			
Personal Sanitario			
Publicidad			
Música			

- X Realizar una puesta en común, planteando las siguientes cuestiones para el debate:
 - ¿Qué fuentes creéis que tienen hoy día más peso en la formación sexual?
 - ¿Cómo valoráis el peso de cada fuente?
 - ¿Os gustaría que fuera de otra manera?
 - ¿Creéis que la sociedad adulta en general, favorece la educación sexual de los adolescentes?

UNIDAD 1

MENSAJES SOBRE SEXUALIDAD Y DIFICULTADES PARA HABLAR DE SEXO

Actividad 2: Terminología para hablar sobre sexualidad

- ✗ Comentar que desde la infancia aprendemos a NO HABLAR sobre sexualidad, excepto con palabras del argot, en plan chiste, haciendo bromas, etc. Pero si queremos ser capaces de mantener relaciones sexuales seguras, es importante que aprendamos a comunicarnos sobre temas sexuales.
- ✗ Explicar que se va hacer un ejercicio para conseguir que nos sintamos menos incómodos hablando de sexo. Dividir la clase en grupos de 5 o 6 personas. Dar a cada grupo un folio con una palabra clave escrita en ella. Pedir que durante 5 minutos cada grupo escriba todos los sinónimos que se utilizan en el argot o en el lenguaje coloquial para referirse a ella.

PALABRAS CLAVE			
<i>Pene</i>	<i>Vulva</i>	<i>Mama</i>	<i>Ano</i>
	<i>Coito</i>	<i>Masturbación</i>	
<i>Orgasmo</i>	<i>Felación</i>	<i>Cunnilingus</i>	

- ✗ Pedir que cada grupo lea su hoja al resto de la clase.
- ✗ Fomentar un debate en el aula sobre el lenguaje sexual y consensuar el que se va a utilizar en el aula.
- ✗ Plantear las siguientes cuestiones para el debate:
 - ¿Cómo nos sentimos al leer estas palabras fuera del contexto habitual de la broma, el chiste, etc.?
 - ¿Por qué usamos el argot para hablar del sexo?
 - Examinando las palabras que se refieren al pene y a la vulva ¿revelan algo sobre las actitudes sociales diferentes hacia hombres y mujeres?
 - ¿Las palabras que se refieren a la masturbación son exclusivas para un sexo o son comunes para los dos?
 - ¿Y las palabras para el orgasmo?
 - ¿Qué lenguaje queremos utilizar?

UNIDAD 2

VULNERABILIDAD ANTE EL VIH, LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y EL EMBARAZO NO DESEADO

Contextualización

Uno de los principales obstáculos de los adolescentes y de los jóvenes para protegerse en sus relaciones sexuales es la baja percepción de riesgo.

Las características de la propia fase evolutiva en que se encuentran hacen mucho más probable que su conducta no sea racional y que asuman riesgos. Algunas de estas características son: necesidad de exploración y de experiencias nuevas, gusto por el riesgo, sentimiento de invulnerabilidad y de facilidad para resolver problemas, dificultades para pensar a largo plazo, desacreditación sistemática de los consejos de los adultos y necesidad de integración en el grupo de iguales.

A esto habría que añadir que la relación sexual produce una gratificación inmediata, mientras que sus riesgos son futuros y sólo probables.

Objetivos

- Identificar las razones por las que las personas no se protegen del VIH, de las infecciones de transmisión sexual y del embarazo no deseado.
- Entender la rapidez con que la que se puede extender una infección de transmisión sexual a través de relaciones sexuales no protegidas.

UNIDAD 2

VULNERABILIDAD ANTE EL VIH, LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y EL EMBARAZO NO DESEADO

Actividad 1: Reconocer las prácticas sexuales con riesgo y sin riesgo

- X Comentar que existen comportamientos sexuales de riesgo y que el riesgo está precisamente en esas conductas y no en las personas. Tener prácticas sexuales sin protección puede conllevar la infección por VIH, infecciones de transmisión sexual o un embarazo no deseado.
- X Formar grupos de 5 personas y pedirles que anoten en el siguiente cuadro las prácticas sexuales que tienen riesgo y las que no.

PRÁCTICAS SEXUALES	
CON RIESGO	SIN RIESGO

- X Realizar una puesta en común planteando las siguientes cuestiones para el debate:
 - ¿Qué factores pueden estar influyendo para mantener prácticas sexuales de riesgo?
 - ¿Qué se puede hacer para evitar esas prácticas?
 - ¿Qué factores pueden ayudar a evitar riesgos en las relaciones sexuales?

UNIDAD 2

VULNERABILIDAD ANTE EL VIH, LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y EL EMBARAZO NO DESEADO

Actividad 2: Vulnerabilidad. Juego de las tarjetas.

- ✗ Preparar una tarjeta o un papel para cada participante. Una de las tarjetas tiene que tener escrita en la parte de atrás las letras ITS, y representará a alguien que tiene una infección de transmisión sexual. Esta tarjeta se dará a una persona con suficientes recursos personales para manejarse en el juego y que de ninguna manera vaya a quedar estigmatizada.

Una cuarta parte de las tarjetas llevará la letra “C”. Representarán a aquellos que han tenido una relación coital con una persona con una ITS pero han utilizado preservativo.

La mitad de las tarjetas llevará la letra “O”: han tenido una relación sexual que no ha incluido la penetración y no se ha infectado.

El resto de las tarjetas llevará la letra “N”: han mantenido relaciones sexuales con penetración sin ninguna medida de protección.
- ✗ Distribuir una tarjeta a cada participante. Invitarles a ponerse de pie y mezclarse, y a continuación elegir una persona con la que hablar durante 3 minutos sobre la influencia que ha tenido la aparición del sida en la vida sexual de la gente joven.
- ✗ Pasados 3 minutos cada escribirá su nombre en la tarjeta de su interlocutor y buscará una nueva pareja con la que hablar sobre el mismo tema.
- ✗ Tras el quinto intercambio cada persona se sentará en su sitio.
- ✗ Se invita a levantarse a la persona que tiene las letras ITS en tarjeta. Esta persona simboliza a alguien que tiene una infección de transmisión sexual que puede ser el VIH.
- ✗ A continuación han de levantarse todas las personas que tiene el nombre de la persona con la infección en su tarjeta; han podido contraer la infección.
- ✗ Posteriormente han de levantarse quienes tenga los nombres de todas las personas anteriores en sus tarjetas; también ha podido contraer la infección.
- ✗ Pedir que a las personas que están de pie pero tienen la letra “C” en su tarjeta que se sienten. Han tenido una relación coital con una persona con una infección de transmisión sexual pero han usado preservativo.
- ✗ Las personas que siguen de pie y tienen una “O” en sus tarjetas pueden sentarse también. Han tenido una relación sexual que no ha incluido penetración y no han contraído la infección.
- ✗ Por último, las personas que quedan de pie son las que se han expuesto a contraer una infección de transmisión sexual que podría ser el VIH. La letra “N” significa “ninguna protección”.
- ✗ Terminar recordando que una única relación es suficiente para contraer una infección de transmisión sexual.

UNIDAD 3

LA RELACIÓN SEXUAL ¿SÓLO COITAL?

Contextualización

Cuando hablamos de relaciones sexuales tendemos a sobreentender que nos estamos refiriendo a relaciones sexuales coitales o de penetración. Culturalmente en nuestra tradición las relaciones sexuales se han entendido de esta manera, sin embargo existen otras alternativas al sexo coital que además son más seguras.

El sexo sin penetración puede proporcionar a las parejas la oportunidad de explorar otras posibilidades de placer y de actividad sexual como son los besos, caricias, masturbación mutua, etc. Y es además una manera de evitar embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual.

Esta unidad explora la actividad sexual no coital como otra opción sexual más, a fin de posibilitar la consideración de otras posibilidades en las relaciones sexuales, más seguras desde una óptica de salud.

Objetivos

- Capacitar para ser capaz de comunicarse adecuadamente a acerca de las prácticas sexuales que se desean realizar en el marco de una relación sexual.
- Reconocer la importancia del sexo no coital como una opción para mantener relaciones sexuales seguras.
- Entender que las prácticas sexuales no coitales pueden ser un estímulo para descubrir otras zonas erógenas distintas a los genitales.

UNIDAD 3

LA RELACIÓN SEXUAL ¿SÓLO COITAL?

Actividad 1: Ventajas de las relaciones sexuales no coitales

- ✕ Escribir cada una de las siguientes expresiones en un papel (sólo una expresión en cada papel):

<i>Tener sensaciones corporales sensuales</i>	
<i>Tener un orgasmo</i>	<i>Sentir intimidad</i>
<i>Expresar amor</i>	<i>Sentirse hombre</i>
<i>Sentirse mujer</i>	<i>Tener erección</i>
<i>Tener la vagina lubricada</i>	<i>Tener una eyaculación</i>
<i>Sentirse excitado o excitada</i>	
<i>Sentirse sexualmente satisfecho o satisfecha</i>	
<i>Sentirse sexy</i>	<i>Gozar de buenas sensaciones</i>
<i>Gratificar sexualmente a la pareja</i>	<i>Expresar la propia sexualidad</i>
<i>Sentirse amado o amada</i>	<i>Sentirse adulto o adulta</i>

- ✕ Dividir la clase en parejas y explicar que se van a repartir unas hojas con una serie de aspectos que se suelen asociar a las relaciones sexuales. Tienen que deliberar si la expresión asignada la asocian a una relación sexual coital o a una relación sexual no coital.
- ✕ Dejar un tiempo para el coloquio en los grupos y después hacer una puesta en común. Debatir las conclusiones teniendo en cuenta que todas las expresiones propuestas son posibles tanto en las relaciones sexuales coitales como en las no coitales.
- ✕ Proponer que hablen de las ventajas y desventajas del sexo no coital respecto al coital. Entre las ventajas se pueden señalar:
- Se elimina el riesgo de un embarazo no deseado.
 - Se elimina el riesgo de infecciones de transmisión sexual incluido el VIH.
 - Se aprende a obtener placer a través de otras zonas del cuerpo diferentes a los genitales.
 - Aumenta la capacidad orgásmica.
 - No se necesitan condones ni anticonceptivos.

UNIDAD 3

LA RELACIÓN SEXUAL ¿SÓLO COITAL?

Actividad 2: Juego de roles sobre alternativas a las relaciones sexuales coitales

- ✗ Dividir la clase en grupos de 4 o 5 personas para realizar el juego de roles. Explicar que dentro de cada grupo dos personas van a escenificar el juego de roles, y el resto del grupo serán observadores.
- ✗ Repartir en cada grupo la descripción de la situación que van a escenificar:

SITUACIÓN: A Y B SALEN JUNTOS DESDE HACE ALGÚN TIEMPO	
PERSONAJE A (chico o chica)	PERSONAJE B (chico o chica)
<p>Sales con B desde hace algún tiempo. Le quieres pero aún no deseas mantener relaciones sexuales con penetración.</p> <p>Sabes que B sí que las ha tenido con otras personas antes de salir contigo.</p> <p>Creer que de momento no es necesario tener relaciones sexuales de penetración para estar bien en una relación de pareja.</p> <p>Piensas que hay otras formas de relacionarse sexualmente que te agradarían.</p> <p>Prepárate para sugerir alguna a B.</p>	<p>Sales con A desde hace algún tiempo. Le quieres y desearías hacer el amor, incluyendo el coito.</p> <p>Sabes que A todavía no ha tenido relaciones coitales y que de momento no lo desea.</p> <p>Utiliza todos los argumentos posibles para intentar convencer a A.</p> <p>Hablas en primer lugar.</p>
<p>OBSERVADOR</p> <p>Vete anotando las estrategias y argumentos que te vayan pareciendo más interesantes, así como la valoración que vayas realizando, para el coloquio posterior.</p>	

- ✗ Dejar un tiempo para la escenificación dentro de cada grupo y realizar posteriormente un coloquio general.
- ✗ Cuestiones para el debate:
 - ¿Cómo se ha sentido cada actor y actriz?
 - ¿Cuáles son las impresiones de los observadores y observadoras?
 - ¿Tenemos palabras adecuadas y específicas para hablar de los diferentes tipos de relaciones sexuales?
¿Por qué?
 - ¿Cuáles han sido los argumentos utilizados por A y B? ¿Cuáles han sido sus puntos fuertes y sus puntos débiles?
 - ¿Cómo piensas que tendría que actuar A? ¿Y B?

UNIDAD 4

CONOCER Y SABER UTILIZAR CORRECTAMENTE EL PRESERVATIVO

Contextualización

Es innegable que la aparición del VIH ha contribuido a la popularización y mayor uso del preservativo. La mayoría de las campañas de prevención ha tenido y sigue teniendo como eje fundamental el uso del preservativo, lo que sin duda ha ayudado a su normalización.

Sin embargo pocas veces se insiste en la forma de utilizarlo correctamente y en su uso sistemático, es decir en todas las relaciones sexuales y desde el principio hasta el final.

No haber manipulado nunca un condón, pensar que se pueden romper con relativa facilidad, tener dudas sobre si son permeables al VIH, no saber muy bien cómo se usan y no tenerlos a mano pueden convertirse en dificultades importantes para su uso.

También sabemos que pueden presentarse otros problemas como la pérdida de erección que si se prevén, se pueden tener pensados modos de respuesta y de reacción que eviten un rechazo del condón.

Objetivos

- Conocer el valor preventivo del preservativo.
- Saber usarlo correctamente.
- Verificar su resistencia cuando se utiliza bien y su fragilidad cuando no se respetan las precauciones adecuadas.

UNIDAD 4

CONOCER Y SABER UTILIZAR CORRECTAMENTE EL PRESERVATIVO

Actividad 1: Resistencia y seguridad del preservativo

- ✘ Repartir un preservativo por persona y explicar que manipularlo y estar familiarizado con él contribuye a estar preparado cuando vaya a utilizarse. Dar indicaciones para abrirlo y desenrollarlo en el sentido adecuado, utilizando los dedos índice y medio de una mano.
- ✘ Si se dispone de un laboratorio o un espacio adecuado, cada participante ha de llenar el condón con alrededor de 300ml de agua y esperar 3 minutos. Esto permite verificar que no hay salida de agua, que el preservativo está íntegro y por tanto que es resistente.
- ✘ Después de vaciarlo proponer que se introduzca la mano en el condón, separando y moviendo las manos. El condón puede resistir este test o rasgarse.
- ✘ Transmitir la idea de que el preservativo es resistente cuando se utiliza correctamente pero también es frágil cuando se engancha con algún elemento punzante o cortante como las uñas o los dientes.

UNIDAD 4

CONOCER Y SABER UTILIZAR CORRECTAMENTE EL PRESERVATIVO

Actividad 2: ¿Cómo se pone un condón?

- ✗ Escribir en un papel cada uno de los siguientes términos relativos al proceso de ponerse un condón (un término en cada papel).

¿CÓMO SE PONE UN CONDÓN?
Desenrollar el condón
Eyacuación
Dejar sitio en la punta del condón quitando el aire
Excitación sexual
Coito
Erección
Pérdida de erección
Retirar el pene
Relajación
Sujetar por la base

- ✗ Pedir 10 voluntarios. Se dará a cada uno en papel con uno de los términos y se les pedirá que los ordenen en la secuencia adecuada para ilustrar el uso correcto del condón desde el principio hasta el final.

- ✗ El resto de la clase revisará el orden, modificándolo si fuera incorrecto.

-Orden adecuado:

1. Excitación sexual
2. Erección
3. Dejar sitio en la punta del condón quitando el aire
4. Desenrollar el condón
5. Coito
6. Eyacuación
7. Sujetar por la base
8. Retirar el pene
9. Pérdida de erección
10. Relajación

- ✗ Cuestiones para el debate:

- ¿Cuáles son los errores más frecuentes que se pueden cometer al ponerse un preservativo?

-¿Qué fases de la utilización del condón son particularmente importantes para prevenir que el semen se escape o derrame?

-¿Si tuvierais alguna duda sobre los condones a quién preguntaríais?

UNIDAD 5

CÓMO NEGOCIAR RELACIONES SEXUALES SEGURAS

Contextualización

En esta unidad se propone trabajar los inconvenientes que se atribuyen al uso del preservativo. Aunque probablemente la experiencia sexual de los adolescentes no sea muy grande, muchos de los inconvenientes del condón se transmiten culturalmente (es poco natural, implica desconfianza hacia la pareja, es poco romántico, se pierde sensibilidad, interrumpe la relación, etc.) y no son fruto de la experiencia personal.

Por otra parte, para utilizar el preservativo en una relación sexual es necesario proponerlo. En este momento es frecuente que surjan miedos e inseguridades: quién lo debería proponer, cuando, cómo etc. Cuestiones que es necesario tenerlas pensadas y previstas de antemano para que luego no surja el rechazo y la desconfianza.

En ocasiones sucede que uno de los miembros de la pareja quiere usar condón pero el otro no está de acuerdo y se opone. La persona que no quiere utilizarlo recurre a menudo a argumentos que pueden desconcertar y hacer dudar a su pareja. Es fácil que estas situaciones desemboquen en la no utilización del condón.

Objetivos

- Entrenarse a hablar sobre relaciones sexuales seguras con una pareja.
- Entrenarse en responder a los argumentos que se utilizan para no utilizar preservativo.
- Adquirir habilidades para proponer y negociar el uso del condón manteniendo la decisión de utilizarlo superando las resistencias de la pareja.

UNIDAD 5

CÓMO NEGOCIAR RELACIONES SEXUALES SEGURAS

Actividad 1: Juego de roles ¿con o sin condón?

- ✗ Dividir la clase en grupos de 4 o 5 personas para realizar el juego de roles. Explicar que dentro de cada grupo dos personas van a escenificar el juego de roles, y el resto del grupo serán observadores.
- ✗ Repartir en cada grupo la descripción de la situación que van a escenificar:

SITUACIÓN	
Los personajes A y B salen juntos desde hace algún tiempo. Ambos desean mantener relaciones sexuales coitales. Lo han hablado y lo han decidido, pero no se ponen de acuerdo en el uso del condón.	
PERSONAJE A (chico o chica)	PERSONAJE B (chico o chica)
<p>No quieres usar condón. No lo has utilizado con otras parejas que has tenido. Crees que B debería aceptar tu deseo:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Para demostrarte que confía en ti. -Porque no has tenido nunca una ITS. -Porque el condón disminuye el placer. -El condón es engorroso y rompe la espontaneidad. -Con la “marcha atrás es suficiente”. <p>Intentas convencer a B.</p>	<p>Tienes claro que quieres usar condón. Has tenido relaciones coitales con otras personas y siempre lo has usado. Lo quieres usar porque:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Previene las infecciones de transmisión sexual incluido el VIH. -Te proteges tú y proteges a tu pareja. -Es un anticonceptivo seguro. -Te sientes más seguro. -Crees que es una forma de respetar y de que te respeten. <p>Intentas convencer a A. Hablas en primer lugar.</p>
<p>OBSERVADOR</p> <p>Vete anotando las estrategias y argumentos que te vayan pareciendo más interesantes, así como la valoración que vayas realizando, para el coloquio posterior.</p>	

- ✗ Dejar un tiempo para la escenificación dentro de cada grupo y realizar posteriormente un coloquio general.
- ✗ Cuestiones para el debate:
 - ¿Cómo se ha sentido cada actor y actriz?
 - ¿Te parece que esta situación se puede producir en la vida real?
 - ¿Cuáles son los inconvenientes del condón más citados por los chicos? ¿Y por las chicas?
 - ¿Cuáles han sido los argumentos que han tenido más peso en la discusión, tanto a favor como en contra del preservativo?
 - ¿Se te ocurren más argumentos tanto a favor como en contra?
 - ¿Cómo se ha resuelto la situación? ¿Por qué?

UNIDAD 5

CÓMO NEGOCIAR RELACIONES SEXUALES SEGURAS

Actividad 1: Juego de roles ¿con o sin condón?

EJEMPLOS DE ARGUMENTOS A UTILIZAR	
INCONVENIENTES DEL PRESERVATIVO	POSIBLES RESPUESTAS
Yo le quiero.	- El amor no es una vacuna. Usando el condón le demuestras que le quieres.
No es natural.	- Las infecciones de transmisión sexual son naturales pero ¿hay que tenerlas? - Proteger la salud sí que es natural. - Con la práctica se adquiere naturalidad.
Corta la espontaneidad.	- Se pueden tener cerca. - Puede ser divertido ponerse un condón. - ¿Es espontáneo pillar una ITS?
Disminuye el placer.	- Hay condones más finos que otros. - Ponerlo o que te lo pongan puede ser placentero.
Uso / usa la píldora.	- La píldora previene el embarazo pero no protege de las ITS ni del VIH.
Mantengo relaciones coitales de forma muy esporádica.	- Para pillar una ITS, incluido el VIH, basta una única relación. - ¿Sabes con cuántas personas se ha podido acostar tu pareja?
Usar condón implica desconfianza.	- ¿Aumenta la confianza dentro de una pareja cuando se comparte una ITS?
Sólo me acuesto con personas que conozco.	- La mayoría de las personas se acuesta con personas conocidas y eso no hace que desaparezcan las ITS.
Da corte proponerlo.	- Hay que hacerlo con humor, quizás a tu pareja le ocurre lo mismo que a ti. - Puede ser más duro el agobio que te entre después.
Yo no tengo ITS y menos el VIH.	- Para continuar así lo mejor es que utilices preservativo.
El condón es poco romántico.	- ¿Qué tiene de romántico una ITS o el VIH?