

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

GUÍA PARA EL PROFESORADO

i



Osakidetza



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

OSASUN ETA KONTSUMO SAILA  
HEZKUNTZA, UNIBERTSITATE ETA  
IKERKETA SAILA

DEPARTAMENTO DE SANIDAD Y  
CONSUMO  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN,  
UNIVERSIDADES E INVESTIGACIÓN

[www.euskadi.net/sida](http://www.euskadi.net/sida)



GUÍA PARA EL PROFESORADO

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

**EUSKO JAURLARITZA**



**GOBIERNO VASCO**

OSASUN ETA KONTSUMO SAILA

HEZKUNTZA, UNIBERTSITATE  
ETA IKERKETA SAILA

DEPARTAMENTO DE SANIDAD Y  
CONSUMO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN,  
UNIVERSIDADES E INVESTIGACIÓN

---

**EDICIÓN:** 1ª Noviembre 2003.  
2ª Octubre 2004.  
3ª Septiembre 2005.  
4ª Octubre 2007.  
5ª Octubre 2008.  
6ª Enero 2011.

© Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco.

**EDITA:** Departamentos de Sanidad y Consumo, y de Educación, Universidades e Investigación del Gobierno Vasco.

**AUTOR:** Plan de Prevención y Control del Sida. Osakidetza.

**DISEÑO:** Pelcons Publicidad.




















**DIBUJOS:** Álvaro Ortega.

**IMPRESIÓN:**

D.L.:

I.S.B.N.:

---

|   |          |
|---|----------|
| <b>PRESENTACIÓN</b>   | <b>5</b> |
| <b>CONTENIDO DEL PROGRAMA Y ORIENTACIONES METODOLÓGICAS</b>   | <b>7</b> |
| <b>ALGUNAS IDEAS SOBRE SEXO MÁS SEGURO</b>  | <b>9</b> |
| <b>UNIDAD DIDÁCTICA 1</b>   |          |
| MENSAJES SOBRE SEXUALIDAD Y DIFICULTADES PARA HABLAR DE SEXO  | 13       |
|  <b>ACTIVIDAD 1:</b><br>ANALIZAR LOS MENSAJES SOBRE SEXUALIDAD                               | 14       |
|  <b>ACTIVIDAD 2:</b><br>TERMINOLOGÍA PARA HABLAR DE SEXUALIDAD                               | 15       |
|  <b>CUADRO ACTIVIDAD 1</b>   | 16       |
|  <b>CUADRO ACTIVIDAD 2</b>   | 16       |
| <b>UNIDAD DIDÁCTICA 2</b>   |          |
| VULNERABILIDAD ANTE EL VIH/SIDA, OTRAS ITS Y EL EMBARAZO NO DESEADO   | 17       |
|  <b>ACTIVIDAD 1:</b><br>JUEGO DE LAS TARJETAS. LA VULNERABILIDAD ANTE EL CONTAGIO DE UNA ITS | 18       |
|  <b>ACTIVIDAD 2:</b><br>RECONOCER LOS COMPORTAMIENTOS SEXUALES DE RIESGO Y NO RIESGO         | 19       |
|  <b>CUADRO ACTIVIDAD 2</b>  | 20       |
| <b>UNIDAD DIDÁCTICA 3</b>   |          |
| LA RELACIÓN SEXUAL: ¿SÓLO COITAL?   | 21       |
|  <b>ACTIVIDAD 1:</b><br>VENTAJAS DE LAS RELACIONES SEXUALES NO COITALES                    | 22       |
|  <b>ACTIVIDAD 2:</b><br>DRAMATIZACIÓN DE ALTERNATIVAS AL COITO                             | 23       |
|  <b>CUADRO ACTIVIDAD 1</b>   | 24       |
|  <b>CUADRO ACTIVIDAD 2</b>   | 24       |
| <b>UNIDAD DIDÁCTICA 4</b>   |          |
| CONOCER, COMPRAR Y SABER UTILIZAR CORRECTAMENTE EL PRESERVATIVO   | 25       |
|  <b>ACTIVIDAD 1:</b><br>EFICACIA Y USO DEL PRESERVATIVO                                    | 26       |
|  <b>ACTIVIDAD 2:</b><br>DRAMATIZACIÓN DE LA COMPRA DE PRESERVATIVOS                        | 27       |
|  <b>CUADRO ACTIVIDAD 1</b>   | 28       |
|  <b>CUADRO ACTIVIDAD 2</b>   | 28       |
| <b>UNIDAD DIDÁCTICA 5</b>   |          |
| LA NEGOCIACIÓN DEL SEXO SEGURO  | 29       |
|  <b>ACTIVIDAD 1:</b><br>DRAMATIZACIÓN SOBRE LA REALIZACIÓN DE SEXO SEGURO                  | 30       |
|  <b>ACTIVIDAD 2:</b><br>DRAMATIZACIÓN SOBRE LA UTILIZACIÓN DEL PRESERVATIVO                | 31       |
|  <b>CUADRO ACTIVIDAD 1</b>   | 32       |
|  <b>CUADRO ACTIVIDAD 2</b>   | 32       |



# PRESENTACIÓN

Los Departamentos de Sanidad y Consumo, y de Educación, Universidades e Investigación, a través del Plan de Prevención y Control del Sida, implantaron en el curso 1988/89 el Programa de prevención del VIH/sida, dirigido a jóvenes escolarizados en el 2º ciclo de ESO y ESPO.

El origen de este programa se remonta, por tanto, a los años iniciales de la epidemia del sida; años en los que se produjo una espectacular propagación de la infección y que, en sus inicios, afectaba principalmente a personas usuarias de drogas por vía parenteral que compartían su material de inyección.

Sin embargo en la actualidad el VIH tiene un perfil bien diferente. La aparición de nuevos tratamientos antirretrovirales redujo drásticamente la mortalidad, dando lugar a la cronificación de la infección y, por otra parte, las vías de transmisión predominantes han cambiado. La transmisión a través de relaciones sexuales sin protección es cada vez más relevante, hasta el punto de poderse afirmar que hoy en día el VIH se ha convertido en una infección de transmisión sexual. Así, sabemos que casi ocho de cada diez nuevos casos de VIH se transmiten por vía sexual y que sólo el 10% corresponde a personas usuarias de drogas por vía parenteral que han compartido material de inyección.

Esta nueva realidad nos conduce a centrar nuestros esfuerzos en la prevención de la transmisión sexual del VIH. Para ello consideramos adecuado partir de una perspectiva englobadora de salud sexual, dando un tratamiento conjunto a la prevención de los principales posibles riesgos asociados a las relaciones sexuales: VIH/sida, infecciones de transmisión sexual y embarazo no deseado.

En la actualidad estamos asistiendo a un importante incremento de las infecciones de transmisión sexual. Se trata de infecciones que se transmiten durante la actividad sexual, la mayoría de las cuales se puede prevenir y tratar de forma sencilla, pero que si no reciben el tratamiento adecuado pueden producir, en ocasiones, graves complicaciones para la salud.

El programa contempla también la prevención del embarazo no deseado. Aunque en nuestra Comunidad la tasa de abortos es inferior a la de otras comunidades, dicha tasa no deja de crecer en los últimos años.

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

Por último recordar la conveniencia de integrar la prevención de los riesgos de las relaciones sexuales en el marco más amplio de la educación afectivo sexual. Sólo si nuestros alumnos y alumnas han recibido una adecuada formación sexual a lo largo de todo su proceso educativo, podrán integrar de forma idónea la prevención de los riesgos.





# CONTENIDO DEL PROGRAMA Y ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

El “Programa para la prevención del VIH/sida, ITS y embarazo no deseado” incluye los siguientes materiales educativos:

- “Sida, ITS y embarazo no deseado. Guía para jóvenes”.
- “Prevención del VIH/sida, ITS y embarazo no deseado. Guía para el profesorado”.
- “DVD sobre sexo seguro”.
- Preservativos masculinos.
- Preservativos femeninos.

La presente guía para el profesorado, además de algunas orientaciones conceptuales sobre el sexo seguro y otras metodológicas para la aplicación del programa, incluye 5 unidades didácticas:

- 1** Mensajes sobre sexualidad y dificultades para hablar de sexo.
- 2** Vulnerabilidad ante el VIH/sida, ITS y embarazo no deseado.
- 3** La relación sexual ... ¿sólo coital?.
- 4** Conocer, comprar y saber utilizar correctamente el preservativo.
- 5** La negociación del sexo seguro.

Cada una de estas unidades didácticas incluye dos actividades. El profesorado decidirá cuáles aplicar; lo que sí se recomienda es, que de una u otra manera, se traten en el aula cada una de las cinco cuestiones planteadas en las cinco unidades didácticas.

El objetivo último de este programa sobre sexo seguro es lograr que los jóvenes se enfrenten de manera responsable a los posibles riesgos que pueden comportar las relaciones sexuales. Para ello, se hace preciso incidir en:

- La comunicación asertiva: el objetivo es que los jóvenes sean capaces de comunicar lo que quieren y no quieren, que sepan argumentar sus deseos y tengan capacidad de proponer.
- La negociación: tanto acerca del tipo de relación sexual que se desea mantener como sobre el uso del preservativo.
- El desarrollo de habilidades que les permitan saber comprar, saber llevar, proponer y usar correctamente el preservativo.

La idea fundamental que ha de guiar la aplicación del programa es la de que la educación para la salud, referida en este caso al comportamiento sexual, no consiste únicamente en mejorar la información y los conocimientos, sino, y de manera principal, en el cambio profundo 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. El aprendizaje significativo se logra sobre todo mediante metodologías activas, y cuando el alumnado participa de manera responsable en el proceso de aprendizaje. Esto implica la utilización de metodologías participativas en el aula: trabajo en grupos, debates, juegos de roles, tormentas de ideas, etc.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Gómez Zapiain, J. **Programa de educación afectivo-sexual, guía para el profesorado**. Vitoria-Gasteiz: Servicio central de publicaciones del Gobierno Vasco, 2000.

Por otra parte, hablar abiertamente de sexualidad puede generar ansiedad en los estudiantes e inseguridad en el profesorado. Las siguientes orientaciones pueden servir de ayuda para el tratamiento de este tema en el aula:

- 1.- Para que el programa sea eficaz hay que adecuarlo a las necesidades y capacidades de cada aula o grupo, adaptando las actividades, las cuestiones a debatir, etc.
- 2.- Es fundamental crear un clima de confianza, respeto y participación. El respeto y confianza en el grupo se favorece cuando se respetan los límites personales. Es fundamental no presionar, no obligar a dar a la opinión y no criticar las valoraciones que se hagan (sobre la sexualidad, diferentes hechos y conductas, etc). Nadie debe sentirse menospreciado, ridiculizado o criticado por sus "valores" sobre la sexualidad.
- 3.- Se ha de canalizar convenientemente la ansiedad que pueda aparecer en el grupo. Analizar con tolerancia las situaciones de ansiedad (risas, silencios, interrupciones...) hablar de forma clara, concreta y práctica, puede ayudar a reducirla.
- 4.- El lenguaje a utilizar debe ser claro, concreto y no sexista.
- 5.- El docente no tiene porqué saberlo todo ni tener todas las respuestas. Dependiendo del problema, el docente y los alumnos podrán decidir cómo buscar las respuestas.
- 6.- Se ha de favorecer el trabajo con dinámicas y técnicas de grupo (tormentas de ideas, juegos de roles, debates, etc.) y actividades apropiadas y que despierten interés en el alumnado (materiales audiovisuales, juegos, etc.).

# ALGUNAS IDEAS SOBRE SEXO MÁS SEGURO

## ¿Qué es sexo seguro?

Bajo esta denominación se agrupan aquellas prácticas sexuales y medidas preventivas que impiden la transmisión del VIH y de otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) e incluso el embarazo no deseado.

El sexo seguro hace referencia por un lado, a prácticas que no comportan riesgo (besos, caricias, masturbación mutua, etc.) y por otro, al correcto uso del preservativo en todas las prácticas sexuales que implican algún tiempo de riesgo, es decir las relaciones sexuales con penetración (penetración vaginal y anal y sexo oral).

## ¿Cuáles son las dificultades para realizar sexo seguro?

La baja percepción del riesgo que tienen los y las jóvenes es la primera dificultad a la hora de realizar sexo seguro. Los jóvenes, por la propia fase vital en la que se encuentran, se sienten invulnerables ante los problemas de salud. Es más, en la cultura juvenil el hecho de correr riesgos tiene muchas veces una valoración positiva.

Por otro lado, el prototipo que poseen de la "persona que tiene riesgo de infectarse por el VIH" suele ser el de "persona con mala pinta". Los métodos preventivos que adoptan son coherentes con esta percepción y se basan en el aspecto físico del otro u otra y en ideas poco definidas de lo que es no correr riesgos: no mantener relaciones sexuales con personas de "mala pinta", mantener relaciones sexuales sólo con "personas conocidas" o la monogamia serial (relaciones sexuales monógamas pero sucesivas).

Más allá de estas consideraciones, la adopción del sexo seguro requiere superar una serie de dificultades estrechamente relacionadas con el tabú social y los valores culturales existentes en torno a la sexualidad.

### a) Comunicación en temas sexuales

La primera dificultad es la falta de un lenguaje apropiado: a la hora de hablar de sexo existe un abismo entre el lenguaje sanitario y el coloquial. Es necesario un lenguaje que incluya la precisión de los términos técnicos (para poder llamar a las cosas por su nombre) y la cercanía del coloquial.

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. La mayor parte de la comunicación es no verbal y ambigua para evitar el rechazo del otro. Hablar abiertamente de sexo en una situación previa a un encuentro puede interpretarse como una invitación al coito.

Esta falta de comunicación impide la negociación de la actividad sexual. Hablar sobre las opciones de sexo seguro significa hacer mención explícita a los genitales, a comportamientos sexuales, al preservativo. Además, proponer el uso del condón más allá de su finalidad contraceptiva puede ser problemático. Puede llevar a pensar que la pareja "se lo hace con muchos o muchas", tiene una enfermedad de transmisión sexual, es seropositiva, etc.

### b) Expectativas en función de los roles sexuales

Los estereotipos sexuales tienen una particular influencia en las primeras relaciones sexuales. Generalmente se supone que los chicos tienen más conocimientos y mayor experiencia sexual y, en consecuencia, muchas veces las chicas esperan que sea el chico quien tome la iniciativa en el comportamiento sexual. El papel activo, iniciador, que se le asigna al chico hace que el papel de la mujer sea el de poner límites, decidir hasta dónde quiere llegar en la relación sexual. Es un reto para la chica lograr un equilibrio entre este papel que se le asigna y otros valores culturales asociados al rol femenino como ser conciliadora, generosa, etc.

### **c) Etapas de una relación**

La negociación de la actividad sexual tiende a cambiar a medida que aumenta la confianza entre los miembros de la pareja.

En algunos estudios se observa que la primera relación sexual con una persona es descrita, retrospectivamente, como un hecho muy importante porque era la culminación de una relación que se había ido desarrollando y confirmaba que la relación iba en serio. Desde esta perspectiva, las alternativas no penetrativas de sexo seguro no pueden sustituir la relación coital, por el significado simbólico que se da al coito.

Si la relación sexual continúa, la comunicación verbal es más fácil, no es necesario mantener la ambigüedad, es posible discutir sobre el placer físico, sobre los estereotipos sexuales y sobre la anticoncepción. Es frecuente que la mujer opte por la píldora anticonceptiva.

Sin embargo, el paso del condón a la píldora no parece que se base tanto en un mayor conocimiento de la historia sexual de la otra persona y en la ausencia de riesgo de infección por el VIH y otras ITS, como en la idea de que el uso de la píldora simboliza un compromiso serio con la pareja, asumiendo implícitamente que la relación es y será monógama. Con estos parámetros, continuar con el uso del preservativo puede ser interpretado como una merma de ese compromiso formal entre los miembros de la pareja.

Por todo esto, no es sorprendente que muchos y muchas jóvenes asocien el condón con el sexo de una noche, con relaciones esporádicas o casuales, donde no hay ningún tipo de compromiso con la otra persona.

Toda esta simbología que se atribuye al condón y a la píldora dificulta enormemente que las parejas de jóvenes continúen usando el preservativo cuando perciben la relación como "estable", a pesar de que frecuentemente se constata su corta duración.

### **d) Dificultades con el preservativo**

La anticoncepción es el objetivo primario del uso del preservativo entre los y las jóvenes, aunque también señalen como motivo de su utilización la prevención de ITS.

Cuanto mayor es la inexperiencia sexual o más frecuentes las relaciones casuales, más probable es que no se utilice ningún método anticonceptivo.

Se han identificado muchos factores para el no uso de anticonceptivos en las relaciones sexuales tales como:

- Pensar que no habrá una relación sexual de penetración.
- Dificultad en admitir y aceptar la propia actividad sexual.
- Dificultad en admitir la posibilidad de embarazo.
- Creer que el sexo debe darse de forma espontánea.
- Su inaccesibilidad en ciertas circunstancias.
- Negativa de la pareja.

Aparte de las razones mencionadas para el no uso de métodos anticonceptivos, hay una serie de problemas específicos que pueden limitar el uso del preservativo:

- Comprar preservativos puede ser embarazoso para muchos chicos y chicas, porque hace explícita una actividad sexual que puede no ser aceptada por la familia u otros adultos.
- Otro problema es llevar el condón. Los jóvenes temen que la familia les "pille" con el condón y también temen la opinión de sus iguales. Si una chica lleva un preservativo ante una posible relación, contraviene el "código romántico" por el que la actividad sexual ocurre solamente cuando una mujer "es transportada" por el amor. Se puede interpretar que premeditadamente induce o invita a un encuentro sexual, pudiendo ser tachada de "fresca" o "promiscua". Asimismo, para algunas chicas el que un chico lleve un condón puede significar que "sólo va a eso".
- Más problemático que comprar un condón o llevarlo es usarlo. Hay quienes disponiendo del condón y teniendo intención de usarlo, no lo usan. Algunos de los motivos que se aducen son:
  - Tener que proponerlo y negociarlo con la pareja. Es decir, la dificultad de hablarlo explícitamente, de buscar el momento adecuado y el lenguaje propicio, el temor a la respuesta de la pareja, la opinión de algunos chicos de que la negociación sobre un encuentro sexual concluye cuando la mujer acepta la relación, que es en realidad cuando debería iniciarse, etc.
  - Tener que interrumpir la relación para ponérselo.
  - No saber cómo se pone.
  - Pérdida de sensibilidad.
  - Abuso de alcohol.

### **¿Qué factores o circunstancias favorecen que los jóvenes realicen sexo seguro?**

- 1.- Conocer de forma clara cuáles son las prácticas sexuales de riesgo.
- 2.- Conocer las medidas preventivas.
- 3.- Ser consciente de que cualquier persona, es decir, uno mismo puede "pillar" el VIH/sida u otra ITS.
- 4.- Ser consciente de que el embarazo es posible en cualquier relación coital, aunque sea la primera.
- 5.- Estar convencido de que la adopción del sexo seguro protege del VIH/sida, ITS y embarazo no deseado.
- 6.- Tener habilidades para practicar sexo seguro.



## MENSAJES SOBRE SEXUALIDAD Y DIFICULTADES PARA HABLAR DE SEXO

### JUSTIFICACIÓN

Aunque el mundo de los adultos lamenta las desafortunadas consecuencias que puede tener la actividad sexual entre los adolescentes y jóvenes, socialmente no se favorece el desarrollo de una sexualidad sana y responsable.

Se insiste demasiado o casi exclusivamente en los peligros o en los aspectos negativos del sexo, sin favorecer una educación sexual previa que integre el comportamiento sexual 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 que no resulta útil para referirse al sexo en su vertiente placentera, por lo que resulta habitual que para hablar de sexo se recurra al argot, a los chistes, a los rumores sobre la vida sexual de los demás, etc. Esto hace que la mayoría de las personas tenga muy poca experiencia en hablar, en comunicarse en temas sexuales.

Por otro lado, los medios publicitarios y los medios de comunicación explotan implacablemente todo lo relacionado con la sexualidad. Presentan imágenes románticas y narran escenarios de fantasía donde las parejas raramente sienten la necesidad de ponerse de acuerdo sobre aspectos de su relación sexual tales como los límites de la relación o la negociación de sexo seguro.

Todo esto tiene sus repercusiones en las relaciones de pareja. Cuando uno de los miembros de la pareja plantea la cuestión del sexo seguro ¿qué es lo que piensa el otro u otra? ¿qué ocurre cuando la iniciativa es de la chica?

### OBJETIVOS

- Explicitar las principales fuentes de las que los y las jóvenes reciben mensajes relacionados con el sexo.
- Analizar los mensajes sobre sexualidad que reciben de sus familias, amistades, centro escolar y medios publicitarios.
- Valorar qué mensajes favorecen comportamientos sexuales saludables.
- Entrenarse a hablar de sexo utilizando un lenguaje adecuado.



## ACTIVIDAD 1: ANALIZAR LOS MENSAJES SOBRE SEXUALIDAD

Un punto de partida de esta actividad puede ser el que en esta sociedad nos “bombardean” con infinidad de mensajes contradictorios y poco claros sobre sexo.

### DESARROLLO

- 1 Comenzar la sesión preguntando a los jóvenes de dónde reciben los mensajes sobre el sexo que creen que influyen en su vida (música, publicidad, familia etc.), y escribirlos en la pizarra.
- 2 Repartir la siguiente ficha de trabajo para que escriban qué mensajes relacionados con el sexo reciben de cada una de esas fuentes. Las casillas libres de la ficha son para introducir otras fuentes que no aparecen y que sean relevantes para ellos. Dejar que trabajen durante 15 minutos, individualmente o en grupos de 2 ó 3 personas.

| FUENTE             | MENSAJE | UTILIDAD<br>(En una escala del 1 al 5) | RAZONES |
|--------------------|---------|--|---------|
| Amigos/as          |         |  |         |
| Familia            |         |  |         |
| Escuela            |         |  |         |
| Personal sanitario |         |  |         |
| Publicidad         |         |  |         |
| Música             |         |  |         |
|                    |         |  |         |
|                    |         |  |         |
|                    |         |  |         |

cuadro para fotocopiar al final de la unidad didáctica

- 3 Escribir en la pizarra una raya continua entre: MUY ÚTIL\_\_\_\_\_ NADA ÚTIL
- 4 Pedir personas voluntarias para que vayan colocando en la raya continua los mensajes que reciben de padres y madres, publicidad, escuela, etc. según el grado de utilidad del mensaje; utilidad en el sentido de favorecer una sexualidad sana, libre y responsable en la gente joven.

### CUESTIONES PARA EL DEBATE

- ¿Quiere alguien cambiar la posición de alguna de estas personas, entidades, instituciones, etc.?
- ¿Cuál o cuáles de estos mensajes son hoy en día más importantes en la vida de la gente joven?
- La sociedad adulta en general ¿ayuda a la gente joven que quiere ser responsable de su propia vida?





## ACTIVIDAD 2: TERMINOLOGÍA PARA HABLAR DE SEXUALIDAD

Se puede comentar que desde la infancia aprendemos a NO HABLAR de sexo, excepto con palabras del argot, en plan chiste, cotilleando sobre la vida sexual de otros, etc. Pero si deseamos mantener una actividad sexual y protegernos de las posibles consecuencias negativas, hemos de aprender a comunicarnos en temas sexuales y hemos de ser capaces de hablar abiertamente de sexo seguro.

### DESARROLLO

- 1 Explicar que se va a hacer un ejercicio para que nos sintamos más cómodos hablando de sexo. Dividir la clase en grupos de 5 ó 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 para referirse a ella.

| PALABRAS CLAVE                                     |
|--|
| Pene   |
| Vagina/vulva                                       |
| Mama   |
| Ano  |
| Coito  |
| Masturbación                                       |
| Orgasmo  |
| Felación<br>(Sexo oral que se hace a un hombre)    |
| Cunnilingus<br>(Sexo oral que se hace a una mujer) |

cuadro para fotocopiar al  
final de la unidad didáctica

- 2 Pedir que cada grupo lea su hoja al resto de la clase.
- 3 Fomentar un debate en el aula sobre el lenguaje sexual y consensuar el que se va a utilizar en el aula.

### CUESTIONES PARA EL DEBATE

- ¿Cómo se siente una persona al leer estas palabras fuera del contexto habitual de la broma, el chiste, etc.?
- ¿Por qué usamos el argot para hablar de sexo?
- Examinando las palabras que se refieren al pene y a la vagina/vulva, ¿revelan algo sobre las actitudes que hay en nuestra sociedad hacia los hombres y hacia las 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?



## CUADRO ACTIVIDAD 1

| FUENTE             | MENSAJE | UTILIDAD<br>(En una escala del 1 al 5) | RAZONES |
|--------------------|---------|--|---------|
| Amigos/as          |         |  |         |
| Familia            |         |  |         |
| Escuela            |         |  |         |
| Personal sanitario |         |  |         |
| Publicidad         |         |  |         |
| Música             |         |  |         |
|                    |         |  |         |
|                    |         |  |         |
|                    |         |  |         |



## CUADRO ACTIVIDAD 2

| PALABRAS CLAVE                                     |
|--|
| Pene   |
| Vagina/vulva                                       |
| Mama   |
| Ano  |
| Coito  |
| Masturbación                                       |
| Orgasmo  |
| Fellatio<br>(Sexo oral que se hace a un hombre)    |
| Cunnilingus<br>(Sexo oral que se hace a una mujer) |

## VULNERABILIDAD ANTE EL VIH/SIDA OTRAS ITS, Y EL EMBARAZO NO DESEADO

### JUSTIFICACIÓN

Uno de los mayores obstáculos para practicar sexo seguro es la creencia de que “eso no puede sucederme a mí, eso sólo les pasa a otros...”.

Las características de la propia etapa evolutiva en que se encuentran los jóvenes hacen mucho más probable que su conducta no sea racional y que asuman riesgos. Algunas de estas características son: necesidad de exploración y de conocer el mundo por sí mismos, gusto por el riesgo, creencia de invulnerabilidad que les hace pensar que a ellos no les va a pasar nada y que los problemas se resuelven con facilidad, dificultades para pensar a largo plazo y en términos probabilísticos, desacreditación sistemática de los consejos de los adultos y gran deseo de asimilación al grupo de iguales.

A esto se añade que la relación sexual produce una satisfacción inmediata, mientras que sus riesgos son futuros y sólo probables. Por el contrario, poner medios para evitar estos riesgos puede tener ciertos inconvenientes.

### OBJETIVOS

- Identificar las razones por las que las personas no se protegen del VIH/sida, de otras ITS y del embarazo no deseado.
- Entender la rapidez con que se puede difundir una ITS en la población a través de prácticas sexuales de penetración no protegidas.



## **ACTIVIDAD 1:** **JUEGO DE LAS TARJETAS.** **LA VULNERABILIDAD ANTE EL CONTAGIO DE UNA ITS**

### **MATERIAL**

Preparar una tarjeta para cada participante. Una de las tarjetas ha de tener una "E" en la parte de atrás, que representa a alguien con una ITS que puede ser el VIH/sida. Esta tarjeta se ha de dar a una persona que cuente con recursos personales suficientes y que de ninguna manera pueda quedar estigmatizada a partir del juego. Un 25% de las tarjetas ha de tener una "C": han tenido una relación coital con una persona con una ITS, pero han utilizado condón. Un 50% una "O": han tenido una relación sexual que no ha incluido la penetración y no se han infectado. El resto la letra "N": han mantenido relaciones sexuales sin ninguna medida de protección.

### **DESARROLLO**

- 1 Distribuir una tarjeta a cada participante. Explicar que tras el debate cada uno deberá escribir su nombre en la tarjeta de la respectiva pareja de debate.
- 2 Invitar a ponerse en pie y mezclarse, eligiendo una persona con la que debatir sobre "la influencia que ha tenido la aparición del sida en la vida sexual de la gente joven".
- 3 Tras 3 minutos, cada persona ha de escribir su nombre en la tarjeta de su interlocutor y buscar una nueva pareja con la que debatir el mismo tema.
- 4 Tras el quinto intercambio, cada persona se sentará en su sitio.
- 5 Se invita a levantarse a la persona que tenga una "E" en la parte posterior de su tarjeta: esta persona representa a alguien con una ITS, que puede ser el sida.
- 6 A continuación han de levantarse todas aquellas personas que tengan el nombre de la persona infectada en sus tarjetas: también han podido resultar infectadas.
- 7 Posteriormente han de levantarse quienes tengan los nombres de todas las personas anteriores en sus tarjetas: también han podido resultar infectadas.
- 8 Indicar que las personas que estando de pie tengan una "C" en la parte posterior de sus tarjetas pueden sentarse: han tenido una relación coital con una persona con una ITS, pero ¡han usado condón!
- 9 Las personas que estando de pie tienen una "O" en sus tarjetas pueden sentarse. ¡Han tenido una relación sexual que no ha incluido la penetración y no se han infectado!
- 10 Finalmente, las personas que permanecen en pie se han expuesto al riesgo de pillar una ITS, que podía ser el sida, y pueden haberse infectado. La letra "N" de las tarjetas significaba "ninguna medida de protección". Recordar que, aunque no es muy probable, es suficiente una única relación coital para infectarse.

### **CUESTIONES PARA EL DEBATE**

- ¿Cómo se siente uno cuando ha "pillado" una ITS?
- ¿Cómo se siente cuando uno no se ha contagiado porque ha usado preservativo? ¿O porque se han mantenido relaciones sexuales sin penetración?
- ¿A qué crees que se debe que sólo un 25% de las personas haya usado preservativo, a pesar de la información que poseemos sobre la transmisión del sida, otras ITS y el embarazo no deseado?
- Observar que un 50% de los participantes no realizaba prácticas sexuales de penetración. ¿Qué os parece?

### **NOTAS**

Antes de empezar el debate explicar que sólo ha sido un juego, y que ninguna ITS (tampoco el sida) se transmite por hablar con una persona infectada o enferma.



## ACTIVIDAD 2: RECONOCER LOS COMPORTAMIENTOS SEXUALES DE RIESGO Y NO RIESGO

Explicar que existen comportamientos sexuales de riesgo, que el riesgo está precisamente en esas conductas y no en las personas. Tener prácticas sexuales arriesgadas puede conllevar la infección del VIH/sida o de otras ITS, o un embarazo no deseado.

### DESARROLLO

- 1 Formar grupos de 5 personas y pedirles que anoten en el siguiente cuadro los comportamientos sexuales que presentan riesgos y los que no, de infección del VIH/sida, de ITS o de embarazo no deseado.

| COMPORTAMIENTOS SEXUALES |            |
|--------------------------|------------|
| CON RIESGO               | SIN RIESGO |
|                          |            |
|                          |            |
|                          |            |
|                          |            |
|                          |            |
|                          |            |
|                          |            |
|                          |            |
|                          |            |

cuadro para fotocopiar al final de la unidad didáctica

- 2 Se divide la pizarra en dos partes, colocando en cada una de ellas los enunciados "comportamientos con riesgo y comportamientos sin riesgo". Cada grupo va anotando los diferentes comportamientos en cada apartado.
- 3 Debate final y conclusiones.

### CUESTIONES PARA EL DEBATE

- ¿Qué factores pueden estar influyendo para que los y las jóvenes se expongan a comportamientos de riesgo?
- ¿Qué pueden hacer los y las adolescentes para evitar esos comportamientos de riesgo?
- ¿Qué factores pueden contribuir o ayudar a evitar riesgos en el comportamiento sexual?



## LA RELACIÓN SEXUAL: ¿SÓLO COITAL?

### JUSTIFICACIÓN

Cuando la gente habla de tener relaciones sexuales quiere decir, generalmente, tener relaciones sexuales coitales o de penetración, porque, culturalmente, el auténtico sexo es el que conlleva penetración o coito. Sin embargo, el sexo sin coito además de producir placer es más seguro.

El sexo sin penetración proporciona a las parejas la oportunidad de explorar y aprender las posibilidades de placer y comunicación de la actividad sexual cuando ésta no está orientada a la penetración (besos, caricias, masturbación, etc.). Y es una manera de evitar un embarazo no deseado, así como la transmisión del VIH/sida y otras ITS.

Esta unidad didáctica explora la actividad sexual no coital como otra opción sexual más, a fin de posibilitar una elección más libre y más segura desde una óptica de salud.

### OBJETIVOS

- Capacitar a los participantes para comunicar de manera más fácil, eficaz y específica las actividades sexuales que elijan practicar.
- Reconocer la importancia del sexo no coital como una opción de sexo seguro.
- Entender que la actividad sexual sin coito es un estímulo para descubrir sensaciones placenteras en zonas corporales distintas de las genitales.



## ACTIVIDAD 1: VENTAJAS DE LAS RELACIONES SEXUALES NO COITALES

### DESARROLLO

- 1 Escribir cada una de las expresiones de la ficha con o sin coito en una tarjeta de cartulina.

| FICHA "CON O SIN COITO"                  |
|--|
| Tener sensaciones corporales sensuales   |
| Tener un orgasmo                         |
| Sentir intimidad con la pareja           |
| Expresar amor                            |
| Sentirse hombre                          |
| Sentirse mujer                           |
| Tener una erección                       |
| Tener la vagina lubricada                |
| Tener una eyaculación                    |
| Sentirse excitado/a                      |
| Estar sexualmente satisfecho/a           |
| Sentirse sexy                            |
| Gozar de sensaciones cálidas y relajadas |
| Gratificar sexualmente a la pareja       |
| Expresar la propia sexualidad            |
| Ser una mujer de verdad                  |
| Ser un hombre de verdad                  |
| Hacerse un hombre                        |
| Hacerse una mujer                        |
| Sentirse amado/a                         |
| Ser normal                               |

cuadro para fotocopiar al final de la unidad didáctica

- 2 Dividir la pizarra en dos, escribiendo en un lado "CON O SIN COITO" y en el otro lado "SÓLO CON COITO".
- 3 Dividir la clase en parejas. Explicar que se van a repartir unas tarjetas con una serie de aspectos positivos que normalmente se asocian con el coito.
- 4 Repartir una tarjeta (con un sólo item) a cada pareja. Tras debatirlo, deben escribir lo que pone en la tarjeta en uno de los dos lados de la pizarra, donde consideren que es correcto.
- 5 Debatir el resultado teniendo en cuenta que todas las expresiones de la ficha son posibles en ambas formas de actividad sexual.
- 6 Mediante una tormenta de ideas preguntar a los participantes que señalen prácticas no coitales: darse masajes, acariciarse, besarse, bañarse juntos, masturbarse, fantasear, etc.
- 7 Escribir en la pizarra "VENTAJAS" Y "DESVENTAJAS". Pedir a los participantes que escriban en la pizarra las ventajas y desventajas del sexo no coital respecto al sexo coital.

### INFORMACIÓN ADICIONAL

En la lista de VENTAJAS se pueden incluir:

- Se elimina el riesgo de un embarazo no deseado.
- Desaparece el riesgo del VIH/sida y otras ITS.
- Se aprende a obtener placer de distintas partes del cuerpo.
- Aumenta la capacidad orgásmica.
- Aumenta la capacidad de control del hombre.
- No se necesitan condones.
- No se necesitan anticonceptivos.





## ACTIVIDAD 2: DRAMATIZACIÓN DE ALTERNATIVAS AL COITO

### DESARROLLO

- 1 Dividir la clase en grupos de 4 ó 5 personas para realizar el juego de roles "SI ME QUIERES..." Dos personas de cada grupo se preparan para escenificar el juego y el resto serán observadores.

| CONTEXTUALIZACIÓN   |   |
|---|---|
| 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 de penetración.</p> <p>Sabes que B sí ha tenido relaciones coitales antes de salir contigo.</p> <p>Crees que no es necesario tener relaciones sexuales de penetración para estar bien en una relación de pareja. Piensas que hay otras formas de relacionarse sexualmente que te agradarían. Prepárate para sugerir alguna a B.</p> | <p>Sales con A desde hace algún tiempo. Quieres a A y desearías hacer el amor (incluyendo el coito). Sabes que A no lo ha hecho aún y que no lo desea. Utilizas todos los argumentos que sabes para convencer a A.</p> <p>Hablas en primer lugar.</p> |
| OBSERVADOR/A  |   |
| <p>Escribe en un folio los argumentos y estrategias utilizados por los actores/actrices que te hayan sorprendido o que hayan parecido más interesantes.</p>   |   |

cuadro para fotocopiar al final de la actividad

- 2 Repartir en cada grupo las fichas que describen a los personajes y explicar a toda el aula la situación que se va a tratar e indicar los tiempos.
- 3 Tras realizar el juego de roles establecer una discusión sobre lo escenificado.

### CUESTIONES PARA EL DEBATE

- ¿Cómo se ha sentido cada actor o 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 B? ¿Y por A? ¿Qué es lo que se podría modificar?
- ¿Cuáles han sido los puntos fuertes? ¿Cuáles mejorarías?
- ¿Cómo pensáis que tendría que actuar A? ¿Cómo tendría que actuar B?
- ¿Crees que los argumentos de B pueden usarse para intentar llegar a un acuerdo con alguien que quiere realizar prácticas sexuales sin penetración?



## CUADRO ACTIVIDAD 1

| FICHA "CON O SIN COITO"  |
|--|
| <p>Tener sensaciones corporales sensuales</p> <p>Tener un orgasmo</p> <p>Sentir intimidad con la pareja</p> <p>Expresar amor</p> <p>Sentirse hombre</p> <p>Sentirse mujer</p> <p>Tener una erección</p> <p>Tener la vagina lubricada</p> <p>Tener una eyaculación</p> <p>Sentirse excitado/a</p> <p>Estar sexualmente satisfecho/a</p> <p>Sentirse sexy</p> <p>Gozar de sensaciones cálidas y relajadas</p> <p>Gratificar sexualmente a la pareja</p> <p>Expresar la propia sexualidad</p> <p>Ser una mujer de verdad</p> <p>Ser un hombre de verdad</p> <p>Hacerse un hombre</p> <p>Hacerse una mujer</p> <p>Sentirse amado/a</p> <p>Ser normal</p> |



## CUADRO ACTIVIDAD 2

| CONTEXTUALIZACIÓN   |   |
|---|---|
| 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 de penetración.</p> <p>Sabes que B sí ha tenido relaciones coitales antes de salir contigo.</p> <p>Creas que no es necesario tener relaciones sexuales de penetración para estar bien en una relación de pareja. Piensas que hay otras formas de relacionarse sexualmente que te agradarían. Prepárate para sugerir alguna a B.</p> | <p>Sales con A desde hace algún tiempo. Quieres a A y desearías hacer el amor (incluyendo el coito). Sabes que A no lo ha hecho aún y que no lo desea. Utilizas todos los argumentos que sabes para convencer a A.</p> <p>Hablas en primer lugar.</p> |
| OBSERVADOR/A  |   |
| <p>Escribe en un folio los argumentos y estrategias utilizados por los actores/actrices que te hayan sorprendido o que hayan parecido más interesantes.</p>   |   |

## CONOCER, COMPRAR Y SABER UTILIZAR CORRECTAMENTE EL PRESERVATIVO

### JUSTIFICACIÓN

Respecto a la eficacia protectora del preservativo hay que subrayar que proporciona una protección frente al embarazo y a la mayoría de las ITS, incluyendo la infección por VIH, mayor del 98-99%, pero sólo si se usa siempre y correctamente. Muchas dudas sobre la eficacia del condón pueden ser excusas para encubrir aspectos como el "corte" que da comprarlos (atenuado hoy en día por la disponibilidad de máquinas dispensadoras en establecimientos públicos) o las dificultades para tenerlos a mano cuando la situación se produzca (tener los preservativos a mano supone llevarlos encima, qué pensará la pareja si me ve tan preparado/a, etc.).

A pesar de que la aparición del sida ha popularizado el condón, raramente se especifica cómo usarlo suponiendo, a veces erróneamente, que no existen problemas para su utilización.

El no haber manipulado nunca un condón, el pensar que se rompen con facilidad, el creer que son permeables frente al VIH, el no saber cómo se usa y el no tenerlo a mano, son dificultades importantes para su uso.

No hay que obviar que pueden presentarse otros problemas, como la pérdida de erección, que hay que reconocer previamente para que la ansiedad que puedan producir cuando se presenten no suponga un rechazo del condón.

### OBJETIVOS

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



# ACTIVIDAD 1: EFICACIA Y USO DEL PRESERVATIVO

## DESARROLLO

- 1 Pedir a los chicos y chicas que en grupos busquen datos acerca de la HISTORIA Y CULTURA DEL PRESERVATIVO: cuándo y quién lo inventó, de qué material está hecho, cuándo comenzó a utilizarse, etc.
- 2 Preguntar a los chicos y chicas en qué situación oyeron hablar por primera vez de los condones: ¿dónde? ¿a qué edad? ¿lo han visto? ¿lo han tocado? ¿con una visión positiva o negativa?
- 3 Poner en común los datos obtenidos acerca de la HISTORIA Y CULTURA DEL PRESERVATIVO.
- 4 Repartir un preservativo a cada chico y chica para manipularlo: abrirlo y desenrollarlo en el sentido adecuado en los dedos índice y medio de una mano. Explicar que practicar con un preservativo antes de tener relaciones coitales es una buena forma de estar preparado para cuando se necesite. Usar un condón requiere familiarizarse con él.
- 5 Verificar la INTEGRIDAD Y RESISTENCIA de los preservativos.

| TESTAR LOS CONDONES  |
|--|
| Puede realizarse en clase o en un laboratorio, proponiendo al docente de física o asignatura similar coordinar su realización.   |
| <b>Cada participante realizará 2 test:</b><br>1) Para cerciorarse de su integridad se llena el preservativo con 300 ml. de agua y se esperan 3 minutos para verificar que no hay salida de agua y que el preservativo está íntegro.<br>2) Para valorar la resistencia y fragilidad, se introduce la mano en el condón y se separan y mueven los dedos. |
| El condón puede resistir este test o rasgarse, porque 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.  |

cuadro para fotocopiar al final de la unidad didáctica

- 6 Escribir en cartulinas y con letras mayúsculas cada uno de los términos de la ficha ¿CÓMO SE PONE UN CONDÓN?. Pedir 11 voluntarios, uno por cartulina, y dejarles unos minutos para que ordenen las cartulinas en la secuencia adecuada para ilustrar el uso del condón del principio al final. El resto de la clase revisará el orden, modificándolo si fuera incorrecto.

| ¿CÓMO SE PONE UN CONDÓN?   |
|--|
| 1. Pérdida de erección   |
| 2. Desenrollar el condón   |
| 3. Eyaculación   |
| 4. Dejar sitio en la punta del condón quitando el aire   |
| 5. Excitación sexual   |
| 6. Coito   |
| 7. Erección  |
| 8. Pérdida de erección   |
| 9. Retirar el pene   |
| 10. Relajación   |
| 11. Sujetar por la base  |
| Orden adecuado: excitación sexual, erección, dejar sitio en la punta del condón quitando el aire, desenrollar el condón, coito, eyaculación, sujetar por la base, retirar el pene, pérdida de erección, relajación y, donde se quiera, la segunda pérdida de erección, para tener en cuenta que la pérdida de erección puede ocurrir en cualquier momento durante la actividad sexual. |

cuadro para fotocopiar al final de la unidad didáctica

## CUESTIONES PARA EL DEBATE

- ¿Qué etapas de la utilización del condón son particularmente importantes para prevenir que el semen se escape o derrame?
- ¿Qué parte del proceso implica fundamentalmente al hombre? ¿Cuál implica a la mujer?
- ¿Se pueden considerar los condones resistentes y eficaces? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son los errores más frecuentes que se pueden cometer a la hora de ponerse un preservativo?
- ¿Cuáles son los aspectos que menos se conocen sobre el uso del preservativo?
- Si no supierais cómo se pone un condón ¿a quién se lo preguntaríais?



## ACTIVIDAD 2: DRAMATIZACIÓN DE LA COMPRA DE PRESERVATIVOS

### DESARROLLO

- 1 Dividir la clase en grupos de 4 ó 5 personas para realizar el juego de roles COMPRAR PRESERVATIVOS. Dos personas de cada grupo se prepararán para escenificar el juego y el resto serán observadores.
- 2 Repartir en cada grupo las fichas que describen a los personajes.

| ESCENA: El personaje A llega a la farmacia para hacer una compra un poco "especial"  |   |
|--|---|
| Personaje A (chico o chica)  | Personaje B (farmacéutico)<br>(sexo opuesto al personaje A)   |
| Te has decidido a usar preservativos como método anticonceptivo y de prevención de ITS. Has ido a la farmacia a comprarlos. Es la primera vez que compras condones. Miras detenidamente y tras comprobar que no se encuentran en ningún lugar accesible, que no están a mano, decides pedirlos al farmacéutico/a. Tú hablas en primer lugar. | En esta farmacia los condones no están a mano, están detrás del mostrador. Los/as clientes que desean comprarlos han de pedirselos. Eres famoso/a por ser muy curioso/a. Tienes ante ti a un/a nuevo cliente. Le haces un montón de preguntas: ¿qué clase de preservativos? ¿lubricados o no? ¿de algún color especial? ¿de qué forma? ¿con depósito o sin depósito? ¿caja de cuántas unidades? |
| <b>OBSERVADOR/A</b><br>Escribe todas aquellas respuestas que el personaje A no ha sabido dar al personaje B (farmacéutico/a)   |   |

cuadro para fotocopiar al final de la unidad didáctica

- 3 Explicar a todo el aula la situación que se va a tratar y determinar los tiempos.
- 4 Tras realizar el juego de roles establecer una discusión sobre lo escenificado.
- 5 Se puede completar proponiendo la actividad de ir a comprar preservativos a una farmacia y explicar después la experiencia en el aula.

### CUESTIONES PARA EL DEBATE

- ¿Cómo se han sentido los actores/actrices en esta situación?
- ¿Ha sabido explicar el personaje A lo que deseaba?
- ¿Qué sugerencias podríamos darle al personaje A para facilitarle su labor?
- ¿Qué influencia tiene el hecho de que el farmacéutico sea de sexo opuesto al del cliente?
- ¿Puede ser cierto que un argumento para no usar condón sea el no tenerlo a mano? ¿A qué se debe?
- ¿Cuáles son los mejores lugares para tener o llevar un preservativo?
- En el caso de que no se tenga un condón a mano ¿conoces lugares donde se puedan comprar? Si no existen esos lugares donde tú vives ¿qué harías? ¿existen alternativas?

### NOTAS

Este juego de roles representa una situación que muy raramente puede suceder hoy en día, ya que son prácticamente inexistentes las farmacias que no dispensan preservativos.

El "no tener el condón a mano" es una de las circunstancias a la que aluden los jóvenes para no usarlo. Puede ser oportuno debatir este problema con los chicos y chicas del aula.



## CUADROS ACTIVIDAD 1

### TESTAR LOS CONDONES

Puede realizarse en clase o en un laboratorio, proponiendo al docente de física o asignatura similar coordinar su realización.

#### Cada participante realizará 2 tests:

- 1) Para cerciorarse de su integridad se llena el preservativo con 300 ml. de agua y se esperan 3 minutos para verificar que no hay salida de agua y que el preservativo está íntegro.
- 2) Para valorar la resistencia y fragilidad, se introduce la mano en el condón y se separan y mueven los dedos.

El condón puede resistir este test o rasgarse porque 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.

### ¿CÓMO SE PONE UN CONDÓN?

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

Orden adecuado: excitación sexual, erección, dejar sitio en la punta del condón quitando el aire, desenrollar el condón, coito, eyaculación, sujetar por la base, retirar el pene, pérdida de erección, relajación y, donde se quiera, la segunda pérdida de erección, para tener en cuenta que la pérdida de erección puede ocurrir en cualquier momento durante la actividad sexual.



## CUADRO ACTIVIDAD 2

### ESCENA: El personaje A llega a la farmacia para hacer una compra un poco "especial"

| Personaje A (chico o chica)  | Personaje B (farmacéutico)<br>(sexo opuesto al personaje A)   |
|--|---|
| Te has decidido a usar preservativos como método anticonceptivo y de prevención de ITS. Has ido a la farmacia a comprarlos. Es la primera vez que compras condones. Miras detenidamente y tras comprobar que no se encuentran en ningún lugar accesible, que no están a mano, decides pedirlos al farmacéutico/a. Tú hablas en primer lugar. | En esta farmacia los condones no están a mano, están detrás del mostrador. Los/as clientes que desean comprarlos han de pedirselos. Eres famoso/a por ser muy curioso/a. Tienes ante ti a un/a nuevo cliente. Le haces un montón de preguntas: ¿qué clase de preservativos? ¿lubricados o no? ¿de algún color especial? ¿de qué forma? ¿con depósito o sin depósito? ¿caja de cuántas unidades? |
| <b>OBSERVADOR/A</b>  |   |
| Escribe todas aquellas respuestas que el personaje A no ha sabido dar al personaje B (farmacéutico/a)  |   |

## LA NEGOCIACIÓN DEL SEXO SEGURO

### JUSTIFICACIÓN

Para poder usar un preservativo es necesario que alguno de los miembros de la pareja lo proponga. Pero no está claro quién lo debe proponer, ni cuándo, ni cómo, para que no surja el “corte”, la desconfianza, etc.

A menudo sucede que una persona quiere, o al menos no tiene inconvenientes en proponer y usar el condón, mientras que su pareja se opone. La persona que no desea utilizar el condón recurre a menudo a argumentos que pueden desconcertar a quien lo quiere utilizar. Lo que resulta de esta situación, en un buen número de casos, es el no uso del condón.

En esta unidad didáctica se pretende trabajar todos los inconvenientes que se atribuyen al uso del preservativo. Aunque la experiencia sexual de los chicos y chicas sea escasa, muchos de los inconvenientes del condón se transmiten culturalmente (es poco natural, su uso implica desconfianza, es poco romántico, se pierde sensibilidad, interrumpe la espontaneidad de la relación, etc.) y no son fruto de la experiencia personal.

### OBJETIVOS

- Entrenarse a hablar de sexo seguro con una pareja en distintas situaciones.
- Entrenarse en responder a los argumentos que se pueden utilizar para no practicar sexo seguro.
- Adquirir habilidades para proponer y negociar el uso del preservativo, manteniendo la decisión de utilizarlo, superando las posibles resistencias de la pareja y ofreciendo alternativas cuando sea necesario.



# ACTIVIDAD 1: DRAMATIZACIÓN SOBRE LA REALIZACIÓN DE SEXO SEGURO

## DESARROLLO

- 1 Pedir a la clase que se divida en grupos de 3 personas para realizar un juego de roles.
- 2 Distribuir las fichas de trabajo ESCENAS.

| ESCENA 1  |  |
|---|--|
| A y B llevan un tiempo flirteando, están en un banco de un parque y han decidido ir juntos a casa.  |  |
| <b>Papel A</b><br>Quiere ir con B, pero no se quiere levantar del banco hasta dejar claro que van a hacer sexo seguro. Habla en primer lugar.   | <b>Papel B</b><br>No tiene ni idea de lo que es eso del sexo seguro. No le gusta nada la idea cuando A le cuenta de lo que se trata. |
| <b>OBSERVADOR/A</b><br>Escribe los argumentos que se usan para no realizar sexo seguro, las respuestas que se dan a estos argumentos y las variaciones que observa en función del sexo de los personajes. |  |

| ESCENA 2  |  |
|---|--|
| Una pareja ha estado saliendo durante 2 meses sin haber tenido relaciones sexuales de penetración. Tras hablarlo, han decidido que van a tener relaciones coitales.                                       |  |
| <b>Papel A</b><br>Cree que B está "sano/a", "limpio/a", no parece "raro/a" y espera no tener que usar preservativo.   | <b>Papel B</b><br>Sabe que cualquiera puede tener una ITS y que, por tanto, deberían practicar sólo sexo seguro. |
| <b>OBSERVADOR/A</b><br>Escribe los argumentos que se usan para no realizar sexo seguro, las respuestas que se dan a estos argumentos y las variaciones que observa en función del sexo de los personajes. |  |

cuadro para fotocopiar al final de la unidad didáctica

- 3 Cada grupo decide quién será la persona A, la persona B y la observadora. Quien observa permanecerá en silencio mientras la pareja realiza el juego de roles, escribiendo los argumentos que se utilizan para no hacer sexo seguro, las respuestas que se dan y cómo varía todo ello en función del sexo de los personajes.
- 4 Tras unos 8-10 minutos, parar el juego e iniciar el debate entre todos los grupos. Recoger todos los argumentos que la gente utiliza cuando no quiere hacer sexo seguro y buscar respuestas a esos argumentos.

## CUESTIONES PARA EL DEBATE

- ¿Por qué es difícil plantear el problema del sexo seguro con la pareja? ¿Qué puede pensar la pareja?
- ¿Qué ocurre cuando es la chica la que toma la iniciativa? ¿Es distinto cuando la iniciativa es del chico?
- ¿Cómo se siente uno/a cuando alguien te "presiona" para hacer sexo sin precauciones?
- ¿Cómo se siente uno/a cuando alguien se "resiste" a tu petición de hacer sexo seguro?
- ¿Cuáles son las razones que plantean los chicos para no hacer sexo seguro, para no usar condones? ¿Y las chicas?
- ¿Ha logrado lo que se proponía el miembro de la pareja que estaba a favor del sexo seguro? ¿Por qué sí? ¿Por qué no?





## ACTIVIDAD 2: DRAMATIZACIÓN SOBRE LA UTILIZACIÓN DEL PRESERVATIVO

### DESARROLLO

- 1 Dividir la clase en grupos de 4 ó 5 personas para realizar el juego de roles ¿CON O SIN CONDÓN?. Dos personas de cada grupo se prepararán para escenificar el juego y el resto observará.
- 2 Repartir en cada grupo las fichas que describen a los personajes.

| ESCENA:  |  |
|--|--|
| Los personajes A y B salen juntos desde hace algún tiempo. Ambos desean hacer el amor. Lo han hablado y lo han decidido. Pero no se ponen de acuerdo en el uso del condón.   |  |
| <b>Personaje A (chico o chica)</b><br>No quieres usar condón. No lo has utilizado con otras parejas que has tenido. En tu opinión el personaje B debería aceptar tu deseo: <ul style="list-style-type: none"><li>- Para demostrarte que confía en ti.</li><li>- Porque no has tenido nunca una ITS.</li><li>- Porque piensas que el condón disminuye el placer.</li><li>- Porque crees que utilizarlo es poco natural.</li><li>- Porque es engorroso y rompe la espontaneidad.</li><li>- Porque crees que con la "marcha atrás" es suficiente y nunca te ha pasado nada.</li></ul> Intentas convencer a B. | <b>Personaje B (chico o chica)</b><br>Quieres decididamente usar condón. Has tenido relaciones coitales con otras personas y siempre has usado el preservativo. Lo usas porque: <ul style="list-style-type: none"><li>- Previene las ITS, incluyendo el sida.</li><li>- Te proteges y proteges a tu pareja.</li><li>- Es un anticonceptivo seguro.</li><li>- Te encuentras más seguro/a.</li><li>- Te sientes responsable de tu vida.</li><li>- Crees que es una forma de respetar y de que te respeten.</li></ul> Intentas convencer a A. Hablas en primer lugar. |
| OBSERVADOR/A   |  |
| Escribe en un folio cuáles de los argumentos que utilizan A y B parecen tener más peso en la discusión.  |  |

cuadro para fotocopiar al final de la unidad didáctica

- 3 Explicar a todo el aula la situación que se va a tratar y establecer los tiempos.
- 4 Intercambiar el sexo de los personajes para observar los roles sociales de cada sexo. No hay que olvidar que hay un porcentaje de personas con prácticas homosexuales, que no se identificarán si todas las parejas son heterosexuales.
- 5 Tras realizar el juego de roles establecer una discusión sobre lo escenificado.

### CUESTIONES PARA EL DEBATE

- ¿Cómo se se han sentido los actores/actrices?
- ¿Os parece que esta situación se puede producir en la vida real?
- ¿Cuáles son los inconvenientes más utilizados por los chicos? ¿Y por las chicas?
- ¿Qué influencia tiene el ser chico o chica en esta situación?
- ¿Cuáles han sido los argumentos que han tenido más peso en la discusión, tanto a favor como en contra del uso del preservativo?
- ¿Surge alguna otra idea o argumento para proponer al personaje A? ¿Y al personaje B?
- ¿Qué elección tiene el personaje A? ¿Y el personaje B?



## CUADROS ACTIVIDAD 1

### ESCENA 1

A y B llevan un tiempo flirteando, están en un banco de un parque y han decidido ir juntos a casa.

#### Papel A

Quiere ir con B, pero no se quiere levantar del banco hasta dejar claro que van a hacer sexo seguro. Habla en primer lugar.

#### Papel B

No tiene ni idea de lo que es eso del sexo seguro. No le gusta nada la idea cuando A le cuenta de lo que se trata.

#### OBSERVADOR/A

Escribe los argumentos que se usan para no realizar sexo seguro, las respuestas que se dan a estos argumentos y las variaciones que observa en función del sexo de los personajes.

### ESCENA 2

Una pareja ha estado saliendo durante 2 meses sin haber tenido relaciones sexuales de penetración. Tras hablarlo, han decidido que van a tener relaciones coitales.

#### Papel A

Cree que B está "sano/a", "limpio/a", no parece "raro/a" y espera no tener que usar preservativo.

#### Papel B

Sabe que cualquiera puede tener una ITS y que, por tanto, deberían practicar sólo sexo seguro.

#### OBSERVADOR/A

Escribe los argumentos que se usan para no realizar sexo seguro, las respuestas que se dan a estos argumentos y las variaciones que observa en función del sexo de los personajes.



## CUADRO ACTIVIDAD 2

### ESCENA

Los personajes A y B salen juntos desde hace algún tiempo. Ambos desean hacer el amor. Lo han hablado y lo han decidido. Pero no se ponen de acuerdo en el uso del condón.

#### Personaje A (chico o chica)

No quieres usar condón. No lo has utilizado con otras parejas que has tenido. En tu opinión el personaje B debería aceptar tu deseo:

- Para demostrarte que confía en ti.
- Porque no has tenido nunca una ITS.
- Porque piensas que el condón disminuye el placer.
- Porque crees que utilizarlo es poco natural.
- Porque es engorroso y rompe la espontaneidad.
- Porque crees que con la "marcha atrás" es suficiente y nunca te ha pasado nada.

Intentas convencer a B.

#### Personaje B (chico o chica)

Quieres decididamente usar condón. Has tenido relaciones coitales con otras personas y siempre has usado el preservativo. Lo usas porque:

- Previene las ITS, incluyendo el sida.
- Te proteges y proteges a tu pareja.
- Es un anticonceptivo seguro.
- Te encuentras más seguro/a.
- Te sientes responsable de tu vida.
- Crees que es una forma de respetar y de que te respeten.

Intentas convencer a A. Hablas en primer lugar.

#### OBSERVADOR/A

Escribe en un folio cuáles de los argumentos que utilizan A y B parecen tener más peso en la discusión.



## CUADRO ACTIVIDAD 2

### EJEMPLOS DE ARGUMENTOS A UTILIZAR

| <b>INCONVENIENTES DEL PRESERVATIVO</b>                               | <b>POSIBLES RESPUESTAS</b>  |
|--|---|
| Yo le quiero   | <ul style="list-style-type: none"><li>- El amor no es una vacuna. Usando el condón demuestras que le quieres</li></ul>  |
| No es natural  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Las ITS son naturales, pero ¿hay que tenerlas?</li><li>- Es natural proteger la salud</li><li>- ¡La práctica hace que se vuelva más natural!</li></ul>                |
| Corta mi espontaneidad   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Se pueden guardar cerca</li><li>- Puede ser divertido ponerse un condón</li><li>- ¿Es espontáneo pillar una ITS?</li></ul>  |
| Disminuye el placer  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Hay condones más finos que otros</li><li>- Pero hace que dure más tiempo</li><li>- Ponerlo o que te lo pongan puede ser muy placentero</li></ul>                      |
| Uso/usa la píldora   | <ul style="list-style-type: none"><li>- La píldora previene el embarazo pero no protege de las ITS ni del sida</li></ul>  |
| Hago el amor muy raramente   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Para pillar una ITS, incluido el sida, es suficiente una única relación</li><li>- ¿Sabes con cuántas personas se han podido acostar tus parejas?</li></ul>            |
| Usar condón es perder confianza en la pareja                         | <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Aumenta la confianza entre una pareja cuando se comparte una ITS?</li><li>- Puedes confiar en que no os "pasaréis" ninguna ITS</li></ul>                             |
| Sólo me acuesto con personas que conozco                             | <ul style="list-style-type: none"><li>- La mayoría de las personas se acuesta con gente conocida y por eso no desaparecen las ITS</li></ul>   |
| No he engañado nunca (ser fiel) a las personas con las que he salido | <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Te han engañado a ti?</li><li>- Se puede ser fiel a una persona que tiene una ITS sin saberlo</li></ul>  |
| Es un corte comentárselo a la pareja                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>- Hay que hacerlo con humor, quizás a la pareja le ocurre lo mismo que a ti</li><li>- ¿No es más duro el agobio que puede producirte después?</li></ul>                 |
| Yo no tengo ITS y menos el sida                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>- Si quieres continuar así lo mejor es que utilices preservativos</li></ul>   |
| Yo no me acuesto con "yonkis"  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Pero puede que tus parejas lo hayan hecho</li><li>- Sólo una parte de los yonkis está infectado</li><li>- Hay mucha gente que "lo ha probado" y no es yonki</li></ul> |
| El condón es poco romántico  | <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Qué tiene de romántico una ITS o el sida?</li></ul>  |

A sheet of white paper with a red border and horizontal ruling lines.