

GUÍA DE PREVENCIÓN DE LA TRANSMISIÓN DEL VIH PARA MEDIADORES Y MEDIADORAS

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DEL SIDA



atracción

seducción

provocación

prevención

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	5
PUNTO DE PARTIDA: SEXUALIDAD	7
VIH/SIDA	9
VÍAS DE TRANSMISIÓN Y FORMAS DE PREVENCIÓN	12
LA PRUEBA DEL VIH	20
TRATAMIENTO	22
DUDAS FRECUENTES SOBRE EL VIH/SIDA	23
LA PREVENCIÓN EN LA ADOLESCENCIA	26
SUGERENCIAS PARA TRABAJAR LA PREVENCIÓN DE LA TRANSMISIÓN DEL VIH CON JÓVENES	28
ASPECTOS QUE INFLUYEN EN LA ADOPCIÓN DE MEDIDAS DE PREVENCIÓN FRENTE AL SIDA	31
Habilidades personales.....	31
Habilidades de comunicación – negociación.....	32
Autoestima.....	33
Erotización del uso del preservativo.....	34
Percepción de riesgo.....	35
Ideales románticos.....	36
Roles de género.....	37
Influencia del grupo de iguales.....	38
ANTES DE PONERLO EN PRÁCTICA...	40
ALGUNAS DINÁMICAS GRUPALES	42
BIBLIOGRAFÍA	58
PÁGINAS WEB	58



a+tracción

seducción

provocación

prevención

PRESENTACIÓN

La mayoría de los/as jóvenes tienen información relacionada con el VIH/SIDA, sus vías de transmisión y las medidas de prevención, así como unas actitudes generales hacia la enfermedad que pueden considerarse como positivas. Está extendida entre la población juvenil la convicción de que la principal medida de prevención que se debe adoptar es la utilización del preservativo. Sin embargo, reconocen que habitualmente no se piensa en el riesgo de transmisión del VIH ni de otras Enfermedades de Transmisión Sexual o no hablan de ello con su pareja ni se toman efectivamente medidas preventivas.

Desde el Consejo de la Juventud de España sabemos que la información por sí sola no provoca cambios en los comportamientos preventivos, por eso tenemos claro que hay que incidir en el “cambio de actitudes” e intervenir en otros factores que influyen en el comportamiento, entre los que cabe destacar la percepción del riesgo, los ideales románticos, la erotización del uso del preservativo, las habilidades de comunicación, la autoestima, la influencia del grupo de iguales, etc.

Por estos motivos, este año el Consejo de la Juventud de España, gracias a la colaboración del Plan Nacional sobre el Sida, apuesta por la realización de una nueva Campaña Juvenil de Prevención de la Transmisión del VIH **“Atracción, Seducción, Provocación, Prevención”** centrada en trabajar con los/as jóvenes los diferentes factores que influyen en la adopción de medidas preventivas frente al SIDA.

En este sentido, dentro del movimiento asociativo juvenil la figura del mediador y la mediadora ocupa un papel principal en los programas de prevención, ya que a través de la participación de los/as jóvenes en el debate entre iguales se acerca la información de manera atractiva, desprovista de convencionalismos, con un soporte innovador y trabajando sobre los aspectos positivos para la adopción de prácticas más seguras.

La campaña incluye la elaboración de diversos materiales de información /sensibilización, entre los que se encuentra esta guía, con la que pretendemos

ofrecer un instrumento de información que facilite la labor de los/as mediadores/as en sus entidades, aportando una serie de sugerencias a la hora de fomentar actitudes y prácticas más seguras para la prevención de la transmisión del VIH entre la población juvenil.

La primera parte de la guía contiene información básica sobre el VIH/SIDA, con el objetivo de que los/as mediadores/as adquieran los conocimientos necesarios sobre esta enfermedad y sus formas de prevención. Así mismo, se incluyen una serie de sugerencias a la hora de realizar talleres de prevención del VIH/SIDA con jóvenes.

Finalmente, se presentan algunos de los aspectos que se deben tener en cuenta a la hora de trabajar la prevención del SIDA con jóvenes, ya que influyen en la adopción de medidas preventivas frente a la transmisión del VIH. También se incluyen algunas dinámicas grupales que pueden servir de orientación para trabajar de forma lúdica las diferentes variables planteadas.

PUNTO DE PARTIDA: SEXUALIDAD

Teniendo en cuenta que actualmente la vía de transmisión en ascenso es la sexual, es necesario enmarcar la prevención del SIDA dentro de programas de Educación Sexual que permiten comprender las diferentes actitudes que influyen en las formas de relacionarnos y posibilitan que las relaciones sexuales sean más seguras y gratificantes. Por estos motivos, antes del hablar del VIH/SIDA es importante que todos/as sepamos a qué nos referimos cuando hablamos de **SEXUALIDAD**.

Por sexualidad entendemos la forma en la que cada persona vive su condición de varón o de mujer, con relación a las otras personas. Esta dimensión de nuestra personalidad se aprende igual que el modo de comportarse y nos acompaña desde el nacimiento hasta la muerte, manifestándose **en cada momento y en cada persona de modo diferente**.

La sexualidad la sentimos, la vivimos, pero no es fácil hablar de ella porque no hay normas iguales para todos/as. Tiene que ver con cómo nos vivimos y sentimos como chicos y chicas y cómo vivimos nuestras diferentes formas de ser y sentir. Generalmente, las personas, al hablar de relaciones sexuales, piensan directamente en la penetración (vaginal o anal), todo lo demás se considera juego o actividad preliminar. Sin embargo, las formas en que las personas pueden vivir y expresar su sexualidad son muy diferentes. Aunque en nuestra sexualidad está implicada también nuestra genitalidad, no debemos confundirnos y creer que son la misma cosa. **Sexualidad no es solamente:**

- Genitales.
- Reproducción.
- Coito (relación sexual con penetración vaginal o anal).
- Heterosexualidad.

Las formas de vivir nuestra sexualidad las vamos descubriendo, perfeccionando y disfrutando a lo largo de toda nuestra vida, además **es distinta en cada persona, cambia con el tiempo y no tiene por qué coincidir con una norma establecida**. La idea de que existe una única forma “como debe ser”

o una forma “ ideal “ de sexualidad, es la que provoca que se busque la fórmula perfecta. Sin embargo, **las expresiones de la sexualidad varían tanto como las personas y sus formas de ser, vivir y desear. Por eso no existen recetas al respecto.**

Es importante conocerse uno/a mismo/a y saber cuáles son nuestros deseos y particularidades. De esta forma podremos hablar sobre lo que nos gusta, deseamos y lo que no. La clave está en la **COMUNICACIÓN.**

Hablar de forma personal sobre cómo cada uno/a vive y siente su sexualidad es una cuestión difícil, no sólo para los/as jóvenes, sino también para la gente adulta. Si la relación es estable, pocas veces se habla de qué queremos, qué nos gusta y mucho menos nos atrevemos a plantear la cuestión del VIH/SIDA. Cuando la relación es casual o temporal todavía resulta más difícil hablar de ello. Preguntar si la otra persona se ha hecho la prueba del VIH o decir que no se quiere tener una relación sexual con penetración sin preservativo, son cuestiones que requieren, **seguridad, confianza, tranquilidad, perder el miedo a que la otra persona se enfade y poder hablar sobre lo que deseamos y queremos.**

VIH/SIDA

La palabra **SIDA** corresponde a las iniciales del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.

Síndrome: conjunto de síntomas y signos que caracterizan una enfermedad.

Inmunodeficiencia: debilitamiento del sistema inmunológico, que es el responsable de las defensas de nuestro cuerpo.

Adquirida: no es hereditaria, sino causada por un virus.

Cuando el **VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana)** entra en nuestro organismo ataca al sistema de defensas destruyendo progresivamente las células que se encargan de protegernos de las enfermedades y dejando al organismo expuesto a infecciones graves y ciertos cánceres. Con el tiempo, al haberse debilitado el sistema inmunológico, la persona infectada empieza a sufrir una serie de enfermedades conocidas en su conjunto como SIDA.

Cuando una persona adquiere el VIH se dice que es portadora del virus del SIDA o seropositiva y aunque no ha desarrollado aún la enfermedad sí puede transmitir el virus a otras personas.

¿Qué es el sistema inmunológico?

Es un sistema muy complejo, cuya función principal es defender al organismo de las infecciones. Cuando un agente infeccioso (virus, bacterias, hongos, parásitos) penetra en el organismo, el sistema inmunológico se activa inmediatamente para combatir la infección.

Actúa gracias a un tipo de glóbulos blancos de la sangre, los **linfocitos**, existen dos tipos de linfocitos que actúan de diferente manera:

Linfocitos B: producen anticuerpos que atacan al virus.

Linfocitos T: atacan al virus directamente.

Una variedad de los Linfocitos T, son los **Linfocitos T4**, que desempeñan un papel de mucha importancia ya que son los que activan el sistema inmunológico, es decir, cuando un germen entra en nuestro organismo es reconocido por los Linfocitos T4 que dan la señal y alertan a los Linfocitos T y a los B para atacar.

¿Cómo actúa el VIH en nuestro organismo?

Por sus características el **VIH** se puede definir como un virus verdaderamente débil y poco resistente **fuera del organismo humano, simplemente se puede destruir con: lejía, agua oxigenada, detergentes, alcohol de 70° o calor superior a 60°.**

Dentro de nuestro organismo, como los demás virus, el VIH no puede sobrevivir de forma independiente, sólo puede vivir en el interior de una célula. En el caso del VIH, éste ataca a los Linfocitos T4 y paraliza las defensas de nuestro organismo.

Cuando el VIH entra en nuestro organismo, implanta su código genético en los linfocitos T4, se multiplica a expensas de éstos y finalmente los destruye, de esta forma se va produciendo una disminución de la capacidad defensiva.

La infección por VIH es un proceso lento que se manifiesta de esta manera:

Periodo asintomático: no hay signos externos de la infección por VIH, la persona seropositiva no nota nada, se encuentra sana aunque sea portadora del virus y pueda transmitirlo.

Inmunodepresión crónica: el sistema inmunológico de la persona seropositiva ha sufrido un descenso importante de sus defensas.

SIDA: con el tiempo al haberse debilitado el sistema inmunológico, la persona infectada empieza a sufrir una serie de trastornos y enfermedades conocidas en su conjunto como SIDA:

- Infecciones oportunistas: cuando la inmunidad de un organismo es deficiente, los microbios “oportunistas” aprovechan para invadirlo y provocar infecciones graves (tos prolongada con fiebre, diarreas crónicas, parálisis, tuberculosis, meningitis, problemas en la vista, herpes cutáneo...).

- Algunos cánceres: Sarcoma de Kaposi (son placas o nódulos cutáneos que no sólo se encuentran en la piel, sino también en los ganglios, pulmones y en casi todas las vísceras). Los linfomas (tumores de los ganglios linfáticos).

- Otras manifestaciones: el VIH puede actuar directamente sobre el sistema nervioso central, causando afecciones neurológicas (pérdida de memoria, falta de coordinación, confusión en el lenguaje...).

El SIDA es pues la consecuencia final de la destrucción de las defensas que durante años ha realizado el VIH.

¿Es lo mismo ser seropositivo/a que tener el SIDA?

La infección que provoca el VIH es de desarrollo lento, varios años, tiempo durante el cual el VIH va destruyendo las células del sistema inmunológico. Durante este periodo no hay síntomas que indiquen la presencia del VIH en el organismo. Pero desde que una persona adquiere el VIH, se dice que es portadora del virus del SIDA o seropositiva y por lo tanto es capaz de transmitirlo.

Tanto las personas seropositivas como las personas con SIDA llevan el virus en sus células y por tanto ambas pueden transmitir la infección.

VÍAS DE TRANSMISIÓN Y FORMAS DE PREVENCIÓN

El virus del SIDA se encuentra en todos los fluidos del organismo de una persona portadora del VIH o seropositiva: sangre, saliva, semen, secreciones vaginales, lágrimas, orina, etc. Sin embargo los únicos capaces de transmitir el VIH en cantidad suficiente son: **la sangre, el semen, las secreciones vaginales y la leche materna**. El resto de fluidos, aún cuando puedan contener VIH, éste se encontrará en cantidad mínima y por ello no podrán transmitir la infección.

La transmisión se produce cuando la sangre, el semen o flujo vaginal de una persona seropositiva o enferma de SIDA entra en el torrente sanguíneo de otra persona.

Por lo tanto, las vías de transmisión del VIH son:

- Sanguínea.
- Madre-hijo/a.
- Sexual.

Transmisión sanguínea

La transmisión por vía sanguínea tiene lugar cuando la sangre infectada entra en el torrente sanguíneo de otra persona.

Esto puede ser por el uso compartido de agujas (tatuajes, piercing...), jeringuillas, objetos cortantes y enseres personales (cuchillas de afeitar, cepillo de dientes...) contaminados por el VIH.

¿Cómo prevenir?

- No compartir agujas, jeringuillas o cualquier otro material para pincharse. Se debe utilizar una jeringuilla nueva para cada inyección.

- Las agujas, jeringas y objetos similares que se utilizan en las consultas médicas, hospitales, etc., no suponen ningún riesgo, ya que este material es de un solo uso o está esterilizado.
- Con los piercing, los tatuajes, la depilación eléctrica o la acupuntura, es importante asegurarse que se usa un equipo nuevo o estéril.
- Como norma de higiene básica, no se deben compartir objetos de aseo personal (cuchillas de afeitar, cepillo de dientes, instrumentos de manicura...).
- En el caso de transfusiones sanguíneas, desde 1987 toda sangre donada es examinada y destruida si resulta estar contaminada por el VIH. También el material para donar sangre es estéril y de un sólo uso.

Transmisión madre – hijo/a

Una mujer seropositiva, tiene de un 20% a un 40% de posibilidades de tener un hijo/a infectado/a. Puede transmitir el virus por vía sanguínea durante el embarazo (a través de la placenta) o el canal del parto. También a través de la leche materna se puede transmitir el virus.

Todos los bebés de madres seropositivas nacen con los anticuerpos del VIH, esto no quiere decir que todos estén infectados por el virus, sólo a 1 de cada 4, la madre transmite el virus. A partir de los 18 meses se puede saber si el/la niño/a tiene el virus.

¿Cómo prevenir?

En este caso, la mejor manera de evitar la transmisión del VIH al bebé es evitar el embarazo. Por ello, es fundamental que las mujeres portadoras del VIH consulten con especialistas antes de quedarse embarazadas.

En caso de ser portadora del VIH y estar embarazada, es importante saber que:

- Existe la posibilidad de interrumpir voluntariamente el embarazo dentro de las 22 primeras semanas de gestación, acogiéndose a los supuestos legales.
- La atención sanitaria regular desde el principio del embarazo es muy importante. El tratamiento con medicamentos puede disminuir el riesgo de transmisión del VIH al feto.

- Dado que una de las formas de transmitir el VIH es a través del canal del parto, es aconsejable la cesárea.
- Teniendo en cuenta que la leche materna puede transmitir el virus del SIDA, es importante no dar de mamar al niño/a.

Transmisión sexual

En la vía sexual, la transmisión del VIH se produce en las siguientes relaciones sin protección:

- **Penetración vaginal o anal.**

- **Relación buco-genital** (sobre todo entraña riesgo si hay lesiones en la boca o en los genitales, se ingieren las secreciones o se mantienen en la boca).

La transmisión se realiza a través del contacto de fluidos: **sangre-sangre, sangre-semen o secreciones vaginales.**

Durante las prácticas sexuales, normalmente, se producen pequeñas lesiones o heridas microscópicas en las mucosas de la vagina, pene o ano. A través de estas pequeñas aberturas el virus puede pasar a la sangre. Por lo tanto, **todas las prácticas sexuales que favorecen las lesiones y las irritaciones conllevan un aumento del riesgo de transmisión.** La mucosa rectal es más frágil que la mucosa vaginal, por lo que es más fácil que se produzcan lesiones en la penetración anal.

El riesgo se incrementa si se mantienen relaciones sexuales mientras se sufre alguna otra enfermedad de transmisión sexual (porque provocan la aparición de úlceras o llagas en los genitales).

Una sola práctica sexual de riesgo puede bastar para transmitir el VIH. No obstante, la posibilidad de contraer la infección aumenta con el número de veces.

Tanto el varón como la mujer pueden transmitir el virus a sus parejas. En la mujer seropositiva, el periodo de la menstruación es más infeccioso a causa del flujo de sangre.

Distintas prácticas sexuales:

<u>Penetración anal sin preservativo</u>	<u>Riesgo muy alto</u>
<u>Penetración vaginal sin preservativo</u>	<u>Riesgo muy alto</u>
<u>Relación buco-genital sin preservativo</u>	<u>Riesgo posible (sobre todo entraña riesgo si hay lesiones en la boca o en los genitales, se ingiere el semen o se mantiene en la boca)</u>
<u>Masturbación recíproca</u>	<u>Sin riesgo (si no hay lesiones en las manos o en los genitales)</u>
<u>Besos</u>	<u>Sin riesgo</u>
<u>Caricias</u>	<u>Sin riesgo</u>
<u>Abrazos</u>	<u>Sin riesgo</u>
<u>Frotamientos</u>	<u>Sin riesgo</u>
<u>Masajes</u>	<u>Sin riesgo</u>

¿Cómo prevenir?

Utilizando el **preservativo** (masculino o femenino) en las relaciones sexuales con penetración (vaginal, anal o buco-genital). Está demostrado que los preservativos impiden la transmisión del VIH. Por ello, un preservativo utilizado correctamente ofrece la máxima protección frente al SIDA.

Otras prácticas sexuales...

- Si se practica una **felación** (pene-boca) hay riesgo de transmisión del VIH si existen lesiones en la boca o en los genitales, se ingiere el semen o se mantiene en la boca. Para evitar la transmisión se debe utilizar preservativo.

- Si se practica el **Cunnilingus** (vulva-boca) es importante utilizar barreras de protección para que la boca no entre en contacto con los flujos vaginales, ya

que es una práctica sexual con riesgo de transmisión del VIH, sobre todo durante la menstruación. Para evitar la transmisión se pueden utilizar preservativos cortados, trozos de plástico de envolver alimentos o pañoletas de látex (barreras de látex que se venden en los sex-shops).

- La **masturbación recíproca** puede ser una práctica de riesgo si se tienen heridas o cortes en las manos o en los genitales, para prevenirlo se pueden utilizar guantes de látex o un protector de dedo (dedil).

- El **intercambio de juguetes sexuales**, como los consoladores, que han entrado en contacto con flujo vaginal o sangre, puede ser una práctica de riesgo de transmisión del VIH. Si se comparten o se utilizan para diferentes prácticas sexuales (penetración vaginal o anal) es importante utilizar preservativo y lavarlos bien.

El preservativo

El preservativo (masculino y femenino) es el método más eficaz para prevenir la transmisión del VIH en las relaciones sexuales con penetración, por lo tanto es importante conocerlo bien y no olvidarlo:

- Comprarlos en farmacias, supermercados, máquinas o en otros lugares que ofrezcan garantía.
- Comprobar que estén en buen estado, sin caducar y homologados.
- Protegerlos del calor, la luz y la humedad excesiva (ojo con las carteras y las guanteras de los coches, los cambios de temperatura los pueden deteriorar).
- Guardarlos en lugares frescos y secos.

¿Cómo se utiliza el preservativo masculino?

Es importante seguir adecuadamente los pasos para una correcta utilización:

- Abrir el preservativo con cuidado de no dañarlo con uñas, anillos y dientes.
- Una vez abierto, antes de colocarlo, comprobar si el preservativo está al

derecho o al revés (esto se puede hacer soplando un poco dentro del preservativo para ver hacia que lado lo tenemos que desenrollar).

- Colocar el preservativo sobre el pene en erección, antes de cualquier penetración (vaginal, anal o buco-genital).
- Presionar la punta del depósito del preservativo para expulsar el aire y dejar espacio para el semen. Si el preservativo no lleva depósito, éste debe hacerse al colocarlo, dejando un espacio libre de 1 a 2 cm. de largo en la punta del pene.
- Desenrollar el preservativo hasta cubrir completamente el pene.
- Usarlo durante toda la penetración. Es aconsejable lubricar el preservativo una vez puesto para facilitar la penetración. Muchos ya vienen con el lubricante incorporado, pero si no es suficiente se pueden comprar en las farmacias, teniendo en cuenta que sean solubles en agua, ya que los aceites pueden estropear el látex del preservativo.
- Después de eyacular, antes de que la erección disminuya, hay que retirar el pene sujetando el preservativo por la base del pene.
- Comprobar que no se ha roto (llenándolo de agua o presionando el depósito), anudarlo y tirarlo a la basura, nunca al WC ni a la calle (hay que tener en cuenta que los preservativos no son biodegradables).
- Usar uno nuevo cada vez que se mantenga una relación sexual y si se cambia de práctica sexual (penetración vaginal, anal o buco-genital).

¿Cómo se utiliza el preservativo femenino?

Es un método barrera alternativo al preservativo masculino, que como éste, se vende en las farmacias sin necesidad de receta, aunque está menos comercializado que el masculino. Consiste en una funda fina de poliuretano, con dos anillos flexibles, uno en el interior que permite la colocación dentro de la vagina y otro un diámetro más grande que permanecerá en el exterior de la vagina cubriendo la vulva. Su textura es similar al preservativo masculino y ofrece igual seguridad y protección frente a la transmisión del VIH.

- Para su colocación no hace falta esperar a la erección del pene ni retirarse inmediatamente después de la eyaculación, como ocurre con el masculino.
- Se coloca apretando el anillo interno e introduciéndolo en la vagina, intentando hacerlo llegar lo más profundo posible.

- Una vez iniciada la colocación se introduce el dedo índice dentro del preservativo, con el fin de empujarlo bien hacia el interior de la vagina y adherir el anillo interno al cuello del útero (teniendo cuidado de los posibles objetos cortantes como las uñas, los anillos, etc.).

_ El anillo exterior, junto con una pequeña parte del preservativo, quedará fuera de la vagina, envolviendo la zona genital externa de la mujer.

_ Una vez terminada la relación sexual con penetración, se le da un par de vueltas al anillo externo para que no se salga el semen y se tira del preservativo para sacarlo.

_ Este preservativo se utiliza solamente una vez. Hay que tirarlo después de usarlo, como los preservativos masculinos.

Supone una alternativa frente al preservativo masculino, además permite a las mujeres elegir libremente el uso de un método de protección frente al VIH para mantener relaciones sexuales con penetración seguras.

Algunas creencias que condicionan que no se utilice el preservativo:

“No hay riesgo de transmisión del VIH porque mi pareja es estable y tenemos mucha confianza”.

“Si digo que usemos el preservativo temo estropear la situación “.

“El preservativo es incómodo y te corta el rollo”.

“Por una vez que no lo use, no va a pasar nada”.

“Es complicado de poner”.

“No se disfruta igual”.

“Si ligo, aunque no tenga preservativo, ¡cómo voy a desaprovechar esa oportunidad!”.

Aunque seamos conscientes del riesgo de transmisión, en ocasiones resulta difícil exigir que una relación sexual con penetración se lleve a cabo

sin riesgo de infección. Tenemos que aprender a decir **NO, SI NO HAY PROTECCIÓN.**

Mucha gente no usa el preservativo porque piensan que es incómodo, que quita placer, que corta la relación. Sin embargo, los preservativos están hechos de un material muy fino y suave, que apenas se nota. Y además la colocación del preservativo por la pareja o por ambos, puede resultar excitante y placentera como parte de las caricias y juegos previos a la penetración. **El objetivo de las relaciones sexuales es disfrutar y con miedo no se disfruta. Debemos valorar lo que supone no utilizar medidas de protección, y decidir si preferimos disfrutar con tranquilidad.**

Muchas veces se piensa que cuando el amor aparece no se le puede decir que utilice alguna protección. Pero **el amor, el cariño, la pasión y la estabilidad de una pareja, no son una vacuna.**

Es importante tener en cuenta que **el alcohol y otras drogas pueden alterar nuestra capacidad de decidir** y pueden llevarnos a tener una falsa apreciación de la realidad y a eludir la utilización de métodos de protección.

Ahora queda claro que el SIDA no se transmite...

- Acariciándose, tocándose, abrazándose, besándose o dándose masajes.
- Mirando, conversando, compartiendo momentos agradables, expresando sentimientos y fantaseando.
- A través de las picaduras de mosquitos, mordiscos o arañazos de animales.
- Compartiendo vasos, cubiertos, servilletas, platos u otros utensilios de cocina.
- Compartiendo alimentos o agua.
- Utilizando las mismas duchas y servicios.
- Compartiendo el lugar de estudio, trabajo o vivienda.
- Con los contactos de la vida cotidiana.
- Compartiendo prendas de vestir.
- En las piscinas y gimnasios.
- En las relaciones sexuales con penetración utilizando métodos de prevención.

LA PRUEBA DEL VIH

La presencia del virus del SIDA, puede detectarse mediante un análisis de sangre. Existen dos formas básicas de detectar el VIH:

- **De forma directa:** detectando el virus mismo o algunos de sus componentes. Los métodos directos no se utilizan rutinariamente en el diagnóstico de la infección por VIH, estando al alcance sólo de laboratorios especializados y reservados en general a la investigación.

- **De forma indirecta:** detectando los anticuerpos producidos por el organismo como reacción a la presencia del virus. El método **ELISA** es una técnica rápida (de minutos a horas) relativamente sencilla y es la que se usa de forma habitual.

Para realizarse la prueba hay que dejar pasar **como mínimo de tres a seis meses desde que se produjera la situación de riesgo** ya que nuestro cuerpo tarda ese tiempo, llamado “periodo ventana”, en desarrollar los anticuerpos contra el VIH que se detectan en la prueba.

Hacerse la prueba es una decisión **voluntaria**, cada persona debe decidir si se la quiere hacer, pero es importante saber que **detectar cuanto antes la infección por VIH permite a la persona seropositiva beneficiarse precozmente de los tratamientos existentes, mejorar su calidad de vida y adoptar las medidas preventivas necesarias para no transmitir el virus.**

Es ilegal que te pidan una prueba de VIH para realizar cualquier trabajo, puesto que su transmisión depende de comportamientos individuales que nada tienen que ver con la actividad laboral. En el lugar de trabajo, basta con aplicar las medidas de seguridad e higiene normales.

¿Dónde realizan la prueba?

Se puede realizar en los Centros de Atención Primaria, en los **Centros de Planificación Familiar** y en los **Centros de Enfermedades de Transmisión Sexual**.

La prueba del VIH se realiza de forma **voluntaria, confidencial, anónima y gratuita**.

Si la prueba da positiva

Un resultado positivo no significa que la persona seropositiva tenga el SIDA, sino que está infectada por el VIH, es portadora del virus y puede transmitirlo a otras personas, por lo que debe tomar precauciones para disminuir los riesgos de evolución hacia el SIDA y evitar que otras personas se expongan al virus.

Entre la transmisión del VIH y el desarrollo del SIDA pueden transcurrir muchos años. Así mismo, se puede hacer mucho para retrasar la aparición del SIDA:

- Evitando cualquier otro tipo de infecciones y de ETS.
- Tomando la medicación adecuada y en la forma prescrita.
- Con controles médicos.
- Llevando a cabo una dieta equilibrada.
- Manteniendo unos horarios regulares de sueño, descansando y no cometiendo excesos físicos.
- Realizando ejercicio.

Debido a que el desarrollo de la infección de VIH es diferente para cada persona, no se pueden hacer afirmaciones de carácter general respecto a su evolución. Un porcentaje importante de personas que llevan más de 15 años infectadas siguen siendo asintomáticas, por lo que su vida cotidiana no será diferente a la de cualquier persona que no sea seropositiva.

TRATAMIENTO

Los enormes avances científicos que se han producido con respecto a la infección por VIH han dado lugar a tratamientos que mejoran la calidad de vida de las personas enfermas y retrasan la progresión de la enfermedad. Los nuevos tratamientos antirretrovirales están consiguiendo convertir el SIDA prácticamente en una enfermedad crónica, y podrán lograr alargar tanto el periodo asintomático que no se llegue a desarrollar el SIDA.

Uno de los factores más importantes para conseguir una mayor efectividad de los tratamientos antirretrovirales consiste en la adecuada adherencia a los mismos, es decir, la correcta toma de los medicamentos. Es necesaria una actitud de compromiso y negociación entre el/la paciente y el personal médico con respecto a la medicación prescrita (inicio del tratamiento, dosis e interrupción) para obtener el máximo beneficio de los tratamientos.

Por otro lado, es importante una detección precoz de la infección por VIH para iniciar el tratamiento lo antes posible, ya que tomando la medicación adecuada y con controles médicos la persona seropositiva puede mejorar su calidad de vida y retrasar la progresión de la enfermedad.

A pesar de los avances en los tratamientos y de las investigaciones para lograr una vacuna eficaz contra el SIDA, **actualmente la prevención es la única forma de luchar contra la infección por el VIH.**

DUDAS FRECUENTES SOBRE EL VIH/SIDA

¿El VIH sólo afecta a un grupo limitado de personas?

El VIH/SIDA puede afectar a cualquier persona que no tome precauciones a la hora de evitar la transmisión. Este grupo de personas comprende la población en general, sin distinción de edad, raza, orientación sexual o el número de relaciones sexuales que se tengan. Lo importante son las prácticas que se realicen. No existen grupos de riesgo sino prácticas de riesgo.

Si fuera seropositivo/a, ¿me lo habría dicho?

Cada persona tiene derecho a preservar su intimidad. Además hay personas infectadas que ni ellas mismas lo saben. No debemos dejar el cuidado de nuestra salud en otras manos.

¿Se nota cuando alguien tiene el VIH?

No. Cuando una persona es seropositiva, es decir, cuando tiene el virus en su cuerpo pero se encuentra latente y todavía no ha comenzado a manifestarse, es imposible saber sólo por su aspecto externo si está o no infectada por el VIH. No hay signos externos que indiquen si una persona está o no infectada por el virus del SIDA. Desde que una persona adquiere el virus hasta que aparecen las primeras manifestaciones del SIDA, puede pasar mucho tiempo, años. Estas personas infectadas por el VIH, aunque no tengan síntomas, pueden transmitir el virus. No hay que olvidar que la ausencia de síntomas no significa que no pueda transmitirlo.

Es demasiado joven como para haber estado en contacto con el VIH. Seguro que no lo tiene

La edad que se tenga no exime de la posibilidad de entrar en contacto con el VIH. Son las diferentes prácticas las que determinarán las posibilidades que existen de contraerlo.

El preservativo, ¿protege frente al SIDA?

El preservativo es hoy por hoy el único método eficaz de prevención de la transmisión sexual del VIH. Si ha pasado la normativa de seguridad y por lo tanto está homologado, ha estado bien conservado y se siguen todas las ins-

trucciones para su correcta utilización, la protección es segura. Si todo esto no se cumple la eficacia del preservativo se ve reducida.

¿Se pueden mantener relaciones sexuales con personas seropositivas?

Sí, siempre y cuando se utilicen medidas de prevención, no se tienen por qué evitar las relaciones sexuales con penetración con cualquier persona. Además, no hay que olvidar que la sexualidad es muy rica y variada y que existen muchas más prácticas sexuales que no conllevan penetración.

Si en una relación sexual con penetración (vaginal/anal) se rompe el preservativo, lo mejor es lavarse para que salga todo el semen y evitar así la transmisión del VIH

El lavado vaginal o anal después de una relación sexual no protege frente a la transmisión del VIH. En cuanto el esperma o el flujo vaginal entra en contacto con la mucosa ya existe riesgo de transmisión, por poco tiempo que pase. Si se rompe el preservativo lo primero que hay que hacer es acercarse a un Centro de Atención Primaria, de Planificación Familiar o de Enfermedades de Transmisión Sexual.

Si soy seropositivo/a ¿Para qué protegerme en mis relaciones sexuales?

Ser seropositivo/a no quiere decir que se pueda prescindir de las medidas de protección. Además de prevenir para evitar la transmisión del VIH a otras personas, existe la posibilidad de que algunas cepas del virus sean resistentes a alguno de los medicamentos disponibles, con lo que se reducen nuestras posibilidades de tratamiento si resultamos reinfectados/as con una de éstas cepas. Además es necesario protegerse para prevenir otras Enfermedades de Transmisión Sexual ya que pueden acelerar la progresión de la infección del VIH.

Los mosquitos pueden transmitir el VIH, si antes han picado a una persona seropositiva

Las vías de transmisión están perfectamente delimitadas y estudiadas; entre ellas no aparece la transmisión por picaduras de insectos. Tampoco el resto de los animales, domésticos o no, pueden transmitir el VIH, ya que tal y como indica su nombre es exclusivo de los seres humanos. Los animales no pueden ser portadores del VIH.

Seguro que si hubiese alguien seropositivo en el trabajo nos lo dirían por razones de seguridad

Ante todo, lo que debe primar es el derecho a la intimidad, dignidad y confidencialidad. Ningún profesional sanitario puede revelar datos sobre la salud de cualquiera de sus pacientes, ya que estaría violando el secreto profesional. Nadie puede pedir, como indispensable para realizar cualquier trabajo, una prueba de detección del VIH. Las relaciones dentro de los centros de trabajo no conllevan riesgo de transmisión del VIH. Una persona que trabaja, portadora o enferma, es ante todo un trabajador o una trabajadora, con los mismos derechos y deberes que cualquier otra persona.

LA PREVENCIÓN EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es un periodo de transición de la infancia a la madurez que sirve como preparación e iniciación a la edad adulta. Es una situación nueva biológica y socialmente en la que se producen cambios corporales, afectivos, cognitivos, de valores y de relaciones sociales.

Es un momento crítico en la formación de la identidad. La representación de sí mismo/a pasa a constituir un tema fundamental. El/la adolescente tiene una gran necesidad de reconocimiento y aceptación para formarse un concepto positivo de sí mismo/a. En esta etapa se produce una tendencia a la construcción de la propia estructura de conducta a partir, sobre todo, de la socialización entre iguales.

Desde el punto de vista educativo y preventivo la adolescencia sería un periodo idóneo para asesorar y orientar a los/as jóvenes en los distintos aspectos que pasan a ser importantes en su vida: la sexualidad, el desarrollo de su identidad, la aceptación del propio cuerpo, la autoestima, la experimentación de nuevos roles, el grupo de amigos/as, etc.

A la hora de sensibilizar a los/as jóvenes sobre la importancia de la prevención de la transmisión del VIH, es necesario considerar la salud como un ámbito en el que además de la información, es fundamental trabajar sobre creencias, actitudes y valores que favorezcan conductas saludables.

La importancia de la educación entre iguales

Dentro de la educación para la salud, diferentes asociaciones juveniles vienen trabajando la prevención del VIH/SIDA, en el marco de la educación sexual, a través de la promoción de la participación de los/as jóvenes.

Es importante que sean los/as propios/as jóvenes quienes intervengan con sus iguales, debido a que:

- Los/as jóvenes no sólo conocen realmente sus deseos, inquietudes y necesidades, sino que también los comparten.
- Utilizan un mismo lenguaje y la comunicación resulta mucho más fluida y directa.
- Entre ellos/as no existe estructura piramidal, como ocurre entre cualquier profesional de la salud y un/a joven, elevándose enormemente la receptividad del mensaje.
- El mensaje que pueden ofrecer es actual y llega a más jóvenes.

En este sentido, la figura del mediador y la mediadora juvenil ocupa un papel principal en los programas de prevención de la transmisión del VIH, ya que acerca la información sobre el VIH/SIDA de manera atractiva, desde la reflexión, el debate y la participación.

SUGERENCIAS PARA TRABAJAR LA PREVENCIÓN DE LA TRANSMISIÓN DEL VIH CON JÓVENES

- Para empezar, hay que tener claro que no existen recetas para trabajar la prevención, puesto que los grupos de jóvenes con los que trabajemos pueden ser muy diferentes. Por lo tanto, en función del grupo se tratará el tema de una manera u otra.
- Es importante que el/la mediador/a haya reflexionado sobre su propia sexualidad y reconocido sus valores y actitudes, especialmente en relación con el VIH/SIDA.
- No debemos olvidar que la información que trasmitamos ha de ser clara y precisa, utilizando términos sencillos y fácilmente comprensibles.
- Algunos de los contenidos que no hay que olvidar en un taller de prevención de la transmisión del VIH son: concepto VIH/SIDA, origen del virus y sus características, sistema inmunológico, vías de transmisión, formas de prevención, prácticas de mayor y menor riesgo, uso correcto del preservativo, prueba del VIH, recursos, etc. Es importante utilizar diferentes dinámicas que faciliten al grupo la comprensión de estos contenidos.
- A la hora de explicar el sistema inmunológico y cómo actúa el VIH en nuestro organismo, hay que evitar términos demasiado complicados, resulta muy útil ayudarse de técnicas que faciliten la comprensión del mismo.
- Es importante explicar la diferencia entre VIH y SIDA, y aclarar que no es lo mismo estar infectado/a por el VIH que tener el SIDA.
- Es necesario aclarar que no existen grupos de riesgo sino prácticas de riesgo, y explicar cuáles son las vías de transmisión y cómo se puede prevenir. Es conveniente incidir en la adopción de medidas preventivas y reducción de prácticas de riesgo.

- A lo largo del taller hay que analizar los conocimientos y actitudes del grupo acerca del VIH/SIDA.
- Al hablar de transmisión sexual, hay que tener en cuenta que la sexualidad es un aspecto global de la persona y que a la hora de trabajar este tema se pueden despertar sentimientos y emociones que se deben entender. Es importante que cada uno/a analice sus actitudes ante la sexualidad y que se respete cualquier orientación y opción sexual, puesto que la forma de disfrutar de la sexualidad es distinta en cada persona. Es importante transmitir que prevenir no significa renunciar al placer.
- El lenguaje que se utilice es clave ya que no es lo mismo hablar de sexo que de sexualidad, ni decir relaciones sexuales que relaciones sexuales con penetración (vaginal, anal o bucogenital).
- Cuando se hable del preservativo, debe quedar claro cómo se usa, para ello se pueden utilizar dinámicas o juegos. Puede ser un buen momento para trabajar las habilidades de comunicación y negociación a la hora de utilizarlo.
- Hay que conocer qué piensa el grupo acerca de la prevención, y las dudas, miedos y problemas que suelen tener a la hora de utilizar el preservativo cuando mantienen relaciones sexuales con penetración. Se pueden ir analizando con ellos/as las situaciones con las que se suelen encontrar y sus posibles soluciones. Sobre todo, es importante transmitir todos los aspectos positivos que conlleva el uso del preservativo.
- La metodología que se utilice debe ser dinámica y participativa, puesto que no se trata de trabajar para, sino con los y las jóvenes. La elección de las dinámicas y técnicas dependerá de los conceptos que se quieran transmitir, los objetivos planteados, el grupo, y el tiempo del que dispongamos. Su utilización ayudará a abordar los contenidos que se quieran trabajar.
- Sería bueno conocer los mitos del grupo acerca del VIH/SIDA y contrastarlos con la realidad. Es importante transmitir información, aclarar dudas y romper con tópicos y falsas creencias.

- Ser mediador/a no supone ser un/a experto/a en el tema, hay que saber derivar si no se conoce la respuesta. Por tanto, antes de dar un taller es conveniente informarse de los recursos con los que puede contar el grupo, y así aclararles dónde acudir ante cualquier problema o duda que tengan.
- El trabajo de mediador/a requiere una formación amplia y una metodología que facilite la transmisión de los contenidos y que sea flexible para poder adaptarla a las diferentes circunstancias y realidades de los grupos.
- El/la mediador/a debe tener capacidad para ponerse en el lugar de las otras personas, teniendo consideración hacia sus ideas y valores, comprendiendo sus puntos de vista y estableciendo una relación que favorezca la comunicación.

ASPECTOS QUE INFLUYEN EN LA ADOPCIÓN DE MEDIDAS DE PREVENCIÓN FRENTE AL SIDA

¿Es suficiente la información para prevenir el VIH? ¿Tienen los/las jóvenes los conocimientos necesarios sobre el SIDA? ¿Cómo se explica que haya jóvenes que estando bien informados/as, sigan sin utilizar medidas de prevención?

Una prevención efectiva no es sólo dar información, cuestionar actitudes y fomentar su replanteamiento, también consiste en conseguir que las personas realicen conductas seguras con relación al VIH. Es decir, no sólo que sepan qué son el VIH y el SIDA, o que desarrollen actitudes favorables hacia tales conductas, sino que en el momento real de su comportamiento, cuando se relacionen con las demás personas, no realicen actividades de riesgo frente a la transmisión del VIH.

En ocasiones los/as jóvenes perciben numerosos obstáculos y dificultades a la hora de realizar una conducta sexual determinada, aunque su actitud y su intención de realizarla sean favorables. Por lo tanto, hay otros muchos factores que pueden influir en la adopción de medidas de protección frente a la transmisión del VIH.

A continuación presentamos algunos de los aspectos que consideramos importantes a la hora de trabajar la prevención del SIDA con jóvenes, así como algunas propuestas metodológicas que pueden servir de orientación a los mediadores y las mediadoras para trabajar estos temas en sus talleres.

Habilidades personales

¿Por qué debemos tenerlo en cuenta?

Muchos/as jóvenes saben que el preservativo protege frente a la transmisión del VIH, el problema es que carecen de habilidades para utilizarlo, les da corte hacer una parada en la relación sexual para colocarlo o tienen miedo a que

la otra persona crea que si llevan el preservativo preparado es que ya lo tenían previsto, no lo saben utilizar de manera adecuada o les da vergüenza comprarlo porque no saben qué les dirán en la farmacia y si sabrán contestar adecuadamente a las preguntas que les realicen (marca, tipo, número: de 6, 12, 24, etc.).

Es normal que surjan dificultades las primeras veces que se utilizan los preservativos, por lo tanto, es conveniente ensayar con los/as jóvenes para que sepan cómo es y cómo se utiliza correctamente (abrirlo, tocarlo, ver cómo se coloca, cómo se quita, etc.). También es importante analizar sus miedos y dudas a la hora de comprarlo y utilizarlo en las relaciones sexuales y favorecer que planteen propuestas para abordar estas situaciones de forma segura.

Habilidades de comunicación–negociación

¿Por qué debemos tenerlo en cuenta?

Otra de las variables que influyen en la no utilización del preservativo en las relaciones sexuales que entrañan riesgo de transmisión, son las dificultades que muchos/as jóvenes encuentran a la hora de dialogar con sus parejas acerca de la necesidad de prevención. En las relaciones estables (con la persona con la que se está “saliendo”), pocas veces se habla sobre el SIDA ya que no se presenta como una preocupación en sus relaciones. Con las relaciones esporádicas “rollo de una noche” no se dice “vamos a tener relaciones sexuales”, simplemente se tienen. Esto es así porque hablar de sexualidad resulta difícil ya que son necesarias habilidades de comunicación para negociar cómo y bajo qué circunstancias la actividad sexual será llevada a cabo.

Para ello es importante trabajar con los/as jóvenes diferentes habilidades como “la negociación”, “aprender a decir no” y “asertividad”, es decir, aprender a decir y expresar los sentimientos y opiniones de una forma adecuada y en el momento oportuno, aunque las demás personas no estén de acuerdo (negarse a una petición “decir no”, pedir un cambio de comportamiento, pedir lo que necesito o deseo, etc.) y de esta manera vivir la propia sexualidad con mayor tranquilidad y seguridad.

Autoestima

¿Por qué debemos tenerlo en cuenta?

La autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos ido recogiendo durante nuestra vida. Es el reconocimiento y aceptación de nuestras potencialidades, limitaciones y fallos.

La adolescencia es un momento de crisis por los cambios que se van produciendo, no sólo a nivel físico sino psicológico y social. La clarificación del autoconcepto es el principal problema con el que se enfrentan los/as adolescentes. En la formación del autoconcepto influyen las vivencias que cada persona haya tenido, la educación recibida, los recursos personales que se hayan formado, el saberse querido/a y valorado/a, la forma en que cada joven acepta sus nuevas responsabilidades y la evaluación de las capacidades personales.

Así mismo, los cambios físicos que se producen en esta etapa conllevan una adaptación a la nueva imagen corporal y una reafirmación de la identidad sexual. La aceptación corporal está mediatizada por los estereotipos de belleza que llegan a través de los medios de comunicación, donde aparecen modelos de belleza asociados al bienestar personal y la aceptación social. Los/as adolescentes reciben cotidianamente esta información y en ocasiones perciben estos estereotipos como el único modo de encajar en la sociedad. Por tanto se sentirán mejor con su cuerpo cuanto más se parezcan a los modelos propuestos y aceptados socialmente y peor cuanto más se alejen de ellos.

En el/la adolescente, la autoestima puede sufrir grandes altibajos. Muchos/as jóvenes se sienten mal consigo mismos/as y esto les puede hacer vivir aislados/as de los/as demás o no hacer valer sus derechos en las interacciones con las otras personas. Por el contrario, las personas que se aceptan a sí mismas, con sus capacidades y limitaciones, respetan sus propios derechos personales y son capaces de afrontar y resolver con seguridad los retos y las responsabilidades, en este caso, se sentirán seguras a la hora de protegerse frente al VIH, proponiendo de una manera adecuada la utilización del preservativo.

A lo largo de nuestra vida la autoestima puede variar y modificarse, por eso es importante tenerla en cuenta y favorecerla entre los/as jóvenes, para que se sientan mejor consigo mismos/as y vivan sus relaciones de manera satisfactoria y saludable.

Erotización del uso del preservativo

¿Por qué debemos tenerlo en cuenta?

Cuando hablamos de erótica nos referimos a la forma de expresar nuestra sexualidad. Una situación, un objeto, una actitud, una imagen puede resultar para nosotros/as erótico, pero, ¿qué pasa con el preservativo?

Por sí mismo el preservativo es difícil de erotizar, ya que está asociado a embarazos no deseados y a prevención de enfermedades de transmisión sexual y por lo tanto es vivido como algo externo que se introduce de manera forzada en la relación y no como una elección que resulte divertida y placentera.

Muchos/as jóvenes piensan que llegar a un determinado nivel de excitación sexual, es una situación especialmente difícil para utilizar el preservativo. En este sentido, parecería que ven incompatible el tener en cuenta y utilizar el preservativo (algo racional) con un intenso deseo sexual (algo irracional e incontrolable), ya que ven el preservativo como algo con lo que no se disfruta igual porque es incómodo, quita placer, corta el rollo, rompe la espontaneidad y reduce la sensibilidad.

Por estos motivos, es importante trabajar con los/as jóvenes la erotización del uso del preservativo, incitándoles/as a que generen sus propias situaciones donde puedan incorporar el preservativo de forma divertida y recordando que la capacidad de sentir placer depende no sólo del tipo de relación sexual, sino de cómo se viva y planteando que las prácticas sexuales seguras pueden ser alternativas placenteras, agradables y positivas.

Percepción de riesgo

¿Por qué debemos tenerlo en cuenta?

Cuando hablamos de percepción de riesgo nos referimos a la conciencia y valoración que supone la realización de una conducta, en este caso adquirir el VIH si se mantiene alguna práctica que conlleva riesgo de transmisión.

La percepción de riesgo de transmisión del VIH entre los/as jóvenes es baja. Hay varias razones que determinan esa falsa sensación de seguridad frente al SIDA, por un lado la idea de “a mí no me va a pasar” ya que las cosas sólo les pasan a los/as demás y la creencia errónea de que existen grupos de personas que tienen más probabilidad de adquirir el VIH que otras; y por otra parte, la supuesta monogamia y fidelidad de las parejas constituidas, es considerada como una garantía de no infección.

La estabilidad de la pareja ofrece una falsa sensación de protección frente al VIH/SIDA, aún cuando, las parejas se hayan consolidado hace pocas semanas o meses y no exista garantía alguna de que, en el momento de iniciarse la relación, los dos miembros de la pareja no fueran seropositivos. Las personas tratan de mostrar confianza a través de las prácticas desprotegidas y cuando solicitan que se utilice el preservativo la pareja lo interpreta como desconfianza. Entre los/as adolescentes definir a una persona como pareja estable puede implicar la percepción de que mantener con ella una relación sexual sin protección carece de riesgo. Paradójicamente, cuanto más tiempo y compromiso hay en una relación, más difícil es implementar sexo seguro y protegido, incluso los/as jóvenes dejan el uso del preservativo a cambio de métodos anticonceptivos que no previenen el VIH.

La prevención de la transmisión del VIH/SIDA con jóvenes debería tener muy en cuenta que la implicación afectiva con otra persona suele conllevar la falsa percepción de alejamiento del riesgo, ya que estar enamorado/a parece ser el factor más importante para explicar las altas tasas de relaciones sexuales no protegidas: “si me quiere, nada me puede pasar”.

Otro factor que puede influir en la baja percepción de riesgo de transmisión del VIH, es la **experiencia anterior de riesgo como percepción atractiva**. Si

una primera conducta fue de riesgo y no tuvo consecuencias negativas, es posible que la persona repita una y otra vez, confiada en su propia experiencia que le demuestra que no pasa nada.

La variable tiempo o inmediatez de las consecuencias también es clave para explicar la baja percepción de riesgo. La probabilidad de que una conducta se mantenga o desaparezca, depende sobre todo de sus consecuencias inmediatas y no tanto de sus consecuencias a medio o largo plazo. Si éstas son placenteras de forma inmediata es probable que la conducta se mantenga. En el caso de la no utilización del preservativo en las relaciones sexuales las consecuencias positivas son inmediatas, en cambio la posibilidad de transmisión del VIH es sólo probable y a largo plazo.

Por lo tanto, las intervenciones deben ir dirigidas a acercar en el tiempo las consecuencias negativas de las conductas menos saludables (adquirir el VIH) y acercar en el tiempo las consecuencias positivas de las conductas más saludables, potenciando comportamientos sin riesgo o con menos riesgo, que también produzcan placer de forma cierta e inmediata (Ejemplo: erotizar el uso del preservativo).

Ideales románticos

¿Por qué debemos tenerlo en cuenta?

El mito del amor romántico juega un papel importante entre los/as adolescentes. Muchos/as jóvenes piensan que el amor verdadero o el enamoramiento rebasa los límites de la razón, nos envuelve y arrastra. Dicho de otra manera cuando el amor verdadero aparece no se le puede decir que utilice alguna protección, no se le puede decir que utilice preservativo ya que significaría un límite, una condición a esa entrega y se rompería la “espontaneidad” y el “romanticismo”.

Cuando analizas las fantasías que tienen los/as adolescentes sobre cómo sería su primera relación sexual ideal, piensan el lugar, con quién sería, cómo sería..., pero no suele aparecer la utilización del preservativo. Esto nos da una idea de lo poco integrado que está el preservativo en nuestros ideales románticos.

No se pueden perder de vista las “expectativas románticas” de los/as adolescentes en sus primeras relaciones sexuales ya que dichas expectativas les impedirían adoptar las precauciones necesarias al estar éstas en contradicción con sus “ideales”.

Roles de género

¿Por qué debemos tenerlo en cuenta?

Cuando hablamos de género nos referimos a las atribuciones sociales y culturales que se presuponen, se otorgan y en muchos casos se imponen según el sexo de las personas y que asignan valores y tareas diferenciadas.

Los roles son los papeles sociales que desempeñamos en nuestra vida cotidiana y que varían dependiendo de con quién estemos y en qué situaciones nos encontremos.

Los roles de género serían la manera en que debemos comportarnos y lo que se espera de nosotros/as por el hecho de ser varones o mujeres.

El hecho de ser varón o mujer constituye un determinante esencial para la construcción de las representaciones sociales. La sociedad adjudica roles determinados a cada sexo. Esta división sexual repercute en los vínculos entre varones y mujeres, y muy especialmente en las relaciones entre los sexos. La actitud pasiva que en general se espera de las mujeres obstaculiza la expresión de sus deseos y necesidades sexuales, así como el poder de decisión de cómo, cuándo y con quién tener relaciones sexuales, creando una situación que dificulta la prevención de la transmisión del VIH y la negociación de prácticas más seguras.

En los varones se fomenta el inicio temprano de las relaciones sexuales y la permisividad en cuanto al número de parejas como forma de afirmar la masculinidad. Muchos jóvenes no utilizan el preservativo porque se convierte en un elemento que complica la relación sexual y si no saben manejarlo rápida y eficazmente corren el riesgo de que se les perciba como poco experimentados, lo cual se contrapone al concepto que se tiene sobre la masculinidad.

En cuanto a la utilización del preservativo, tanto en chicos como en chicas se cuestiona el hecho de que ellas lo lleven, y califican de una forma más o menos explícita de “promiscuas” a las personas que los llevan. Sin embargo, la diferencia es que, el ser “promiscuo/a” tiene connotaciones positivas si se aplica a un chico y negativas en la chica.

Teniendo en cuenta que los roles asignados a chicos y chicas se convierten en elementos que dificultan la prevención del VIH/SIDA, no será posible producir cambios en la conducta sexual si no educamos a los/as jóvenes en la idea de igualdad y respeto, analizando los roles sexuales tradicionales, cuestionando las normas y principios asociados a estos roles respecto a la sexualidad y favoreciendo una adecuada comunicación y negociación de la actividad sexual entre varones y mujeres.

Influencia del grupo de iguales

¿Por qué debemos tenerlo en cuenta?

Los/as jóvenes se debaten con el problema de su identidad y lo intentan manifestar actuando de un modo particular y un estilo que los/as relaciona con un grupo de jóvenes determinado. El grupo de iguales actúa como agente de socialización permitiendo a el/la adolescente practicar conductas, habilidades y roles que contribuirán a la construcción de su identidad adulta.

La influencia del grupo de iguales es una característica de la adolescencia, manifestada por la necesidad de ser aceptado/a y pertenecer a un grupo que lo/a refuerce en la búsqueda de su identidad.

En concreto, en el terreno de la sexualidad, muchos/as jóvenes, con el objeto de ser aceptados/as por el grupo, pueden iniciar una actividad sexual sólo porque lo hacen sus amigos/as. Así mismo, la información que transmite el grupo es considerada como la más certera, es decir, si tus amigos/as te dicen que el preservativo corta el rollo, rompe la espontaneidad, reduce la sensibilidad, etc., y que por estos motivos es mejor no utilizarlo, será clave para que se actúe según lo que piensa la mayoría, ya que debido a la presión grupal una toma de decisiones presidida por las actitudes y valores personales se hace bastante difícil.

Es preciso entonces, trabajar con los/as adolescentes para que sepan desarrollar la habilidad de identificar cuándo el grupo desea ejercer sobre ellos/as una influencia negativa y demostrar con su actitud que él/ella tiene derecho a decidir su conducta, expresando lo que siente, piensa y desea de manera clara, directa y en el momento que considere oportuno.

ANTES DE PONERLO EN PRÁCTICA...

Ahora que ya conocemos algunos de los aspectos que influyen en la adopción de medidas preventivas frente al SIDA, hay que ir introduciéndolos a la hora de realizar intervenciones de prevención del VIH/SIDA con jóvenes.

La primera cosa que debemos tener en cuenta, es que existen diferentes dinámicas grupales que sirven para trabajar los aspectos planteados. Así mismo, no es necesario realizar una dinámica para tratar cada uno, ya que hay algunas con las que se pueden lograr varios objetivos.

Por otro lado, son cosas que se pueden trabajar de forma transversal a lo largo de todo el taller, por ejemplo las habilidades de comunicación y la autoestima se podrán ir trabajando desde el inicio del taller, en la medida en que favorezcamos un ambiente de participación y distensión, facilitando las interacciones positivas y estimulando la comunicación para que el grupo se sienta a gusto y se incremente la cohesión grupal. Así mismo, una forma de trabajar con el grupo la variable “Roles de género”, es teniendo en cuenta la perspectiva de género a lo largo de todo el taller.

Antes de utilizar alguna dinámica grupal, es importante tener claro nuestros objetivos. Para ello es necesario tener en cuenta el aula en la que vamos a trabajar, los recursos y el tiempo disponible así como el grupo al que nos vamos a dirigir y adaptarnos a sus características: edad, nivel cultural, necesidades, conocimientos previos sobre el tema a tratar, recursos a los que pueden acceder, número de participantes etc., y en función de todo esto estructurar el taller, valorando qué es lo que queremos transmitir y eligiendo las dinámicas que faciliten la consecución de los objetivos planteados.

Después de llevar a cabo una dinámica, se debería realizar una puesta en común y analizar la experiencia que ha vivido el grupo, ya que no es la actividad en sí lo que promueve el aprendizaje sino la experiencia analizada e interiorizada.

Con las dinámicas que proponemos a continuación, lo que intentamos es aportar una base, unas ideas, unos recursos para que los/as mediadores/as puedan

desarrollar sus propios instrumentos. Por lo tanto, hay que aplicarlas, usarlas, experimentar con ellas y modificarlas encontrando la que en cada momento sea más apropiada.

ALGUNAS DINÁMICAS GRUPALES

BUSCA SOLUCIONES

- **Objetivo:**

- Analizar las posibles dificultades que puede haber a la hora de utilizar el preservativo.
- Favorecer la comunicación entre los/as participantes.

- **Tiempo aproximado:**

40 minutos.

- **Materiales:**

Folios, bolígrafos, cartulina y rotuladores.

- **Desarrollo:**

- Se divide a los/as participantes en 4 grupos.
- A cada grupo se le da una situación diferente:
 - Comprar preservativos.
 - Guardar y conservar el preservativo de forma adecuada.
 - Proponer a la pareja que utilicen el preservativo.
 - Utilizar el preservativo de forma correcta.
- Cada grupo analizará las dificultades con las que se podrían encontrar en la situación que les ha tocado y buscará alternativas para solucionarlas.
- Tras debatir cada grupo, durante 10 ó 15 minutos, los problemas y las posibles soluciones se pondrán en común con el resto de participantes.
- **Mediador/a:**
 - Debe promover el debate e ir analizando con los/as participantes cuáles son los mayores problemas y cómo solucionar cada uno de ellos.
 - Como complemento podría ir anotando en una cartulina grande las posibles soluciones.

NEGÓCIOLO

- **Objetivo:**

- Potenciar la comunicación entre jóvenes con el objetivo de negociar el uso del preservativo en las relaciones sexuales.

- **Tiempo aproximado:**

30 minutos.

- **Materiales:**

No se necesitan.

- **Desarrollo:**

- Se piden dos voluntarios/as para representar una situación en la que un miembro de la pareja intenta convencer al otro de mantener relaciones sexuales sin preservativo mientras el otro argumenta en contra y se resiste con réplicas o protestas.

- Finalmente tienen que negociar una solución.

- **Mediador/a:**

- Analizará con los/as voluntarios/as cómo se han sentido, qué es lo que más les ha costado, si ha sido fácil llegar a un acuerdo, etc.

- Favorecerá el debate entre los miembros del grupo acerca de lo que han observado en la representación y de las dificultades que pueden surgir a la hora de plantear la utilización del preservativo a la pareja.

YO Y MI CUERPO

- **Objetivos:**

- Analizar críticamente los modelos de belleza y estética dominantes proponiendo valores alternativos.
- Mejorar la autoestima de los/as participantes.
- Favorecer la comunicación entre los/as participantes.

- **Tiempo aproximado:**

50 minutos.

- **Materiales:**

Revistas, cartulinas, pegamento y tijeras, folios, bolígrafos.

- **Desarrollo:**

- Dividir a los/as participantes en dos grupos.
- Tienen que buscar en revistas personas atractivas.
- Un grupo elabora un collage del “varón atractivo” y el otro de la “mujer atractiva”.
- Se expondrán al grupo y se discutirán.
- Cada participante de forma anónima, elaborará una lista con las características que les gustaría encontrar en su pareja ideal.
- Se intercambiarán y se leerán.
- Se discutirá en grupo si las características que aparecen en los pósters coinciden con las que les gustaría encontrar en su pareja ideal.

- **Mediador/a:**

- Debe promover el debate entre los/as participantes con el objetivo de llegar a consensos y romper con los estereotipos existentes.
- Puntos de discusión:
 - ¿Están satisfechos/as los varones y las mujeres de sus figuras corporales? ¿Quiénes están más satisfechos/as?
 - ¿Cómo se forma en nosotros/as la idea de cuerpo atractivo?
 - ¿Son realistas las imágenes de belleza que recibimos de los medios de comunicación?
 - ¿Existen partes de nuestro cuerpo que podríamos cambiar?
 - Y las partes que no podemos cambiar ¿Afectan a nuestro humor, nuestra inteligencia, nuestra capacidad para relacionarnos, etc.?

- ¿Existen cosas en nuestra vida que estén afectadas por nuestros cuerpos?
- Una forma de terminar es realizando una dinámica de autoestima, como por ejemplo “el abanico”:
 - Se escribirá el nombre de cada participante en un folio diferente y se irá pasando entre los miembros del grupo.
 - Cada participante escribirá algo positivo sobre la persona cuyo nombre está en el folio, lo doblará y lo pasará a la persona que tenga a su lado, así hasta que todos los miembros del grupo hayan escrito algo positivo sobre cada persona, de tal manera que quedará formado un abanico que cada participante se quedará.

CAMBIA EL CHIP

- **Objetivos:**

- Analizar las ventajas y los inconvenientes de la utilización del preservativo.
- Buscar maneras de introducir el uso del preservativo en las relaciones sexuales de forma que resulte excitante y placentero.
- Favorecer la comunicación entre los/as participantes.

- **Tiempo aproximado:**

30 minutos.

- **Materiales:**

Papel continuo, rotuladores, folios y bolígrafos.

- **Desarrollo:**

- Se divide a los/as participantes en 4 grupos y se les dan rotuladores y papel continuo. Cada grupo deberá realizar una lluvia de ideas sobre los pros y los contras de la utilización del preservativo, valorando las posibles consecuencias tanto de la utilización como de la no utilización del preservativo.
- Se escribirán los comentarios de los/as participantes en los listados. Cada grupo pondrá en común con el resto de participantes las ideas y discusiones que han salido, y se debatirán.
- Cada grupo se volverá a reunir y pensarán en una historia en la que se plante una relación sexual ideal: las personas, el lugar, el momento..., en la que tendrán que introducir el preservativo de forma que resulte divertido, excitante y placentero.
- Cada grupo pondrá en común con el resto de participantes las historias que han elaborado.

- **Mediador/a:**

- Resumirá en la pizarra las conclusiones de los grupos sobre los pros y los contras de la utilización del preservativo, así mismo favorecerá el debate entre los/as participantes.

REALITY SHOW

- **Objetivos:**

- Reflexionar sobre los diferentes discursos sociales que existen acerca del VIH/SIDA, la utilización del preservativo y las personas seropositivas.
- Favorecer la comunicación entre los/as participantes.

- **Tiempo aproximado:**

35 minutos.

- **Materiales:**

Cartulinas y rotuladores.

- **Desarrollo:**

- Se divide a los/as participantes en 4 grupos y se les dice que van a participar en un programa de debate de la televisión, cada grupo tendrá una postura muy definida sobre el VIH/SIDA que tendrán que defender y argumentar en el debate.

- Posibles posturas:

- Grupo radicalmente en contra del uso del preservativo y con actitudes discriminatorias hacia las personas seropositivas.
- Grupo de desinformados/as.
- Grupo de informados/as concienciados/as.
- Grupo de informados/as pero "a mi no me toca".

- Antes de empezar, cada grupo buscará argumentaciones para mantener su postura en el debate y las escribirá en una cartulina para que luego les sirva de apoyo.

- Cada grupo tendrá un /a portavoz.

- El/la mediador/a será el/la moderador/a del debate y lo cerrará haciendo unas conclusiones sobre lo tratado.

- **Mediador/a:**

- Favorecerá el debate entre los/as participantes.
- Analizará con los miembros del grupo cómo se han sentido con las posturas que han tenido que defender.

LA FIESTA

- Objetivo:

- Favorecer la conciencia del riesgo real que supone una relación sexual sin protección.
- Mejorar la autoestima de los/as participantes.
- Fomentar la comunicación entre los/as participantes.

- Tiempo aproximado:

45 minutos.

- Materiales:

Folios, celo, bolígrafos, pizarra y tizas.

- Desarrollo:

- Cada miembro del grupo escribirá en un papel cualidades propias que le hagan ser atractivo sexualmente a los ojos de los/as demás. Se pegará el papel celo en el pecho para que sea visible por todas las personas.
- Así mismo, cada persona escribirá su nombre en tres papeles diferentes que deberá intercambiar.
- El/la mediador/a comunicará al grupo que están en una fiesta y que tienen levantarse e ir leyendo las cualidades atractivas que cada persona se atribuye.
- Cuando una persona encuentre a alguien cuyas cualidades le gusten y a la otra persona también le gusten las suyas, intercambiarán un papel con sus nombres.
- En el papel que entregue la otra persona se pondrá el orden en el que se ha realizado el intercambio (primer intercambio, segundo y tercero).
- Al terminar, la persona podrá haber intercambiado un papel, dos, tres o ninguno.

- Mediador/a:

- El/la mediador/a explicará que cada intercambio simbolizaba una relación sexual con penetración y que dos personas del grupo (al azar) eran seropositivas.
- En la pizarra escribirá los nombres de las personas seropositivas y se irán viendo las transmisiones que ha habido en el grupo, en función de los intercambios de papeles, hasta ver el número total de personas que acabarían siendo seropositivas.
- Después se supondrá que dos personas llevaban preservativo y se observará el descenso de transmisiones, lo que dará lugar a debatir en el grupo la importancia de la utilización del preservativo en las relaciones sexuales.

FANTASÍA SEXUAL

- **Objetivo:**
 - Favorecer la reflexión en torno a las posibles formas de introducir el preservativo en las relaciones sexuales a través de la fantasía sexual.
- **Tiempo aproximado:**
40 minutos.
- **Materiales:**
Folios y bolígrafos.
- **Desarrollo:**
 - Cada participante escribirá cómo le gustaría que hubiese sido o cómo le gustaría que fuese su primera relación sexual con penetración.
 - Se insistirá en que den rienda suelta a sus fantasías.
 - Después se intercambiarán las historias y se leerán en voz alta.
- **Mediador/a:**
 - Normalmente, nadie suele introducir el preservativo en sus historias, el mediador/a deberá comentar esto con el grupo y analizar por qué solemos prescindir de él cuando fantaseamos sobre nuestra relación sexual “ideal”.
 - Tras el debate, el/la mediador/a propondrá al los/as participantes que vuelvan a escribir las historias, incluyendo el preservativo en sus fantasías, de manera que también resulte “romántico”, “placentero” y “divertido”.

LAS PERSONAS SOMOS...

- Objetivo:

- Crear conciencia sobre los estereotipos femeninos y masculinos.
- Favorecer la comunicación entre los/as participantes.

- Tiempo aproximado:

60 minutos.

- Materiales:

Rotuladores, folios, bolígrafos y papel continuo.

- Desarrollo:

- Se divide a los/as participantes en 4 grupos y se les dan rotuladores y papel continuo. Cada grupo deberá realizar una lluvia de ideas sobre lo que cree que son características de “lo femenino” y “lo masculino” (relacionadas con la sexualidad). Como título pondrán: “las mujeres son...”, “los varones son...”

- Se escribirán las reacciones y comentarios de los/as participantes en los listados. En otro papel continuo se deberán escribir las consecuencias que esas imágenes tienen para las mujeres y los varones.

- Cada grupo pondrá en común con el resto de participantes las ideas y discusiones que han salido, y se debatirán, concluyendo con una síntesis de las imágenes de “lo masculino” y “lo femenino” que aparecen y las consecuencias discriminatorias que acarrearán.

- Mediador/a:

- Deberá dirigir el debate final y aclarar que “lo femenino” y “lo masculino” son atribuciones culturales, que no dependen del sexo de las personas.

ANÁLISIS DE MITOS

- **Objetivo:**
 - Fomentar el debate y el diálogo en torno a los mitos asociados al VIH/SIDA.
- **Tiempo aproximado:**

60 minutos.
- **Materiales:**

Tarjetas.
- **Desarrollo:**
 - Se divide a los/as participantes en grupos de 4 ó 5 personas.
 - Se escribirán diferentes mitos acerca del VIH/SIDA en tarjetas y se repartirán entre los grupos. (1 ó 2 mitos por cada grupo).
 - Tras debatir cada grupo, durante 5 ó 10 minutos, los mitos que les han tocado, se pondrán en común con el resto de participantes.
- **Mediador/a:**
 - Deberá promover el debate entre los/as participantes con el objetivo de llegar a consensos y romper con los mitos existentes.
 - Algunos de los mitos que se pueden trabajar son:
 - El VIH sólo afecta a un grupo limitado de personas.
 - Se nota perfectamente cuando alguien tiene el VIH.
 - Las personas que tienen el VIH no merecen ninguna compasión. Ellas se lo buscaron.

CON RIESGO/SIN RIESGO

- Objetivo:

- Analizar las vías de transmisión del VIH.

- Tiempo aproximado:

30 minutos.

- Materiales:

Fotografías, papel continuo y celo.

- Desarrollo:

- Se ponen en el suelo fotografías con distintas prácticas sexuales.
- Se pone un papel continuo en el suelo y se divide en dos, en una parte se escribe “con riesgo de transmisión” y en la otra “sin riesgo de transmisión”.
- Los/as participantes tendrán que elegir dos fotos y pegarlas en la parte del papel continuo que consideren adecuada en función de si la imagen es una práctica de riesgo de transmisión del VIH o no.
- Una vez que están colocadas todas las fotos se preguntará al grupo si están de acuerdo en cómo están distribuidas las fotos y se irán analizando una a una las fotografías.

- Mediador/a:

- Aprovechará para explicar las diferentes vías de transmisión, especialmente la vía de transmisión sexual, analizando las prácticas sexuales que suponen riesgo de transmisión del VIH así como las formas de prevención.
- También irá aclarando las dudas que vayan surgiendo en el grupo.

CONSULTORIO SENTIMENTAL

- **Objetivos:**

- Analizar las posibles dificultades que puede haber a la hora de utilizar el preservativo.
- Buscar alternativas para introducir el uso del preservativo en las relaciones sexuales.
- Favorecer la comunicación entre los/as participantes.
- Potenciar la negociación del uso del preservativo en las relaciones sexuales.

- **Tiempo aproximado:**

65 minutos.

- **Materiales:**

Tarjetas con las situaciones, folios y bolígrafos.

- **Desarrollo:**

- Se divide a los/as participantes en 4 grupos.
- Cada grupo recibirá un guión de una situación relacionada con la prevención del VIH/SIDA.
- Teniendo en cuenta la situación que les toque, tendrán que elaborar una carta a una revista o programa de radio que tiene una sección que responde a cartas de jóvenes con dudas.
- Deberán leer atentamente las características de las personas que desean consultar, ponerse en su lugar y escribir todas las dudas que tendrían en esa situación.
- Tras 10 ó 15 minutos, el/la mediador/a recogerá las cartas y explicará que cada grupo se transformará en la revista o programa de radio, y recibirá una carta escrita por otro grupo.
- Deberán leer la carta que han recibido y contestar de forma apropiada, dando la mayor información que puedan y aconsejando a las personas que la han escrito.
- Después cada grupo leerá la carta con su correspondiente contestación.

- **Mediador/a:**

- Situaciones que puede plantear:
 - Ana tiene 17 años y ha mantenido relaciones sexuales con penetración con diferentes personas. Sus amigos/as le preguntan si se protege y ella

contesta que no. Algunos/as le dicen que eso está bien y otros/as que está mal. Tiene dudas, escribe su carta al consultorio sentimental.

- Paz tiene un novio desde hace 2 meses, al que quiere mucho. Ella piensa que en su próxima cita van a tener relaciones sexuales. Paz se decidió a comprar preservativos, pero duda que su novio los use. Piensa que él dirá que los preservativos son para usarlos con prostitutas o más bien él preguntará por qué Paz los tiene. Ella no sabe como convencer a su novio de que los use. Escribe su carta al consultorio sentimental.
- Daniel tiene 15 años y ha decidido mantener relaciones sexuales con penetración con su pareja. Lo comentó con sus amigos y algunos le aconsejaron utilizar preservativo, mientras que otros le dijeron que no los usara para que no se rompiera la espontaneidad de la relación. No sabe que hacer, escribe su carta al consultorio sentimental.
- Hace una semana Luis mantuvo una relación sexual con penetración con una persona que conoció una noche en una discoteca. No utilizó preservativo y algunos amigos le han dicho que puede tener riesgo de haberse infectado por el VIH, él piensa que no porque practicaron el “marcha atrás”, pero tiene dudas. Escribe su carta al consultorio sentimental.

MI PRIMERA VEZ

- **Objetivo:**
 - Posibilitar que el propio grupo reflexione y analice las condiciones que deberían estar presentes y ausentes en la primera relación sexual.
- **Tiempo aproximado:**
45 minutos.
- **Materiales:**
Folios y bolígrafos.
- **Desarrollo:**
 - Se divide a los/as participantes en grupos de 4 ó 5 personas.
 - Cada grupo deberá pensar 4 condiciones imprescindibles que deberían estar presentes en la primera relación sexual, y 4 condiciones que deberían estar ausentes.
 - Se pondrán en común con el resto de los/as participantes, se analizarán las coincidencias y se elaborará una propuesta final.
- **Mediador/a:**
 - El/la mediador/a escribirá en un papel los resultados obtenidos, lo fotocopiará y lo repartirá entre los miembros del grupo, para que así cada persona tenga su “guía para la primera relación sexual”.
 - Es importante que sea el propio grupo quien plantee las condiciones y optar y seleccionar entre lo importante y secundario. Sin embargo, el/la mediador/a podrá dar pistas a la hora de elaborar la propuesta final.

MANUAL DEL USO DEL PRESERVATIVO MASCULINO

- **Objetivos:**

- Conocer el preservativo y las normas de su correcta utilización.
- Favorecer la comunicación entre los/as participantes.

- **Tiempo aproximado:**

30 minutos.

- **Materiales:**

Papelitos con los pasos para colocar el preservativo.

- **Desarrollo:**

- Se forman grupos de 3 ó 4 personas y se les entregan unos papeles desordenados con los pasos que hay que seguir para colocar correctamente un preservativo con el objetivo de que el grupo los ordene de forma adecuada: excitación, pene en erección, abrir el preservativo, colocar el preservativo, penetración, eyaculación, retirar el pene, pérdida de la erección, quitar el preservativo, tirarlo a la basura.
- Cada grupo explicará cómo los ha colocado y por qué.

- **Mediador/a:**

- Dará pistas para que el propio grupo resuelva la prueba de manera adecuada.
- Sirviéndose de preservativos y un pene de plástico, irá viendo con el grupo pasa a paso cómo se coloca adecuadamente el preservativo.

DEFENDIENDO MIS DERECHOS

- **Objetivos:**

- Aprender a identificar y responder adecuadamente a la presión de grupo.
- Analizar alternativas de solución cuando nos someten a presión negativa.
- Favorecer la comunicación entre los/as participantes.

- **Tiempo aproximado:**

30 minutos.

- **Materiales:**

No se necesita.

- **Desarrollo:**

- Los/as participantes se sentarán en círculo.
- Dos voluntarios/as representarán una situación en la que uno/a de ellos/as ejercerá presión sobre el/la otro/a que argumentará y tratará de solucionar la situación de manera asertiva, defendiendo su forma de pensar y sentir. (Tiempo de actuación: 10 minutos).
- Tras la representación, los/as voluntarios/as reflexionarán sobre cómo se sintieron, el/la que realizaba la presión y el/la que respondía al verse presionado/a. Posteriormente todo el grupo analizará la manera cómo defendió su posición la persona que resistía la presión, y comentarán otras posibilidades de solución al problema que observaron.

- **Mediador/a:**

- Propuestas de situaciones:
 - Demuéstrame que me quieres y mantén relaciones sexuales con penetración sin preservativo conmigo.
 - Todas las personas de tu edad ya mantienen relaciones sexuales con penetración, sólo tú eres el/la tonto/a que no se decide.
- Finalizada la actividad explicará lo que significa la presión grupal negativa y las repercusiones que puede tener sobre nuestra vida. Así mismo hablará sobre las actitudes necesarias para hacer frente a la presión grupal (asertividad, saber comunicarse adecuadamente, tener conocimiento de sí mismo/a, saber establecerse metas reales, etc.).

BIBLIOGRAFÍA

- Olmeda Valle, Amparo; Frutos Frutos, Isabel. **Teoría y análisis de género. Guía metodológica para trabajar con grupos.**- Madrid: Asociación Mujeres Jóvenes., 2001.—127P.
- Centro de Comunicación y Pedagogía. **Todo sobre mi madre: guía didáctica.**—Madrid: Consejo de la Juventud de España, D.L. 2000 —14 P.
- Yébenes Moral, Ana; Koerting de Castro, Ana; González Castellanos, Ángeles; Bretones Hernández, Eva; Díaz Sánchez, M^a Ángeles; Rodríguez Benito, M^a Ángeles. **Guía para mediadoras en educación sexual.** —Madrid: Asociación Mujeres Jóvenes., (1999).—55P.
- **Aquí tienes una solución redonda para prevenir el SIDA: Guía de prevención de la transmisión del VIH.**- (Madrid): Consejo de la Juventud de España. 1998.—(30) P.
- Centro de Comunicación y Pedagogía. **Philadelphia: guía didáctica.**—Madrid: Consejo de la Juventud de España, D.L. 1998 —14 P.
- Centro de Comunicación y Pedagogía. **Los amigos de Peter: guía didáctica.**—Madrid: Consejo de la Juventud de España, D.L. 1998 —14 P.
- **Desmitificate: con la sexualidad, el VIH/SIDA y las drogas.**—(Madrid): Consejo de la Juventud de España, D.L. 1998.—33 P.
- Bimbela Pedrola, José J.L.; Cruz Piqueras, Maite T.; Gorrotxategi Larrea, Maite. **“Si me quiere, nada malo puede pasar”. El género en la prevención de la transmisión sexual del VIH/SIDA.** en: *Intervención Psicosocial* Vol 7, nº 2 (1998); P. 207 - 216.
- Lameiras Fernández, María; López Castedo, Antonio. **Sexualidad y Salud: La transmisión sexual del VIH y las agresiones sexuales.** —(Santiago de Compostela): Torculo, D.L. 1997.—316 P.

- Sáez Sesma, Silberio. **La prevención del SIDA: un enfoque sexológico y una propuesta educativa.** en: *Anuario de Sexología* nº 2 (1996); P. 77–92.
- Vega Fuentes, Armando; Lacoste Martín, Jesús A. **Niños, adolescentes y SIDA: problemática psicosocial e intervención educativa.**—Valencia: Promolibro, 1995.—295 P.
- Botella Quijal, Francesc. **Manual de voluntariado frente al SIDA.**—(Valencia): Dirección General de Salud Pública. (1995).—159 P.
- **Escuela de SIDA, Salud y Convivencia.** Madrid, mayo 1995.—Madrid: Fundación Anti-Sida España, 1995.—61 P.
- Larena López, Carmen. **Guía de educación sexual integral para jóvenes: Material de trabajo para profesores, educadores y mediadores de asociaciones juveniles.**—(Zaragoza): Consejo de la Juventud de Aragón, D.L. 1994.—167 P.
- Montagnier, Luc; Vidal Manzanares, Cesar. **Sobre virus y hombres: la carrera contra el SIDA.**— Madrid: Alianza, D.L. 1994.—255P.
- Abenoza Guardiola, Rosa. **Sexualidad y Juventud: Historias para una guía.**—Madrid: Popular, D.L. 1994.—221 P.
- Martínez Ten, Pilar. **Sexualidad.**—(Madrid): Instituto de la Mujer: Ministerio de Sanidad, D.L. 1993.—64 P.
- Montagnier, Luc. **SIDA: los hechos y la esperanza.**—1/ED en Castellano.—(Barcelona): Fundación La Caixa, 1993.—64 P.
- García Gurucharri, Alberto. **SIDA: Guía del Educador.**— (Palma de Mallorca): Consellería de Sanitat i Seguretat Social, Goven Balear, D.L. 1993.—57 P.
- Bolaños Espinosa, María Carmen. **Carpeta didáctica de educación afectivo-sexual. en la etapa secundaria.**—(Canarias): Consejería de Educación, Cultura y Deportes, Gobierno de Canarias, Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa, D.L. 1993.

- Martínez Ten, Pilar; Ayala, Oriana; Cifrián, Concha. **Adolescencia.**—(Madrid): Instituto de la Mujer: Ministerio de Sanidad y Consumo, D.L. 1993.—64 P.
- Centro Joven de Anticoncepción y Sexualidad de Madrid. **Es divertido pero no un juego: Guía informativa.**—(Madrid): Consejo de la Juventud de España, D.L. 1992.—1 Carpeta.
- Campaña: **Es divertido pero no es un juego: Programa 1; Programa 2: actividades para la educación y prevención de la salud en jóvenes.**—(Madrid): Consejo de la Juventud de España 1992.—113 P.
- Martínez Ten, Pilar; Ayala, Oriana; Cifrián, Concha. **La Mujer y el SIDA.**—(Madrid): Instituto de la Mujer: Dirección General de la Mujer de la Comunidad de Madrid, D.L. 1992.—43 P.
- López Sánchez, Félix. **Educación Sexual.**—Madrid: Fundación Universidad – Empresa, D.L. 1990.—300 P.

PÁGINAS WEB

- Consejo de la Juventud de España:
<http://www.cje.org>
- Plan Nacional sobre el Sida:
<http://www.msc.es/sida>
- Europeer AIDS Peer Education:
<http://www.europeer.lu.se/>
- Centro Joven de Anticoncepción y Sexualidad:
<http://www.centrojoven.org>
- Centre Jove D'Anticoncepció y Sexualitat:
<http://www.centrejove.org>
- Coordinadora Gai-Lesbiana:
<http://www.pangea.org/org/cgl/>
- FASE:
<http://www.fase.es>
- SIDA STUDI:
<http://www.intercom.es/sidastud/>
- ONUSIDA :
<http://www.unaids.org/highband/misssp.html>
- Stopsida:
<http://www.stopsida.org>
- Fundación "La Caixa":
<http://www.sidasaberayuda.com>

- Asociación Cuidadana Cántabra Antisida:

[http ://www.personales.mundivia.es/accas/](http://www.personales.mundivia.es/accas/)

- Fundación para la investigación y la prevención del SIDA en España:

[http ://www.fipse.com](http://www.fipse.com)

- Proyecto Europeo Ceris:

[http: // www.eurogayway.org](http://www.eurogayway.org)

- GESIDA:

[http: // www.servicom.es/gesida/](http://www.servicom.es/gesida/)

- Fundación Fit:

[http: // www.foro-VIH.org/indice.html](http://www.foro-VIH.org/indice.html)



a+tracción

seducción

provocación

prevención



a+tracción

seducción

provocación

prevención