

COL·LOCACIÓ DEL PRESERVATIU: *Prevenió d'infeccions de transmissió sexual y embarassos no planificats*

OBJECTIUS

- Fomentar l'ús del preservatiu
- Entrenar habilitats per la col·locació correcta del preservatiu
- Reflexionar sobre els motius que dificulten o faciliten l'ús del preservatiu
- Oferir informació sobre els serveis d'atenció a la salut sexual i reproductiva
- Facilitar l'expressió de pors, desitjos i dubtes sobre els riscos associats a la sexualitat

DURACIÓ

55 min.

PERSONES DESTINATÀRIES

La dinàmica és adaptable a diferents espais de realització i a nivells d'atenció i maduresa diversos. S'ha dut a terme amb joves d'entre 14 i 21 anys en els següents espais:

- Espais d'educació formal (centres de secundària obligatòria y post-obligatòria, universitats, etc.)
- Espais d'educació no formal (educació en el temps lliure)
- Espais comunitaris (casals de joves, espai de barri)
- Centres de justícia juvenil
- Centres Residencials d'Acció Educativa (CRAE)

ESPACIO

Una sala amb espai per seure's en semicercle

MATERIAL

- Preservatius per a penis
- Preservatius per a vagina i/o anus
- Maqueta de penis o plàtan (opcional)
- Maqueta de vagina (opcional)
- Fulletons informatius sobre Infeccions de Transmissió Sexual (ITS)
- Ordinador

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

1. Expliquem i pactem les normes de l'espai: respecte, escolta, confidencialitat, no judici. És important tenir en compte que el pacte funciona en tots sentits: entre les i els joves; d'elles i ells cap a la persona referent; però també d'aquesta persona cap a les i els joves. Per exemple, seria especialment contraproductiu que els i les joves se sentissin jutjades per la persona referent.

2. Mostrem els preservatius per a penis i per a vagina/anus i expliquem com aconseguir-los (farmàcies, entitats de VIH/sida, CJAS,...). Parlem també de conservació (lloc fresc, si els portem en la cartera anant-los canviant, etc.) i caducitat dels preservatius.

3. Començarem l'explicació pel preservatiu per a penis. Expliquem que la majoria de les vegades que un preservatiu es trenca és a causa d'una mala col·locació i que per tant és important aprendre a col·locar-ho correctament per estar més segurs/as en les nostres relacions. Segons la grandària del grup i el seu nivell de participació, pot ser la persona referent de l'activitat qui faci la col·locació i l'explicació o es pot oferir la possibilitat a qui vulgui de col·locar un preservatiu seguint les instruccions de la persona referent, usant una maqueta de penis, un plàtan, o dos o tres dits. Podem explicar que és recomanable provar de tocar i col·locar un, ja sigui cada persona sola a casa o amb amigues/amics, abans de trobar-se en una situació sexual en la qual s'utilitzi, perquè això ens donarà més familiaritat i farà que sigui més fàcil usar-ho.

Expliquem que cal anar amb compte amb les ungles i les dents a l'hora d'obrir-ho i col·locar-ho, per no esquinçar-ho. A l'hora de donar les instruccions és important posar l'accent a pressionar un espai ampli de la punta del preservatiu amb tres dits per deixar suficient espai sense aire, on es dipositarà el semen si hi ha una ejaculació. Quan l'espai que es deixa sense aire no és suficient, és més probable que el preservatiu es trenqui.

Una vegada col·locat el preservatiu en la maqueta, el plàtan o els dits, fem l'explicació de com retirar-ho: just després de l'ejaculació (en cas que hi hagi), abans que es baixi l'erecció, retirant el penis mentre sostenim el preservatiu per la base. A continuació retirem el preservatiu, fem un nus i ho tirem.

4. A continuació farem l'explicació del preservatiu per a vagina o anus. Abans de parlar de la seva col·locació, podem plantejar avantatges i inconvenients d'aquest respecte a l'anterior: d'una banda és més difícil de trobar, més car, la seva col·locació requereix més autoconeixement del cos,... però d'altra banda està fet d'un altre material (cosa que ho converteix en una bona opció per a persones al·lèrgiques al làtex), va menys ajustat i, sobretot, dóna el poder de decisió profilàctica a la persona que rep la penetració.

Seguidament mostrarem el preservatiu desplegat, els dos cèrcols: extern i intern, i explicarem com es col·loca. Per fer-ho podem usar una maqueta d'una vagina o la mà per fer d'orifici d'entrada (pot representar una vagina o un anus) i fer la col·locació amb l'altra mà. Finalment explicarem com fer una volta amb el cèrcol exterior abans de retirar-ho.

5. A continuació podem dedicar un espai a parlar de pros i contres de l'ús del preservatiu. La proposta és intentar treballar la consciència d'una sexualitat pròpia i també d'una sexualitat que, si es desitja, pot compartir-se amb altres persones. En aquest sentit, s'han de treballar aspectes com el respecte, l'empatia, el plaer, les emocions, la salut i els drets propis i de les persones amb les quals es comparteix aquesta sexualitat. La idea d'aquesta part de la dinàmica és que puguin sortir totes les idees/mites sobre l'ús del preservatiu i poder oferir una altra mirada sobre aquests, sense jutjar les opinions o pràctiques dels i les joves. Alguns exemples poden ser:
- El preservatiu estreny: ho podem estirar amb les mans i veure quant d'elàstic és. Malgrat això, pot haver-hi persones a les quals els incomodi. Es poden anar provant marques i models diferents (en les farmàcies podem trobar alguns més grans) fins a trobar un que sigui més còmode. Igualment, per complir la seva funció, el preservatiu per a penis ha de quedar ajustat. Una alternativa pot ser usar el preservatiu per a vagina i/o anus.
 - Amb preservatiu no se sent gens: es pot col·locar la mà dins i veure com se sent el tacte per fora, i comprovar que és cert que se sent alguna cosa diferent, però no és real que no se senti gens. Això serveix perquè les noies i els nois que mai han usat un preservatiu puguin dimensionar la diferència de sensibilitat a nivell de pell. A més, podem aprofitar per parlar de sensibilitat en sentit ampli: La sensació solament té a veure amb la pell? I solament amb la pell del penis? O tenen a veure també amb estar tranquils/as? Amb poder posar tota l'atenció en el plaer, i no haver d'estar pendent de "sortir" o que "surti" a temps? Pot ser que la preocupació per possibles embarassos o transmissió d'infeccions ens faci sentir menys plaure? També podem comentar que per a nois que arriben molt ràpid a l'orgasme (cosa especialment comuna en les primeres experiències) el preservatiu és una gran solució, no solament per evitar embarassos o ITS, sinó també per allargar el plaer. La idea d'aquesta discussió és confrontar la lògica hiperestesa que el preservatiu "talla" el plaer, oferint altres relats, altres possibilitats de pensar la mateixa situació, en les quals el preservatiu millora, allarga o intensifica el plaer.
 - Posar el preservatiu "talla" el rotllo: es poden practicar formes diferents i creatives de posar-ho. Amb una mica de pràctica posar-ho són uns segons. Però més enllà d'això, podem parlar de què és "tallar el rotllo". Moltes vegades les/us joves tenen la idea que en el sexe no es parla, i que qualsevol tipus de comunicació és una "tallada de rotllo", com si tot hagués de fluir de forma automàtica. Podem oferir una altra visió de la comunicació com alguna cosa essencial si decidim compartir la nostra sexualitat amb altres persones, perquè no podem llegir les ments de les altres i saber què els ve de gust i què no. Podem explicar que hi ha moltes formes de preguntar, de comunicar (parlant, aixecant les celles quan ens acostem a una part del cos de l'altra persona a manera de "et ve de gust?", etc.), i que podem fer que formi part de joc, que sigui sexy... Finalment podem comparar la "tallada de rotllo" que pot significar parlar amb la "tallada de rotllo" que pot significar fer o que ens facin alguna cosa que no ens ve de gust per res per no haver comunicat.

6. Una vegada realitzada l'activitat de col·locació del preservatiu, preguntarem al grup si sabrien a on anar en cas de tenir una consulta a realitzar sobre sexualitat. Els mostrarem on poden buscar informació i on pot acudir en el cas de voler realitzar una visita amb un/a professional:
- ✓ [ASSIR](#) més pròxim (Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva)
 - ✓ [SIDA STUDI](#): Prevenció i atenció.
 - ✓ [Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat \(CJAS\)](#): Prevenció i atenció a joves.
 - ✓ [La Lore \(t\)entén](#): Espai jove sobre sexualitats, relacions gènere.
 - ✓ [Casal Lambda](#): Assessorament a persones homosexuals.
7. S'ofereix al grup un espai per poder realitzar les consultes que desitgin respecte als temes que relacionin amb la sexualitat i que s'han pogut treballar amb altres dinàmiques. Per facilitar que els/les joves facin preguntes es poden posar sobre una taula els MAC, fullets informatius sobre les ITS, etc.