

COLOCACIÓN DEL PRESERVATIVO:

Prevención de infecciones de transmisión sexual y embarazos no planificados

OBJETIVOS

- Fomentar el uso del preservativo
- Entrenar habilidades para la colocación correcta del preservativo
- Reflexionar sobre los motivos que dificultan o facilitan el uso del preservativo
- Ofrecer información sobre los servicios de atención a la salud sexual y reproductiva
- Facilitar la expresión de miedos, deseos y dudas sobre los riesgos asociados a la sexualidad

DURACIÓN

55 min.

PERSONAS DESTINATARIAS

La dinámica es adaptable a distintos espacios de realización y a niveles de atención y madurez diversos. Se ha llevado a cabo con jóvenes entre 14 y 21 años en los siguientes espacios:

- Espacios de educación formal (centros de secundaria obligatoria y post-obligatoria, universidades, etc.)
- Espacios de educación no formal (educación en el tiempo libre)
- Espacios comunitarios (casales de jóvenes, espacios de barrio)
- Centros de justicia juvenil
- Centros Residenciales de Acción Educativa (CRAE)

ESPACIO

Una sala con espacio para sentarse en semicírculo.

MATERIAL

- Preservativos para pene
- Preservativos para vagina y/o ano
- Maqueta de pene o plátano (opcional)
- Maqueta de vagina (opcional)
- Folletos informativos sobre Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)
- Ordenador

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Explicamos y pactamos las normas del espacio: respeto, escucha, confidencialidad, no juicio. Es importante tener en cuenta que el pacto funciona en todas direcciones: entre las y los jóvenes; de ellas y ellos hacia la persona referente; pero también de ésta persona hacia las y los jóvenes. Por ejemplo, sería especialmente contraproducente que los y las jóvenes se sintieran juzgadas por la persona referente.
2. Mostramos los preservativos para pene y para vagina/ano y explicamos cómo conseguirlos (farmacias, entidades de VIH/sida, [CJAS](#),...). Hablamos también de conservación (lugar fresco, si los llevamos en la cartera irlos cambiando, etc.) y caducidad de los preservativos.
3. Empezaremos la explicación por el preservativo para pene. Explicamos que la mayoría de las veces que un preservativo se rompe es a causa de una mala colocación y que por lo tanto es importante aprender a colocarlo correctamente para estar más seguros/as en nuestras relaciones. Según el tamaño del grupo y su nivel de participación, puede ser la persona referente de la actividad quién haga la colocación y la explicación o se puede ofrecer la posibilidad a quién quiera de colocar un preservativo siguiendo las instrucciones de la persona referente, usando una maqueta de pene, un plátano, o dos o tres dedos. Podemos explicar que es recomendable probar de tocar y colocar uno, ya sea cada persona sola en casa o con amigas/amigos, antes de encontrarse en una situación sexual en la que se utilice, porque eso nos va a dar más familiaridad y va a hacer que sea más fácil usarlo. Explicamos que hay que tener cuidado con las uñas y los dientes a la hora de abrirlo y colocarlo, para no rasgarlo. A la hora de dar las instrucciones es importante hacer hincapié en presionar un espacio amplio de la punta del preservativo con tres dedos para dejar suficiente espacio sin aire, donde se depositará el semen si hay una eyaculación. Cuando el espacio que se deja sin aire no es suficiente, es más probable que el preservativo se rompa. Una vez colocado el preservativo en la maqueta, el plátano o los dedos, hacemos la explicación de cómo retirarlo: justo después de la eyaculación (en caso de que haya), antes de que se baje la erección, retirando el pene mientras sostenemos el preservativo por la base. A continuación retiramos el preservativo, hacemos un nudo y lo tiramos.
4. A continuación haremos la explicación del preservativo para vagina o ano. Antes de hablar de su colocación, podemos plantear ventajas e inconvenientes de este respecto al anterior: por un lado es más difícil de encontrar, más caro, su colocación requiere más autoconocimiento del cuerpo,... pero por otro lado está hecho de otro material (cosa que lo convierte en una buena opción para personas alérgicas al látex), va menos ajustado y, sobre todo, da el poder de decisión profiláctica a la persona que recibe la penetración. Seguidamente mostraremos el preservativo desplegado, los dos aros: externo e interno, y explicaremos cómo se coloca. Para hacerlo podemos usar una maqueta de una vagina o la mano para hacer de orificio de entrada (puede representar una vagina o un ano) y hacer la colocación con la otra mano. Finalmente explicaremos cómo hacer una vuelta con el aro exterior antes de retirarlo.

5. A continuación podemos dedicar un espacio a hablar de pros y contras del uso del preservativo. La propuesta es intentar trabajar la consciencia de una sexualidad propia y también de una sexualidad que, si se desea, puede compartirse con otras personas. En este sentido, se deben trabajar aspectos como el respeto, la empatía, el placer, las emociones, la salud y los derechos propios y de las personas con las que se comparte esta sexualidad. La idea de esta parte de la dinámica es que puedan salir todas las ideas/mitos sobre el uso del preservativo y poder ofrecer otra mirada sobre estos, sin juzgar las opiniones o prácticas de los y las jóvenes. Algunos ejemplos pueden ser:

- El preservativo aprieta: lo podemos estirar con las manos y ver cuánto de elástico es. A pesar de eso, puede haber personas a las que les incomode. Se pueden ir probando marcas y modelos diferentes (en las farmacias podemos encontrar algunos más grandes) hasta encontrar uno que sea más cómodo. Igualmente, para cumplir su función, el preservativo para pene tiene que quedar ajustado. Una alternativa puede ser usar el preservativo para vagina y/o ano.
- Con preservativo no se siente nada: se puede colocar la mano dentro y ver cómo se siente el tacto por fuera, y comprobar que es cierto que se siente algo distinto, pero no es real que no se sienta nada. Esto sirve para que las chicas y los chicos que nunca han usado un preservativo puedan dimensionar la diferencia de sensibilidad a nivel de piel. Además, podemos aprovechar para hablar de sensibilidad en sentido amplio: ¿La sensación solo tiene que ver con la piel? ¿Y solo con la piel del pene? ¿O tienen que ver también con estar tranquilos/as? ¿Con poder poner toda la atención en el placer, y no tener que estar pendiente de “salir” o de que “salga” a tiempo? ¿Puede ser que la preocupación por posibles embarazos o transmisión de infecciones nos haga sentir menos placer? También podemos comentar que para chicos que llegan muy rápido al orgasmo (cosa especialmente común en las primeras experiencias) el preservativo es una gran solución, no solo para evitar embarazos o ITS, sino también para alargar el placer. La idea de esta discusión es confrontar la lógica hiperextendida de que el preservativo “corta” el placer, ofreciendo otros relatos, otras posibilidades de pensar la misma situación, en las que el preservativo mejora, alarga o intensifica el placer.
- Poner el preservativo “corta” el rollo: se pueden practicar formas distintas y creativas de ponerlo. Con un poco de práctica ponerlo son unos segundos. Pero más allá de eso, podemos hablar de qué es “cortar el rollo”. Muchas veces las/os jóvenes tienen la idea de que en el sexo no se habla, y que cualquier tipo de comunicación es una “cortada de rollo”, como si todo tuviera que fluir de forma automática. Podemos ofrecer otra visión de la comunicación como algo esencial si decidimos compartir nuestra sexualidad con otras personas, porque no podemos leer las mentes de las demás y saber qué les apetece y qué no. Podemos explicar que hay muchas formas de preguntar, de comunicar (hablando, levantando las cejas cuando nos acercamos a una parte del cuerpo de la otra persona a modo de “¿te apetece?”, etc.), y que podemos hacer que forme parte de juego, que sea sexy... Finalmente podemos comparar la “cortada de rollo” que puede significar

hablar con la “cortada de rollo” que puede significar hacer o que nos hagan algo que no nos apetece para nada por no haber comunicado.

6. Una vez realizada la actividad de colocación del preservativo, preguntaremos al grupo si sabrían a dónde ir en caso de tener una consulta a realizar sobre sexualidad. Les mostraremos dónde pueden buscar información y dónde puede acudir en el caso de querer realizar una visita con un/a profesional:

- ✓ [ASSIR](#) más próximo (Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva)
- ✓ [SIDASTUDI](#): Prevención y atención.
- ✓ [Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat \(CJAS\)](#): Prevención y atención a jóvenes.
- ✓ [La Lore \(t\)entén](#): Espacio joven sobre sexualidades, relaciones y género.
- ✓ [Casal Lambda](#): Asesoramiento a personas homosexuales.

7. Se ofrece al grupo un espacio para poder realizar las consultas que deseen respecto a los temas que relacionen con la sexualidad y que se han podido trabajar con otras dinámicas. Para facilitar que los/las jóvenes hagan preguntas se pueden poner sobre una mesa los MAC, folletos informativos sobre las ITS, etc.