

QUÈ SABEM ⁽¹⁾?

Infecions de Transmissió sexual

OBJECTIUS

- Identificar las principals Infeccions de Transmissió Sexual (ITS)
- Conèixer les vies de transmissió de les principals ITS
- Conèixer les formes de prevenir les principals ITS
- Facilitar l'expressió de pors i dubtes sobre les ITS
- Introduir el concepte de reducció de riscos

PERSONES DESTINATÀRIES

- Joves a partir de 14 anys

MATERIAL

- Ordinador, projector
- ANNEXO 01. Power point ITS
- ANNEXO 02. Targetes d'infeccions de transmissió sexual i pràctiques sexuals
- ANNEXO 03. Taulers del risc
- ANNEXO 04. Taulers del risc complets
- Retolador o papers i bolígrafs

CONCEPTOS CLAVE

- Infeccions de Transmissió Sexual
- Vies de transmissió
- Prevenció
- Reducció de riscos
- Autocura
- Mètodes anticonceptius

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVIDAD

1. Expliquem i pactem les normes de l'espai: respecte, escolta, confidencialitat, no judici. És important tenir en compte que el pacte funciona en totes adreces: entre les persones que formen el grup i d'aquestes cap a la persona referent; així com d'aquesta persona cap al grup.

2. Aquesta activitat està dirigida a conèixer les vies de transmissió de les ITS des d'una perspectiva de reducció de riscos, i per tant orientada a la prevenció. La millor forma de treballar la prevenció és relacionant-la amb una mirada positiva de la sexualitat, vinculada a la llibertat, el plaer i la responsabilitat. Per aquests motius és molt recomanable que vagi precedida d'altres dinàmiques que proposem, relacionades amb les dimensions de gènere i sexualitat; vivència i coneixement del cos; emocions i sentiments.

3. Amb suport d'un power point (ANNEX 01) que acompanya a aquesta activitat la persona referent realitza una explicació sobre què són les Infeccions de Transmissió Sexual, quines són les seves vies de transmissió i com prevenir-les.

4. Finalitzada l'explicació es divideix el grup en grups de 4 persones i es reparteix a cada grup un Tauler del Risc (ANNEX 03) amb les targetes de les ITS i les targetes de les pràctiques sexuals (ANNEX 02). Cada tauler del risc ha de tenir un joc de pràctiques i un joc d'ITS, tot i que cal aclarir que s'utilitzaran totes les targetes en cada tauler: cal escollir quines van a cada tauler.

(1) Adaptació de Drets Sexuals i Reproductius: Material didàctic adreçat a professionals que treballen amb JOVES majors de 16 anys, APFCIB, 2009. 180 P. Activitat 14. Coneixem les ITS (pág.113).

5. Es demana a cada grup que classifiquin en el seu tauler les pràctiques i ITS. S'entén que les pràctiques que classifiquem segons el nivell de risc les imaginem com no protegides. Es pot deixar posada la diapositiva 6 del power point com a suport per omplir cada tauler. [Possible variació 1 i 2]

6. Una vegada finalitzat el treball en grups, es posaran els taulers al terra ordenats de menor a major risc. Es preguntarà si tothom està d'acord amb el resultat.

7. A continuació, s'introduiran els canvis i explicacions necessàries a fi de tenir en el tauler que els correspon les pràctiques i la possibilitat de transmissió de ITS. (Veure ANNEX 04).

8. Finalment, s'emplenarà entre tot el grup la columna de com reduir el risc de cadascun dels taulers. Pot ser escrivint damunt o enganxant paperets

ACTIVITAT	TEMPS
Explicació power point	20 min
Treball en grups	10 min
Posada en comú del treball en grups + com reduir el risc	20 min
Avaluació	5 min

+ INFORMACIÓ

- Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat. CJAS. Sida i altres Infeccions de Transmissió Sexual (ITS)
- Canal Salut Sexe Joves. Infeccions de Transmissió Sexual Drets Sexuals i Reproductius.
- [Material didàctic adreçat a professionals que treballen amb JOVES majors de 16 anys. Activitat 14 \(Pàg. 113\)](#)

POSIBLES VARIACIONS DE LA PROPOSTA

1. En lloc de fer treball per grups, es poden col·locar els Taulers del Risc al terra i anar col·locant les pràctiques i les ITS de forma grupal.
2. Una altra opció és repartir una pràctica sexual i diverses ITS per persona. Col·locar els Taulers del Risc al terra i demanar que cada persona col·loqui les seves targetes on cregui que han de situar-se.



ADVERTIMENT

- Aquest taller **NO** pretén espantar a ningú.
- Parlarem d'una part molt petita de la Sexualitat, però la Sexualitat **NO** són només **infeccions**.
- Intentarem centrar-nos no només en les infeccions sinó en el que ens interessa més: **les solucions**.

QUÈ SIGNIFICA ITS?

Infeccions Trasmisió Sexual

Les infeccions de transmissió sexual (ITS) són un conjunt d'infeccions que poden canviar de cos d'una persona al d'una altra, a través del contacte íntim durant les relacions sexuals.

Les poden provocar bacteris, virus, fongs i paràsits.

- Molt sovint són asimptomàtiques (cap senyal o símptoma) o produeixen manifestacions que passen desapercebudes.

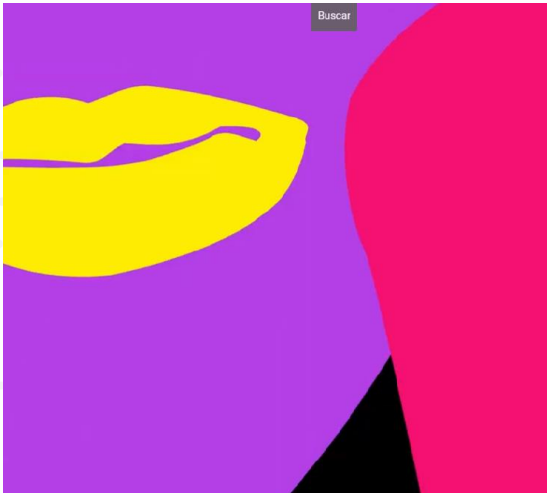


PER QUINS TIPUS DE CONTACTE PODEN PASSAR LES ITS?

		VÍES TRANSMISSIÓ
Infeccions de Transmissió Sexual	Polls púbics (Lladelles)	Viu en a la base del pèl i es transmeten per contacte de pèl a pèl
	Sarna	És una infecció de la pell per un àcar i es transmet per contacte pell-pell
	Herpes	És una infecció vírica de l'organisme que es manifesta a la pell i es transmet per contacte pell amb lesions-pell
	VPH y berrugues genitals	És un virus que es transmet per contacte pell-pell i pot provocar berrugues o altres lesions internes.
	Gonorrea	És una infecció bacteriana que es transmet per contacte fluids (semen, flux vaginal, altres secrecions genitals, faringies i rectals) – mucoses (boca, recte, vagina)
	Hepatitis B	És una infecció vírica que pot ser aguda (puntual) o crònica. Es transmet, sobre tot, per contacte sang infectada-mucoses, tot i que hi ha altres fluid transmissors en menor grau (líquids seminals, flux vaginal i, en menor grau, saliva)
	Sífilis	És una infecció bacteriana que es transmet per contacte entre mucoses (vagina, penis, anus-recte, boca-gola)
	Clamídia	És una infecció bacteriana que es transmet per contacte entre mucoses (vagina, gland, anus-recte, boca-gola)
	VIH	És una infecció vírica que es transmet pel contacte entre fluids (per ordre d'infecciositat: sang, semen, flux vaginal) i mucoses (recte, interior vagina, gland, boca). La saliva no és un fluid transmissor.

ÉS GREU TENIR UNA ITS?

- Gairebé totes tenen cura i amb la medicació adequada la tirem fora del cos.
- ATENCIÓ: algunes de les provocades per virus (herpes genital, VIH, i en algunes casos VPH i VHB) tenen medicació però la infecció (el virus en qüestió) no es pot treure del cos.
- Actualment podem accedir a la medicació adequada per a la majoria d'elles.



SÍMPTOMES

- coïssor
 - rojor o irritació
 - canvis en els fluxos (orina, flux vaginal, semen): color, olor, gruix... – molèsties en orinar...
 - molèsties en netejar-te
- Davant possibles senyals de ITS busca informació fiable → www.centrejove.org
 - Poden ser senyals d'una ITS ... o potser no!!
 - Solament ho sabràs fent una consulta a un/a professional especialitzat/dona: ginecologia o urologia

ATENCIÓ: No totes les ITS presenten símptomes que puguem apreciar.

DONEM UNES RECOMANACIONS

- Tan important és el teu pentinat com la salut i bon funcionament dels teus genitals.
- Tingues afecte d'aquesta part del teu cos: Li agrada l'aigua diàriament Intenta assecar-la bé



I QUÈ FAIG JO AMB TOTA AQUESTA INFO?

Tingues informació clara : els anticonceptius hormonals ni la pastilla “del dia després” no fan cap efecte davant les ITS.

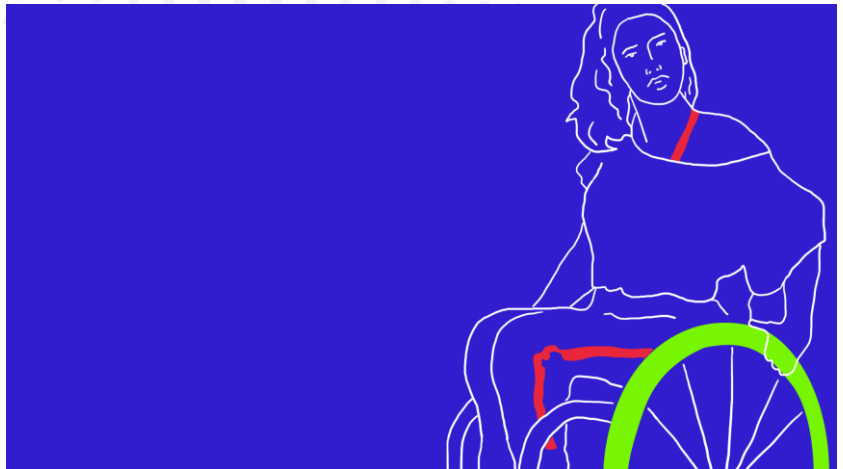
EL CONDÓ ÉS EL MILLOR MÈTODE PREVENTIU: en uns casos elimina el risc i en uns altres el redueix moltíssim

QUALS SÓN LES MEVES OPCIONS PER A NO TENIR CAP ITS?

- No mantenir relacions sexuals.
- Mantenir relacions sexuals amb persones que disposin d'un informe mèdic que demostrï que no tenen cap ITS, realitzat 7 dies abans del nostre contacte sexual.
- Utilitzar el condó o barrera de làtex des de l'inici de cada pràctica sexual que jo realitzi en la que apareguin fluids.
- Anar a l'especialista cada vegada que practiqui sexe sense condó o barrera de làtex.
- Si no uso mai el condó o barrera de làtex (o només a vegades), convisc amb el risc:
 1. Si observo/sento símptomes, vaig a l'especialista.
 2. Visito a l'especialista de forma regular com a manera d'anar amb compte de mi cos

COM LI HO EXPLICO A L'ESPECIALISTA?

D'acord, imagineu que detecteu alguna molèstia i decidiu anar a la consulta. Què pot passar? Penseu que de la mateixa forma que un/a oculista veu ulls, un/a ginecòloga o un uròleg veu genitals. És el seu treball i no veuran res que no hagin vist ja...
Ànim



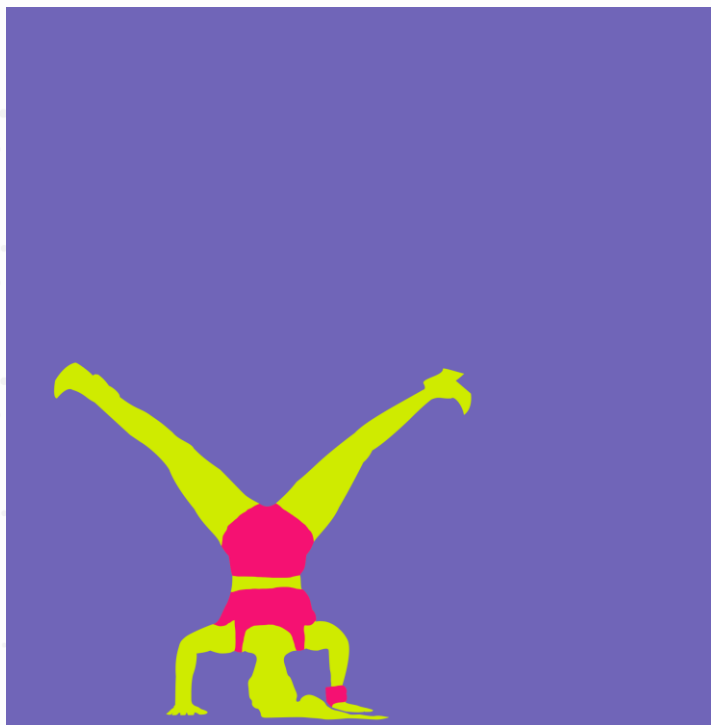
I SI LI HO VULL DIR A ALGÚ AMB QUI HE TINGUT SEXE (PAREJA, AMIC/GA, FOLLAMIGO/*GA...)?

Si li ho dius és perquè la ITS pot passar d'una persona a una altra. És igual qui o quan, si us aprecieu suficient com per a intentar estalviar-vos-ho o posar remei a l'intrús...



RESUMINT

- Gairebé totes tenen cura si s'agafen a temps.
- No totes les ITS presenten símptomes que puguem apreciar.
- Només sabràs si tens intrusos consultant a un/a professional especialitzat/dona.
- És important parlar-ho amb el teu o les teves parelles.



RECORDEU

La Sexualitat NO són només malalties.

- **GAUDEIX DE LA TEVA SEXUALITAT!** (AMB SEXE O SENSE...)



ANNEX 02.

INFECCIONS DE TRANSMISSIÓ SEXUAL I PRÀCTIQUES SEXUALS

**INFECCIONS DE TRANSMISSIÓ SEXUAL
MÉS FREQUENTS**

GONORREA

**CLAMÍDIA
(infecció genital)**

LLADELLES

SÍFILIS

HERPES GENITAL

HEPATITIS B

**VPH: CONDILOMES/
BERRUGUES GENITALS/
CÀNCER COLL ÚTER**

SARNA

VIH/SIDA

ALGUNES PRÀCTIQUES SEXUALS

PETONS AMB LLENGUA

MASTURBACIÓ MÚTUA

**SEXE ORAL:
BOCA-PENIS**

**SEXE ORAL:
BOCA-VULVA**

**SEXE ORAL:
BOCA-ANUS**

PENETRACIÓ PENIS-ANUS

PENETRACIÓ PENIS-VAGINA

PENETRACIÓ DITS-VAGINA

CYBERSEXE

PENETRACIÓ DITS-ANUS

CARÍCIES

FREGAMENT PENIS-PENIS

**FREGAMENT VULVA-VULVA
(TISORES)**

**FREGAMENT PENIS-VULVA
(EXTERN)**

**COMPARTIR
JOGUINES SEXUALS**



ANNEX 03.

TAULERS DEL RISC

RISC MOLT BAIX

PRÀCTIQUES SEXUALS

ITS

**COM REDUIR EL
RISC**



RISC BAIX

PRÀCTIQUES SEXUALS

ITS

**COM REDUIR EL
RISC**



RISC MODERAT

PRÀCTIQUES SEXUALS

ITS

**COM REDUIR EL
RISC**



RISC ALT

PRÀCTIQUES SEXUALS	ITS	COM REDUIR EL RISC



ANNEX 04.

TAULERS DEL RISC COMPLETS

RISC MOLT BAIX

PRÀCTIQUES SEXUALS	ITS	COM REDUIR EL RISC
PETONS AMB LENGUA	Le infeccions que es poden transmetre amb algunes d'aquestes pràctiques (grip, refredats, mononucleosis,...) no es consideren ITS.	ATENCIÓ: que no hagi transmissió d'ITS no vol dir que no hagi risc. Per exemple d'abusos, pensant en el cybersexe... Podem ampliar el concepte de PREVENCIÓ .
MASTURBACIÓ MÚTUA		
CARÍCIES		
CYBERSEXE		



RISC BAIX

PRÀCTIQUES SEXUALS	ITS	COM REDUIR EL RISC
PENETRACIÓ DITS-VAGINA	Són pràctiques segures si les mans estan netes. Si mitjançant les mans s'introdueix fluid d'una persona en l'anús o la vagina d'una altra, hi ha un risc (baix) de transmissió de GONORREA, HEPATITIS B y VIH	Es poden usar guants de làtex o d'un altre material, no recoberts per talc, o "dediles" (protectors de dits que venen en les farmàcies). Rentar les mans o canviar de guant per passar d'anús a vagina. També es pot usar un preservatiu per a vagina-anús
PENETRACIÓ DITS-ANUS		
FREGAMENT VULVA-VULVA (TISORES)	VPH SARNA LLADELLES HERPES GENITAL (És important recordar que estem al tauler de risc baix, és a dir, que o bé la transmissió és	Es pot usar una banda de làtex o un plàstic de cuina no porós (dels que no poden anar al microones), encara que cal vigilar que no es mogui ni es doni la volta.
FREGAMENT PENIS-PENIS		Es pot utilitzar condó per a penis



**FREGAMENT
PENIS-VULVA
(EXTERN)**

poc probable, o bé en general la infecció no és greu. Fer una valoració de risc ens ajuda a prendre decisions sobre quines pràctiques volem fer i si les volem protegir)

Es pot usar condó per a penis o per a vagina, encara que en aquest últim cas solament queda protegida la zona coberta pel preservatiu vaginal, que no és tota la vulva sinó una part.



RISC MODERAT

PRÀCTIQUES SEXUALS	ITS	COM REDUIR EL RISC
COMPARTIR JOGUINES SEXUALSS	GONORREA SÍFILIS CLAMÍDIA	Posar-los un preservatiu i canviar-lo a cada canvi de persona
SEXE ORAL: BOCA-VULVA	HERPES HEPATITIS B GONORREA SÍFILIS VPH	Usar una barrera de làtex o tallar un preservatiu pel llarg i usar-lo de la mateixa forma, o usar plàstic de cuina no porós
SEXE ORAL: BOCA-PENIS	VIH (risc baix)	Usar condó
SEXE ORAL: BOCA-ANUS	En aquestes pràctiques, per a la majoria d'infeccions, el risc és per a qui posa la boca	Usar una barrera de làtex o tallar un preservatiu pel llarg i usar-lo de la mateixa forma, o usar plàstic de cuina no porós



RISC ALT

PRÁCTIQUES SEXUALS	ITS	COM REDUIR EL RISC
PENETRACIÓ PENIS-VAGINA	HERPES VIH HEPATITS B	Usant preservatiu per a penis o per a vagina (mai els dos alhora!)
PENETRACIÓ PENIS-ANUS	GONORREA SÍFILIS CLAMÍDIA VPH	Usant preservatiu per a penis i lubricant de base aquosa. Sense lubricant o amb lubricant de base silicona és més probable que es trenqui el preservatiu. També es pot usar preservatiu per a vagina-recte, encara que la seva col·locació a l'interior del cul requereix de major autoconeixement que la col·locació del preservatiu per a penis.

