

OBJETIVOS

- Identificar las principales Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)
- Conocer las vías de transmisión de las principales ITS
- Conocer las formas de prevenir las principales ITS
- Facilitar la expresión de miedos y dudas sobre las ITS
- Introducir el concepto de reducción de riesgos

PERSONAS DESTINATARIAS

- Jóvenes de 14 años a 21 años

MATERIAL

- Ordenador, proyector
- ANEXO 01. Power point ITS
- ANEXO 02. Tarjetas de infecciones de transmisión sexual y prácticas sexuales
- ANEXO 03. Tableros del riesgo
- ANEXO 04. Tableros del riesgo completos
- Rotulador o papeles y bolígrafos

CONCEPTOS CLAVE

- Infecciones de Transmisión Sexual
- Vías de transmisión
- Prevención
- Reducción de riesgos
- Autocuidado
- Métodos anticonceptivos

¿QUÉ SABEMOS?

Infecciones de Transmisión sexual

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 personas del grupo y de este hacia la persona referente; así como de esta persona hacia el grupo.
2. Esta actividad está dirigida a conocer las vías de transmisión de las ITS desde una perspectiva de reducción de riesgos, y por lo tanto orientada a la prevención. La mejor forma de trabajar la prevención es relacionándola con una mirada positiva de la sexualidad, vinculada a la libertad, el placer y la responsabilidad. Por estos motivos es muy recomendable que vaya precedida de otras dinámicas que proponemos, relacionadas con las dimensiones de género y sexualidad; vivencia y conocimiento del cuerpo; emociones y sentimientos.
3. Con apoyo de un power point (ANEXO 01) que acompaña a esta actividad la persona referente realiza una explicación sobre qué son las Infecciones de Transmisión Sexual, cuáles son sus vías de transmisión y cómo prevenirlas.
4. Finalizada la explicación se divide el grupo en grupos de 4 personas y se reparte a cada grupo un Tablero del Riesgo (ANEXO 03) con las tarjetas de las ITS y las tarjetas de las prácticas sexuales (ANEXO 02).

Cada tablero del riesgo tiene que tener un juego de prácticas y un juego de ITS, aunque hay que aclarar que no se van a usar todas las tarjetas en cada tablero: hay que elegir cuales van en cada uno

5. Se pide a cada grupo que clasifiquen en su tablero las prácticas e ITS. Se entiende que las prácticas que clasificamos según el nivel de riesgo las imaginamos como no protegidas. Se puede dejar puesta la diapositiva 6 del power point como apoyo para rellenar cada tablero. [Posible variación 1 y 2].

6. Una vez finalizado el trabajo en grupos, se pondrán los tableros en el suelo ordenados de menor a mayor riesgo. Se preguntará si todo el mundo está de acuerdo con el resultado.

7. A continuación, se introducirán los cambios y explicaciones necesarias a fin de tener en el tablero que les corresponde las prácticas y la posibilidad de transmisión de ITS. (Ver ANEXO 04).

8. Finalmente, se rellenará entre todo el grupo la columna de cómo reducir el riesgo de cada uno de los tableros. Puede ser escribiendo encima o enganchoando papelitos.

+ INFORMACIÓN

- 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 VARIACIONES DE LA PROPUESTA

1. En lugar de hacer trabajo por grupos, se pueden colocar los Tableros del Riesgo en el suelo e ir colocando las prácticas y las ITS de forma grupal.
2. Otra opción es repartir una práctica sexual y varias ITS por persona. Colocar los Tableros del Riesgo en el suelo y pedir que cada persona coloque sus tarjetas donde crea que deben situarse.

ACTIVIDAD	TIEMPO
Explicación power point	20 min
Trabajo en grupos	10 min
Puesta en común del trabajo en grupos + cómo reducir el riesgo	20 min
Evaluación	5 min



ADVERTENCIA

- Este taller **NO** pretende asustar a nadie.
- Hablaremos de una parte muy pequeña de la Sexualidad, pero la Sexualidad **NO** son solo **infecciones**.
- Intentaremos centrarnos no solo en las infecciones sino en lo que nos interesa más: **las soluciones**.

¿QUÉ SIGNIFICA ITS?

Infecciones Trasmisión Sexual

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son un conjunto de infecciones que pueden cambiar de cuerpo de una persona al de otra, a través del contacto íntimo durante las relaciones sexuales.

Las pueden provocar bacterias, virus, hongos y parásitos.

- Muy a menudo son asintomáticas (ninguna señal o síntoma) o producen manifestaciones que pasan desapercibidas.

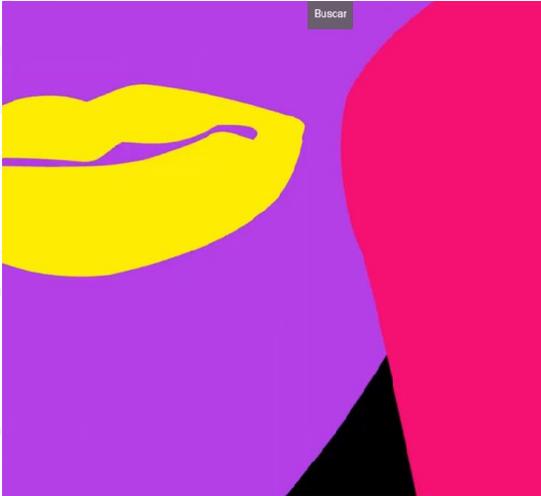


¿POR QUÉ TIPOS DE CONTACTO PUEDEN PASAR LAS ITS?

		VÍAS TRANSMISIÓN
Infecciones de Transmisión Sexual	Piojos púbicos (Ladillas)	Viven en la base del pelo y se transmiten por contacto de pelo a pelo
	Sarna	Es una infección de la piel por un ácaro y se transmite por contacto piel-piel
	Herpes	Es una infección vírica del organismo que se manifiesta en la piel y se transmite por contacto piel con lesiones-piel
	VPH y verrugas genitales	Es un virus que se transmite por contacto piel-piel y puede provocar verrugas u otras lesiones internas.
	Gonorrea	Es una infección bacteriana que se transmite por contacto fluidos (semen, flujo vaginal, otras secreciones genitales, faríngeas y rectales) – mucosas (boca, recto, vagina)
	Hepatitis B	Es una infección vírica que puede ser aguda (puntual) o crónica. Se transmite, sobre todo, por contacto sangre infectada-mucosas, aunque hay otros fluidos transmisores en menor grado (líquidos seminales, flujo vaginal y, en menor grado, saliva)
	Sífilis	Es una infección bacteriana que se transmite por contacto entre mucosas (vagina, pene, ano-recto, boca-garganta)
	Clamidia	Es una infección bacteriana que se transmite por contacto entre mucosas (vagina, glande, ano-recto, boca-garganta)
	VIH	Es una infección vírica que se transmite por el contacto entre fluidos (por orden de infecciosidad: sangre, semen, flujo vaginal) y mucosas (recto, interior vagina, glande, boca). La saliva no es un fluido transmisor.

¿ES GRAVE TENER UNA ITS?

- **Casi todas tienen cura** y con la medicación adecuada la echamos fuera del cuerpo.
- **ATENCIÓN:** algunas de las provocadas por **virus** (herpes genital, VIH, y en algunos casos VPH y VHB) tienen medicación pero **la infección** (el virus en cuestión) **no se puede sacar del cuerpo**.
- Actualmente podemos acceder a la medicación adecuada para la mayoría de ellas.



SÍNTOMAS

- escozor
 - rojez o irritación
 - cambios en los flujos (orina, flujo vaginal, semen): color, olor, espesor... – molestias al orinar...
 - molestias al limpiarte
- Ante posibles señales de ITS busca información fiable → www.centrejove.org
 - Pueden ser señales de una ITS ... o quizás no!!
 - Solamente lo sabrás haciendo una consulta a un/a profesional especializado/da: ginecología o urología

ATENCIÓN: No todas las ITS presentan síntomas que podamos apreciar.

DAMOS UNAS RECOMENDACIONES

- Tan importante es tu peinado como la salud y buen funcionamiento de **tus genitales**.
- Ten cariño de esta parte de tu cuerpo: Le gusta el agua a diario Intenta secarla bien



¿Y QUÉ HAGO YO CON TODA ESTA INFO?

Ten información clara : los anticonceptivos hormonales ni la pastilla “del día después” no hacen ningún efecto ante las ITS.

EL CONDÓN ES EL MEJOR MÉTODO PREVENTIVO: en unos casos elimina el riesgo y en otros lo reduce muchísimo

¿CUALES SON MIS OPCIONES PARA NO TENER NINGUNA ITS?

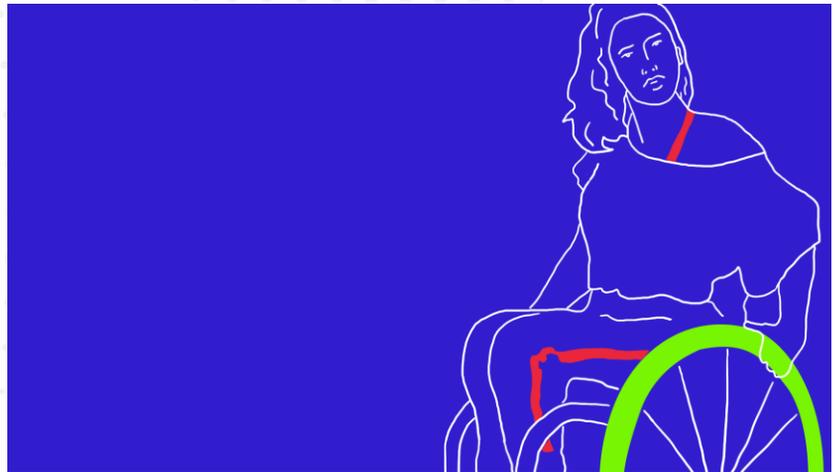
- No mantener relaciones sexuales.
- Mantener relaciones sexuales con personas que dispongan de un informe médico que demuestre que no tienen ninguna ITS, realizado 7 días antes de nuestro contacto sexual.
- Utilizar el condón o barrera de látex desde el inicio de cada práctica sexual que yo realice en la que aparezcan fluidos.
- Ir al especialista cada vez que practique sexo sin condón o barrera de látex.
- Si no uso nunca el condón o barrera de látex (o solo a veces), convivo con el riesgo:
 1. Si observo/siento síntomas, voy al especialista.
 2. Visito al especialista de forma regular como a forma de tener cuidado de mi cuerpo

¿CÓMO SE LO EXPLICO AL ESPECIALISTA?

De acuerdo, imaginad que detectáis alguna molestia y decidís ir a la consulta.

¿Qué puede pasar? Pensad que de la misma forma que un/a oculista ve ojos, un/a ginecóloga o un urólogo ve genitales.

Es su trabajo y no van a ver nada que no hayan visto ya... ¡Ánimo

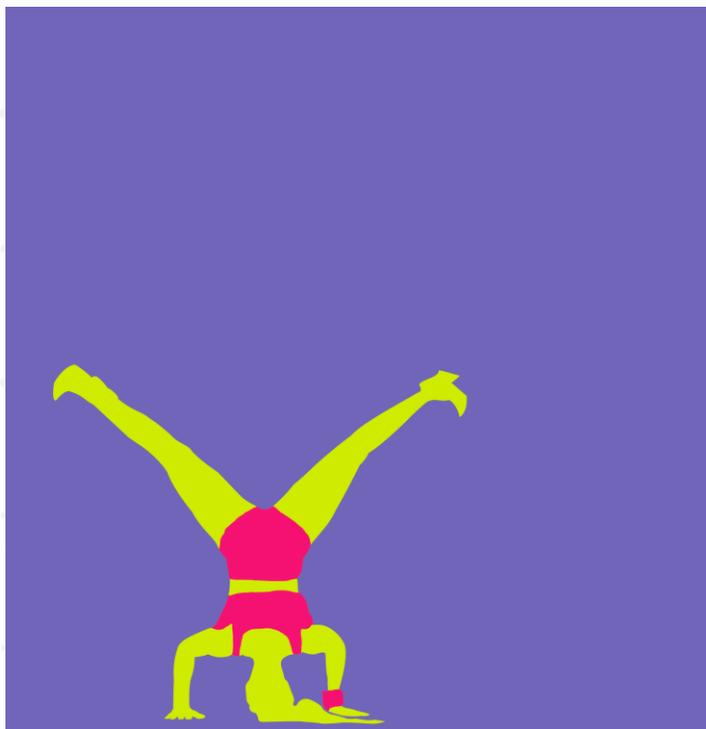


¿Y SI SE LO QUIERO DECIR A ALGUIEN CON QUIÉN HE TENIDO SEXO (PAREJA, AMIGO/GA, FOLLAMIGO/GA...)?

Si se lo dices es porque la ITS puede pasar de una persona a otra. Da igual quien o cuando, si os apreciáis suficiente como para intentar ahorrároslo o poner remedio al intruso...

RESUMIENDO

- Casi todas tienen cura si se cogen a tiempo.
- No todas las ITS presentan síntomas que podamos apreciar.
- Solo sabrás si tienes intrusos consultando a un/a profesional especializado/da.
- Es importante hablarlo con tu o tus parejas.



RECORDAD

La Sexualidad **NO** son solo enfermedades.

- **DISFRUTA DE TU SEXUALIDAD!** (CON SEXO O SIN...)



ANEXO 02.

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y PRÁCTICAS SEXUALES

**INFECCIONES DE TRANSMISION SEXUAL
MÁS FRECUENTES**

GONORREA

**CLAMÍDIA
(infección genital)**

LADILLAS

SÍFILIS

HERPES GENITAL

HEPATITIS B

**VPH: CONDILOMAS/
VERRUGAS GENITALES/
CÁNCER CUELLO ÚTERO**

SARNA

VIH/SIDA



ALGUNAS PRÁCTICAS SEXUALES

BESOS CON LENGUA

MASTURBACIÓN MÚTUA

**SEXO ORAL:
BOCA-PENE**

**SEXO ORAL:
BOCA-VULVA**

**SEXO ORAL:
BOCA-ANO**

PENETRACIÓN PENE-ANO

PENETRACIÓN PENE-VAGINA

PENETRACIÓN DEDOS-VAGINA

CYBERSEXO

PENETRACIÓN DEDOS-ANO

CARICIAS

FROTAMIENTO PENE-PENE

**FROTAMIENTO VULVA-VULVA
(TIJERAS)**

**FROTAMIENTO PENE-VULVA
(EXTERNO)**

**COMPARTIR
JUGUETES SEXUALES**



ANEXO 03.

TABLEROS DEL RIESGO

RIESGO MUY BAJO

PRÁCTICAS SEXUALES

ITS

**CÓMO REDUCIR EL
RIESGO**



RIESGO BAJO

PRÁCTICAS SEXUALES

ITS

**CÓMO REDUCIR EL
RIESGO**



RIESGO MODERADO

PRÁCTICAS SEXUALES	ITS	CÓMO REDUCIR EL RIESGO



RIESGO ALTO

PRÁCTICAS SEXUALES

ITS

**CÓMO REDUCIR EL
RIESGO**



ANEXO 04.

TABLEROS DEL RIESGO COMPLETOS

RIESGO MUY BAJO

PRÁCTICAS SEXUALES	ITS	CÓMO REDUCIR EL RIESGO
BESOS CON LENGUA	Las infecciones que se pueden transmitir con algunas de estas prácticas (gripe, resfriados, mononucleosis,...) no se consideran ITS.	ATENCIÓN: que no haya transmisión de ITS no quiere decir que no haya riesgo. Por ejemplo de abusos, pensando en el cybersexo... Podemos ampliar el concepto de PREVENCIÓN.
MASTURBACIÓN MUTUA		
CARICIAS		
CYBEERSEXO		

RIESGO BAJO

PRÁCTICAS SEXUALES	ITS	CÓMO REDUCIR EL RIESGO
PENETRACIÓN DEDOS-VAGINA	Son prácticas seguras si las manos están limpias. Si a través de las manos se introduce fluido de una persona en el ano o la vagina de otra, hay un riesgo (bajo) de transmisión de GONORREA, HEPATITIS B y VIH	Se pueden usar guantes de látex u otro material, no recubiertos por talco, o dediles (protectores de dedos que venden en las farmacias). Lavar las manos o cambiar de guante para pasar de ano a vagina. También se puede usar un preservativo para vagina-ano
PENETRACIÓN DEDOS-ANO		
FROTAMIENTO VULVA-VULVA (TIJERAS)	VPH SARNA LADILLAS HERPES GENITAL (Es importante recordar	Se puede usar una banda de látex o un plástico de cocina no poroso (de los que no pueden ir al microondas), aunque hay que vigilar que no se mueva ni se dé la vuelta.



**FROTAMIENTO
PENE-PENE**

**FROTAMIENTO
PENE-VULVA
(EXTERNO)**

que estamos en el tablero de riesgo bajo, es decir, que o bien la transmisión es poco probable, o bien en general la infección no es grave. Hacer una valoración de riesgo nos ayuda a tomar decisiones sobre qué prácticas queremos hacer y si las queremos proteger)

Se puede usar condón para pene

Se puede usar condón para pene o para vagina, aunque en este último caso solo queda protegida la zona cubierta por el preservativo vaginal, que no es toda la vulva sino una parte



RIESGO MODERADO

PRÁCTICAS SEXUALES	ITS	CÓMO REDUCIR EL RIESGO
COMPARTIR JUGUETES SEXUALES	GONORREA SÍFILIS CLAMÍDIA	Ponerles un preservativo y cambiarlo a cada cambio de persona
SEXO ORAL: BOCA-VULVA	HERPES HEPATITIS B GONORREA SÍFILIS VPH	Usar una barrera de látex o cortar un preservativo a lo largo y usarlo de la misma forma, o usar plástico de cocina no poroso
SEXO ORAL: BOCA-PENE	VIH (riesgo bajo)	Usar condón
SEXO ORAL: BOCA-ANO	En estas prácticas, para la mayoría de infecciones, el riesgo es para quién pone la boca	Usar una barrera de látex o cortar un preservativo a lo largo y usarlo de la misma forma, o usar plástico de cocina no poroso



RIESGO ALTO

PRÁCTICAS SEXUALES	ITS	CÓMO REDUCIR EL RIESGO
PENETRACIÓN PENE-VAGINA	HERPES VIH HEPATITS B GONORREA SÍFILIS CLAMÍDIA VPH	Usando preservativo para pene o para vagina (nunca dos a la vez!)
PENETRACIÓN PENE-ANO		Usando preservativo para pene y lubricante de base acuosa. Sin lubricante o con lubricante de base silicona es más probable que se rompa el preservativo. También se puede usar preservativo para vagina-recto, aunque su colocación en el interior del culo requiere de mayor autoconocimiento que la colocación del preservativo para pene.



