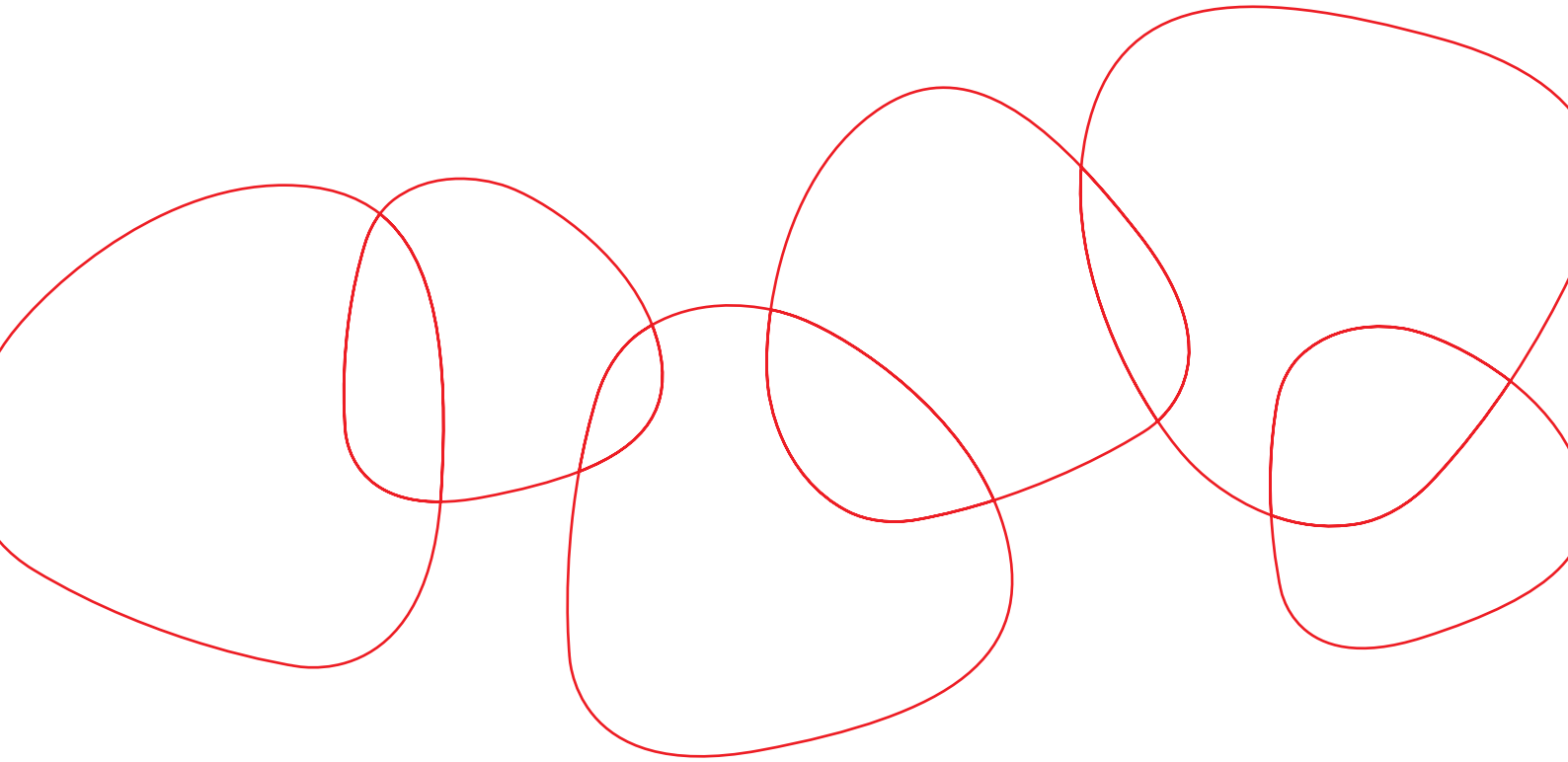


Experiencias para armar

Manual para talleres en salud sexual y reproductiva

Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación

Presidenta de la Nación
Dra. Cristina Fernández de Kirchner

Ministro de Salud
Dr. Juan Luis Manzur

Secretario de Salud Comunitaria
Dr. Daniel Gustavo Gollan

Subsecretario de Medicina Comunitaria, Maternidad e Infancia
Dr. Nicolás Kreplak

Coordinador Nacional del Programa SUMAR
Dr. Martín Horacio Sabignoso

Coordinadora del Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable
Dra. Adriana Álvarez

Agosto 2014

Experiencias para armar

Manual para talleres en salud sexual y reproductiva

Esta publicación fue elaborada por el Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable (PNSSyPR) con el apoyo del Programa SUMAR, del Ministerio de Salud de la Nación.

Equipo de producción de contenidos

Autoras: Alicia Comas y María Eugenia Otero

Coordinación de contenidos: Ofelia Musacchio y Belén Provenzano Castro (PNSSyPR)

Coordinación técnica: Tali Miculitzki

Coordinación de talleres: Constanza Leone y Ofelia Musacchio (PNSSyPR)

Edición: Juan Pablo Vittori

Diseño gráfico: Walter Oxley

Ilustraciones lúdicas: Mey Clerici

Ilustraciones técnicas: Selva Zabronski

Producción fotográfica: Colectivo M.A.F.I.A.

Registro fotográfico de talleres: Nítido Producciones

Corrección: Mariana Fernandez

Colaboraciones

María Eva Amorín, Constanza Leone (PNSSyPR), Agustina Ramos Mejía (PNSSyPR), Noelia López (PNSSyPR), Nicolás Linares (PNSSyPR), Stella Maris Sappa (PNSSyPR), Florencia Harari (PNSSyPR), Camila Lynn (PNSSyPR), Romina Castellani (PNSSyPR), Juliana Verdenelli (PNSSyPR), Marianela Meneghetti (PNSSyPR), Carolina Pedrozo (PNSSyPR), Cristian Andrada.

Agradecimientos

Lic. María Eva Amorín; Dr. Francisco Castro Montiel; Dra. Silvia Chera; Dra. Silvia Oizerovich; Dra. Marisa Labovsky; Elizabeth Chorubczyk; Dirección Nacional de Sida y ETS, Ministerio de Salud de la Nación (MSAL); Programa Nacional de Prevención de Cáncer Cérvico-uterino, MSAL; Programa Nacional de Salud Integral en la Adolescencia, MSAL; Programa de Salud Comunitaria, Subsecretaría de Salud, Municipio de Moreno, Provincia de Buenos Aires; Unidad Sanitaria "La Victoria", Municipio de Moreno, Provincia de Buenos Aires; Centro de Salud y Acción Comunitaria N° 18 del Área Programática del Hospital Piñero en Villa 20, Villa Lugano, Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable (PNSSyPR)

Ministerio de Salud de la Nación

Av. Rivadavia 875, Piso 7, Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Teléfonos: (+54 11) 4342 3470 / 3484 / 3375
Correo electrónico: saludsexual@msal.gov.ar
Web: www.msal.gov.ar/saludsexual

Programa SUMAR

Ministerio de Salud de la Nación

Av. 9 de Julio 1925, Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Teléfonos: (+54 11) 4379 9000
Correo electrónico: programasumar@msal.gov.ar
Web: http://www.msal.gov.ar/sumar

LÍNEA 0800 SALUD SEXUAL: 0800 222 3444

Índice

Prólogo 7
Un cambio estratégico: Construcción Federal de Herramientas 7

Introducción 8
Experiencias para armar: historia de una construcción colectiva 8

¿Qué es un taller? 15
Apuntes para pensar un taller 16

Dinámicas para la apertura 23
Dinámicas de presentación 24
Sumatoria de nombres 24
Nombres y algo más 25
Dinámicas introductorias al tema a trabajar 25
Palabra disparadora 25
Teléfono descompuesto 25
Dinámicas para entrar en clima 26
Expectativas en pocas palabras 26
Nuestra mirada es única 26
Participantes en papel 31
Dinámicas para dividir en grupos 31
Buscando el igual 31
Ordenados por fecha de nacimiento 32
Uno, dos, tres, cuatro 32

Dinámicas para el desarrollo: Género y derechos 33
Reconociendo nuestros derechos 34
El juego de las esquinas 45
Historietas de la vida real (sobre género y derechos) 48
Galería de imágenes 54
El siguiente capítulo 70
El juego de las etiquetas 74

Dinámicas para el desarrollo: Salud sexual y reproductiva 83

Historietas de la vida real (sobre salud sexual y reproductiva) 84
Pescando ideas equivocadas (sobre anticoncepción) 92
Presentación de métodos anticonceptivos 100
Escaleras y toboganes - Variantes A y B 102
Carrera de la sexualidad - Variantes A y B 130

Dinámicas para el desarrollo: Prevención de VIH e ITS 161

Transmite / no transmite 162
Pescando ideas equivocadas (sobre VIH/ITS) 169
Carrera de la sexualidad - Variante C 177

Dinámicas para el cierre 193

En pocas palabras 194
Relato grupal 195
Dramatización congelada 195
Si este taller fuera… 196
¿Cómo se van? 196

Fichas conceptuales 197

Ficha conceptual 1. Sexo, género y sexualidad 198
Ficha conceptual 2. El cuerpo y el funcionamiento de los órganos genitales 203
Ficha conceptual 3. Métodos anticonceptivos 212
Ficha conceptual 4. Infecciones de transmisión sexual y VIH 217
Ficha conceptual 5. Derechos sexuales y reproductivos 223

Modelo de planificación del taller 229

Modelo de evaluación del taller 230

Bibliografía 232

Prólogo

Un cambio estratégico: Construcción Federal de Herramientas

Con la producción de este manual se plantea un cambio estratégico para abordar, con mayor eficiencia, las acciones tendientes a desarrollar competencias en los equipos de salud en la metodología de talleres. Se busca, de este modo, fortalecer el trabajo con diversas poblaciones en temas de salud sexual y de salud reproductiva.

Este cambio se inicia con un proceso de construcción colectiva de nuevas herramientas, que tiene la finalidad de mejorar el acceso a la salud sexual y a la salud reproductiva de las personas usuarias de Centros de Salud.

En ese sentido, este manual es un material que surge del trabajo conjunto y federal de integrantes de equipos de todas las jurisdicciones, responsables de brindar, a lo largo y ancho de nuestro país, servicios de calidad y atender la salud de todas y todos los habitantes de nuestro país.

El proceso de construcción colectiva implicó compartir información, evidencia y herramientas pedagógicas que le permitieron (y permiten), a los equipos de salud, intercambiar experiencias y construir redes de cooperación de trabajo para abordar estos temas en el campo de la salud.

Una adecuada integración en salud sexual y salud reproductiva requiere apoyar el aprendizaje de trabajadoras y trabajadores de los servicios de salud en el uso de herramientas, y el fortalecimiento de capacidades que permitan eliminar desigualdades y asegurar el uso eficiente de los recursos disponibles.

Nos proponemos, con este material, fortalecer las capacidades, para incorporar la perspectiva de la igualdad de género en la formulación, la implementación, la vigilancia y la evaluación de políticas y programas de salud. También, queremos promover el desarrollo de buenas prácticas, fortaleciendo y jerarquizando la metodología de taller, intentando extender su uso en todo el territorio nacional.

La evidencia mundial indica que el enfoque de género y derechos humanos aplicado en las prácticas de salud, así como el reconocimiento de la diversidad sexual, produce cambios significativos en situaciones sanitarias, en la participación, y en la política; y que las respuestas del sector de la salud impactan positivamente en los costos y en la sostenibilidad de las intervenciones.

Este manual fue construido en forma conjunta por todas las jurisdicciones de nuestro país. Fue discutido, evaluado y validado para su uso y aplicación en las diferentes regiones, con el deseo de contribuir a un acceso universal y de calidad a la salud sexual y reproductiva en nuestros servicios de salud. Sabemos que compartimos este desafío con miles de equipos en todo el territorio nacional. Esperamos que el manual contribuya a seguir armando experiencias.

DRA ADRIANA ÁLVAREZ
Coordinadora Programa Nacional de
Salud Sexual y Procreación Responsable

Introducción

Experiencias para armar: historia de una construcción colectiva

El *Kit para el Trabajo en Talleres de Salud Sexual y Reproductiva*[1], del que forma parte este manual, es producto de un intenso trabajo colectivo que contó con la participación, no solo de quienes formamos parte del Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable (PNSSyPR)[2], sino también de 111 integrantes de equipos de salud de todo el país: médicas y médicos, obstétricas, enfermeras y enfermeros, trabajadoras sociales, psicólogas y psicólogos, educadoras y educadores, y comunicadores que trabajan cotidianamente en hospitales y Centros de Salud[3]. También participaron integrantes de otros programas y direcciones del Ministerio de Salud de la Nación.

Este proceso que llamamos *Proyecto de Construcción Federal de Herramientas para Talleres y Consejerías en Salud Sexual y Reproductiva* surgió a partir de una oportunidad: los talleres en salud sexual y reproductiva son una de las trazadoras del Programa SUMAR. Esta posibilidad permite desarrollar y jerarquizar el trabajo de estos talleres, que desde hace años llevan adelante equipos de salud, con enorme esfuerzo y compromiso, muchas veces sin los materiales ni el reconocimiento necesarios.

Repensar la manera de producir materiales

Esta oportunidad aparece en un momento particular en el desarrollo de la estrategia comunicacional de producción de materiales gráficos del Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable. Desde 2010 elaboramos una serie de materiales (folletos, cua-

[1] Junto al *Kit para el Trabajo en Talleres* también se elaboró *un Kit para el Trabajo en Consejerías en Salud Sexual y Reproductiva*, que cuenta con un rotafolio y otros materiales didácticos para el desarrollo de las mismas.
[2] Para este proyecto se sumaron al equipo del Programa: Alicia Comas y María Eugenia Otero (autoras), Tali Miculitzki (coordinadora técnica), Mey Clerici (ilustradora lúdica), Selva Zabronski (ilustradora técnica), Walter Oxley (diseñador gráfico), Juan Pablo Vittori (editor), Mariana Fernandez (correctora) y colectivo M.A.F.I.A. (fotografía).
[3] Ver listado de participantes en el recuadro a continuación de esta introducción.

dernillos, afiches) destinados a los equipos de salud y a la población, que se convirtieron en herramientas de apoyo al trabajo cotidiano de los equipos. Este fue un gran paso. Pero la elaboración y el diseño de materiales gráficos sobre Salud suelen realizarse en oficinas, sobre un borrador, donde distintos técnicos revisan los contenidos, los formatos y la estética. Nuestra producción no escapó a esta manera de trabajo. Por tal motivo, surgió como desafío evaluar y testear nuestros materiales. Esto es, incorporar la mirada y la experiencia de los equipos que los usan y de las personas que los reciben. Incluso, yendo más allá, empezar a definir con ellos, colectivamente, qué materiales se necesitan: qué temas faltan, cuáles son los formatos, lenguajes, imágenes y diseños más convenientes para las diferentes poblaciones, y cuáles son las prioridades.
La decisión de avanzar en la construcción participativa de los materiales de comunicación nos permitió, cuando se dio la oportunidad de producir materiales para talleres y consejerías, embarcarnos en este *Proyecto de Construcción Federal*.

Herramientas para la acción: de saberes y haceres colectivos

El *Proyecto de Construcción Federal de Herramientas para Talleres y Consejerías en Salud Sexual y Reproductiva* tuvo como objetivo crear herramientas didácticas para enriquecer el trabajo en talleres y consejerías en salud sexual y reproductiva.
El horizonte es fortalecer los talleres de *derechos, género, salud sexual y reproductiva,* y de *prevención de VIH/ITS* con la población. Consideramos los talleres como momentos privilegiados para acortar las distancias entre la población y los efectores de salud. Sabemos que son espacios que permiten la difusión de derechos, que propician oportunidades para que quienes participan puedan poner en cuestión sus saberes en relación a su cuerpo, su sexualidad y sus prácticas de cuidado, y apostamos a que sean espacios para la construcción colectiva del conocimiento.

Para mejorar la calidad de los talleres y enriquecer las tareas de promoción de la salud sexual, incluso multiplicarlas, decidimos partir de las experiencias acumuladas por los equipos de salud y de los saberes que han ido incorporando en sus prácticas cotidianas. Entendimos que era necesario compartir lo aprendido, las certezas, las dudas y las reflexiones, para sistematizar la tarea y que pueda ser replicada por otras personas.

Con ese objetivo, realizamos tres encuentros regionales y un encuentro nacional, en los que pusimos en discusión los materiales que habíamos comenzado a elaborar desde el PNSSyPR. La modalidad en la que se trabajó fue la de taller, donde la producción participativa de las herramientas fue la tarea a la que todos los participantes aportaron, desde sus saberes y experiencias previas en talleres y consejerías. En este sentido, fueron "talleres sobre talleres".

Durante varios días de intenso trabajo, y de mucho placer, en cada encuentro compartimos discusiones, risas, emociones y juegos. Integrantes de equipos de salud que trabajan en territorios muy diferentes, con poblaciones y problemáticas diversas, nos ofrecieron, generosamente, sus saberes y experiencias: criticaron, apoyaron, confrontaron ideas y propusieron, e imaginaron otras formas posibles de trabajo. Analizadas y revisadas en esos encuentros, las propuestas que el equipo de producción venía elaborando se modificaron, se enriquecieron y crecieron.

En ese proceso evaluamos el conocimiento y uso de los materiales existentes y, a partir de ese recorrido, pusimos sobre la mesa (¡y el piso!) la construcción colectiva de contenidos, índices, expresiones, formas de lenguajes, formatos, tamaños, colores, imágenes, entre otras. Este tipo de decisiones comunicacionales suelen ser poco visibles y poco compartidas, por eso, tomarlas colectivamente acortó la distancia entre el momento de producción y el de uso, y contribuyó a la apropiación de estos recursos por quienes los utilizan.

También aportaron mucho a esta construcción de herramientas los diálogos con referentes provinciales del PNSSyPR y con consultores del Programa SUMAR, con médicas que aportaron ajustes técnicos, y con otros Programas y Direcciones de este Ministerio.

¡Manos a la obra!

El resultado es esta caja de herramientas que contiene un *Kit para el Trabajo en Talleres* y un *Kit para el Trabajo en Consejerías*. Estos materiales son la expresión de un cuidadoso trabajo colectivo, aunque, seguramente, no reflejan la totalidad de lo producido en los talleres. Además de muchas coincidencias, hubo muchas discusiones y opiniones diversas. Tuvimos que tomar decisiones. La labor realizada significó un gran aprendizaje para quienes formamos parte del proceso, y tenemos la certeza de que el trabajo en los talleres se enriquece a partir de la experiencia acumulada colectivamente.

Este manual no contiene recetas sino guías y aportes para la acción creadora de los equipos de salud. Tenemos por delante importantes desafíos para seguir creciendo: poner los materiales en diálogo con la población destinataria, seguir intercambiando experiencias con quienes aportaron a esta construcción, construir nuevos vínculos para continuar tejiendo la red con muchísimos otros equipos, así como seguir capacitándonos para el trabajo en talleres.

Nos une el mismo entusiasmo: transformar la realidad para garantizar los derechos sexuales y los derechos reproductivos de todas y todos.

Estas herramientas son un aporte para seguir transitando el camino, con los objetivos del PNSSyPR como faro: impedir muertes de mujeres por causas vinculadas al embarazo o al parto, evitar embarazos no deseados, prevenir infecciones de transmisión sexual, garantizar el acceso de todas las personas a la información y a los métodos anticonceptivos, y que todas las personas puedan decidir de qué manera vivir su sexualidad, sin discriminación ni violencia.

¡Sigamos construyendo esta historia!

Participaron del proceso de Construcción Federal de Herramientas:

Tucumán — **María Lourdes González Hernández** (Trabajadora Social), **Lorena Elizabeth Montañez** (Obstétrica), **Paola Lorenzetti** (Tocoginecóloga), **Mariana Grandiller** (Trabajadora Social), **Susana Martínez** (Psicóloga).

Salta — **Rosana Colchado** (Lic. Obstétrica), **María de los Ángeles Morales** (Tocoginecóloga), **Daiana Scheistel** (Nutricionista), **Karina Schell** (Psicóloga), **Marcela Vinciguerra** (Psicóloga).

Santiago del Estero — **Lucía Luisa Abdulajad** (Infectóloga), **Walter Cáceres** (Tocoginecólogo), **Silvia Borsellino** (Enfermera), **Gisella Silvana García Chamut** (Lic. en Educación para la Salud), **Ivana Elizabeth Rustan** (Educadora para la Salud).

La Rioja — **Sonia Bosetti** (Farmacéutica), **Marta Gaudio** (Médica), **Juliana Juárez** (Médica), **Marcela Liliana Ceballos** (Trabajadora Social), **Sibila Cerezo** (Médica de Familia y Comunitaria), **Miryam Toscano** (Médica General, de Familia y Comunitaria).

Catamarca — **Claudia Hermelinda Quiroga** (Médica General y de Familia), **Lorena Ingrid Moya Ponce** (Lic. en Obstetricia).

Santa Fe — **Liliana Torterola** (Lic. en Enfermería), **María Flavia Del Rosso** (Médica Sexóloga), **Matías Stival** (Antropólogo), **María Rosa Sotomayor** (Técnica en Análisis Clínicos), **Sandra Fornia** (Ginecóloga y Obstétrica), **María Paula Bortulozzi** (Médica General), **Mauricio Vela** (Médico General y de Familia).

Chaco — **Lilian Andrea Mayol** (Tocoginecóloga), **Gustavo Edgardo Agolti** (Tocoginecólogo), **Carla Romina Bangher** (Tocoginecóloga), **Elba Dolores Sánchez** (Lic. en Obstetricia), **Natalia Koslakowski** (Tocoginecóloga), **Raquel Maricel Fogar** (Enfermera), **Liliana Ensisa** (Pediatra).

Formosa — **Alicia Aquino** (Lic. en Obstetricia), **Nerina Wagner** (Lic. en Enfermería), **Mariela Sandoval** (Médica Clínica), **Gladis Falcón** (Lic. en Obstetricia), **María Clara De la Silva** (Contadora Pública Nacional).

Córdoba — **Daniela Calvo** (Microbióloga), **Mariana Poruccini** (Psicóloga), **Rosalía Luparello** (Psicopedagoga), **Sara Ochoa** (Médica Tocoginecóloga), **Mariana Jaime** (Trabajadora Social), **Beatriz Fernández** (Ginecóloga).

CABA — **Fernando Correa** (Psicólogo), **Laura Pistani** (Médica General), **Viviana Beguiristain** (Lic. en Obstetricia), **Andrea Sampere** (Médica Clínica), **Graciela Giorgetti** (Psicopedagoga).

Jujuy — **María Dora Gil** (Educadora para la Salud), **Alejandro Cano** (Lic. en Comunicación Social), **Sofía Achem** (Ginecóloga), **Liliana Elena Flores** (Médica General y Comunitaria), **Roxana Zabala** (Psicóloga), **Gabriela Mendoza** (Educadora Sanitaria), **Cristina Orihuela** (Socióloga).

Mendoza	**Ayelen Liberal** (Lic. en Comunicación Social), **Fernanda Lucero** (Lic. en Trabajo Social), **María Griselda Baldoni** (Lic. en Obstetricia), **Catalina Alejandra Pérez** (Lic. en Obstetricia), **Gisela Molina** (Lic. en Obstetricia), **Eugenia Cardello** (Lic. en Sociología).
Neuquén	**Sonia Vaccaro** (Tocoginecóloga), **Laura Ivon Quiroz** (Administrativa), **Lucía Puglisi** (Médica General).
Chubut	**María Andrea Mangini** (Psicopedagoga), **Florencia Kiguel** (Tocoginecóloga Infanto-Juvenil), **Fabiana Cavallaro** (Psicóloga).
Río Negro	**Sara La Spina** (Médica General), **Claudio Gutiérrez** (Lic. en Obstetricia), **Andrea González** (Enfermera), **Ana María Valeria Sena** (Lic. en Comunicación Social), **Franco Medina** (Psicólogo).
La Pampa	**Sandra Andreoli** (Psicóloga), **Soledad De Marco** (Lic. en Trabajo Social), **Ana Soledad Gallo** (Lic. en Psicopedagogía).
Santa Cruz	**María Ximena Taborda** (Odontóloga), **Nancy Gabriela Blanco** (Obstétrica).
Tierra del Fuego	**Sara Liliana Gabriel** (Administrativa), **Gabriela Masset** (Abogada).
San Luis	**Mónica González** (Lic. en Obstetricia), **Rodrigo Alejandro Verdugo Calderón** (Bioquímico), **Diego Matías Heguiabehere** (Médico General), **Carina Adriana Díaz** (Lic. en Psicología).
San Juan	**Sandra Mariela Valdez Martínez** (Obstétrica), **Elvira Eugenia De la Cruz** (Enfermera), **Rosana Moreno** (Médica de Familia), **Lenka Dumandzic** (Pediatra), **Lissete O' brien** (Pediatra), **María Andrea Doblas** (Tutora).
Entre Ríos	**Melina Pamater** (Lic. en Obstetricia), **Daniela Silva** (Lic. en Obstetricia), **María Alejandra Curbelo** (Lic. en Obstetricia), **Mónica Dora Fassoni** (Trabajadora Social), **Mariana Grilli** (Ginecóloga y Obstétrica).
Corrientes	**María Paz Benítez Reyes** (Lic. en Psicología), **Alejandra Forte** (Médica General), **Elsa Viviana López** (Psicóloga).
Misiones	**Norberto Tomás Sotelo** (Pediatra), **Pablo Emilio Fuchs** (Psicólogo), **Raúl Claramunt** (Médico General y de Familia), **Alejandra Vanesa Borszcz** (Psicóloga).
Buenos Aires	**Carolina Pellón y Maison** (Psicóloga), **Julia Vergottini** (Residente en Medicina General), **Andrea Pineda** (Lic. en Psicología), **Silvina Moliterno** (Trabajadora Social), **Andrea Ponti** (Residente en Trabajo Social).

¿Qué es un taller?

Apuntes para pensar un taller

Un taller es un espacio de trabajo grupal, en el que se aborda un tema integrando el pensar, el sentir y el hacer. Generalmente lo llevan adelante uno o más talleristas, a través de dinámicas con objetivos específicos. El taller propone crear conocimiento e intercambiar reflexiones, propiciando la participación de sus integrantes desde sus experiencias y saberes. Todas las personas tenemos experiencias y saberes acerca de temas como salud sexual, sexualidad y derechos. Generar espacios para trabajarlos permite poner en palabras cuestiones que suelen dar pudor, y se comparten a escondidas o en voz baja. Muchas veces (aunque podamos superar el pudor), no sabemos a quién preguntarle algunas cosas o recurrimos a otras personas que tampoco pueden respondernos con información fehaciente. El formato de taller permite una cercanía entre participantes y el equipo de salud, que ayuda a traspasar la barrera de distancia que suele existir con respecto al profesional. Además, habilita a plantear dudas y temores, como también permite buscar ayuda sobre temas difíciles y a personas capacitadas para brindarla.

Planificar un taller no implica solamente la aplicación de técnicas participativas, se sostiene sobre una concepción de aprendizaje que recupera los saberes previos, las experiencias y las reflexiones de las personas. Incluso sus prejuicios y sus creencias, los mitos y los estereotipos que todas y todos, en mayor o menor medida, reproducimos.

Esa “mochila” de experiencia que cada persona trae es el aporte para la construcción del conocimiento de manera colectiva. Quien lleva adelante el taller no carga recipientes vacíos con la información que posee, sino que recupera de esa mochila, junto a los propios participantes, los saberes que pueden ratificarse, y transforma aquellos otros que conviene rectificar.

Aprender no es entender y recordar conceptos sino, especialmente, apropiarse de los propios saberes, de la propia experiencia y de la realidad que nos rodea, para transformarla y transformarnos a nosotros mismos en ese proceso.

En este espacio la pregunta cobra valor y la certeza se pone en duda. Porque solo poniendo en duda algunas certezas podemos cuestionar ideas, situaciones naturalizadas y prejuicios, para transformar actitudes y prácticas.

El taller tiene la virtud de ser un proceso de enseñanza y aprendizaje para todas las personas que participan, independientemente del rol que cumplan.

La presencia en este ámbito de diferentes perfiles y miradas permite el despliegue de puntos de vista diversos, que durante la tarea se confrontan para lograr construir nuevas miradas. No siempre es necesario llegar a una única conclusión o tener una única respuesta. Hay muchísimas preguntas que permiten más de una *respuesta correcta.*

Planificación

Es imprescindible elaborar una planificación, pensar la tarea y organizarla teniendo en cuenta las necesidades y características de las personas con las que vamos a trabajar. Es cierto que el trabajo con la comunidad hace que muchas veces nos encontremos con imprecisiones sobre el grupo de participantes, incluso con contingencias y sorpresas que no es posible prever, pero siempre es útil tomarnos un tiempo para imaginar las circunstancias en las que llevaremos adelante la tarea y también considerar la posibilidad de que aparezca algo inesperado.
Algo central en la planificación es encontrar la dinámica adecuada, y prepararla teniendo en cuenta el contexto y las condiciones reales en que vamos a llevarla a cabo.
Una actitud flexible de parte de los talleristas es indispensable para poder adaptar, o hasta resignar, lo planificado en función de lo que surja en el grupo.
Antes de realizar el taller es esencial hacernos algunas preguntas:

¿Qué?

Esta pregunta refiere al tema que nos propusimos trabajar, el contenido del taller, la información que se quiere compartir y/o, incluso, las ideas que se quieren poner en cuestión. No todas las temáticas pueden abordarse de la misma manera, requieren dinámicas diferentes. Un taller sobre métodos anticonceptivos precisará reservar momentos de exposición, de lectura, en los que se transmitan conocimientos seguros y confiables. Si nos proponemos trabajar relaciones de género, quizás una dinámica lúdica, que proponga recuperar situaciones vividas por los participantes a través de un juego, puede ser muy enriquecedora y permitir la apropiación de lo trabajado, justamente porque lo conceptual logra ser *mediado* por la propia experiencia.

¿Por qué?

Esta pregunta nos permite hacer una *evaluación* de las cuestiones a trabajar, del tema propuesto: por qué creemos necesario abordarlo, cuáles son las necesidades en relación con el tema.

¿Para qué?

Es necesario plantearnos cuál es el propósito del taller, el objetivo que queremos alcanzar, sin perder de vista lo ideal y lo posible, para evitar ponernos metas difíciles de lograr. Reconocer posibilidades y también límites.

¿Quiénes?

Cuáles son las características de los participantes: ¿cuántos son?, ¿de qué edades?, ¿hay vínculos previos entre ellos o no?, etcétera.
Planificar y llevar adelante el taller entre dos personas es una buena estrategia para tener sostén en situaciones difíciles, para rotar los roles y para poder reflexionar sobre la tarea realizada, con la finalidad de mejorar de taller a taller.

También es importante definir adecuadamente quién puede asumir mejor cada rol en la coordinación del taller: siempre hay alguien que puede transmitir mejor los contenidos teóricos, quien puede sostener los momentos de debate, interviniendo cuando es necesario, y habrá quien tiene un perfil más lúdico, para guiar los momentos de juego.

¿Cuándo? ¿Dónde?

El cuándo y el dónde aluden al encuadre de trabajo. Para elegir las dinámicas con las que vamos a trabajar es necesario evaluar cómo es el lugar y de cuánto tiempo disponemos. La tarea resulta muy diferente si se desarrolla en un lugar confortable e íntimo, en una plaza o un patio. Si es un taller en sala de espera, habrá que considerar también la circulación de participantes, que entran y salen. Las intromisiones suelen atentar contra la tarea, pero no siempre podemos trabajar sin ellas.

¿Cómo?

Es la búsqueda de la técnica adecuada para conseguir lo que deseamos. Debemos cuestionarnos acerca de las complejidades para estar seguros de que podremos llevarla adelante, teniendo en cuenta: talleristas, participantes, espacio físico, tiempo del que disponemos, etcétera. Es conveniente poner a prueba la elección de la dinámica intentando pensar sus ventajas y desventajas. Es probable que se necesite hacer algún ajuste sobre la técnica o la dinámica elegida, para que se adapte a las características de quienes participan, del espacio y el tiempo, sin perder de vista los objetivos a alcanzar.

¿Con qué?

Nos referimos a los recursos con los que contamos. Qué elementos se necesitan: papeles afiches, marcadores, proyector, equipo de música, juegos, otros elementos. Una recomendación muy sencilla, pero imprescindible: probar que todo funcione antes de comenzar el taller.

¿Cuánto?

La pregunta por el cuánto nos propone pensar, de antemano, qué proporción de los objetivos que nos proponemos pueden ser alcanzados. A la vez, nos invita a pensar en la intensidad del taller: propuestas que impliquen poner el cuerpo o recordar momentos de la historia personal que puedan movilizar emociones fuertes, por ejemplo, no son aconsejables con participantes que no se conocen. La propuesta es acercar a las personas al servicio de salud y, en ese espacio, habilitar el relato acerca de lo que les pasa para poder acompañarlos.

EL TALLERISTA ES ALGUIEN QUE:

Propicia la participación, facilita una comunicación eficaz, escucha atentamente, ayuda a reconocer los logros, transmite información confiable, habilita las dudas, responde preguntas, presenta los obstáculos para trabajarlos, facilita el encuentro, alberga lo diverso.

EL ROL DEL TALLERISTA NO TIENE QUE VER CON:

Dar consejos, convencer, censurar, sancionar, decirle al otro lo que debe hacer, juzgar, discriminar, culpar, retar, coercionar, obligar.

Aprender no es entender y recordar conceptos sino, especialmente, **apropiarse de los propios saberes**, de la propia experiencia y de la realidad que nos rodea, para transformarla y transformarnos a nosotras y nosotros mismos.

Algunas cuestiones a tener en cuenta

Escenas temidas

Es necesario hacernos un momento, antes de coordinar el taller, para reflexionar sobre nuestro rol de coordinadores o talleristas. Hacer el ejercicio de pensar cuáles son las escenas que pueden generarnos temor, y ponerlas en palabras, ayuda a disminuir la inseguridad que podemos sentir.

Ansiedad

Cuando un grupo se encuentra por primera vez, la presencia del otro puede incomodar, la situación grupal produce impacto y eleva la ansiedad.
También quienes coordinamos podemos sentir ansiedad, incluso con signos en lo corporal. Es normal: si nos damos cuenta de esto recordemos los objetivos y confiemos en nuestras capacidades.

Material sensible

No es aconsejable propiciar que se comparta material sensible, como acontecimientos personales, emociones o sentimientos en torno a sexualidad, género o violencia, cuando no hay un vínculo previo entre los integrantes y con el tallerista. En talleres de un solo encuentro no están dadas las condiciones para desarrollar dinámicas que impliquen demasiada exposición de los participantes, o despierten sensaciones muy fuertes.

Actitudes que sabotean la tarea

Es habitual que se pongan en juego actitudes de saboteo de la tarea, o de fuerte competencia, que es lo contrario de la cooperación que necesitamos para construir colectivamente el conocimiento. Es importante estar atento para intentar descifrar qué expresan. Censurar o sancionar estas actitudes cuando aparecen no resulta operativo ni enriquecedor.
Podrían también reflejar algún malestar con respecto a la tarea, incluso, ayudarnos a repensarla. La reflexión sobre nuestro rol y nuestras propuestas nos permite mejorar como talleristas.

Participación

El taller es un lugar en el que todas y todos pueden expresar sus opiniones y compartir sus aportes, y nadie debe quedarse sin la oportunidad de hacerlo. Sin embargo, hay integrantes que pueden permanecer todo el encuentro sin emitir palabra. Desde la coordinación podemos habilitar la intervención, invitar a aquellos que no se expresaron para que puedan hacerlo, incluso recordar que los aportes de cada uno son importantes, pero conviene no hacerlo individualmente para que nadie se sienta señalado o coercionado para hablar. Debemos respetar cuando alguien elige tener una participación poco activa.

Comunicación

En talleres de un solo encuentro no hay un código común entre los integrantes porque no hay interacción compartida, y es usual que haya malentendidos, sobreentendidos y monólogos paralelos. Las intervenciones del tallerista intentarán mejorar la comunicación, para que sea más eficaz. Una opción es preguntar acerca de aquello que se da por sabido, o repreguntar cuando detectamos confusiones.

Tiempo

El manejo del tiempo es una de las cuestiones básicas en la planificación de un taller, y los errores en los cálculos pueden hacernos fracasar en los objetivos. Es importante estimar cuánto tiempo llevará cada tramo de la reunión, intentar respetar los tiempos propuestos y llevar el control del tiempo, para ir haciendo los ajustes necesarios durante el desarrollo del taller y no dejar afuera momentos o actividades importantes.
Cuando invitamos al trabajo en subgrupos hay que calcular cuántos son y cuánto tiempo tomará la exposición, para que durante la puesta en común ningún grupo se quede sin la posibilidad de compartir lo trabajado.

Momentos del taller

1. Apertura

Es recomendable que este tramo del encuentro no sea demasiado extenso. Es la ocasión para explicitar el encuadre y las reglas con las que vamos a trabajar.
Es el momento de presentación, si aún no se conocen, de los integrantes y los talleristas; también es el momento de calentamiento, en el que nos preparamos y entramos en clima para el taller. Las actividades pueden ser muy sencillas, pero es un momento que no es conveniente saltear. Es recomendable ingresar al desarrollo de la dinámica habiendo transitado un caldeamiento previo, que puede coincidir con la presentación. Lo importante es haber podido crear un clima de confianza para promover la participación y la cooperación.

No debemos saltear ningún momento del encuentro: la apertura, el desarrollo, el cierre y el momento informativo son igualmente necesarios.

2. Desarrollo

Es el momento central del encuentro, el que requiere más tiempo y más atención en la planificación. Durante este tramo de la reunión se lleva a cabo la dinámica elegida para trabajar el tema propuesto. Es importante tener presentes los objetivos como guías para el desarrollo del encuentro.

3. Cierre

Es el momento de síntesis, la oportunidad para evaluar lo trabajado, de manera individual y grupal. Resulta enriquecedor devolverles a los integrantes una mirada sobre aquello de lo que han podido apropiarse, recuperando y mostrando lo logrado.

4. Momento informativo: acceso al servicio de salud

Es el momento de invitar a concurrir al servicio de salud, y que pueda ser visto como un lugar abierto, amigable y sin barreras. Se debe informar con claridad los lugares adónde concurrir, días y horarios (y si es posible los nombres de las personas), para acceder a información confiable y a una atención de calidad.

En el caso de adolescentes, recordarles que si se acercan solas y solos a la consulta deben ser atendidas y atendidos con confidencialidad y un trato amigable.

Este momento informativo no es menor ni trivial, es importante comunicar claramente estos datos y transmitir confianza, ya que el objetivo de los talleres de salud sexual y reproductiva es acercar a las personas a los servicios de salud.

Dinámicas para la apertura

Dinámicas para la apertura

Es recomendable ingresar al desarrollo de la dinámica central del taller habiendo transitado antes un momento de preparación o calentamiento, con actividades muy sencillas: el objetivo es generar confianza para promover la participación y la cooperación. Este primer momento del encuentro puede ser muy breve pero no debe pasarse por alto: es necesario para crear el clima de trabajo y es, también, la ocasión para presentarnos y explicar el encuadre del taller y las reglas. Aquí, definimos la duración de la reunión, si vamos a hacer pausas o no, pedimos que los celulares estén apagados o en vibrador, etcétera.

Elegir la dinámica adecuada es fundamental: hay actividades que sirven para introducir al tema que vamos a trabajar, algunas son simplemente para comenzar a crear el clima necesario, otras son presentaciones de participantes y talleristas. La elección depende de la tarea, de los objetivos propuestos y del grupo. Que nos presentemos, e incluso que nos presentemos extensamente contando algo de nosotros mismos, intentando generar confianza, dependerá del tema a abordar, y también de la cantidad de integrantes que esperemos.

Conviene elegir una sola dinámica para este primer momento y llevar adelante el resto de las acciones necesarias en breves minutos, sin extendernos demasiado. Por ejemplo, si la dinámica que elegimos es de división en grupos, podemos hacer antes una rápida ronda de presentación y comentar brevemente qué temas vamos a trabajar en el taller y de qué manera.

Es importante explicitar claramente que lo que se diga durante el desarrollo de la tarea queda en el marco del taller. Conviene evitar la presencia de personas que no van a participar: esta es la oportunidad de aclararlo.

Una recomendación sencilla, pero que puede resultar muy útil, es tener preparadas etiquetas adhesivas o tarjetas con alfileres, para que cada participante y cada tallerista escriban su nombre. Saber cómo nos llamamos facilita el desarrollo de la tarea.

Dinámicas de presentación

Sumatoria de nombres

Es una dinámica muy apropiada cuando los integrantes no son muchos y se requiere un clima de confianza para la tarea a realizar. Saber quiénes son aquellos con quienes se va a trabajar es un primer paso.

Sentados en ronda, le pedimos al primer integrante a la derecha que diga su nombre. Inmediatamente, el segundo tiene que decir el suyo, pero después de haber dicho el del compañero que acaba de escuchar. El tercer participante deberá decir el nombre del primero, el del segundo y el suyo. Continúa la ronda, uno a uno, sumando nombres, hasta el final. Si aparecen olvidos o confusiones que impiden seguir, se puede comenzar nuevamente con la ayuda de los demás, recordándole al compañero cómo se llaman uno a uno. La vuelta completa se construye entre todos.

Nombres y algo más

Es adecuada para grupos reducidos.
Sentados en ronda, les pedimos que se presenten con su nombre y algo más que quieran decir de sí mismos: algo que les guste, algo que no les guste, algo que los represente. Podría ser: "Soy Claudio y soy fanático de Chicago", o "Me llamo Mariela y odio que me pregunten por qué tengo un arito en la nariz", o "Soy Bianca y me gusta el helado de pistacho". Puede arrancar el que desee, o el primer integrante a la derecha. Si durante la actividad nos olvidamos el nombre de alguien, recordaremos algo de esa persona que nos permita comunicarnos mejor.

Dinámicas introductorias al tema a trabajar

Palabra disparadora

Escribimos en el pizarrón, o en un papel afiche, una palabra o varias que formen un concepto, que puede ser: *sexualidad, derechos sexuales y reproductivos, género, VIH*, etcétera. La idea es elegir un concepto clave relacionado con el contenido del taller. Luego, pedimos a los participantes que digan lo que se les ocurra en relación con ese término. Anotamos todo lo que va surgiendo alrededor de la palabra disparadora. Es fundamental darle lugar a todas y a todos los que quieran aportar, y no olvidarse de registrar ninguna de las palabras escuchadas, pero no hay que obligarlos a participar. Algunas personas prefieren permanecer en silencio y escuchar.
El término propuesto suele dar lugar a muchísimas otras palabras e ideas. Podemos invitar a reflexionar acerca de cómo la misma palabra dispara, en cada persona, cosas diferentes, de acuerdo a su historia y sus experiencias.
Es útil clarificar qué aspectos de los mencionados se van a trabajar en ese taller y cuáles no, incluso, pueden incorporarse aquellas cuestiones importantes que no hayan sido mencionadas.

Elementos necesarios

Un pizarrón y tizas, o un papel afiche y marcadores.

Teléfono descompuesto

Quienes participen se sientan en ronda. Comentamos en voz alta que queremos hacer llegar un mensaje a todos los participantes. Nos acercamos al primero a la derecha y le decimos una frase al oído. Le indicamos que la pase a su compañero más cercano y así sucesivamente. Cuando

llega al último, le solicitamos que repita lo que escuchó. Inmediatamente, le pedimos al primer participante, al que le dimos la consigna al oído, que le comunique a los demás cuál era el mensaje.

Ejemplos de mensajes para utilizar:

- Los derechos sexuales y reproductivos son parte de los derechos humanos. Por eso nos corresponden a todas las personas.
- Tenemos sexualidad desde que nacemos y durante toda nuestra vida.
- Sexualidad es un concepto mucho más amplio que genitalidad. No son sinónimos.

Esta dinámica sirve para distender y para romper el hielo, porque el mensaje que llega suele tener poco que ver con el propuesto por el tallerista, y resulta divertido. Justamente, por la distorsión en la comunicación, también puede servir para introducir una breve reflexión sobre la importancia de escucharnos, de cara al desarrollo del taller.
Como puerta de entrada a la temática del taller, podemos discutir y comentar el significado de la frase que inició el ejercicio.

Dinámicas para entrar en clima

Expectativas en pocas palabras

Después de presentarnos y presentar la actividad, solicitamos que cada participante exprese, en pocas palabras, cuáles son las expectativas con las que llegó y qué espera del taller. Puede empezar el que desee y continuar el resto, a medida que quieran hacerlo. También puede comenzar alguien de la ronda y seguir el próximo a la derecha, y así hasta que todos hayan cumplido la consigna.
Es importante que recuperemos esas palabras en una breve reflexión, para preparar el clima para la tarea.
Una opción es escribir las expectativas en tarjetas y luego leerlas.

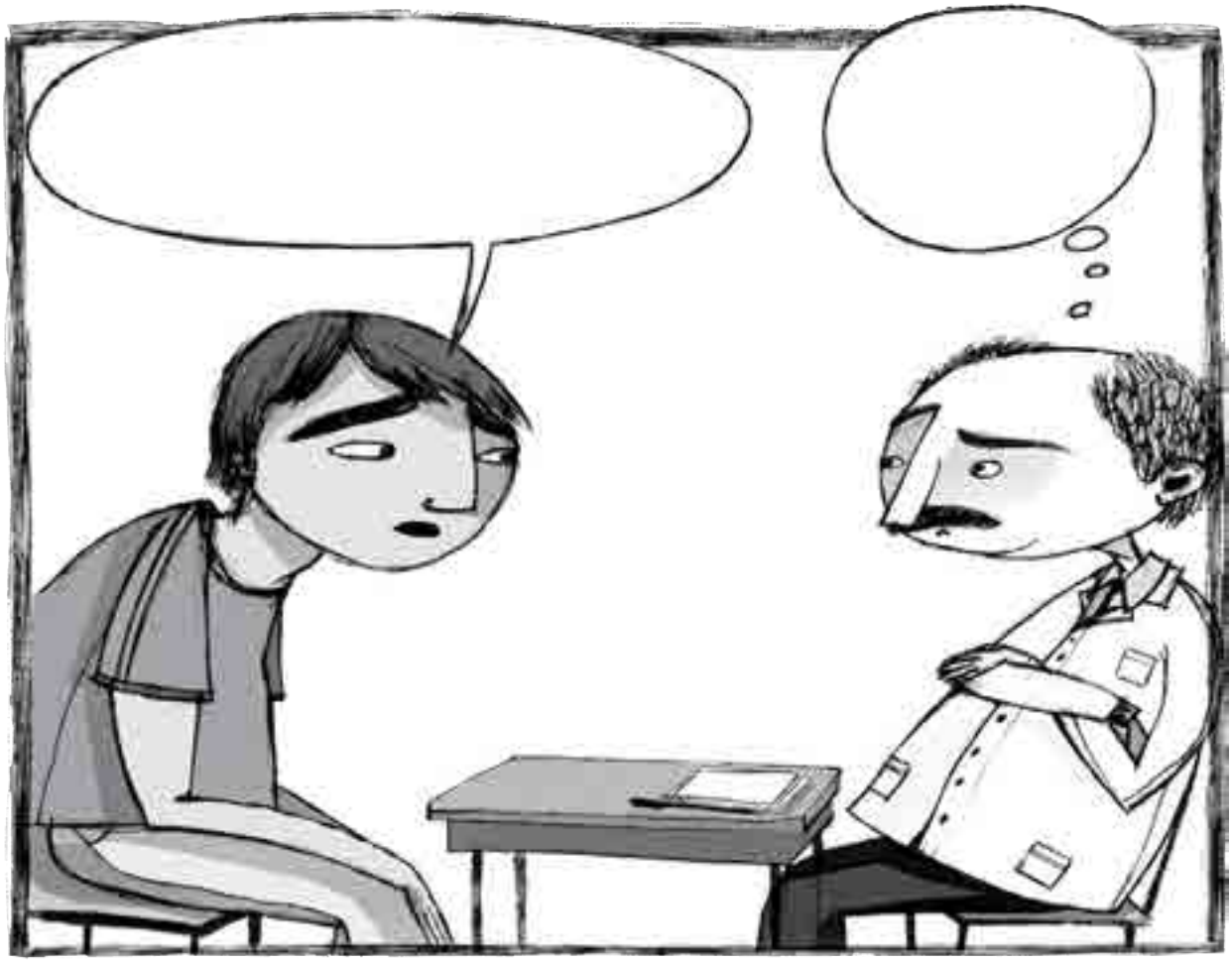
Nuestra mirada es única

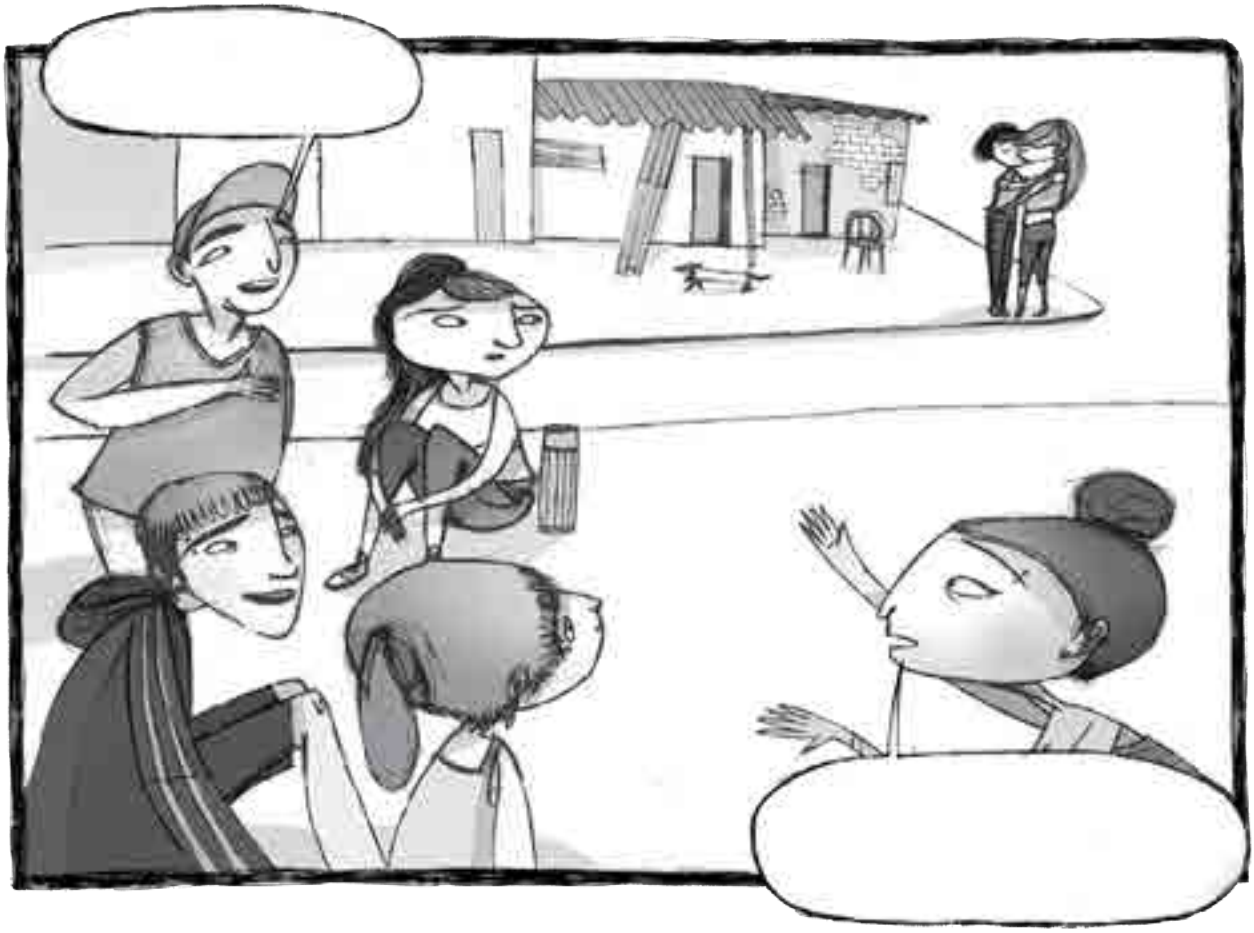
Repartimos los cuadros de historieta. De a pares, los integrantes imaginan qué es lo que se están diciendo los personajes, en un intercambio de breves minutos. Escriben el texto en los globos de diálogo.
Invitamos a compartir lo que cada pareja pensó con el resto del grupo, leyéndolo en voz alta. Los cuadros de historieta que reciben son idénticos, pero, seguramente, cada pareja imaginará un diálogo diferente.
Podemos reflexionar acerca de cómo cada uno de nosotros da significado a las situaciones de manera diferente, de acuerdo a nuestra historia, nuestro modo de pensar y nuestra ideología.
Es fundamental valorar la disponibilidad, la creatividad de las producciones y que se hayan animado a jugar con los demás.

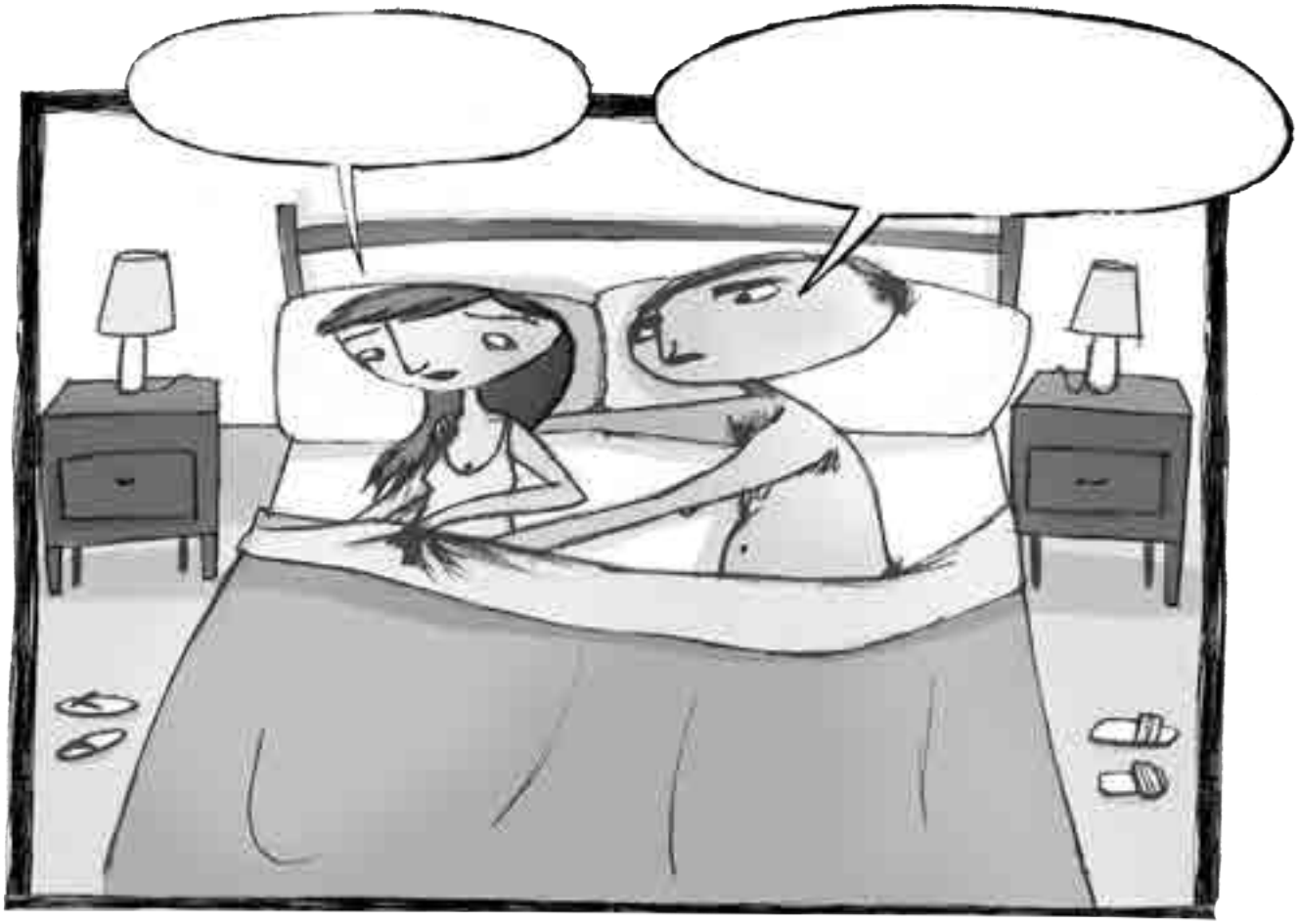
Elementos necesarios

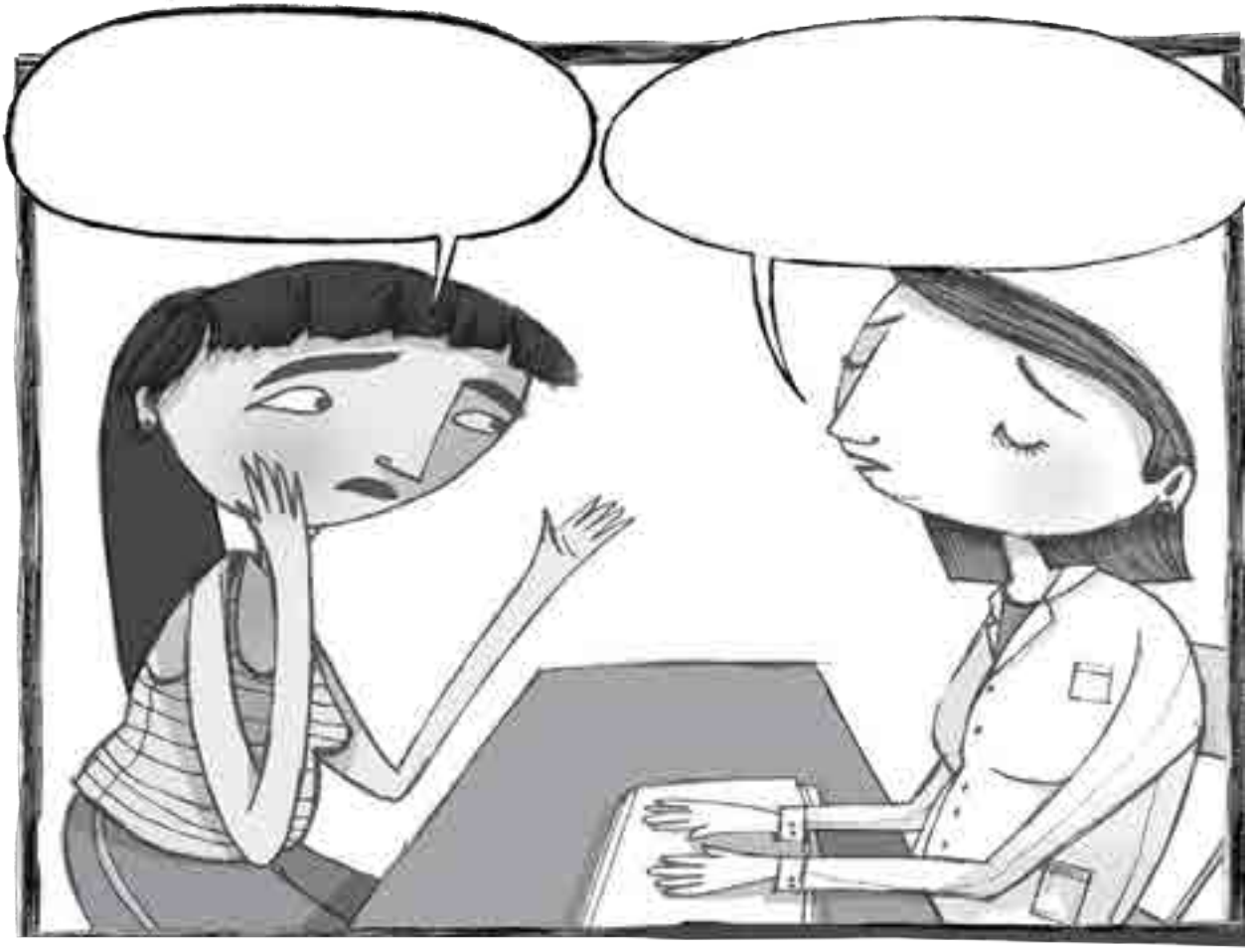
Fotocopias de historietas con los globos de diálogo vacíos.

PRESERVATIVOS
RECEPCIÓN









Participantes en papel

Elementos necesarios

Papeles afiche, marcadores, cinta.

Dividimos a los participantes en dos grupos y les pedimos que dibujen, en un papel afiche, a una persona, con todos los detalles que deseen. Este personaje creado será invitado, imaginariamente, a participar del taller.

Sentados en ronda, el primer grupo presenta a su integrante. Para agregar datos, que puedan no haber aparecido espontáneamente, podemos preguntar: ¿cómo se llama?, ¿qué le gusta hacer?, ¿con quién vive?, ¿cómo es su cuerpo?, ¿qué cosas le gustan, y cuáles no, de su cuerpo?, ¿qué cosas le dan vergüenza?, ¿cuáles le dan miedo o temor?, ¿le gustan los varones, las mujeres?, ¿tiene pareja?, ¿por qué vino al taller?, etcétera.

Una vez que el segundo grupo compartió lo producido, hacemos una breve reflexión. Una posibilidad es retomar algo de lo dicho acerca de estos *participantes en papel*: seguramente, muchas de las cosas que le pasan al personaje creado serán compartidas. A veces se sienten dudas, temores o deseos, y comunicarlos enriquece a quien se expresa y también a quien escucha. En ocasiones se encuentran, colectivamente, respuestas a preguntas, o soluciones a problemas, que aparentemente son individuales.

Esta actividad puede servir para poner en palabras algo que cuesta decir, o que genera ansiedad en el ámbito grupal.

Dinámicas para dividir en grupos

Buscando el igual

Elementos necesarios

Caramelos / tarjetas con palabras / globos / fotos.

Esta dinámica puede realizarse con diversos elementos: caramelos, palabras, fotos, u otros objetos repetidos que podamos conseguir.

Por ejemplo, si utilizamos *caramelos*, separamos por colores tantos caramelos como integrantes deseamos en cada grupo. Los repartimos, y después les pedimos a quienes les tocó el mismo color que se busquen y se junten.

Otra opción es utilizar *palabras*: tantas palabras iguales como integrantes en cada grupo. Por ejemplo, si vinieron veinte personas, podríamos tener cinco papeles o cartones con la palabra *placer*, cinco con *sexualidad*, cinco con *cuidado* y cinco con *encuentro*, para armar cuatro grupos diferentes.

Una variante más lúdica sería tener preparados tantos *globos* como integrantes, y de tantos colores como grupos queramos armar. Después de jugar brevemente con los globos, impidiendo que se caigan al piso, pedimos que se unan en grupos de acuerdo al color del globo que les tocó.

Una posibilidad para *formar pares* es buscar fotos relacionadas con el tema a trabajar y cortarlas en dos partes, para que los integrantes tengan que buscar la porción que completa la imagen que les tocó.

Ordenados por fecha de nacimiento

Pedimos a los integrantes que se ordenen, lo más rápido que puedan, en una fila, de acuerdo a su fecha de nacimiento (solo día y mes, sin considerar el año). Quien haya nacido más cerca del 1 de enero será el primero de la fila, el más cercano al 31 de diciembre estará último. Les pedimos que lo hagan sin perder tiempo en deliberaciones. Una vez armada la fila, pasamos para *controlar* que se encuentren en orden, seguramente habrá que mover de lugar a algunos participantes porque el apresuramiento genera confusiones. Mientras cada uno dice en voz alta qué día nació, los vamos reordenando cuando sea necesario. El humor nos puede ayudar a distender y a generar un clima divertido.
Una vez que la fila está lista, contamos la cantidad total de participantes y los subdividimos: por ejemplo, los cinco primeros, los cinco siguientes, y así.

Uno, dos, tres, cuatro

No siempre el modo de dividir en grupos debe ser creativo o muy pensado. Algo tan sencillo como contar uno, dos, tres, cuatro, uno, dos, tres, cuatro, señalando a cada participante, sirve para que se agrupen de acuerdo al número que les tocó.

Dinámicas para el desarrollo

Género y derechos

Reconociendo nuestros derechos

Tarea

Reflexionar sobre los derechos sexuales y reproductivos a partir del análisis de escenas fotográficas.

Objetivos

Conocer nuestros derechos sexuales y reproductivos e identificar situaciones en los que son vulnerados, con el fin de buscar estrategias para exigir su cumplimiento.

Elementos necesarios

Fotos divididas en dos partes con situaciones que reflejan derechos vulnerados o respetados. Lámina con los derechos sexuales y reproductivos.

Tiempo

Puede adaptarse.

Lugar

Es aconsejable un lugar en el que no haya interrupciones.

Edades

A partir de los 15 años.

Paso 1

Repartimos a cada uno de los participantes una tarjeta con la mitad de una fotografía.
Cada participante tiene que buscar a aquel al que le haya tocado la otra mitad de su imagen.

Paso 2

Una vez que se encuentran quienes poseen las dos mitades, debaten de a pares, con la fotografía que les tocó, a partir de las preguntas del tallerista:

- ¿Qué pasa en esta situación?
- ¿Quiénes participan en la escena? ¿Qué hace cada participante?
- ¿Qué creen que piensan las personas en la escena? ¿Qué sienten?
- ¿Qué derechos se están respetando? ¿Qué derechos se están vulnerando?

Paso 3

En ronda, todos juntos, cada pareja muestra la foto que le tocó y comparte lo trabajado.
El tallerista va aportando información y haciendo las aclaraciones necesarias. Es importante generar intercambio entre las personas que participan.

Algunas preguntas posibles para este momento

- ¿Esa situación se parece a otras que ven o viven cotidianamente?
- ¿Qué sentimientos les genera?
- ¿Qué cambiarían de esta situación?
- ¿Qué cosas podemos hacer para que se den esos cambios?
- ¿Qué apoyo podemos tener en estas acciones?

En conjunto trabajamos: **qué son y cuáles son los derechos sexuales y reproductivos, y cuáles son las leyes que los garantizan**.
Luego de analizar las situaciones se recomienda relacionarlas con la realidad cotidiana de los participantes y pensar estrategias para hacer valer esos derechos.

Reflexiones para el cierre de la dinámica

- Los derechos no tienen que ver solamente con situaciones de necesidades básicas satisfechas, sino también con la libertad y el placer. Cuando hablamos de derechos sexuales y reproductivos hablamos también de nuestros deseos y nuestras elecciones.
- La sexualidad es parte de nuestra vida desde que nacemos. Es algo muy íntimo y, a la vez, profundamente social.
- Hay derechos que garantizan que todas las personas podamos vivir la sexualidad con libertad, sin discriminación, sin prejuicios, sin culpa, sin presiones y sin violencia.

Orientaciones para la dinámica

• La tarea del tallerista es rescatar y valorar los saberes de los participantes, aclarando y completando la información sobre los derechos sexuales y reproductivos, y acompañar al momento de pensar, en forma colectiva, estrategias para hacerlos cumplir.

• Es importante problematizar las situaciones que aparezcan *dilematizadas*, la profundidad en la reflexión se alcanza cuando logramos dejar de ver las cosas en blanco o en negro. Hay matices, hay grises, y es muy positivo reconocer la complejidad de la realidad para poder comprometernos y actuar sobre ella, para cambiarla, reconociendo nuestro lugar de protagonistas.

• Un paso para el crecimiento es reconocer cuándo se están vulnerando nuestros derechos y, también, fortalecernos para hacer que se cumplan.

Fotos para la dinámica *Reconociendo nuestros derechos* (fotocopiar y recortar).

Fotos para la dinámica *Reconociendo nuestros derechos* (fotocopiar y recortar).

Fotos para la dinámica *Reconociendo nuestros derechos* (fotocopiar y recortar).

Fotos para la dinámica *Reconociendo nuestros derechos* (fotocopiar y recortar).

Fotos para la dinámica *Reconociendo nuestros derechos* (fotocopiar y recortar).

Fotos para la dinámica *Reconociendo nuestros derechos* (fotocopiar y recortar).

Fotos para la dinámica *Reconociendo nuestros derechos* (fotocopiar y recortar).

Fotos para la dinámica *Reconociendo nuestros derechos* (fotocopiar y recortar).

El juego de las esquinas

Antes de comenzar

Preparamos el espacio. Colocamos en cada esquina del salón un cartel con una frase distinta: “Siempre”, “A veces”, “Casi nunca”, “Nunca”.

Paso 1

Invitamos al grupo de participantes a pararse en el centro del salón. Cada vez que el tallerista lee una pregunta, cada participante se ubica en la esquina que corresponda a su repuesta. Una vez que se ubicaron, se les propone que observen quiénes están a su lado y cómo está ubicado el resto. Luego vuelven al centro del salón, se lee otra pregunta y los participantes se van a la esquina que corresponda a la respuesta, siempre dejando un breve momento para observar la situación. Y así sucesivamente hasta que se lean todas las preguntas.

Paso 2

Después de la última respuesta, de pie y en una ronda, rescatamos las sensaciones que aparecieron cuando quedaban en mayoría, en minoría o en solitario. Es recomendable que esto sea inmediato, para que la vivencia no se diluya.

Tarea

Reflexionar sobre lo que se espera de las mujeres y de los varones en nuestro orden social.

Objetivos

Reconocer las consecuencias de las desigualdades de género en el acceso a la salud sexual y reproductiva.

Elementos necesarios

Cuatro carteles. Cinta de papel. Lista de preguntas. Lámina con los derechos sexuales y reproductivos. Libro *Leyes que reconocen tus derechos*, Ministerio de Salud de la Nación, PNSSyPR, 2013.

Tiempo

Aproximadamente de 30 a 45 minutos.

Lugar

En cualquier espacio, no demasiado pequeño.

Edades

A partir de los 12 años.

Lista de posibles preguntas

- ¿Jugabas con muñecas?
- ¿Te regalaban autitos de juguete?
- ¿Lavás la ropa?
- ¿Cuando eras chica, o cuando eras chico, te vestían de color celeste o azul?
- ¿Cuando eras chica, o cuando eras chico, te vestían de color rosa?
- ¿Jugás al fútbol?
- ¿Jugás al voley?
- ¿Vas a la peluquería?
- ¿Mirás telenovelas?
- ¿Cuidás familiares enfermos?
- ¿Sos de llorar con facilidad?
- ¿Usás la plancha?
- Cuando tenés una discusión, ¿te suelen decir que estás sensible, que estás histérica o histérico?
- ¿Te enseñaban o enseñan a manejar?
- ¿Te enseñaban o enseñan a arreglar cosas de la casa, como plomería o electricidad?
- ¿Te agarrás a trompadas?
- ¿Tu papá iba o va a las reuniones del colegio?
- ¿Tu mamá iba o va a las reuniones del colegio?
- ¿Querías juguetes que no te correspondían porque eran para nenas o para nenes?
- ¿Hacés las compras en tu casa?
- ¿Te depilás las piernas?
- ¿Te animás a decirle a otra persona que te gusta?
- ¿Tocás algún instrumento musical?
- ¿Limpiás el piso de tu casa?
- ¿Te animás a decir que no?
- ¿Te da vergüenza llorar?
- ¿Estás conforme con tu cuerpo?
- ¿Alguna vez tuviste relaciones sexuales sin estar convencida o convencido?
- ¿Sentís que tu cuerpo se ajusta al ideal de belleza que la sociedad exige?

Paso 3

Invitamos al grupo a sentarse en ronda. En un clima más tranquilo, luego de recuperar algo de lo que pueda haber aparecido espontáneamente en el tramo anterior, reflexionamos sobre los temas en los que se notaron mayores diferencias entre los comportamientos o experiencias de mujeres y varones. Por ejemplo: la ropa rosa y celeste, las muñecas y los autitos con los que jugaban, y las actividades desarrolladas por cada quien. El tallerista puede preguntar: ¿por qué creen que se producen esas diferencias?, ¿a qué se deben los lugares en los que quedan ubicados mujeres y varones en las relaciones sociales?
Seguramente, a las ideas que aparecen subyace la noción de género, como algo histórico y que puede ser modificado.
Para profundizar, se puede invitar a pensar cómo se juegan las relaciones de género en el ejercicio de la sexualidad y en el acceso y uso de métodos anticonceptivos.

Algunas preguntas posibles para iniciar el debate

- ¿Pueden expresar de igual manera, mujeres y varones, sus deseos sexuales?
- ¿Las mujeres siempre pueden elegir cuándo, dónde y con quién tener relaciones sexuales? ¿Pueden decir no cuando no tienen ganas? ¿Y los varones?
- ¿Las mujeres y los varones viven la sexualidad de la misma manera?
- ¿Tienen los mismos permisos, desde lo social, para sentir placer?
- ¿Cómo es visto socialmente que una mujer tenga más de una pareja sexual? ¿Y un varón?
- ¿Es igual de fácil (o de difícil) para mujeres y varones pedir que la pareja sexual use el preservativo en una relación?
- ¿Los varones se preocupan igual que las mujeres por la prevención de embarazos? ¿Hay diferencias? ¿Por qué se dan?
- ¿Cómo pueden, las mujeres y los varones, ejercer sus derechos sexuales y reproductivos?

Retomando los pensamientos que hayan surgido del trabajo en el grupo, se puede hacer un repaso de los derechos sexuales y reproductivos, apoyándose en la lámina.

Orientaciones para la dinámica

- Esta dinámica requiere de un grupo conformado por personas de distintos géneros.

- Es importante adaptar las preguntas al grupo (según la edad, el conocimiento mutuo, etcétera) para que la dinámica sea adecuada y permita la reflexión.

- Es recomendable evaluar el ánimo del grupo en el desarrollo de las respuestas.
Y, si es necesario, omitir preguntas, alternarlas y completar o recortar el ejercicio.

Historietas de la vida real
(sobre género y derechos)

Tarea
Reflexionar sobre escenas de la vida cotidiana en las que se ponen en juego representaciones, prejuicios y estereotipos de género que afectan nuestros derechos sexuales y reproductivos.

Objetivos
Tener información confiable, revisar mitos y prejuicios, y reconocer nuestros derechos para una sexualidad plena.

Elementos necesarios
Historietas.

Tiempo
Puede adaptarse.

Lugar
Se recomienda un espacio en el que no haya interrupciones.

Edades
A partir de los 14 años.

Paso 1
Dividimos a los participantes en parejas o en grupos de tres o cuatro integrantes. Es aconsejable que no sean más de cuatro por grupo para favorecer el intercambio de ideas y que todos puedan expresarse. Luego de entregar a cada equipo una historieta, les pedimos que analicen lo que ven en la escena.

Algunas preguntas para favorecer la reflexión
- ¿Qué pasa en esta situación?
- ¿Hay conflicto?
- ¿Aparecen posiciones diferentes?
- ¿Cómo creen que se sienten los protagonistas?
- ¿Por qué creen que piensan de esa manera?
- ¿Algo de lo que refleja la historieta les da bronca, enojo o les provoca rechazo?
- ¿De qué otra manera creen que podrían actuar estas personas?
- ¿Qué les gustaría cambiar de la escena?
- ¿Qué cosas se podrían hacer para intentar esos cambios?

Paso 2

Sentados en ronda, cada pareja o grupo muestra la escena que le tocó y comparte su reflexión. Quien coordina acompaña para profundizar reflexiones, generando un debate acerca de los derechos vulnerados o respetados, los mitos y prejuicios en juego, las ideas que aparecen naturalizadas, etcétera.

Orientaciones para la dinámica

• Podemos elegir, entre las escenas disponibles, aquellas que resulten más adecuadas por las características de los participantes, sus intereses y las problemáticas que se necesiten abordar. Cada grupo puede trabajar una historieta diferente, también se pueden repetir algunas para propiciar la aparición de diversas miradas sobre la misma situación.

• Durante el trabajo en grupos, debemos estar atentos para poder evaluar en qué momento es recomendable pasar de la discusión en grupos a compartir lo trabajado con el resto.

• Es necesario que quienes participen tengan la oportunidad de encontrarse con sus propios saberes, de la manera en que puedan expresarlos, y con sus palabras. Lo importante es que se logre reconocer derechos, prejuicios, mitos, etcétera.

• Debemos dar lugar a que esto suceda, teniendo presente, en cada historieta, cuáles son los derechos que están en juego, para poder reponerlos si no aparecen en el trabajo grupal ni en la puesta en común, al igual que los mitos y los conceptos erróneos que refleja cada una. Por ejemplo, en algunas historietas se muestra una vulneración del derecho a ejercer la orientación sexual libremente, o al derecho a una vida libre de violencia; en otras se ponen en juego estereotipos de género que oprimen a mujeres y a varones en diferentes ámbitos. En varias están reflejados los prejuicios hacia las mujeres y hacia la población adolescente.

¿Anticonceptivos? ¿Para qué querés saber esas cosas vos? ¿Ya andás teniendo relaciones sexuales? Además, si no venís con tu mamá no te puedo atender. Volvé con ella y charlamos.
ANTICONCEPTIVOS

Para mí que son lesbianas porque no conocieron un buen macho.
A mí no me molestan, pero que lo hagan en público no da.
Dejalas, a mí me re calienta. Sabés el trío que me haría con las dos.
Yo me pregunto, ¿quién hace de mujer y quién de varón?
¡Déjense de joder! Cada uno hace lo que quiere con quien quiere. ¡Métanse en su vida y dejen que las personas sean felices como se les cante!

Ayer salí con Carla. Me encaró para coger. La verdad, yo no quería pero no me dio para decirle que no.
Obvio, ¿cómo te vas a negar?
¡Noo, claro! La pasé mal porque de verdad no quería. Pero, ¿qué iba a pensar Carla si yo no aceptaba?, ¡que soy puto!

Che, ¿sabían que Marisol está embarazada?
Justo este año que parecía que no se llevaba materias y pensaba terminar.
Está re bajón, que ni va a venir por lo que podamos pensar de ella.
¿Qué vamos a pensar? Que le gusta la fiesta. Ahora que se banque las consecuencias.

Me quiero hacer un test de VIH. Ando medio preocupado, doctor.
Qué desastre este chico.
Mirá, acá tenés la orden. Volvé cuando tengas el resultado.

No tengo ganas. Estoy muy cansada.
Debe ser que tenés otro. ¿Para quién te estás guardando? Te hacés la buenita...
Pensá lo que quieras.
¡Vení para acá!

Galería de imágenes

Antes de comenzar

Elegimos las fotografías según la temática que nos interesa trabajar de acuerdo a las características o intereses del grupo. Una opción es elegir todas aquellas escenas que reflejen diferentes modos de vivir la sexualidad. Otra posibilidad es seleccionar las fotos que hacen referencia a los roles y a estereotipos de género. El tallerista puede agregar fotos para enriquecer la dinámica y trabajar cuestiones que tengan más que ver con las problemáticas locales.

Paso 1

Distribuimos las fotos con las imágenes hacia arriba en una mesa o en el piso.
Le pedimos a cada participante que elija una fotografía que le llame la atención o que le interese por alguna razón.

Paso 2

Una vez que cada persona eligió una foto, les proponemos que se junten en grupos de entre dos y cuatro integrantes, para compartir la elección que hicieron y contar por qué la eligieron. Se propone que, a partir de las fotografías que hay en el grupo, analicen:

Tarea

Reflexionar sobre los roles y estereotipos de género, y los mandatos sociales en relación con la sexualidad, a partir del análisis de escenas fotográficas.

Objetivos

Revisar los roles de género, cuestionar los estereotipos, los mandatos y la heterosexualidad obligatoria. Reconocer los derechos sexuales y reproductivos.

Elementos necesarios

Fotos con situaciones en donde aparecen estereotipos de género reforzados o cuestionados, y maneras diversas de vivir la sexualidad.

Tiempo

Puede adaptarse.

Lugar

Es aconsejable un lugar en el que no haya interrupciones.

Edades

A partir de los 15 años.

- ¿Qué sucede en estas situaciones?
- ¿Algo de estas situaciones les gusta, les genera alegría?
- ¿Algo de lo que reflejan las imágenes les parece incorrecto? ¿Les provoca rechazo o enojo?
- ¿Quiénes participan en la escena? ¿Qué hace cada persona? ¿Por qué creen que lo hacen? ¿Cómo creen que se sienten?
- ¿Les gustaría cambiar algo de la escena?
- ¿Hay algo en común en las distintas situaciones que presentan las fotografías?

Para la puesta en común, el grupo puede elegir presentar una de las fotos analizadas o todas.

Paso 3

En ronda, todos juntos, cada grupo comparte lo que pensaron y discutieron.

Algunas preguntas posibles para este momento

- ¿Estas escenas se parecen a otras que ven o viven cotidianamente?
- ¿Qué sentimientos les genera?
- ¿Algo les parece incorrecto?
- ¿Cambiarían algo de estas situaciones?
- ¿Qué cosas se pueden hacer para empezar a cambiarlas?

Reflexiones para el cierre de la dinámica

Es importante que los siguientes conceptos estén presentes en las reflexiones finales:

- A las personas, desde pequeñas y en cada etapa de socialización, se les trasmiten mandatos y estereotipos de género: con qué jugar si somos niñas o niños, qué tareas nos corresponde hacer por ser mujeres u hombres, cómo tenemos que sentir, vestirnos, etcétera. Si bien en nuestras vidas muchas veces vamos reproduciendo estos roles, también tenemos la capacidad de ponerlos en cuestión, transformarlos y transformarnos.
- La heterosexualidad es solamente una de las formas posibles de vivir la sexualidad, ni mejor ni peor que otras.
- Todas las personas tenemos derecho a elegir con libertad cómo vivir nuestra sexualidad, aunque no se adapte a los modelos que la sociedad valora.
- Tenemos derecho a vivir nuestra sexualidad sin discriminación, sin prejuicios, sin culpa, sin presiones y sin violencia.

Orientaciones para la dinámica

- Es necesario que el tallerista esté atento a lo que va apareciendo en relación con el género para orientar el debate, poniendo en cuestión roles, mandatos y estereotipos de género, y el modo en que estos atraviesan el ejercicio de nuestra sexualidad.

- Hay que valorar la importancia de la sexualidad, el lugar que ocupa en cada persona y lo que significa para nuestra salud integral, para poder llevar adelante una vida plena. Por eso, es necesario conocer los derechos sexuales y reproductivos.

RAMONES

Fotos para la dinámica *Galería de imágenes* (fotocopiar y recortar).

13

Fotos para la dinámica *Galería de imágenes* (fotocopiar y recortar).

El siguiente capítulo

Antes de comenzar

Elegimos uno de los tres relatos para trabajar de acuerdo a las características del grupo y a la temática que queremos abordar.

Paso 1

Organizamos a los integrantes en grupos. A cada uno le toca una copia de la historia y una tarjeta con preguntas.
Pedimos a los participantes que lean la historia, reflexionen a partir de sus propias experiencias, respondan las preguntas y escriban un desenlace posible.

Preguntas posibles para la tarjeta

- ¿Cómo se sienten los protagonistas del relato?
- ¿Qué miedos tienen?
- ¿Cómo están tomando decisiones?
- ¿Qué presiones sociales se ponen en juego?

Paso 2

Cada grupo lee el final que escribió. Luego, comparten las respuestas a las preguntas de la tarjeta. Vamos tomando registro de estas respuestas en el papel afiche.

Tarea

Reflexionar sobre las primeras relaciones sexuales y la orientación sexual mediante la lectura de una historia imaginaria y la escritura de un desenlace.

Objetivos

Analizar las presiones sociales, los miedos y los deseos en el comienzo de la vida sexual. Conocer los derechos sexuales que se ponen en juego.

Elementos necesarios

Papeles afiche. Cinta. Hojas y biromes. Copias de *La historia de David y Alejandra*, *El debut de Lucas* y *Lucía y Bianca*. Tarjetas con preguntas.

Tiempo

No menos de 45 minutos.

Lugar

Se recomienda un espacio en el que no haya interrupciones.

Edades

Ideal para mujeres y varones en la pubertad y la adolescencia.

Se debate a partir de las producciones.
Para cerrar, se puede hacer una breve reflexión sobre: ¿para qué nos sirve hablar de nuestras primeras experiencias sexuales?

Reflexiones para el cierre de la dinámica

• Comenzar a tener relaciones sexuales es una decisión personal. Lo importante es poder decidirlo respetando nuestros tiempos, sin presiones de amistades, parejas o familia.

• Es importante poder identificar las presiones sociales que se ponen en juego en nosotros a la hora de elegir cómo y con quién tenemos relaciones. Esto permitirá poder decidir por nosotras y nosotros mismos con libertad. Ejercer la propia orientación sexual libremente también forma parte de los derechos sexuales y reproductivos.

Orientaciones para la dinámica

Es importante lograr lo siguiente:

• Promover que se expresen miedos y preocupaciones.

• Retomar las frases que aparezcan sobre *prueba de amor* y otras formas de coerción sexual que viven las chicas.

• Trabajar analizando críticamente las presiones que tienen los varones para la iniciación sexual.

• Trabajar desnaturalizando los mandatos de heterosexualidad obligatoria, y afirmando el derecho a ejercer libremente la propia orientación sexual.

• Recuperar las estrategias que tienen mujeres y varones para acceder a la información.

La historia de David y Alejandra[1]

"De hoy no pasa". Con esa idea se levantó David. Es la tercera vez que va a salir con Alejandra. El sábado estuvieron un rato largo en el campito dándose besos y acariciándose todo el cuerpo. Por eso sabe que "de hoy no pasa". Y por eso se levantó nervioso, se le caen las cosas, no soporta a nadie.

Hoy, está seguro, va a ser su primera vez.

No sabe bien cómo actuar. No quiere quedar como un tonto. Su hermano le dijo que las chicas siempre se resisten al principio y hay que presionarlas, es como un juego que ellas hacen. A David no lo convence.

David tiene otra preocupación: la posibilidad de un embarazo. Escuchó que para evitarlo hay que usar preservativo, pero en la escuela la clase de educación sexual parecía de biología y no entendió nada. Sus amigos dicen que "la goma es un bajón" y que "no es de machos".

Juntando coraje, fue a buscar preservativos a la salita. Primero le contestaron que no entregan a los menores de edad. Al final, consiguió dos. No sabe cómo se usan, pero tenerlos lo tranquiliza.

Ya casi es la hora. Con las manos transpiradas y el corazón en galope, sale a encontrarse con Alejandra.

"¿Y si me duele?" Esa es la pregunta que se hizo toda la semana Alejandra. De David le gusta todo: las cosas que hablan, los besos, ir al campito. También le da curiosidad tener relaciones sexuales. Sus amigas le dijeron que los varones son unos brutos, que hacen todo rápido y que solo les importa el gusto de ellos.

Alejandra se quedó preocupada. Ella prefiere que la acaricien hasta sentir unas cosquillas raras y lindas por todas partes. Y también le dan ganas de acariciarlo más a David, pero le da un poco de vergüenza.

En especial, hay un tema que la angustia: desde que sale con David su mamá le grita que es "una atorranta" que va a terminar embarazada igual que Eva, su hermana mayor.

Al final, Alejandra se animó y fue a ver a Eva. Ella le explicó que existen métodos anticonceptivos y le hizo un dibujo para mostrarle cómo usar el preservativo. Además, le regaló algunos.

Tuvieron una charla muy linda. Alejandra se siente más segura. Su problema ahora es cómo decirle a David. Tiene miedo de lo que él pueda pensar, por llegar tan preparada. Con un torbellino de preguntas y ganas bailándole en el cuerpo, sale a buscarlo.

---

[1] Relato publicado en *Viene con ruido* (UNICEF y Las Otras Voces).

El debut de Lucas

Lucas tiene 17 y desde hace un tiempo anda medio obsesionado con la idea de que todavía no debutó. Entre sus amigos, y también en su familia (sus tíos, su hermano), "todos" debutaron con prostitutas. Pero Lucas no quiere ser como ellos, le parece una cagada pagar por sexo. Se imagina un comienzo más lindo para su vida sexual: le gustaría tener una novia porque cree que así la experiencia sería más "verdadera".

Pero no es muy fácil, cada vez que se acerca a una chica se muere de vergüenza y siente que lo echa todo a perder.

Sigue pasando el tiempo. Todos sus amigos ya debutaron, y él ahí, empezándose a sentir un "boludito absoluto". Los demás lo miran como si fuera un bicho raro, algunos hasta deben pensar que es homosexual. Esto lo hace sentir más inseguro. Hace unos días, su hermano mayor le preguntó, canchero, como haciéndose el comprensivo, si le gustaban los varones.

Lucas, cada vez más, siente que nadie lo entiende.

Su cumple de 18 se acerca y los amigos del cole andan secreteando algo. Solo le dijeron que le están planificando una re sorpresa para su cumpleaños, y que a las diez de la noche del viernes lo pasan a buscar.

Él no quiere que lo lleven a debutar, pero tiene miedo que la "sorpresa" sea "regalarle una puta".

Lucía y Bianca

Lucía y Bianca tienen 15 y 16, van al mismo curso en el colegio secundario y son tan amigas que se pasan los días juntas, se cuentan todos sus secretos, se prestan la ropa y a veces, hasta duermen abrazadas.

El otro día fue raro lo que pasó. Bianca acercó su cara a la de Lucía y cuando se dieron cuenta se estaban besando en la boca.

Lucía se asustó. Juntó sus cosas y sin decir una palabra se fue a su casa, pensando en lo que había pasado. El beso le había gustado muchísimo pero no debió haber ocurrido. Le gusta todo de Bianca, su risa, su cara, como piensa, las charlas, su perfume. Pero está aterrada con la idea de ser lesbiana: ¿qué van a decir sus papás, el resto de sus amigas y amigos? No puede sacarse de la cabeza la cara del cura de su barrio y sus explicaciones sobre el amor y la familia. Está convencida de que lo que pasó (y lo que siente) está muy mal. Tiene miedo de no ser "normal". Piensa que sería mejor no verse más con Bianca. "¿En qué clase de bicho raro me convertí?", piensa angustiada.

Bianca se quedó en el aire. No hay nada más lindo que sentir esas cosquillas en la panza y está segura de que está enamorada. Venía guardando el secreto de lo que sentía por Lucía porque… ¿a quién se lo iba a contar? Pero no tiene nada de malo, ¡al contrario!

Está decidida a hablar con ella para seguir adelante. Sale de su casa caminando apurada. Lo único que quiere es que el colectivo llegue rápido para encontrarse con ella, decirle lo que le pasa y llenarla de besos.

El juego de las etiquetas

Esta dinámica es ideal para pocos participantes.

Paso 1

Dividimos a los participantes en dos equipos.
Entregamos a un equipo la figura femenina y al otro la masculina.
En el piso o en una mesa disponemos las tarjetas violetas, con el texto mirando hacia arriba.

Paso 2

Pedimos a cada equipo que elija, de entre las tarjetas, aquellas que se asocian a la figura que les tocó (femenina o masculina) y que las ubiquen junto a esta última.
Luego, les pedimos que vean y charlen unos minutos sobre el resultado: seguramente, con las etiquetas, se les habrán asignado a la figura femenina y a la masculina *partes del cuerpo, características, cualidades, objetos y tareas* "correspondientes a su género".

Paso 3

Dispuestos en ronda, se comparten las reflexiones.
El tallerista interviene repreguntando, generando debate, profundizan-

Tarea

Reflexionar sobre características y tareas que se asocian a lo femenino o a lo masculino, y escribir una historia de vida de un personaje ficticio.

Objetivos

Distinguir las categorías de *sexo* y *género*, reflexionar sobre la naturalización de los mandatos de género y la *heterosexualidad* obligatoria.

Elementos necesarios

Tarjetas violetas (con *partes del cuerpo*, *características*, *cualidades*, *objetos* y *tareas*). Tarjetas verdes (con *orientaciones sexuales*). Tarjetones con figura femenina y masculina.

Tiempo

Puede adaptarse.

Lugar

No es necesario un lugar cerrado, ni muy íntimo.

Edades

A partir de los 14 o 15 años.

do: ¿por qué creen que le han asignado esas cualidades, objetos y tareas a la mujer y esas otras al varón?, ¿qué les parece: es la biología o la cultura la que determina que las mujeres y los varones seamos de estas maneras?
Con seguridad, se generarán debates y diversas opiniones: es un buen momento para aclarar dudas y para poner en cuestión algunos prejuicios. En este momento, podemos hacer algunas preguntas, por ejemplo: ¿qué pasa si es el varón el que limpia la casa y cuida a los chicos?, ¿si la mujer sale de noche y mantiene el hogar?, ¿qué pensaríamos?
Es importante hacer visibles las desigualdades de género y trabajar los prejuicios, analizando las representaciones y las ideas que aparezcan.

Paso 4

Mezclamos las tarjetas violetas y las distribuimos nuevamente en el piso o en la mesa, junto a las tarjetas verdes (que designan *orientaciones sexuales)*.
Invitamos a cada equipo a elegir uno de los personajes (el femenino o el masculino), ponerle nombre y pensar una brevísima historia de vida, eligiendo las etiquetas que quieran para utilizarlas como rasgos, y sumando la orientación sexual como una característica más de la identidad de esa persona.
Con estos elementos cada equipo deberá armar su historia en unos pocos minutos.

Paso 5

En ronda se comparte lo producido. El tallerista repregunta y genera debate para visibilizar y poner en cuestión los mandatos de género que no responden a los deseos ni reconocen las necesidades de todas y todos.

Reflexiones para el cierre de la dinámica

• No es necesario que nuestra identidad y el modo de vida que elegimos se ajusten al modelo que el orden social impone.

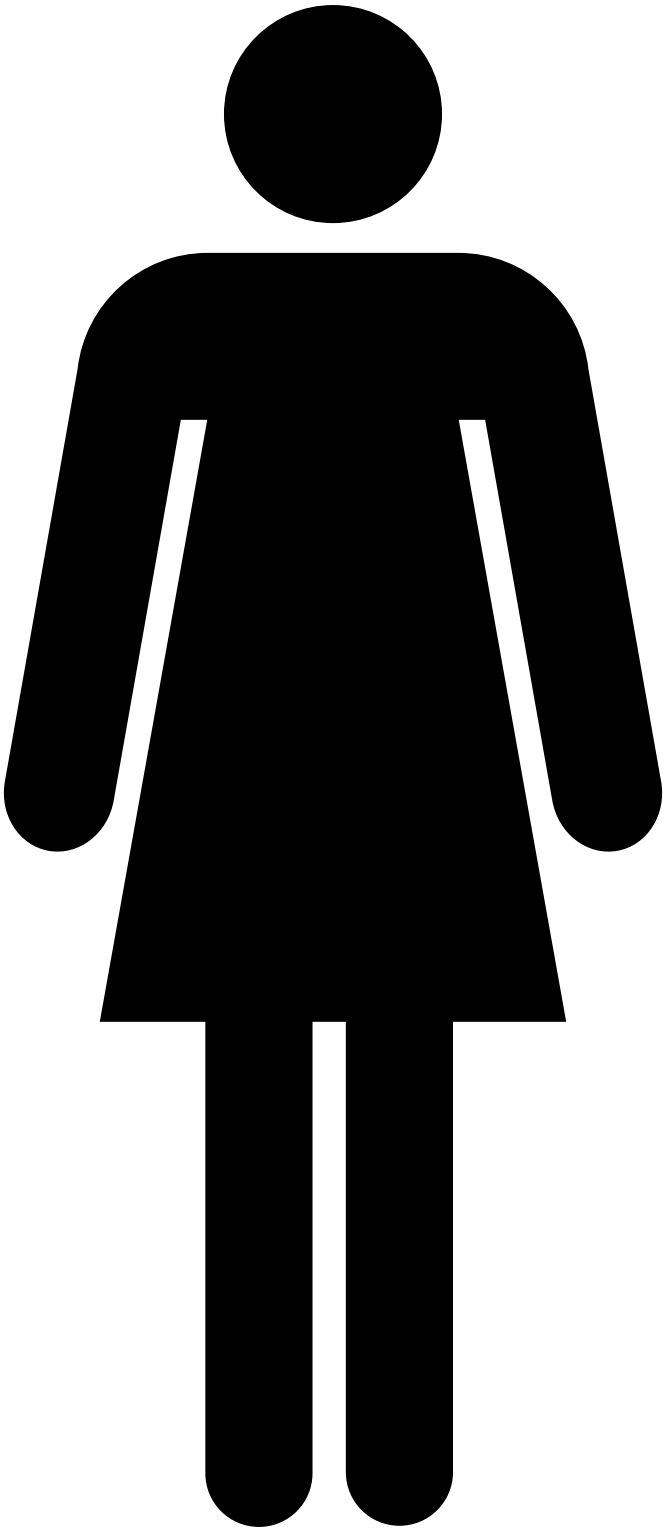
• Lo importante es reconocer nuestras necesidades y deseos, y permitirnos vivir de acuerdo a ellos, en lugar de responder a los mandatos sociales.

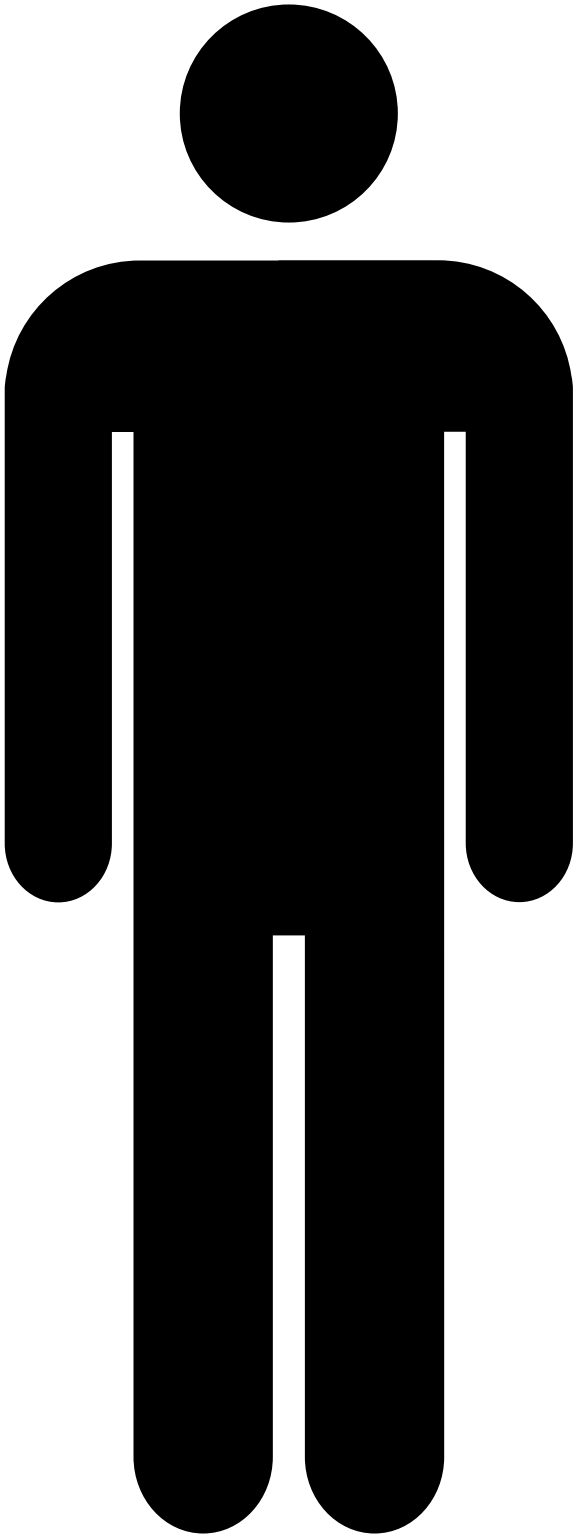
Orientaciones para la dinámica

• Clarificar de qué hablamos cuando hablamos de sexo biológico, y qué características tienen que ver con el sexo y cuáles con el género. Cómo el orden social nos exige que seamos, según se nos haya asignado el género femenino o el masculino al nacer.

• Si aparecen prejuicios acerca de la orientación sexual durante el debate, es importante proponer una mirada crítica acerca de la heterosexualidad obligatoria.

Tarjetones para la dinámica *El juego de las etiquetas* (fotocopiar y recortar).





TARJETAS VIOLETAS. Partes del cuerpo, características, objetos, tareas y cualidades.

Vulva	**Vulva**	**Color rosa**
Vagina	**Vagina**	**Delicada/o**
Tetas	**Tetas**	**Lavarropas**
Pene	**Pene**	**Limpiar**
Bigotes	**Barba**	**Trabajar**

TARJETAS VIOLETAS. Partes del cuerpo, características, objetos, tareas y cualidades.

Color celeste	**Tomar decisiones**	**Muñeca**
Fuerte	**Débil**	**Buena madre**
Control remoto	**Manejar dinero**	**Salir de noche**
Cocinar	**Obedecer**	**Mantenida/o**
Ganar dinero	**Pelota**	**Sumisa/o**

TARJETAS VIOLETAS. Partes del cuerpo, características, objetos, tareas y cualidades.

Buen cuerpo	**Auto**	**Desprolija/o**
Preservativo	**Productos de limpieza**	**Caja de herramientas**
Escoba	**Cuidar niños**	**Olla**
Valiente	**Coqueta/o**	**Pastillas anticonceptivas**
Cuidadosa/o	**Ordenada/o**	**Billetera**

TARJETAS VIOLETAS. Partes del cuerpo, características, objetos, tareas y cualidades.

Desordenada/o	**Inteligente**	**Sensible**
Mamadera	**Seductor/a**	**Infiel**
Autitos de juguete	**Mentirosa/o**	**Promiscua/o**
Llave del auto	**Celosa/o**	**Fiel**
Cosméticos	**Gritón/a**	**Histérica/o**

TARJETAS VERDES. Orientación sexual.

Bisexual	***Bisexual***
Pansexual	***Homosexual***
Heterosexual	***Heterosexual***
Lesbiana	***Gay***

Dinámicas para el desarrollo

Salud sexual y reproductiva

Historietas de la vida real

(sobre salud sexual y reproductiva)

Paso 1

Dividimos a los participantes en parejas o en grupos de tres o cuatro integrantes. Es aconsejable que no sean más de cuatro por grupo para favorecer el intercambio de ideas y que todos puedan expresarse. Luego de entregar a cada equipo una historieta, les pedimos que analicen lo que ven en la escena.

Algunas preguntas para favorecer la reflexión

- ¿Qué pasa en esta situación?
- ¿Hay conflicto?
- ¿Aparecen posiciones diferentes?
- ¿Cómo creen que se sienten los protagonistas?
- ¿Por qué creen que piensan de esa manera?
- ¿Algo de lo que refleja la historieta les da bronca, enojo, o les provoca rechazo?
- ¿De qué otra manera creen que podrían actuar estas personas?
- ¿Qué les gustaría cambiar de la escena?
- ¿Qué cosas se podrían hacer para intentar esos cambios?

Tarea

Reflexionar sobre escenas de la vida cotidiana en las que se ven vulnerados nuestros derechos sexuales y reproductivos.

Objetivos

Tener información confiable, revisar mitos y prejuicios, y reconocer nuestros derechos para una sexualidad plena.

Elementos necesarios

Historietas.

Tiempo

Puede adaptarse.

Lugar

Se recomienda un espacio donde no haya interrupciones.

Edades

A partir de los 14 años.

Paso 2

Sentados en ronda, cada pareja o grupo muestra la escena que le tocó y comparte su reflexión. Quien coordina acompaña para profundizar reflexiones, generando un debate acerca de los derechos vulnerados o respetados, los mitos y prejuicios en juego, las ideas que aparecen naturalizadas, etcétera.

Orientaciones para la dinámica

• Podemos elegir, entre las escenas disponibles, aquellas que resulten más adecuadas por las características de los participantes, sus intereses y las problemáticas que se necesiten abordar. Cada grupo puede trabajar una historieta diferente, también se pueden repetir algunas para propiciar la aparición de diversas miradas sobre la misma situación.

• Durante el trabajo en grupos, debemos estar atentos para poder evaluar en qué momento es recomendable pasar de la discusión en grupos a compartir lo trabajado con el resto.

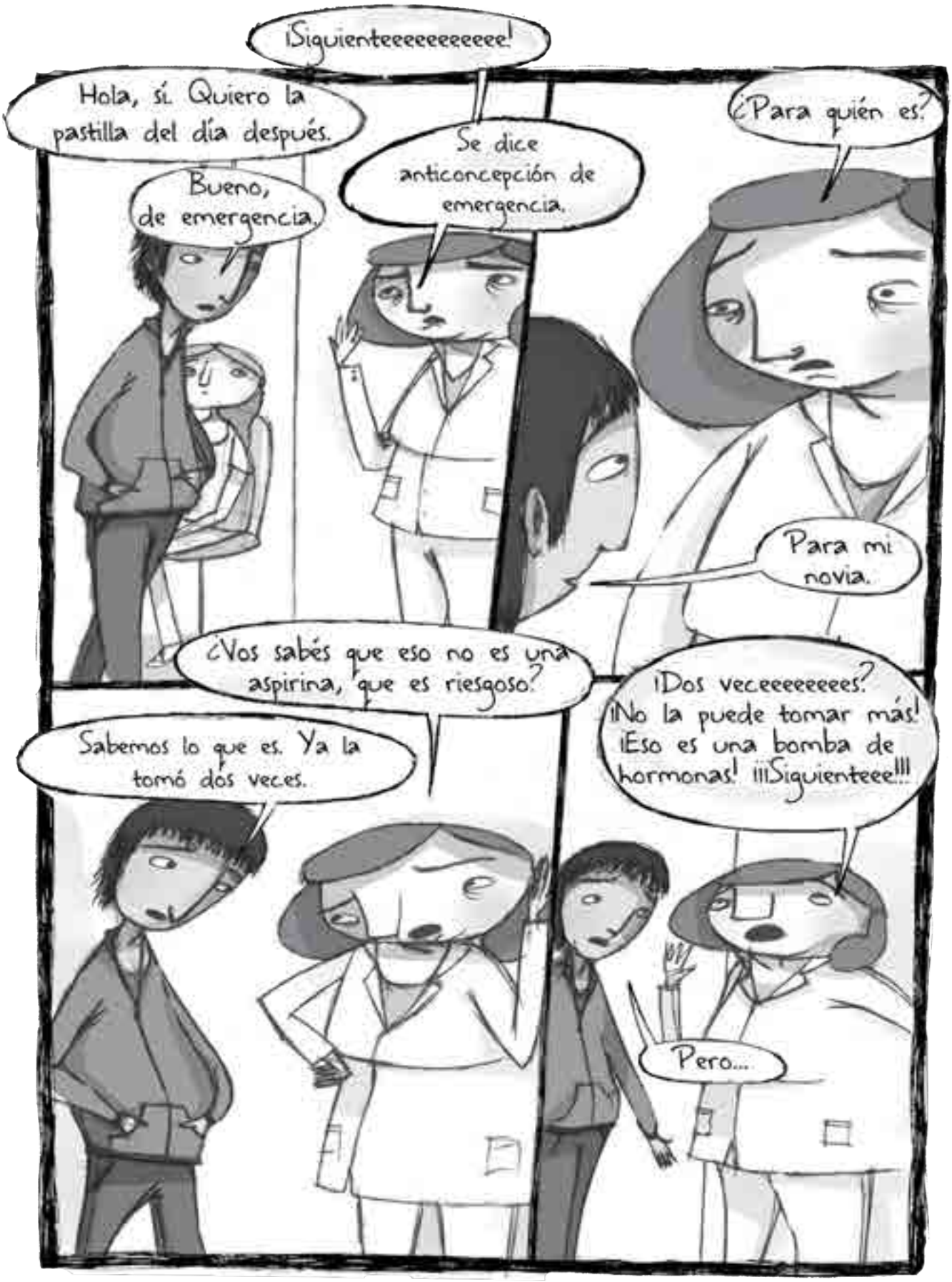
• Es necesario que quienes participen tengan la oportunidad de encontrarse con sus propios saberes, de la manera en que puedan expresarlos, y con sus palabras. Lo importante es que se logre reconocer derechos, prejuicios, mitos, etcétera.

• Debemos dar lugar a que esto suceda, teniendo presente, en cada historieta, cuáles son los derechos que están en juego, para poder reponerlos si no aparecen en el trabajo grupal ni en la puesta en común, al igual que los mitos y los conceptos erróneos que refleja cada una. Por ejemplo, en algunas historietas se muestra una vulneración del derecho a la información y al acceso a métodos anticonceptivos, o al derecho a una vida libre de violencia; en otras se ponen en juego conceptos erróneos como que el DIU no puede ser colocado a mujeres nulíparas (que no han tenido partos), o que la anticoncepción de emergencia no puede ser utilizada más de dos veces en un año. En varias están reflejados los prejuicios hacia las mujeres y hacia la población adolescente.

Me quiero poner un DIU. Nunca me acuerdo de tomar las pastillas en el mismo horario. Cada dos por tres me olvido.
El DIU está contraindicado en nulíparas. Es decir, como no tenés hijos no te lo puedo poner.
Meses más tarde...

Hola.
¡Hola!
¡Buenas tardes!
RECEPCIÓN
PRESERVATIVOS
Hace un rato vino mi hijo. ¡Esto es un viva la pepa! ¿Cómo le van a entregar preservativos a un menor sin permiso de sus padres?
CIÓN

¿Empezaste a tener relaciones?
Sí, doctora.
Bueno, entonces debés saber que es muy importante prevenir embarazos no deseados para disfrutar de tu vida sexual sin preocupaciones. Vení con tu novia así charlamos y pueden elegir el método para ustedes.
Estemmm... Ejemmm... Mmm...
¿Qué pasa? ¿Creés que ella no va a querer venir?
No, es que no salgo con una chica. Salgo con un chico.


¡Siguienteeeeeeeeeee!
Hola, sí. Quiero la pastilla del día después.
Bueno, de emergencia.
Se dice anticoncepción de emergencia.
¿Para quién es?
Para mi novia.
¿Vos sabés que eso no es una aspirina, que es riesgoso?
Sabemos lo que es. Ya la tomó dos veces.
¡Dos veceeeeeeeeés? ¡No la puede tomar más! ¡Eso es una bomba de hormonas! ¡¡¡Siguienteee!!!
Pero...

Manuel, ponete un forro. ¡Daaaale!
¡Ni en pedo! Con forro no siento nada. No te preocupes, dale. Yo me controlo y acabo afuera.
Por favor, Manuel. No me quedo tranquila. El otro día me explicaron...
Mirá, si no te gusta así encargate vos de cuidarte. Porque al final sos vos la que puede quedar embarazada.

Escuché en la radio que en casos de violación... como lo que le pasó a Laura, se puede interrumpir el embarazo. Dijeron que hay una ley.
No soporto ni pensar en la idea de tenerlo. ¡Es un horror!
Más allá de lo que diga la ley, yo como médico le digo que un aborto puede generar daños en la salud de su hija.

Pescando ideas equivocadas

(sobre anticoncepción)

Paso 1

Invitamos a los participantes a separarse en parejas o pequeños grupos. A cada uno se le asigna una caña.

Paso 2

Los participantes se sientan en ronda, alrededor de los *pescados*, que se encuentran distribuidos en el piso con el texto hacia abajo. Arranca la primera pareja o grupo de pescadores. Cuando logran pescar una de las tarjetas la leen en voz alta y, luego de deliberar, deben indicar si la información es verdadera o falsa y por qué.

Al escuchar la respuesta, el tallerista pregunta al resto si coincide o no con la respuesta. Si hubiera más de una opinión, el primer equipo a la derecha tiene el turno para dar la suya y argumentarla. Si hubiera otras opiniones disidentes, se les da lugar, siempre siguiendo el orden hacia la derecha. El tallerista tiene la última palabra sobre la validez de la respuesta, y decide a qué pareja de pescadores le corresponde el pescado: si a quienes lo pescaron y contestaron correctamente, o a la pareja (o grupo) que haya dado primero una respuesta correcta.

Luego, continúa el turno con el equipo de la derecha.

Tarea

Reconocer afirmaciones verdaderas o falsas en torno al embarazo, la anticoncepción y la sexualidad en general a través de un juego.

Objetivos

Revisar mitos, prejuicios y conceptos erróneos, y obtener información confiable, para poder decidir sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad.

Elementos necesarios

Tarjetones con forma de pescado que contienen afirmaciones verdaderas o falsas.
Cañas (se pueden fabricar con palitos, hilo y clips).

Tiempo

La extensión del juego puede adaptarse.

Lugar

En cualquier espacio.

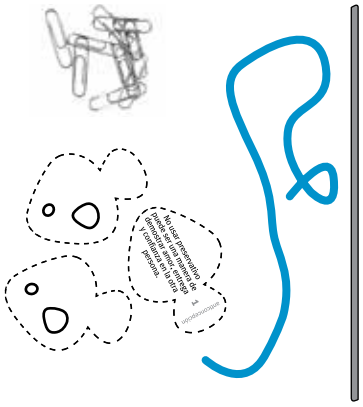
Edades

A partir de los 14 años.

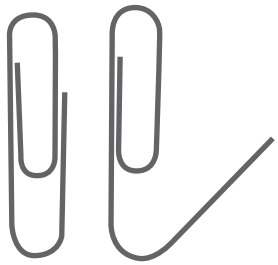
Finalización de la dinámica

Se puede jugar hasta que se acaben los pescados o finalizar cuando el tallerista lo determine (según el tiempo disponible, el desarrollo del debate, etcétera). Si se termina antes de acabar con los pescados, es importante que no quede ningún grupo sin jugar, para dar las mismas oportunidades a todos los participantes.
Gana la pareja o grupo con mayor cantidad de pescados.

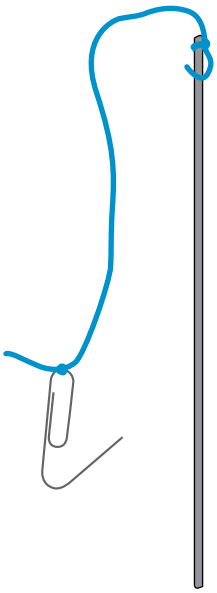
Cómo armar las cañas y los pescados



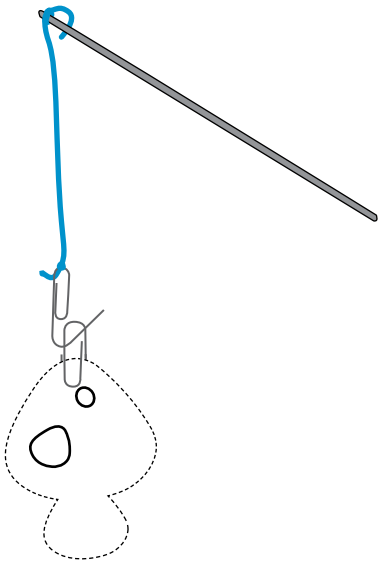
Elementos: Palitos o ramitas, hilo o lana, clips.



1. Doblar un clip por cada caña como muestra la imagen.



2. Atar cada clip abierto a un hilo y un palito.



3. Colocar a cada pescadito un clip cerrado como muestra la imagen.

4. ¡A pescar!

Orientaciones para la dinámica

- La actividad busca poner información en común, no busca resaltar a quienes saben o dejar en evidencia a quienes no.

- El tallerista debe, en todo momento, ser cuidadoso para no sancionar los errores y entender las equivocaciones como parte del aprendizaje. Las dudas se valoran porque permiten las preguntas y la búsqueda de respuestas, y los errores ayudan a crecer y a aprender.

1 anticoncepción

No usar preservativo puede ser una manera de demostrar amor, entrega y confianza en la otra persona.

¿VERDADERO O FALSO?

2 anticoncepción

Es posible que ocurra un embarazo si en la relación sexual no hay penetración.

¿VERDADERO O FALSO?

3 anticoncepción

Durante la menstruación la mujer no debe bañarse.

¿VERDADERO O FALSO?

4 anticoncepción

Durante la lactancia no hay posibilidad de embarazo.

¿VERDADERO O FALSO?

5 anticoncepción

No es normal que sea la mujer quien lleve la iniciativa en el sexo.

¿VERDADERO O FALSO?

6 anticoncepción

La anticoncepción de emergencia se entrega de manera gratuita en los Centros de Salud y hospitales.

¿VERDADERO O FALSO?

7 anticoncepción

En la primera relación sexual no hay posibilidad de embarazo.

¿VERDADERO O FALSO?

8 anticoncepción

La anticoncepción de emergencia no puede usarse más de dos veces al año.

¿VERDADERO O FALSO?

9 anticoncepción

Durante la menstruación puede ocurrir un embarazo.

¿VERDADERO O FALSO?

10 anticoncepción

El DIU es abortivo.

¿VERDADERO O FALSO?

11 anticoncepción

Lavarse la vagina después de una relación sexual evita el embarazo.

¿VERDADERO O FALSO?

12 anticoncepción

Las pastillas de emergencia (pastilla del día después) son abortivas.

¿VERDADERO O FALSO?

13 anticoncepción

Se puede interrumpir legalmente un embarazo en caso de riesgo para la salud de la mujer.

¿VERDADERO O FALSO?

14 anticoncepción

La anticoncepción es responsabilidad exclusiva de las mujeres.

¿VERDADERO O FALSO?

15 anticoncepción

Una adolescente embarazada puede continuar cursando sus estudios.

¿VERDADERO O FALSO?

Lo natural es que una mujer esté con un hombre, las lesbianas y los gays tienen algo raro.

¿VERDADERO O FALSO?

16 anticoncepción

Las pastillas anticonceptivas y otros métodos se entregan gratuitamente en Centros de Salud y hospitales.

¿VERDADERO O FALSO?

17 anticoncepción

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) se pueden prevenir.

¿VERDADERO O FALSO?

18 anticoncepción

El DIU es un método anticonceptivo solo para mujeres que tuvieron hijos.

¿VERDADERO O FALSO?

19 anticoncepción

Si las pastillas de anticoncepción de emergencia no funcionan le hacen daño al bebé.

¿VERDADERO O FALSO?

20 anticoncepción

El test de embarazo se entrega de manera gratuita en los Centros de Salud y hospitales.

¿VERDADERO O FALSO?

21 anticoncepción

Si tengo 14 años puedo ir sin mis padres a pedir anticonceptivos a la salita o al hospital.

¿VERDADERO O FALSO?

22 anticoncepción

Las chicas menores de 18 años pueden usar pastillas anticonceptivas.

¿VERDADERO O FALSO?

23 anticoncepción

Una mujer que no fue madre no puede ligarse las trompas para no tener hijos.

¿VERDADERO O FALSO?

24 anticoncepción

Frente a un caso de violación se puede interrumpir legalmente un embarazo.

¿VERDADERO O FALSO?

25 anticoncepción

Las mujeres son violadas porque "provocan" a los hombres.

¿VERDADERO O FALSO?

26 anticoncepción

Las mujeres son lesbianas cuando no conocen a un hombre "de verdad".

¿VERDADERO O FALSO?

27 anticoncepción

Las mujeres tiene derecho a elegir en qué posición parir a sus hijos, aun en un hospital.

¿VERDADERO O FALSO?

28 anticoncepción

Cuando se tienen relaciones sexuales por primera vez es necesario contárselo a algún adulto.

¿VERDADERO O FALSO?

29 anticoncepción

Durante la menstruación no se puede hacer deporte ni nadar.

¿VERDADERO O FALSO?

30 anticoncepción

Los gritos e insultos son manifestaciones de violencia.

31 anticoncepción

¿VERDADERO O FALSO?

Durante la menstruación no es conveniente comer ciertos alimentos, bañarse o lavarse la cabeza.

32 anticoncepción

¿VERDADERO O FALSO?

En las mujeres, masturbarse es anormal.

33 anticoncepción

¿VERDADERO O FALSO?

Algunas posturas sexuales ayudan a prevenir un embarazo.

34 anticoncepción

¿VERDADERO O FALSO?

La homosexualidad es una enfermedad.

35 anticoncepción

¿VERDADERO O FALSO?

La primera vez que una mujer tiene relaciones sexuales puede quedar embarazada.

36 anticoncepción

¿VERDADERO O FALSO?

El clítoris tiene como función exclusiva producir placer.

37 anticoncepción

¿VERDADERO O FALSO?

Para prevenir embarazos es más seguro usar doble preservativo.

38 anticoncepción

¿VERDADERO O FALSO?

Acabar afuera es un método seguro para prevenir embarazos.

39 anticoncepción

¿VERDADERO O FALSO?

Las pastillas anticonceptivas pueden producir cáncer.

40 anticoncepción

¿VERDADERO O FALSO?

El DIU puede producir cáncer de cuello de útero.

41 anticoncepción

¿VERDADERO O FALSO?

Puede ocurrir un embarazo practicando sexo anal.

42 anticoncepción

¿VERDADERO O FALSO?

No es necesario usar un nuevo preservativo para cada práctica de sexo vaginal, anal y oral.

43 anticoncepción

¿VERDADERO O FALSO?

Es correcto usar cremas corporales, aceite de bebé o aceites de cocina como lubricantes para el preservativo.

44 anticoncepción

¿VERDADERO O FALSO?

El VIH se puede transmitir con un beso.

45 anticoncepción

¿VERDADERO O FALSO?

Pescando ideas equivocadas sobre anticoncepción. Respuestas.

1. No usar preservativo puede ser una manera de demostrar amor, entrega y confianza en la otra persona.
Falso. El preservativo es el método más eficaz para prevenir tanto las ITS como un embarazo. El amor, la entrega y la confianza no pueden medirse en función del uso del preservativo. Su uso es una forma de cuidado.

2. Es posible que ocurra un embarazo si en la relación sexual no hay penetración.
Falso. Si el pene no llega a introducirse en la vagina es prácticamente imposible, pero no hace falta que la penetración sea total para que haya posibilidad de embarazo.

3. Durante la menstruación la mujer no debe bañarse.
Falso. No hay ninguna contraindicación que impida que una mujer se bañe durante la menstruación. Es una cuestión de higiene personal, y cada mujer tiene sus propias costumbres y necesidades.

4. Durante la lactancia no hay posibilidad de embarazo.
Falso. Durante la lactancia exclusiva suele suspenderse la ovulación y, por lo tanto, la menstruación. Pero no es posible saber cuando ocurrirá nuevamente la ovulación. La ovulación se producirá antes de la primera menstruación, que es lo visible para la mujer. Hay distintos métodos anticonceptivos que la mujer puede utilizar en este período.

5. No es normal que sea la mujer quien lleve la iniciativa en el sexo.
Falso. No existen prácticas normales o anormales que puedan diferenciarse en función del género de la persona. Cualquiera puede llevar la iniciativa en el sexo.

6. La anticoncepción de emergencia se entrega de manera gratuita en los Centros de Salud y hospitales.
Verdadero.

7. En la primera relación sexual no hay posibilidad de embarazo.
Falso. En la primera relación sexual, como en las posteriores, se puede producir un embarazo, siempre que haya penetración pene-vagina y no se utilice un método anticonceptivo.

8. La anticoncepción de emergencia no puede usarse más de dos veces al año.
Falso. Puede utilizarse todas las veces que haga falta. Sin embargo, no es recomendable como método anticonceptivo habitual porque su eficacia es menor.

9. Durante la menstruación puede ocurrir un embarazo.
Verdadero.

10. El DIU es abortivo.
Falso. Actúa impidiendo que los espermatozoides asciendan y se unan a un óvulo, ya que modifica las condiciones óptimas para su ascenso.

11. Lavarse la vagina después de una relación sexual evita el embarazo.
Falso. Los espermatozoides que ingresaron al cuello del útero no pueden ser alcanzados con un lavado vaginal.

12. Las pastillas de emergencia (pastilla del día después) son abortivas.
Falso. Actúan retrasando la ovulación y espesando el moco del útero. De este modo, evita que se junten el óvulo con el espermatozoide. Si esto ya ocurrió, las pastillas no tienen efecto y el embarazo continúa, sin ningún daño para el embrión.

13. Se puede interrumpir legalmente un embarazo en caso de riesgo para la salud de la mujer.
Verdadero.

14. La anticoncepción es responsabilidad exclusiva de las mujeres.
Falso. Es una responsabilidad de ambas personas.

15. Una adolescente embarazada puede continuar cursando sus estudios.
Verdadero.

16. Lo natural es que una mujer esté con un hombre, las lesbianas y los gays tienen algo raro.
Falso. Hay tantas formas de vivir la sexualidad como personas. No hay algunas más "naturales" o "normales" que otras, lo importante es que las relaciones sexuales sean placenteras y decididas libremente.

17. Las pastillas anticonceptivas y otros métodos se entregan gratuitamente en los Centros de Salud y hospitales.
Verdadero.

18. Las infecciones de transmisión sexual (ITS) se pueden prevenir.
Verdadero.

19. El DIU es un método anticonceptivo solo para mujeres que tuvieron hijos.
Falso. Una mujer que no haya tenido hijos también puede elegir este método y solicitar su colocación, por un profesional, en un Centro de Salud u hospital.

20. Si las pastillas de anticoncepción de emergencia no funcionan le hacen daño al bebé.
Falso. No tienen contraindicaciones y, en caso de embarazo, no le hacen daño al embrión.

21. El test de embarazo se entrega de manera gratuita en los Centros de Salud y hospitales.
Verdadero.

22. Si tengo 14 años puedo ir sin mis padres a pedir anticonceptivos a la salita o al hospital.
Verdadero.

23. Las chicas menores de 18 años pueden usar pastillas anticonceptivas.
Verdadero.

24. Una mujer que no fue madre no puede ligarse las trompas para no tener hijos.
Falso. La Ley Nacional 26130 sostiene que cualquier persona mayor de edad tiene derecho a acceder a esta práctica quirúrgica.

25. Frente a un caso de violación se puede interrumpir legalmente un embarazo.
Verdadero.

26. Las mujeres son violadas porque "provocan" a los hombres.
Falso. Jamás una violación puede justificarse ni minimizarse, ya que se trata de la vulneración de un Derecho Humano fundamental.

27. Las mujeres son lesbianas cuando no conocen a un hombre "de verdad".
Falso. La heterosexualidad no es la única manera de vivir la sexualidad. Hay mujeres que sienten atracción erótica y sexual por otras mujeres, y esto no quiere decir que se hayan desviado del "camino normal" porque tuvieron malas experiencias, simplemente es una forma más de vivir la sexualidad.

28. Las mujeres tiene derecho a elegir en qué posición parir a sus hijos, aun en un hospital.
Verdadero.

29. Cuando se tienen relaciones sexuales por primera vez es necesario contárselo a algún adulto.
Falso. Eso depende de cada persona. No es obligatorio contárselo a ningún adulto. Lo que muchas veces resulta positivo es contar con personas de confianza para charlar sobre estos y otros temas.

30. Durante la menstruación no se puede hacer deporte ni nadar.
Falso. No hay ninguna contraindicación que impida que una mujer haga deporte o realice natación.

31. Los gritos e insultos son manifestaciones de violencia.
Verdadero.

32. Durante la menstruación no es conveniente comer ciertos alimentos, bañarse o lavarse la cabeza.
Falso. No hay ninguna contraindicación que impida que una mujer coma ciertos alimentos, se bañe o lave su cabeza durante la menstruación. Además, cada mujer tiene sus propias costumbres y necesidades, y todas ellas son igualmente válidas.

33. En las mujeres, masturbarse es anormal.
Falso. No existen prácticas normales o anormales que puedan diferenciarse en función del género de la persona. La masturbación es parte de la autoexploración, del conocimiento del propio cuerpo, y puede ser vivida como una práctica muy placentera tanto por mujeres como por varones.

34. Algunas posturas sexuales ayudan a prevenir un embarazo.
Falso. No hay relación entre las posturas sexuales y la posibilidad de prevenir un embarazo.

35. La homosexualidad es una enfermedad.
Falso. Hay tantas formas de vivir la sexualidad como personas. No hay algunas más "naturales" o "normales" que otras, lo importante es que las relaciones sexuales sean placenteras y decididas libremente.

36. La primera vez que una mujer tiene relaciones sexuales puede quedar embarazada.
Verdadero.

37. El clítoris tiene como función exclusiva producir placer.
Verdadero.

38. Para prevenir embarazos es más seguro usar doble preservativo.
Falso. Usar dos preservativos al mismo tiempo aumenta la posibilidad de rotura, por la fricción del látex con el látex. (Se recomienda que el tallerista pueda mostralo friccionando dos preservativos entre sí.)

39. Acabar afuera es un método seguro para prevenir embarazos.
Falso. Acabar afuera no es seguro porque el líquido preseminal (que sale antes de la eyaculación) también contiene espermatozoides.

40. Las pastillas anticonceptivas pueden producir cáncer.
Falso. No solo no producen cáncer sino que son factores protectores para algunos tipos, como el cáncer de endometrio y ovario.

41. El DIU puede producir cáncer de cuello de útero.
Falso. Hay investigaciones que comprueban que el DIU no está relacionado con ningún tipo de cáncer.

42. Puede ocurrir un embarazo practicando sexo anal.
Falso. No hay posibilidad de que los espermatozoides se encuentren con los óvulos.

43. No es necesario usar un nuevo preservativo para cada práctica de sexo vaginal, anal y oral.
Falso. Es indispensable cambiar el preservativo por uno nuevo en cada práctica de sexo oral, anal o vaginal. Esto evita llevar bacterias o gérmenes de una zona del cuerpo a otra.

44. Es correcto usar cremas corporales, aceite de bebé o aceites de cocina como lubricantes para el preservativo.
Falso. Los lubricantes con aceite pueden romper el preservativo. Por tal motivo, es recomendable utilizar siempre lubricantes al agua.

45. El VIH se puede transmitir con un beso.
Falso. Para que se produzca la transmisión es necesario que alguna mucosa de nuestro cuerpo entre en contacto con estos fluidos: líquido preseminal, fluido vaginal, semen, sangre y leche materna.

Presentación de métodos anticonceptivos

Esta dinámica es ideal para grupos de 15 o más participantes.

Antes de comenzar

Preparamos una bolsa que contenga muestras de los métodos anticonceptivos y un sobre por cada método con información, folletos, imágenes y lo que podamos conseguir.

Paso 1

Dividimos a los participantes en grupos según la cantidad de métodos con los que vamos a trabajar. Un integrante de cada grupo toma uno de los métodos que se encuentran dentro de la bolsa, sin espiar. Luego, les repartimos los sobres con la información correspondiente y una tarjeta con preguntas.

Paso 2

Cada grupo debe armar una exposición para presentar el método al resto de los participantes, de la manera que se les ocurra. Puede ser una explicación oral, una demostración del funcionamiento con láminas y dibujos, un aviso publicitario o un programa de radio o televisión, un video, es decir, cualquier manera creativa de mostrarlo.

Tarea

Organizar una muestra de métodos anticonceptivos para aprender cómo son y cuáles son sus ventajas y desventajas.

Objetivos

Tener información confiable y revisar mitos para poder decidir cómo cuidarnos y tener una sexualidad plena.

Elementos necesarios

Papeles afiche y marcadores. Muestras de métodos. Folletos con información, imágenes, etcétera. Lámina de derechos sexuales y reproductivos.

Tiempo

No menos de una hora.

Lugar

Cualquier espacio relativamente amplio.

Edades

A partir de los 11 años.

Preguntas posibles para la tarjeta

- ¿Cómo se usa?
- ¿Lo usa la mujer o el varón?
- ¿Se coloca en alguna parte del cuerpo? ¿Cuál?
- ¿Cómo funciona? o ¿cómo previene el embarazo?
- ¿Cuáles son sus ventajas y desventajas?
- ¿Influye en el disfrute de las relaciones sexuales?
- ¿Puede ser utilizado por adolescentes?
- ¿Hay que tener autorización de alguien para poder usarlo?
- ¿Cómo se consigue? ¿Dónde? ¿Es gratis?

Sea cual fuere la manera de presentarlo, la exposición debe poder responder las preguntas de la tarjeta.

Paso 3

Sentados en ronda, cada grupo muestra su producción.
Al finalizar las presentaciones, es el momento de hacer preguntas y presentar las dudas que puedan aparecer en relación con los métodos. Si el equipo no puede responderlas, el tallerista debe estar preparado para hacerlo. Al finalizar debatimos sobre los siguientes puntos:

- ¿Qué métodos nos interesaron más?
- ¿Por qué?

Es recomendable que el tallerista recuerde al grupo los derechos sexuales y reproductivos utilizando, como apoyo, la lámina que los enumera, para que quienes asistan al taller sepan que pueden elegir su propio método y acceder a él.

Orientaciones para la dinámica

• La dinámica *Palabra disparadora* es muy adecuada para la apertura de esta tarea. A partir de la frase *métodos anticonceptivos* podemos preguntar qué son y qué métodos conocen, para poder recoger los saberes de quienes asisten al taller.

• Es importante que queden planteados para el ejercicio: preservativo, pastillas, inyectables, DIU y anticoncepción de emergencia.

• Durante el trabajo en equipos, preparatorio para la muestra, debemos estar atentos para poder acercar la información que puedan estar necesitando y despejar las dudas que puedan tener, para que el grupo se sienta seguro en su exposición.

• Mientras exponen, es necesario escuchar atentamente para poder advertir errores que pudieran aparecer y trabajar sobre ellos, brindando información confiable.

• Es importante ayudar a que los intercambios no se limiten a la técnica anticonceptiva y pueda hablarse de otros temas, como el disfrute en las relaciones sexuales, el derecho a decidir si tener o no relaciones sexuales, las posibilidades de decidir sobre el propio cuerpo, entre otros.

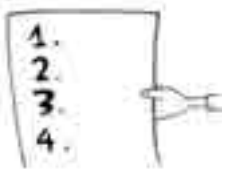
Escaleras y toboganes

Variantes A y B

Este juego presenta dos variantes para jugar con participantes de diferentes franjas etarias. Las reglas de juego son las mismas, varían las consignas y las preguntas de las tarjetas, adecuándose al grupo de edad con el que se trabaje.

Cómo se juega

Armamos grupos de cuatro o cinco personas. El equipo que saca el número más alto comienza a jugar. Tira el dado y avanza.
Después de la jugada, es el turno de otro equipo para tirar el dado: juega un equipo cada vez, aunque gane o pierda; lo importante es estimular la participación, no la competencia.
Según el casillero que toque en suerte, el equipo jugador retira la tarjeta correspondiente. Todas las tarjetas se leen en voz alta, menos las celestes, porque algunas son secretas.



Tarjetas verdes: LISTA DE...

Las consignas que aparecen en estas tarjetas indican realizar listas de por lo menos cinco elementos en un minuto, como por ejemplo: "Formas de nombrar los genitales masculinos". Si lo logra, el equipo avanza dos casilleros.

Tarea

Trabajar conceptos acerca de la sexualidad, los métodos anticonceptivos, las infecciones de transmisión sexual (ITS), la orientación sexual y la diversidad a través de un juego de tablero con preguntas, consignas y prendas.

Objetivos

Promover prácticas de cuidado, propiciar la libertad de elección, revisar mitos e incorporar información fehaciente para favorecer una sexualidad plena.

Elementos necesarios

Tablero ilustrado. Tarjetones de cuatro colores: 1) *Lista de…*; 2) *Cara de…*; 3) *Dibujar*; 4) *Pregunta*. Un dado. Fichas de distintos colores. Hojas para dibujar y marcadores. Reloj o cronómetro. Preservativos y tijera.

Tiempo

No menos de una hora.

Lugar

En cualquier espacio medianamente amplio.

Edades

Variante A: entre los 10 y los 14 años.
Variante B: a partir de los 15 años.

Tarjetas rojas: CARA DE...

Se lee la consigna en voz alta y el equipo debe reflejar con mímica lo que la tarjeta indica, sin decir palabras ni hacer ruidos, solo con gestos. No importa cómo lo hagan, ya que no es el objetivo que las demás personas adivinen de qué cara se trata. En este caso, lo importante es animarse a jugar. Si lo hace avanza dos casilleros.

Para invitar al debate, el tallerista puede intervenir preguntando, por ejemplo:

- ¿Qué creen que siente quien pone esa cara? ¿Por qué pone esa cara?
- ¿Qué otras caras podrían aparecer en estas situaciones?
- ¿Les pasó algo parecido?
- ¿Qué tiene que ver esto con los derechos sexuales y reproductivos?
- Si se refiere a un sentimiento negativo, ¿qué se podría hacer para que no sienta eso?

Tarjetas celestes: DIBUJAR

Dibujo secreto: no deben ser leídas en voz alta, ¡la consigna es secreta! El equipo designa a una persona para que lea la tarjeta y dibuje lo que indica en un minuto. El resto del equipo debe adivinar qué es lo que se dibujó.
Avanza dos casilleros si lo hace correctamente.
El equipo dibuja: No hay que adivinar y no es secreto. Todas la personas que integran el equipo dibujan juntas lo que propone la tarjeta. Si se animan a hacerlo, avanzan dos casilleros.

Tarjetas violetas: PREGUNTAS

Estas tarjetas contienen preguntas que el equipo deberá responder correctamente. Si lo hace avanza dos casilleros. Es el tallerista quien define si responden correctamente o no. Las respuestas figuran en el cuadernillo y están numeradas, como las tarjetas. El rol del tallerista es muy importante para que el juego se convierta en una instancia de aprendizaje: debe repreguntar, reafirmar las respuestas cuando son adecuadas y aclarar los datos que no sean correctos. Las consignas del juego son disparadores, lo más enriquecedor es la reflexión y la discusión que puede generarse a partir de ellas.

Orientaciones para la dinámica

- Las tarjetas son disparadores: lo importante es la charla que se va generando.

- El tallerista interviene, por ejemplo, repreguntando: ¿es correcto?, ¿por qué? Los demás: ¿están de acuerdo?, ¿alguien piensa diferente?
Lo primordial es dejarle lugar al debate y a la confrontación de ideas, pero siempre aclarando cuando aparece información errónea.

- Es importante tanto no sancionar los errores como afirmar las certezas, para que se puedan reconocer los logros y los avances.

- Hay que intentar recuperar los saberes de los integrantes y promover la participación, para habilitar, con una escucha abierta, la duda y la repregunta.

- Las respuestas correctas que figuran al final de la dinámica pueden servir como referencia para el tallerista. No se recomienda su lectura textual en el taller, sino solo utilizarlas como apoyo.

Casilleros de escaleras

Muestran escenas en las que se presenta un derecho respetado o una situación positiva. Permiten subir varios casilleros.

Casilleros de tobogán

Presentan escenas de vulneración de un derecho o de discriminación. Producen el retroceso de varios casilleros.

El rol del tallerista, en estos dos últimos casos, es promover el debate.

Tablero en páginas 128 y 129.

Recomendaciones acerca del juego

• Antes de comenzar el juego se puede utilizar una dinámica de apertura para armar los grupos y también para definir qué equipo arranca.

• Podemos seleccionar las tarjetas según los ejes que nos interese abordar. Incluso, también crear tarjetas nuevas (utilizando las tarjetas en blanco).

• Cuando usamos las tarjetas verdes (LISTA DE...) es importante aclarar que el listado debe ser de al menos cinco ítems, pero que pueden ser más.

Escaleras y toboganes **A**

LISTA DE...

En un minuto nombrar cinco formas de llamar a los genitales de los varones.

Escaleras y toboganes **A**

LISTA DE...

En un minuto nombrar cinco formas de llamar a los genitales de las mujeres.

Escaleras y toboganes **A**

LISTA DE...

En un minuto nombrar cinco formas de llamar a la cola.

Escaleras y toboganes **A**

LISTA DE...

En un minuto nombrar cinco formas de llamar a las relaciones sexuales.

Escaleras y toboganes **A**

LISTA DE...

En un minuto nombrar cinco prácticas y situaciones que transmiten VIH.

Escaleras y toboganes **A**

LISTA DE...

En un minuto nombrar cinco prácticas y situaciones que no transmiten VIH.

Escaleras y toboganes **A**

LISTA DE...

En un minuto nombrar cinco posibles lugares dónde buscar preservativos.

Escaleras y toboganes **A**

LISTA DE...

En un minuto nombrar cinco cambios corporales que se sienten o se ven en las mujeres durante la pubertad.

Escaleras y toboganes **A**

LISTA DE...

En un minuto nombrar cinco cambios corporales que se sienten o ven en lo varones durante la pubertad.

Escaleras y toboganes **A**

LISTA DE...

En un minuto nombrar cinco maneras de nombrar a la menstruación.

Escaleras y toboganes **A**

LISTA DE...

En un minuto nombrar cinco maneras de evitar un embarazo.

Escaleras y toboganes **A**

LISTA DE...

En un minuto nombrar cinco razones por las cuales puede romperse un preservativo.

Escaleras y toboganes **A**

CARA DE...

Profesora cuando le hacemos preguntas sobre sexualidad.

Escaleras y toboganes **A**

CARA DE...

Madre cambiando el canal de televisión porque apareció una escena de sexo.

Escaleras y toboganes **A**

CARA DE...

¡Me vino la menstruación!

Escaleras y toboganes **A**

CARA DE...

Mi papá explicándome cómo cuidarme.

Escaleras y toboganes **A**

CARA DE...

Me gustás (es decir, la cara que le ponemos a la persona que nos gusta).

Escaleras y toboganes **A**

CARA DE...

Pedir preservativos en la farmacia o en el Centro de Salud.

Escaleras y toboganes **A**

CARA DE...

Primera vez.

Escaleras y toboganes **A**

CARA DE...

“Mamá, te presento a mi novia”.

Escaleras y toboganes **A**

CARA DE...

“Papá, te presento a mi novio”.

Escaleras y toboganes **A**

CARA DE...

Mi amigo me cuenta que le gustan los varones.

Escaleras y toboganes **A**

CARA DE...

Mi amiga me cuenta que le gustan las mujeres.

Escaleras y toboganes **A**

CARA DE...

Me tocaron la cola en el colectivo.

Escaleras y toboganes **A**

DIBUJAR

El equipo dibuja:
cambios en el cuerpo de la mujer en la pubertad.

Escaleras y toboganes **A**

DIBUJAR

El equipo dibuja:
una vulva.
Nombrar por lo menos dos partes.

Escaleras y toboganes **A**

DIBUJAR

El equipo dibuja:
un pene erecto tamaño real.

Escaleras y toboganes **A**

DIBUJAR

Dibujo secreto:
un integrante dibuja un preservativo, el equipo debe adivinar qué es.

Escaleras y toboganes **A**

DIBUJAR

Dibujo secreto:
un integrante dibuja un montón de espermatozoides, el equipo debe adivinar qué es.

Escaleras y toboganes **A**

DIBUJAR

Dibujo secreto:
un integrante dibuja una vagina, el equipo debe adivinar qué es.

Escaleras y toboganes **A**

DIBUJAR

Dibujo secreto:
un integrante dibuja un pene y los testículos, el equipo debe adivinar qué es.

Escaleras y toboganes **A**

DIBUJAR

Dibujo secreto:
un integrante dibuja la menstruación, el equipo debe adivinar qué es.

Escaleras y toboganes **A**

DIBUJAR

Dibujo secreto:
un integrante dibuja un parto, el equipo debe adivinar qué es.

Escaleras y toboganes **A**

DIBUJAR

El equipo dibuja:
un pene no erecto tamaño real.

Escaleras y toboganes **A**

DIBUJAR

El equipo dibuja:
cómo se produce una erección.

Escaleras y toboganes **A**

DIBUJAR

El equipo dibuja:
cambios en el cuerpo del varón en la pubertad.

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Con quién o quiénes se puede hablar de sexualidad?

1

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Es malo masturbarse?

2

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Es normal que a un varón le guste otro varón?

3

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Más o menos a qué edad comienzan a crecer los senos?

4

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Qué es ser bisexual?

5

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Cómo se llama el líquido que sale cuando los varones se masturban?

6

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Qué cambios tienen los varones en la pubertad?

7

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Qué es la menstruación?

8

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Cómo saber que se está preparado para tener relaciones sexuales?

9

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Cómo cuidarse para evitar un embarazo?

10

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Qué es el himen y para qué sirve?

11

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿En qué momento del ciclo menstrual ovulan las mujeres?

12

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Qué es una polución nocturna?

13

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Cuándo comienza en las chicas la posibilidad de quedar embarazada?

14

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Por qué se puede romper el preservativo?

15

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿El VIH se puede transmitir con un beso?

16

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Cuántas veces se puede usar un mismo preservativo?

17

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Se pueden tener relaciones sexuales cuando la mujer está indispuesta?

18

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Son seguros los preservativos para evitar embarazos e infecciones de transmisión sexual?

19

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Qué métodos anticonceptivos existen?

20

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Cómo se hace un bebé?

21

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Qué es ser heterosexual?

22

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Es lo mismo vagina que vulva?

23

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Más o menos a qué edad salen los pelitos cerca del pene?

24

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Qué es ser homosexual?

25

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Es normal que a una chica le guste otra chica?

26

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Todas las mujeres sangran en su primera relación sexual?

27

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Qué cambios tienen las mujeres en la pubertad?

28

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Cuándo comienza en los varones la posibilidad biológica de tener hijos?

29

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Puede cambiar la orientación sexual a lo largo de la vida?

30

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Cómo saber si una mujer está embarazada?

31

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Cómo nacen los bebés?

32

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Cómo se puede saber si una persona tiene VIH?

33

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Qué es el líquido preseminal?

34

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Las lesbianas pueden ser madres?

35

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Qué es ser trans?

36

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Es necesario tener un cuerpo lindo y delgado para gustarle a otra persona?

37

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

Si se hace sexo oral a una mujer, ¿cómo se pueden prevenir el VIH e ITS?

38

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

Si se hace sexo oral a un varón, ¿cómo se pueden prevenir el VIH e ITS?

39

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿A partir de qué edad pueden ir solos, chicas y chicos, a consultar sobre métodos anticonceptivos?

40

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Se puede producir un embarazo en la primera relación sexual?

41

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Se puede producir un embarazo durante la menstruación?

42

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Acabar afuera es seguro para prevenir embarazos?

43

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Es posible el embarazo sin penetración?

44

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Sirve contar los días fértiles para no quedar embarazada?

45

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Una persona con VIH puede tener relaciones sexuales?

46

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Qué es el clítoris?

47

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Qué es “hacerse señorita”?

48

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿Con el preservativo se siente menos placer?

49

Escaleras y toboganes **A**

PREGUNTAS

¿La homosexualidad es una enfermedad?

50

Escaleras y toboganes, variante A. Preguntas y respuestas.

1. ¿Con quién o quiénes se puede hablar de sexualidad?
Con tus amigos, tus hermanos, tus padres, tus profesores, con profesionales de la salud y con todas aquellas personas con quienes te sientas cómodo para hacerlo.

2. ¿Es malo masturbarse?
No. Todas las creencias populares, mitos y tabúes asociados a la masturbación son falsos. La masturbación es una práctica sana que no causa ningún tipo de enfermedad ni de trastorno. Es normal, placentero, y ayuda a conocernos y a disfrutar de nuestro cuerpo.

3. ¿Es normal que a un varón le guste otro varón?
Existen muchas formas de disfrutar la sexualidad. Podemos sentir atracción por personas del otro género o de nuestro mismo género, o por personas de ambos géneros. No hay una orientación sexual más "normal" o saludable que otra. Es parte de los derechos sexuales vivir la orientación sexual libremente, sin presiones ni violencia.

4. ¿Más o menos a qué edad comienzan a crecer los senos?
El crecimiento de los senos comienza entre los 8 y los 13 años, generalmente cerca de los 11. Es uno de los primeros cambios que se dan en la pubertad. En cada mujer los ritmos de crecimiento son diferentes, y pueden ocurrir antes o después y de maneras diversas.

5. ¿Qué es ser bisexual?
Es sentir atracción sexual por personas de ambos géneros. La orientación sexual puede variar a lo largo de la vida.

6. ¿Cómo se llama el líquido que sale cuando los varones se masturban?
Semen. Cuando los varones se masturban o mantienen relaciones sexuales y eyaculan liberan semen por el pene.

7. ¿Qué cambios tienen los varones en la pubertad?
Crecimiento en peso y altura, desarrollo de la musculatura, crecimiento de los testículos y el pene, poluciones nocturnas, crecimiento del vello púbico y corporal, cambios en la voz, aparición de granitos, transpiración y olor corporal. Comienzan las eyaculaciones y la posibilidad biológica de procreación. Aparecen nuevas sensaciones placenteras, acompañadas de fantasías relacionadas con otras personas.

8. ¿Qué es la menstruación?
La menstruación, también llamada regla o período menstrual, es un sangrado vaginal, que suele durar entre tres y siete días. La sangre menstrual es en parte sangre y en parte tejido del endometrio (pared que recubre la parte interna del útero) que se forma durante todo el ciclo menstrual para un eventual embarazo y que al final se desprende si no alberga un óvulo fecundado.

9. ¿Cómo saber que se está preparado para tener relaciones sexuales?
No hay un momento correcto o ideal. Comenzar a tener relaciones sexuales es una decisión íntima y personal. Es un derecho de cada persona decidir cuándo, cómo y con quién hacerlo. Superar los mandatos sociales y conectarse con los propios deseos y necesidades es la forma de elegir mejor el momento.

10. ¿Cómo cuidarse para evitar un embarazo?
Si queremos evitar un embarazo es necesario elegir un método anticonceptivo y usarlo siempre. Es importante acceder a información confiable para elegir el método que mejor se adapte a las necesidades de cada persona. El acceso a los métodos anticonceptivos es gratuito en todos los Centros de Salud y hospitales del país.

11. ¿Qué es el himen y para qué sirve?
El himen es una membrana que forma una especie de anillo. Se encuentra en la parte externa de la vagina y protege de la entrada de gérmenes. Esta membrana se puede o no romper en las primeras relaciones sexuales. El pene erecto, al ejercer presión sobre la vagina, puede producir rupturas en el anillo, que pueden ser dolorosas. También puede romperse realizando actividades físicas o no romperse nunca, según su elasticidad.

12. ¿En qué momento del ciclo menstrual ovulan las mujeres?
La ovulación se produce alrededor de la mitad del ciclo menstrual. Es difícil saber la fecha exacta, puede variar en cada mujer y de ciclo a ciclo. Por ejemplo, en ciclos de 28 días suele ocurrir alrededor del día 14.

13. ¿Qué es una polución nocturna?
Una eyaculación involuntaria que ocurre durante el sueño.

14. ¿Cuándo comienza en la mujer la posibilidad de quedar embarazada?
A partir de que la mujer tiene su primera ovulación, que ocurre antes de la primera menstruación. Una vez que se comenzó a ovular es posible un embarazo.

15. ¿Por qué se puede romper el preservativo?
Los preservativos se pueden romper por muchas razones. Generalmente se rompen si no se colocan correctamente, si están vencidos o no se conservaron adecuadamente, o si se usa el lubricante incorrecto (usar un lubricante a base de aceite con un preservativo de látex puede producir una rotura).

16. ¿El VIH se puede transmitir con un beso?
No. Para que se produzca la transmisión es necesario que el VIH ingrese en nuestro cuerpo. Puede ingresar a través de estos fluidos: líquido preseminal, fluido vaginal, semen, sangre o leche materna. Por eso el VIH no se transmite por besar, abrazar, compartir vasos, cubiertos o el mate, intercambiar ropa, usar el mismo baño, la cama o la pileta.

17. ¿Cuántas veces se puede usar un mismo preservativo?
¡Una sola vez! Debe utilizarse uno distinto en cada relación sexual y, además, en cada práctica sexual (vaginal, anal u oral) para evitar llevar bacterias o gérmenes de una zona del cuerpo a otra.

18. ¿Se pueden tener relaciones sexuales cuando la mujer está indispuesta?
Sí. No hay ninguna contraindicación médica al respecto, todo depende de las ganas y la comodidad que experimenten las personas que van a tener relaciones sexuales, y que sea un momento de placer y disfrute para ambas.

19. ¿Son seguros los preservativos para evitar embarazos e infecciones de transmisión sexual?
Sí, siempre que se los utilice adecuadamente, desde el principio de la erección. El preservativo es el único método que, además de evitar el embarazo, permite prevenir infecciones de transmisión sexual (ITS), incluido el VIH.

20. ¿Qué métodos anticonceptivos existen?
Los métodos de acceso gratuito son: preservativos, pastillas anticonceptivas, pastillas anticonceptivas para la lactancia, DIU, inyectable mensual o trimestral, implantes subdérmicos, anticoncepción quirúrgica (ligadura tubaria y vasectomía). También existe la anticoncepción de emergencia para cuando el método falla o no se utiliza uno.

21. ¿Cómo se hace un bebé?
Para que se produzca un embarazo debe coincidir la entrada de espermatozoides, durante el coito, con días cercanos a la ovulación. Si el óvulo fecundado por el espermatozoide logra trasladarse desde la trompa hasta el útero, e implantarse allí, comienza el embarazo. El óvulo fecundado es una célula que comienza a dividirse y multiplicarse, se convierte en embrión y luego en feto. Se desarrolla durante nueve meses hasta el nacimiento.

22. ¿Qué es ser heterosexual?
Se refiere a una persona que siente atracción sexual por personas del otro género. Es solo una manera, entre otras, de vivir la sexualidad. La orientación sexual puede cambiar a lo largo de la vida.

23. ¿Es lo mismo vagina que vulva?
No. Llamamos vagina a uno de los órganos genitales internos de la mujer, que comunica la vulva con el cuello del útero, y vulva al conjunto de los órganos genitales externos.

24. ¿Más o menos a qué edad salen los pelitos cerca del pene?
Es uno de los primeros cambios que ocurren en la pubertad, junto a otros cambios más o menos visibles. Según cada persona, suceden en distintos momentos. En los varones el vello en el pubis y en las axilas suele aparecer entre los 10 y los 14 o 15 años.

25. ¿Qué es ser homosexual?
Es sentir atracción sexual por personas del mismo género. En general, a las mujeres se las llama lesbianas y a los varones gays. Es una orientación sexual tan válida y saludable como cualquier otra, y puede cambiar a lo largo de la vida.

26. ¿Es normal que a una chica le guste otra chica?
Existen muchas formas de disfrutar la sexualidad. Podemos sentir atracción por personas del otro género o de nuestro mismo género, o por personas de ambos géneros. No hay una orientación sexual más "normal" o saludable que otra. Es parte de los derechos sexuales vivir la orientación sexual libremente, sin presiones ni violencia.

27. ¿Todas las mujeres sangran en su primera relación sexual?
No necesariamente. En muchos casos se produce la ruptura del himen, que puede generar algo de dolor o molestia, y un pequeño sangrado, en otros no.

28. ¿Qué cambios tienen las mujeres en la pubertad?
Aumento de estatura, desarrollo de los pechos, secreciones vaginales transparentes o blanquecinas, crecimiento del vello púbico, corporal y facial, ensanchamiento de la cadera (vinculado con la posibilidad de embarazo y parto), aparición de granitos, transpiración y olor corporal. Inicio de la menstruación, y la posibilidad biológica de embarazo. Aparecen nuevas sensaciones placenteras, acompañadas de fantasías relacionadas con otras personas.

29. ¿Cuándo comienza en los varones la posibilidad biológica de tener hijos?
En la pubertad, cuando comienzan las eyaculaciones, se inicia la posibilidad biológica de procreación.

30. ¿Puede cambiar la orientación sexual a lo largo de la vida?
Sí. La orientación sexual no es inmutable, podemos vivir nuestra sexualidad de manera diferente en distintos momentos de la vida.

31. ¿Cómo saber si una mujer está embarazada?
Por lo general la mujer deja de menstruar o presenta algún atraso o irregularidad en la menstruación. Cuando eso ocurre puede realizarse un test de embarazo, o un examen de sangre, para determinarlo.

32. ¿Cómo nacen los bebés?
El embarazo culmina con la salida del bebé del útero materno. En algunos casos el parto es natural, el cuello del útero se abre, el bebé desciende y sale por la vagina. En otros embarazos, el nacimiento ocurre por cesárea: se extrae el bebé del útero mediante una intervención quirúrgica.

33. ¿Cómo se puede saber si una persona tiene VIH?
Puede realizarse el examen de sangre, de forma gratuita y confidencial, en los Centros de Salud y hospitales. No es necesario ser mayor de edad.

34. ¿Qué es el líquido preseminal?
Son pequeñas gotitas que salen del pene erecto, previas a la eyaculación. Como el semen, contiene espermatozoides. Justamente por eso hay que utilizar preservativo desde el comienzo de la erección. También, por ese motivo, el coito interrumpido no es una práctica recomendable para evitar embarazos.

35. ¿Las lesbianas pueden ser madres?
Sí. Todas las personas pueden ejercer la maternidad o la paternidad, independientemente de su orientación sexual o su identidad de género. Elegir tener o no hijos es un derecho de todas las personas.

36. ¿Qué es ser trans?
Trans es una persona cuya identidad y/o expresión de género no se corresponde con el género asignado al nacer. El común denominador, entre las diferentes variantes de las identidades trans, es la no conformidad entre el género vivenciado y el asignado. Las mujeres trans asumen su identidad de género como femenina a pesar de que el género asignado al nacer es masculino, a los hombres trans se les asigna el género femenino al nacer y su identidad de género es masculina. En algunos casos, no se identifican con ninguno de los géneros convencionales (femenino y masculino).

37. ¿Es necesario tener un cuerpo lindo y delgado para gustarle a otra persona?
No. Una persona puede ser deseada por otras más allá de que su cuerpo se adecue o no al estándar de belleza socialmente aceptado. Además, la atracción sexual puede nacer por muchas cosas, por ejemplo: por nuestra manera de ser, de pensar y de manifestar afecto, por nuestra voz, nuestra mirada, etcétera.

38. Si se hace sexo oral a una mujer, ¿cómo se pueden prevenir el VIH e ITS?
Utilizando un campo de látex (que puede realizarse recortando un preservativo) y colocándolo sobre la zona en contacto con la boca.

39. Si se hace sexo oral a un varón, ¿cómo se pueden prevenir el VIH e ITS?
Utilizando preservativo.

40. ¿A partir de qué edad pueden ir solos, chicas y chicos, a consultar sobre métodos anticonceptivos?
La reglamentación de la Ley Nacional 25673 de Salud Sexual y Reproductiva establece que, a partir de los 14 años, se puede acceder sola/o a la consulta y recibir gratis métodos anticonceptivos. Por otro lado, se considera, en el marco de la Convención de los Derechos del Niño y la Ley de Protección Integral de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, que estos van adquiriendo capacidades (o competencias) progresivas y que, en caso de que la demanda sea hecha por niñas y niños menores de 14 años, los equipos de salud pueden considerar la entrega, atendiendo a los derechos y las necesidades de estos. A cualquier edad se prioriza el acceso a la información y a métodos de barrera.

41. ¿Se puede producir un embarazo en la primera relación sexual?
En la primera relación sexual, como en las posteriores, se puede producir un embarazo, siempre que haya penetración pene-vagina y no se utilice un método anticonceptivo.

42. ¿Se puede producir un embarazo durante la menstruación?
Sí, existe posibilidad aun menstruando. Si bien es menos probable, no es imposible un embarazo durante la menstruación, ya que la mujer puede estar cerca de la fecha de ovulación y los espermatozoides pueden vivir y fecundar al óvulo hasta cinco días después de la relación sexual.

43. ¿Acabar afuera es seguro para prevenir embarazos?
No. Acabar afuera no es seguro porque el líquido preseminal (que sale antes de la eyaculación) también contiene espermatozoides.

44. ¿Es posible el embarazo sin penetración?
Si el pene no llega a introducirse en la vagina es prácticamente imposible, pero no hace falta que la penetración sea total para que haya posibilidad de embarazo.

45. ¿Sirve contar los días fértiles para no quedar embarazada?
Es un método que tiene muchas probabilidades de fallar, especialmente durante la adolescencia, cuando el ciclo menstrual en muchas chicas es muy variable, y resulta difícil calcular cuando ocurre la ovulación.

46. ¿Una persona con VIH puede tener relaciones sexuales?
Sí, puede tener una vida sexual plena, al igual que cualquier otra persona. Es importante el uso de preservativo y/o campo de látex para evitar la transmisión del virus y las reinfecciones.

47. ¿Qué es el clítoris?
El clítoris es el órgano sexual eréctil que se encuentra en la parte anterior de la vulva de la mujer, y su función es la de producir sensaciones placenteras. Solo es visible una décima parte de su volumen total.

48. ¿Qué es "hacerse señorita"?
Popularmente se llama de esta manera al momento en que ocurre la primera menstruación.

49. ¿Con el preservativo se siente menos placer?
El placer es subjetivo, en las relaciones sexuales con preservativo se puede tener las mismas sensaciones o diferentes, se puede sentir más o menos placer, depende de cada persona. Lo importante es saber que es la forma más efectiva de evitar la transmisión de ITS.

50. ¿La homosexualidad es una enfermedad?
No. Existen muchas formas de disfrutar la sexualidad, ninguna más "normal" o saludable que otra. Podemos desear a alguien del otro género o de nuestro mismo género, o a personas de ambos géneros. Es parte de los derechos sexuales vivir la orientación sexual libremente, sin presiones ni violencia.

Escaleras y toboganes **B**

LISTA DE...

En un minuto nombrar cinco formas de llamar a los genitales de los varones.

Escaleras y toboganes **B**

LISTA DE...

En un minuto nombrar cinco formas de llamar a los genitales de las mujeres.

Escaleras y toboganes **B**

LISTA DE...

En un minuto nombrar cinco formas de llamar a la cola.

Escaleras y toboganes **B**

LISTA DE...

En un minuto nombrar cinco formas de llamar a las relaciones sexuales.

Escaleras y toboganes **B**

LISTA DE...

En un minuto nombrar cinco prácticas y/o situaciones que transmiten VIH.

Escaleras y toboganes **B**

LISTA DE...

En un minuto nombrar cinco prácticas y/o situaciones que no transmiten VIH.

Escaleras y toboganes **B**

LISTA DE...

En un minuto nombrar cinco posibles lugares donde buscar preservativos.

Escaleras y toboganes **B**

LISTA DE...

En un minuto nombrar cinco métodos anticonceptivos que conozcan o que escucharon nombrar.

Escaleras y toboganes **B**

LISTA DE...

En un minuto nombrar cinco razones por las que se puede romper el preservativo.

Escaleras y toboganes **B**

LISTA DE...

En un minuto nombrar cinco excusas que pueden poner las personas para no usar preservativo.

Escaleras y toboganes **B**

LISTA DE...

En un minuto nombrar cinco derechos, que tenemos las personas, relacionados a la sexualidad.

Escaleras y toboganes **B**

LISTA DE...

En un minuto nombrar cinco formas de llamar al orgasmo.

Escaleras y toboganes **B**

CARA DE...

¡Se me rompió el forro!

Escaleras y toboganes **B**

CARA DE...

¡No me vino la menstruación!

Escaleras y toboganes **B**

CARA DE...

Mamá después de que vimos sus preservativos en la mesa de luz.

Escaleras y toboganes **B**

CARA DE...

El test de embarazo le dio positivo a mi novia.

Escaleras y toboganes **B**

CARA DE...

Mi mamá explicándome cómo cuidarme antes de salir a la noche.

Escaleras y toboganes **B**

CARA DE...

Pedir preservativos en la farmacia o en el Centro de Salud.

Escaleras y toboganes **B**

CARA DE...

Primera vez.

Escaleras y toboganes **B**

CARA DE...

"Mamá, te presento a mi novia".

Escaleras y toboganes **B**

CARA DE...

"Papá, te presento a mi novio".

Escaleras y toboganes **B**

CARA DE...

Explicarle a la abuela qué es ser bisexual.

Escaleras y toboganes **B**

CARA DE...

Enamorada/o.

Escaleras y toboganes **B**

CARA DE...

Uy... ¡Acabé adentro!

Escaleras y toboganes **B**

DIBUJAR

El equipo dibuja:
la colocación de un preservativo.

Escaleras y toboganes **B**

DIBUJAR

El equipo dibuja:
cómo se produce una erección.

Escaleras y toboganes **B**

DIBUJAR

El equipo dibuja:
la menstruación.

Escaleras y toboganes **B**

DIBUJAR

Dibujo secreto:
un integrante dibuja una vagina, el equipo debe adivinar qué es.

Escaleras y toboganes **B**

DIBUJAR

Dibujo secreto:
un integrante dibuja un clítoris, el equipo debe adivinar qué es.

Escaleras y toboganes **B**

DIBUJAR

Dibujo secreto:
un integrante dibuja un parto, el equipo debe adivinar qué es.

Escaleras y toboganes **B**

DIBUJAR

Dibujo secreto:
un integrante dibuja un pene y los testículos, el equipo debe adivinar qué es.

Escaleras y toboganes **B**

DIBUJAR

Dibujo secreto:
un integrante dibuja un DIU, el equipo debe adivinar qué es.

Escaleras y toboganes **B**

DIBUJAR

Dibujo secreto:
un integrante dibuja un orgasmo, el equipo debe adivinar qué es.

Escaleras y toboganes **B**

DIBUJAR

El equipo dibuja:
un pene erecto tamaño real.

Escaleras y toboganes **B**

DIBUJAR

El equipo dibuja:
un pene no erecto tamaño real.

Escaleras y toboganes **B**

DIBUJAR

El equipo dibuja:
una vulva.
Nombrar, por lo menos, dos partes.

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Qué es el clítoris?

1

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿La homosexualidad es una enfermedad?

2

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Es lo mismo vagina que vulva?

3

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Es posible el embarazo sin penetración?

4

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Es seguro el coito interrumpido o acabar afuera para evitar un embarazo?

5

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Qué es violencia sexual?

6

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿A partir de qué edad pueden ir solos, chicas y chicos, a consultar sobre métodos anticonceptivos?

7

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Existe posibilidad de embarazo durante la menstruación?

8

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Puede una mujer tener más de un orgasmo en el mismo acto sexual?

9

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Puede un hombre tener más de un orgasmo en el mismo acto sexual?

10

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Se pueden tener relaciones sexuales durante el embarazo?

11

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Qué son y para qué sirven los lubricantes?

12

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Qué es una zona erógena?

13

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Es normal tener fantasías sexuales?

14

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Qué es una felatio?

15

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Qué es el cunnilingus?

16

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Qué es la 69?

17

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Qué es el Viagra?

18

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Todas las personas trans son homosexuales?

19

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Qué es orientación sexual?

20

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Qué es ser transgénero?

21

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Qué quiere decir travesti?

22

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Qué es intersex?

23

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Qué es ser heterosexual?

24

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Qué es ser homosexual?

25

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Qué es el lesbianismo?

26

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Qué es ser bisexual?

27

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Qué dice la ley de Identidad de Género?

28

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Qué es la lesbofobia?

29

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Qué método anticonceptivo es ciento por ciento seguro?

30

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Qué es "salir del armario" o "salir del closet"?

31

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Qué es la heterosexualidad obligatoria?

32

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Cuándo son efectivas las pastillas de anticoncepción de emergencia? ¿Doce horas después de una relación sin cuidado?, ¿un día?, ¿cinco días?, ¿quince días?

33

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Puede cambiar la orientación sexual a lo largo de la vida?

34

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Qué métodos anticonceptivos existen?

35

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Qué son las ITS?

36

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Se puede prevenir el VIH y las ITS? ¿Cómo?

37

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Se puede producir un embarazo en la primera relación sexual?

38

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Es malo masturbarse?

39

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

Si se hace sexo oral a una mujer, ¿cómo se pueden prevenir el VIH y las ITS?

40

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

Si se hace sexo oral a un varón, ¿cómo se pueden prevenir el VIH y las ITS?

41

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Cuándo comienza en la mujer la posibilidad de quedar embarazada?

42

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Qué es la menopausia?

43

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Qué es el VPH?

44

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Existe la posibilidad de embarazo practicando sexo anal?

45

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Es necesario tener un cuerpo lindo y delgado para gustarle a otra persona?

46

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Qué es la homofobia?

47

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Puede una pareja homosexual criar saludablemente a una hija o un hijo?

48

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

Si te cría una pareja homosexual, ¿podés ser heterosexual?

49

Escaleras y toboganes **B**

PREGUNTAS

¿Todas las travestis se prostituyen?

50

Escaleras y toboganes, variante B. Preguntas y respuestas.

1. ¿Qué es el clítoris?
El clítoris es el órgano sexual eréctil que se encuentra en la parte anterior de la vulva de la mujer, y su función es la de producir sensaciones placenteras. Solo es visible una décima parte de su volumen total.

2. ¿La homosexualidad es una enfermedad?
No. Todas las orientaciones sexuales son igual de válidas y saludables; se trata, simplemente, de formas diferentes de vivir la propia sexualidad.

3. ¿Es lo mismo vagina que vulva?
No. Llamamos vagina a uno de los órganos genitales internos de la mujer, que comunica la vulva con el cuello del útero, y vulva al conjunto de los órganos genitales externos.

4. ¿Es posible el embarazo sin penetración?
Si el pene no llega a introducirse en la vagina es prácticamente imposible, pero no hace falta que la penetración sea total para que haya posibilidad de embarazo.

5. ¿Es seguro el coito interrumpido o acabar afuera para evitar un embarazo?
No. Es una práctica muy poco segura para evitarlos, porque el líquido preseminal, que se libera antes de la eyaculación del hombre, también contiene espermatozoides.

6. ¿Qué es violencia sexual?
Hay violencia sexual cuando a una persona se le impide decidir sobre su propia sexualidad, o se le obliga a hacer algo con su cuerpo que no desea. Hay distintas formas de violencia sexual, por ejemplo: acoso, manoseos, abuso o violación.

7. ¿A partir de qué edad pueden ir solos, chicas y chicos, a consultar sobre métodos anticonceptivos?
La reglamentación de la Ley Nacional 25673 de Salud Sexual y Reproductiva establece que a partir de los 14 años se puede acceder, sin la compañía de un mayor, a la consulta, y recibir gratis métodos anticonceptivos. Por otro lado, se considera, en el marco de la Convención de los Derechos del Niño y la Ley de Protección Integral de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, que estos van adquiriendo capacidades (o competencias) progresivas y que, en caso de que la demanda sea hecha por niñas o niños menores de 14 años, los equipos de salud pueden considerar la entrega. Atendiendo a los derechos y necesidades, se prioriza el acceso a la información y a métodos de barrera, sin importar la edad.

8. ¿Existe posibilidad de embarazo durante la menstruación?
Sí, existe aun menstruando. Porque la ovulación puede adelantarse o retrasarse, porque el óvulo puede ser fecundado en un lapso de 24 a 48 horas desde que sale del ovario, y porque los espermatozoides pueden vivir y fecundar al óvulo hasta cinco días después de la relación sexual.

9. ¿Puede una mujer tener más de un orgasmo en el mismo acto sexual?
Sí, algunas mujeres son capaces de sentir varios orgasmos en un solo acto sexual.

10. ¿Puede un hombre tener más de un orgasmo en el mismo acto sexual?
Un hombre, una vez que eyaculó, debe tener una nueva erección para tener otro orgasmo.

11. ¿Se pueden tener relaciones sexuales durante el embarazo?
Sí, no hay ninguna contraindicación al respecto. La penetración no hace daño al feto, ya que se encuentra ubicado en el útero, al que el pene no llega. Lo importante es que ambas personas lo deseen y se sientan cómodas.

12. ¿Qué son y para qué sirven los lubricantes?
El uso de lubricantes puede hacer más placenteras las diversas prácticas sexuales. El sexo anal es más seguro si se utiliza lubricante junto con el preservativo. Es conveniente usar gel a base de agua y no a base de grasa o aceite (como la crema corporal, la vaselina o el aceite de cocina), porque dañan el látex del preservativo y se puede romper. También se puede usar saliva.

13. ¿Qué es una zona erógena?
Son zonas sensibles al estímulo sexual. Si bien hay zonas especialmente sensibles, como los genitales, todas las zonas del cuerpo pueden ser erógenas.

14. ¿Es normal tener fantasías sexuales?
Tener fantasías sexuales es algo normal y agradable; puede aumentar el nivel de excitación y hacer que las relaciones sexuales sean más placenteras.

15. ¿Qué es una felatio?
Una práctica de sexo oral: la estimulación del pene con la boca.

16. ¿Qué es el cunnilingus?
Una práctica de sexo oral: la estimulación del clítoris y la vulva con la boca.

17. ¿Qué es la 69?
Una postura para practicar sexo oral, en la que ambos miembros de la pareja pueden estimular, al mismo tiempo, los genitales del otro.

18. ¿Qué es el Viagra?
Un medicamento que ayuda a conseguir la erección del hombre cuando esta no puede alcanzarse naturalmente.

19. ¿Todas las personas trans son homosexuales?
Como todas las personas, pueden ser homosexuales, heterosexuales o bisexuales. La identidad de género tiene que ver con la percepción que cada uno tiene en cuanto a sentirse mujer o varón (algunas personas pueden no sentirse ni mujer ni varón, y definirse, por ejemplo, como travestis). En cambio, la orientación sexual se refiere a la atracción sexual o erótica hacia personas del mismo género (homosexual), del sexo opuesto (heterosexual) o ambas (bisexual).

20. ¿Qué es orientación sexual?
La orientación sexual se refiere a la atracción sexual o erótica hacia personas de acuerdo a su género. Puede ser: heterosexual, atracción sexual por personas del otro género; homosexual, atracción sexual por personas del mismo género (a las mujeres se las llama lesbianas y a los varones gays); o bisexual, es decir atracción sexual por personas de ambos géneros.

21. ¿Qué es ser transgénero?
Trans es una persona cuya identidad y/o expresión de género no se corresponde con el género que le asignaron al nacer. El común denominador entre las diferentes variantes de las identidades trans es la no conformidad entre el género vivenciado y el asignado. Las mujeres trans asumen su identidad de género como femenina a pesar de que el género asignado al nacer es masculino, a los hombres trans se les asigna

el género femenino al nacer y su identidad de género es masculina. En algunos casos, no se identifican con ninguno de los géneros convencionales (masculino y femenino).

22. ¿Qué quiere decir travesti?
Travesti es una persona a la que le fue asignado el género masculino al nacer, pero que construye su identidad de género según diferentes expresiones de femineidad, incluyendo, en muchos casos, modificaciones corporales: prótesis, hormonas, siliconas, etcétera. En general conservan sus genitales sin modificaciones.

23. ¿Qué es intersex?
Intersex es una persona que nace con genitales diferentes a lo que marca el estándar de la ciencia (clítoris grande, pene chico, pene con el orificio en su base y no en la punta, etcétera). Muchas personas intersex reclaman no ser sometidas a cirugías y tratamientos de readaptación de sexo en la infancia, y el derecho a construir su identidad de género a medida que crecen. Uno de cada 2000 bebés que nacen es intersex.

24. ¿Qué es ser heterosexual?
Se refiere a una persona que siente atracción sexual por personas del otro género. Es solo una de las posibilidades en las que se expresa el afecto y el erotismo.

25. ¿Qué es ser homosexual?
Es sentir atracción sexual por personas del mismo género, a las mujeres se las llama lesbianas y a los varones gays. Cada persona tiene diferentes formas de vivir el placer sexual.

26. ¿Qué es el lesbianismo?
Define la atracción sexual entre mujeres. Algunas organizaciones rechazan el uso de homosexual para referirse a las mujeres porque invisibiliza la existencia y las necesidades específicas de las lesbianas.

27. ¿Qué es ser bisexual?
Es sentir atracción sexual por personas de ambos géneros.

28. ¿Qué dice la ley de Identidad de Género?
La ley indica, entre otras cosas, que las personas trans sean inscriptas en su DNI con su género autopercibido. Dispone el acceso gratuito a la salud integral, que incluye las prácticas que deseen realizarse para adaptar su cuerpo al género elegido (hormonización y cirugías).

29. ¿Qué es la lesbofobia?
Es la discriminación hacia las lesbianas.

30. ¿Qué método anticonceptivo es ciento por ciento seguro?
Ningún método lo es. Aunque, si se usan correctamente, hay métodos muy efectivos, como las pastillas o el DIU, entre otros. Cada método tiene sus particularidades, modo de uso, ventajas y desventajas. Ninguno es mejor o peor: cada persona elige el que resulte más adecuado a sus costumbres, estado de salud y preferencias. El preservativo es el método más seguro para prevenir ITS y VIH.

31. ¿Qué es "salir del armario" o "salir del closet"?
Se habla de salir del armario o salir del closet cuando una persona comunica su orientación sexual homosexual a quienes la rodean.

32. ¿Qué es la heterosexualidad obligatoria?
Es un mandato social que indica que todas las personas deben ser heterosexuales, es decir, que deben sentir atracción sexual y tener parejas del otro género.

33. ¿Cuándo son efectivas las pastillas de anticoncepción de emergencia? ¿Doce horas después de una relación sin cuidado?, ¿un día?, ¿cinco días?, ¿quince días?
Se toman lo antes posible. Las primeras doce horas son clave, porque la efectividad es del 95 por ciento. Luego, la efectividad va disminuyendo con el paso del tiempo. Puede tomarse hasta cinco días después de la relación sin protección o donde falló el método utilizado.

34. ¿Puede cambiar la orientación sexual a lo largo de la vida?
La orientación sexual puede variar a lo largo de la vida y no existe una más adecuada que otra.

35. ¿Qué métodos anticonceptivos existen?
Los métodos de acceso gratuito son: preservativos, pastillas anticonceptivas, pastillas anticonceptivas para la lactancia, DIU, inyectable mensual o trimestral, implantes subdérmicos, anticoncepción quirúrgica (ligadura tubaria y vasectomía). También existe la anticoncepción de emergencia para cuando el método falla o no se utiliza uno.

36. ¿Qué son las ITS?
Son infecciones que pueden transmitirse de una persona a otra durante una relación sexual vaginal, anal u oral sin protección.

37. ¿Se puede prevenir el VIH y las ITS? ¿Cómo?
El preservativo y el campo de látex, si se utilizan en forma correcta, son los métodos más efectivos para prevenir las infecciones de transmisión sexual.

38. ¿Se puede producir un embarazo en la primera relación sexual?
En la primera relación sexual, como en las posteriores, se puede producir un embarazo, siempre que haya penetración pene-vagina y no se utilice un método anticonceptivo.

39. ¿Es malo masturbarse?
Masturbarse es saludable, placentero, y ayuda a conocernos y a disfrutar de nuestro cuerpo.

40. Si se hace sexo oral a una mujer, ¿cómo se pueden prevenir el VIH y las ITS?
Utilizando un campo de látex.

41. Si se hace sexo oral a un varón, ¿cómo se pueden prevenir el VIH y las ITS?
Utilizando preservativo desde el comienzo de la erección.

42. ¿Cuándo comienza en la mujer la posibilidad de quedar embarazada?
A partir de que la mujer tiene su primera ovulación, que ocurre antes de la primera menstruación. Una vez que se comenzó a ovular es posible un embarazo.

43. ¿Qué es la menopausia?
Es la última menstruación. La etapa en la que la mujer deja de menstruar se llama climaterio. Sucede alrededor de los 50 años, puede ser antes o después, dependiendo de cada organismo, y se caracteriza, entre otras cosas, por la desaparición de los ciclos menstruales.

44. ¿Qué es el VPH?
Es el Virus del Papiloma Humano (HPV en inglés). Es un virus muy común que se transmite, generalmente, a través de las relaciones sexuales y que puede afectar la zona genital-anal de varones y mujeres. Existen más de 100 tipos de VPH pero solo algunos son de alto riesgo oncogénico. En la mayoría de los casos, el virus desaparece de manera espontánea, pero si la infección persiste puede producir lesiones que, de no tratarse, con los años pueden desarrollar cáncer de cuello de útero. Para el caso de las mujeres, según el tipo de virus se pueden producir verrugas visibles o lesiones que no se ven a simple vista y sólo pueden detectarse a través del estudio denominado PAP (Papanicolaou). En algunas provincias del país se realiza también el Test de VPH, una prueba que permite detectar la presencia de algunos virus de alto riesgo. Esta prueba se realiza junto al PAP. Como métodos de prevención se recomienda a todas las mujeres la realización del PAP a partir de los 25 años, o el test de VPH desde los 30 años.

45. ¿Existe la posibilidad de embarazo practicando sexo anal?
No, ya que no hay posibilidad de que los espermatozoides se encuentren con los óvulos.

46. ¿Es necesario tener un cuerpo lindo y delgado para gustarle a otra persona?
No. Una persona puede ser deseada por otras más allá de que su cuerpo se adecue o no al estándar de belleza socialmente aceptado. Además, la atracción sexual puede nacer por distintas razones, por ejemplo: por nuestra manera de ser, de pensar y de manifestar afecto, por nuestra voz, nuestra mirada, etcétera.

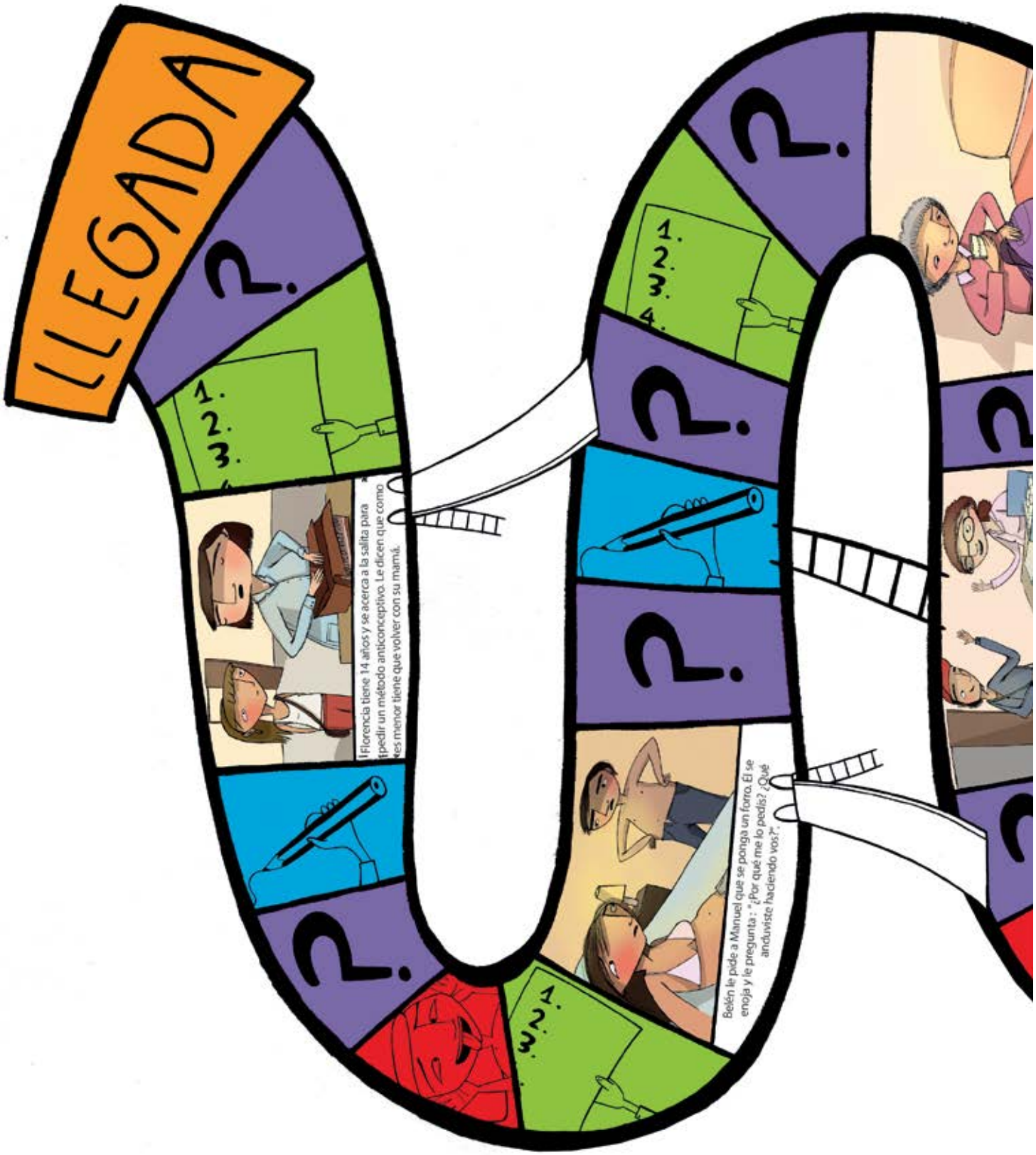
47. ¿Qué es la homofobia?
La discriminación hacia las personas homosexuales.

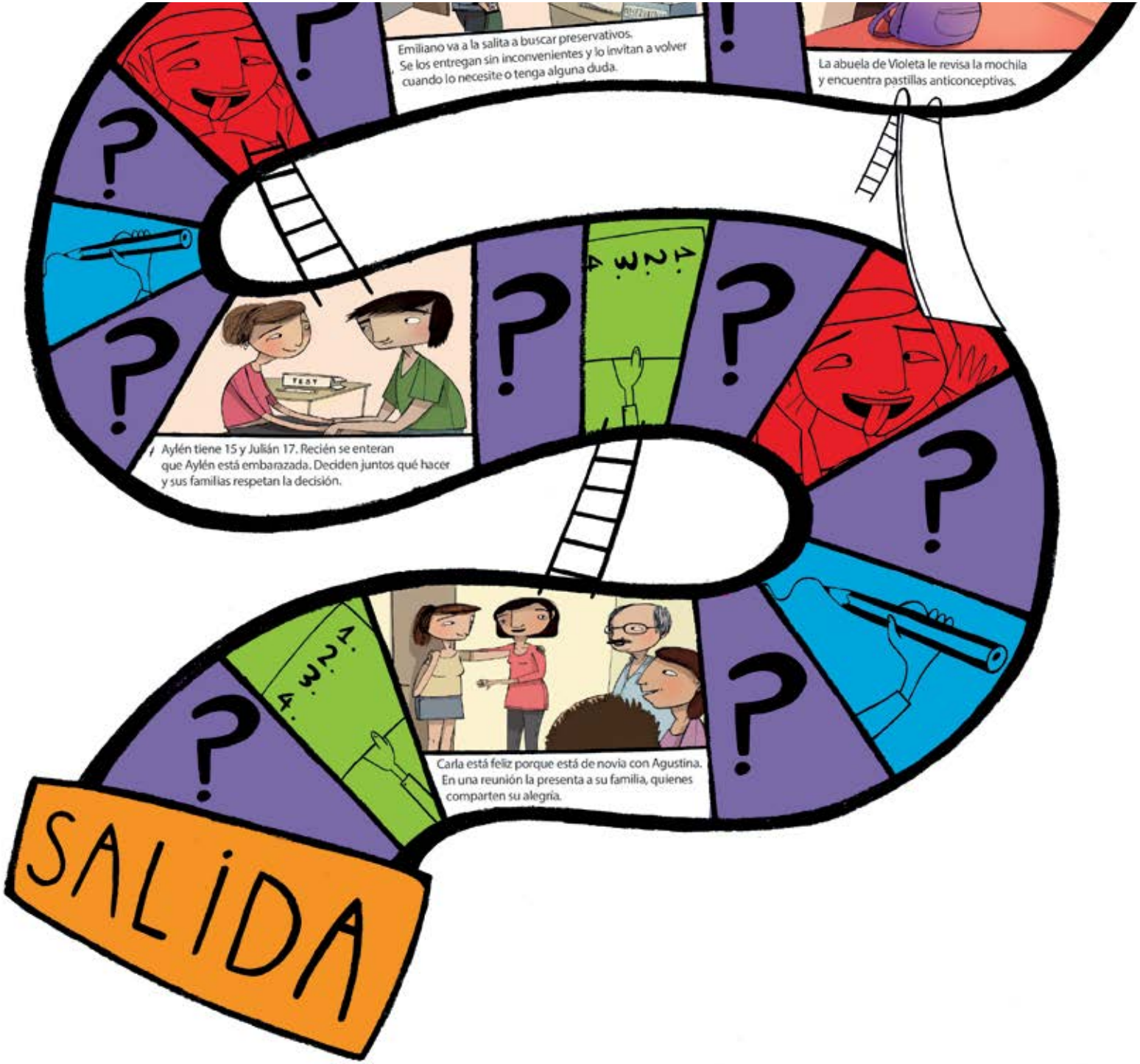
48. ¿Puede una pareja homosexual criar saludablemente a una hija o un hijo?
Sí. Las niñas y los niños pueden desarrollarse psíquica, social y emocionalmente de manera sana si son acompañados con amor en su proceso de crecimiento; no importa la orientación sexual de sus padres.

49. Si te cría una pareja homosexual, ¿podés ser heterosexual?
Una persona criada por una pareja homosexual puede ser heterosexual, homosexual o bisexual. La orientación sexual de los hijos es independiente de la de los padres.

50. ¿Todas las travestis se prostituyen?
No todas las travestis se prostituyen, aunque muchas, en algún momento de su vida, recurren a esta actividad para sobrevivir, porque suele ser su única posibilidad de conseguir ingresos, debido a la exclusión del sistema educativo y del mercado laboral.

Tablero para la dinámica *Escaleras y toboganes* (fotocopiar y recortar).




Emiliano va a la salita a buscar preservativos. Se los entregan sin inconvenientes y lo invitan a volver cuando lo necesite o tenga alguna duda.
La abuela de Violeta le revisa la mochila y encuentra pastillas anticonceptivas.
TEST
Aylén tiene 15 y Julián 17. Recién se enteran que Aylén está embarazada. Deciden juntos qué hacer y sus familias respetan la decisión.
Carla está feliz porque está de novia con Agustina. En una reunión la presenta a su familia, quienes comparten su alegría.
SALIDA

Carrera de la sexualidad

Variantes A y B

Este juego presenta tres variantes para jugar con participantes de diferentes franjas etarias y trabajar diferentes temáticas. Las reglas de juego son las mismas, varían las consignas y las preguntas de las tarjetas.

Variante A: entre los 10 y los 14 años. Temáticas: la sexualidad, el cuerpo, los métodos anticonceptivos, el VIH y las infecciones de transmisión sexual (ITS).
Variante B: a partir de los 15 años. Temáticas: la sexualidad, el cuerpo y los métodos anticonceptivos.
Variante C: a partir de los 15 años. Temáticas: la sexualidad, el cuerpo, el VIH y las ITS. (Se encuentra en la sección *Prevención de VIH e ITS.*)

Cómo se juega

Antes de comenzar, desplegamos el tablero y explicamos las instrucciones del juego.
Se arman equipos de cuatro o cinco personas. Cada equipo tira el dado y aquel que saca el número más alto abre el juego. Tira el dado una vez más y avanza tantos casilleros como indique. Según el casillero que le toque en suerte, retira la tarjeta correspondiente:

Tarea

Variante A: conocer más acerca de la sexualidad, el cuerpo, la anticoncepción, el VIH y las ITS a través de un juego, con preguntas, consignas y prendas.
Variante B: conocer más acerca de la sexualidad, el cuerpo y la anticoncepción mediante un juego, con preguntas, consignas y prendas.

Objetivos

Promover prácticas de cuidado, revisar mitos e incorporar información fehaciente para una sexualidad plena.

Elementos necesarios

Tablero. Tarjetones de cinco colores: 1) *Pregunta*; 2) *Verdadero o falso*; 3) *Imagen*; 4) *Prenda*; 5) *Todos discuten*. Un dado. Fichas de distintos colores. Hojas para dibujar y marcadores. Reloj o cronómetro. Preservativos y tijera.

Tiempo

No menos de una hora.

Lugar

En cualquier espacio relativamente amplio para desplegar el tablero en el piso.

Edades

Variante A: entre los 10 y los 14 años.
Variante B: a partir de los 15 años.

- Las **tarjetas celestes** contienen preguntas que el equipo deberá responder correctamente para avanzar.

- Cada **tarjeta violeta** tiene una afirmación sobre la que hay que indicar si es verdadera o falsa.

- Las **tarjetas naranjas** están ilustradas con una imagen (foto o dibujo) y tienen una consigna referida a esa imagen.

- Las **tarjetas rojas** contienen una prenda que el equipo deberá llevar a cabo.

Las tarjetas se leen en voz alta y el equipo jugador responde o lleva adelante la consigna. Si responde correctamente, o logra realizar la prenda, avanza dos casilleros. Es el tallerista quien define, en última instancia, si la respuesta es correcta. Gane o pierda es el turno del siguiente equipo: lo importante es estimular la participación, no la competencia.
El rol del tallerista es muy importante para que el juego se convierta en una instancia de aprendizaje: debe repreguntar, confirmar cuando las respuestas son adecuadas y aclarar los datos que no sean correctos. Las consignas del juego son disparadores, lo más enriquecedor es la reflexión y la discusión que pueda generarse a partir de ellas.

Para facilitar la tarea del tallerista las respuestas correctas figuran en el cuadernillo y están numeradas, como las tarjetas.

- Las **tarjetas verdes** implican avance para todos los equipos: para avanzar, todos deben debatir la situación que aparece en la tarjeta.
  Los equipos discuten:
  ¿Qué sucede en la situación?
  ¿Cómo creen que se sienten los protagonistas?
  ¿Qué cambiarían?
  ¿Qué otras cosas podrían pasar?

Luego de debatir, recuperamos del intercambio aquellos derechos que son respetados o vulnerados en la situación presentada, y las prácticas seguras o riesgosas que aparecen. Todos los equipos avanzan dos casilleros.
Después de la jugada, es el turno del siguiente equipo para tirar el dado: juega un equipo cada vez, aunque gane o pierda.
Si un equipo alcanza el casillero de llegada se declara ganador. Si el grupo está entusiasmado, y aún queda tiempo, podemos continuar

Orientaciones para la dinámica

• Las tarjetas son disparadores: lo importante es la charla que se va generando.

• El tallerista interviene, por ejemplo, repreguntando: ¿es correcto?, ¿por qué? Los demás: ¿están de acuerdo?, ¿alguien piensa diferente?
Lo primordial es dejarle lugar al debate y a la confrontación de ideas, pero siempre aclarando cuando aparece información errónea.

• Es importante no sancionar los errores y afirmar las certezas para que se puedan reconocer los logros y los avances.
También lo es intentar recuperar los saberes de los participantes y promover la participación, para habilitar, con una escucha abierta, la duda y la repregunta.
Debemos aclarar las dudas a medida que van surgiendo.

• Las respuestas correctas que figuran al final de la dinámica pueden servir como referencia para el tallerista. No recomendamos su lectura textual en el taller, sino solo utilizarlas como apoyo.

hasta que un segundo equipo lo consiga, y así hasta el final. En caso de que nos quedemos sin tiempo, se declara ganador al equipo que más casilleros haya logrado avanzar.

Otras posibilidades para este juego

En espacios o situaciones en las que no pueda usarse el tablero:
Se puede jugar con un dado de colores (celeste, violeta, naranja, verde, rojo y blanco). Un equipo por vez tira el dado y, según el color que indique el azar, el coordinador entrega la tarjeta correspondiente: celeste, pregunta; violeta, verdadero o falso; naranja, imagen; rojo, prenda; verde, todos discuten.
Si sale el color blanco, el equipo contrario (o el primero a la derecha, si son más de dos) tiene la oportunidad de preguntar lo que desee, siempre dentro de la temática. El equipo que está jugando debe responder.
El juego se desarrolla exactamente igual que el juego con tablero, con la única diferencia que no implica avanzar ni retroceder en este, sino que hay que anotar puntaje (dos puntos por respuesta correcta), acordando de antemano el puntaje que indique el final del juego.

Si el grupo es cambiante como en una sala de espera u otro espacio donde circulen los participantes:
Puede ser una participación en grupos o individual, según las circunstancias. Se juega del mismo modo, con el dado de colores, pero no hay competencia entre equipos. Es un juego que permite dinamizar el intercambio de información. Cada participación se cierra en sí misma con un aplauso para los participantes.

Tablero en páginas 158 y 159.

Recomendaciones acerca del juego

- Antes de comenzar se puede utilizar una dinámica de apertura para armar los grupos.

- Podemos seleccionar las tarjetas según los ejes que nos interese abordar. Incluso, también crear tarjetas nuevas (utilizando las tarjetas en blanco).

Carrera de la sexualidad A

PREGUNTA

¿Qué es el clítoris?

1

Carrera de la sexualidad A

PREGUNTA

¿Cuál es el método anticonceptivo que, además, puede prevenir VIH e ITS?

2

Carrera de la sexualidad A

PREGUNTA

¿El VIH se puede transmitir con un beso?

3

Carrera de la sexualidad A

PREGUNTA

¿Cómo se pueden prevenir las ITS?

4

Carrera de la sexualidad A

PREGUNTA

¿A qué edad salen los pelitos cerca del pene?

5

Carrera de la sexualidad A

PREGUNTA

¿Qué es "hacerse señorita"?

6

Carrera de la sexualidad A

PREGUNTA

¿Qué cambios tienen los varones en la pubertad?

7

Carrera de la sexualidad A

PREGUNTA

¿Qué cambios tienen las mujeres en la pubertad?

8

Carrera de la sexualidad A

PREGUNTA

¿Cuándo comienza, en las mujeres, la posibilidad biológica de tener hijos?

9

Carrera de la sexualidad A

PREGUNTA

¿Cuándo comienza, en los varones, la posibilidad biológica de tener hijos?

10

Carrera de la sexualidad A

PREGUNTA

¿De dónde viene la sangre que sale durante la menstruación?

11

Carrera de la sexualidad A

PREGUNTA

¿Cómo saber que se está preparada/o para tener relaciones sexuales?

12

Carrera de la sexualidad **A**

PREGUNTA

¿Cómo cuidarse para evitar un embarazo?

13

Carrera de la sexualidad **A**

PREGUNTA

¿Qué es el himen y para qué sirve?

14

Carrera de la sexualidad **A**

PREGUNTA

¿Duele y hay sangrado la primera vez que se tienen relaciones sexuales?

15

Carrera de la sexualidad **A**

PREGUNTA

¿Es malo masturbarse?

16

Carrera de la sexualidad **A**

PREGUNTA

¿A partir de qué edad pueden ir solos, chicas y chicos, a consultar sobre métodos anticonceptivos?

17

Carrera de la sexualidad **A**

PREGUNTA

¿En qué momento del ciclo menstrual ovulan las mujeres?

18

Carrera de la sexualidad **A**

PREGUNTA

¿Qué es una polución nocturna?

19

Carrera de la sexualidad **A**

PREGUNTA

¿Cuál es la edad ideal para tener la primera relación sexual?

20

Carrera de la sexualidad **A**

PREGUNTA

¿Por qué se puede romper el preservativo?

21

Carrera de la sexualidad **A**

PREGUNTA

¿Cuántas veces se puede usar un mismo preservativo?

22

Carrera de la sexualidad **A**

PREGUNTA

¿Se puede colocar un preservativo si el pene no está erecto?

23

Carrera de la sexualidad **A**

PREGUNTA

¿Se pueden tener relaciones sexuales estando indispuesta?

24

Carrera de la sexualidad **A**

PREGUNTA

Para mayor protección, ¿conviene usar doble preservativo?

25

Carrera de la sexualidad **A**

PREGUNTA

¿Qué métodos anticonceptivos existen?

26

Carrera de la sexualidad **A**

PREGUNTA

¿Qué es el sexo oral?

27

Carrera de la sexualidad **A**

PREGUNTA

¿Cómo se sabe si una mujer está embarazada?

28

Carrera de la sexualidad **A**

PREGUNTA

¿Cómo se puede saber si una persona tiene VIH?

29

Carrera de la sexualidad **A**

PREGUNTA

¿Qué es el líquido preseminal?

30

Carrera de la sexualidad **A**

En las mujeres masturbarse es anormal.

¿VERDADERO O FALSO?

1

Carrera de la sexualidad **A**

La homosexualidad es una enfermedad.

¿VERDADERO O FALSO?

2

Carrera de la sexualidad **A**

La primera vez que una mujer tiene relaciones sexuales puede quedar embarazada.

¿VERDADERO O FALSO?

3

Carrera de la sexualidad **A**

El clítoris tiene como función exclusiva producir placer.

¿VERDADERO O FALSO?

4

Carrera de la sexualidad **A**

No hay forma de prevenir las ITS, es cuestión de suerte.

¿VERDADERO O FALSO?

5

Carrera de la sexualidad **A**

Todas las ITS se ven a simple vista.

¿VERDADERO O FALSO?

6

Carrera de la sexualidad **A**

El preservativo es el único método anticonceptivo que puede prevenir VIH e ITS.

¿VERDADERO O FALSO?

7

Carrera de la sexualidad **A**

Masturbarse mucho provoca trastornos psicológicos.

¿VERDADERO O FALSO?

8

Carrera de la sexualidad **A**

Durante la menstruación no hay que bañarse.

¿VERDADERO O FALSO?

9

Carrera de la sexualidad **A**

Cuando las mujeres se excitan suelen lubricarse o mojarse.

¿VERDADERO O FALSO?

10

Carrera de la sexualidad **A**

Los cambios corporales en la pubertad de los varones aparecen siempre a la misma edad.

¿VERDADERO O FALSO?

11

Carrera de la sexualidad **A**

Los preservativos se pueden romper cuando no se les saca el aire de la punta.

¿VERDADERO O FALSO?

12

Carrera de la sexualidad **A**

Los cambios corporales en la pubertad de las mujeres aparecen siempre a la misma edad.

¿VERDADERO O FALSO?

13

Carrera de la sexualidad **A**

Sería mejor que una persona con VIH no fuera a la escuela.

¿VERDADERO O FALSO?

14

Carrera de la sexualidad **A**

Una pareja gay puede tener hijos.

¿VERDADERO O FALSO?

15

Carrera de la sexualidad **A**

Las chicas menores de 18 años pueden usar pastillas anticonceptivas.

¿VERDADERO O FALSO?

16

Carrera de la sexualidad **A**

Si te cría una pareja de homosexuales podés ser heterosexual.

¿VERDADERO O FALSO?

17

Carrera de la sexualidad **A**

Una adolescente embarazada puede continuar cursando sus estudios.

¿VERDADERO O FALSO?

18

Carrera de la sexualidad **A**

Lo natural es que una mujer esté con un hombre, las lesbianas tienen algo raro.

¿VERDADERO O FALSO?

19

Carrera de la sexualidad **A**

La sífilis se puede prevenir.

¿VERDADERO O FALSO?

20

Carrera de la sexualidad **A**

Si soy menor puedo ir a la salita a buscar preservativos.

¿VERDADERO O FALSO?

21

Carrera de la sexualidad **A**

Cuando una mujer es violada es porque "provocó" al varón.

¿VERDADERO O FALSO?

22

Carrera de la sexualidad **A**

Los gritos e insultos son manifestaciones de violencia.

¿VERDADERO O FALSO?

23

Carrera de la sexualidad **A**

No es normal que una mujer lleve la iniciativa en el sexo.

¿VERDADERO O FALSO?

24

Carrera de la sexualidad **A**

Un hombre verdadero puede llorar.

¿VERDADERO O FALSO?

25

Carrera de la sexualidad **A**

Cuando se tienen relaciones sexuales por primera vez hay que contárselo a algún adulto.

¿VERDADERO O FALSO?

26

Carrera de la sexualidad **A**

Durante la menstruación no hay posibilidad de embarazo.

¿VERDADERO O FALSO?

27

Carrera de la sexualidad **A**

En tu primera relación sexual no podés quedar embarazada.

¿VERDADERO O FALSO?

28

Carrera de la sexualidad **A**

Si el varón se excita mucho necesita tener una relación sexual.

¿VERDADERO O FALSO?

29

Carrera de la sexualidad **A**

Los varones necesitan tener más relaciones sexuales que las mujeres.

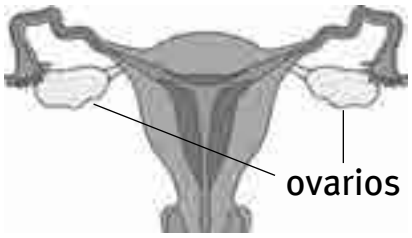
¿VERDADERO O FALSO?

30

Carrera de la sexualidad A

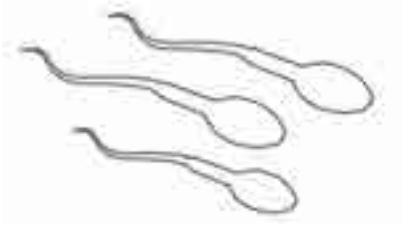
¿Qué es? ¿Cuántos orificios tiene? ¿Para qué sirven?

Carrera de la sexualidad A



¿Qué son y qué hacen?

Carrera de la sexualidad A



¿Qué son?
¿Qué sabemos acerca de ellos?

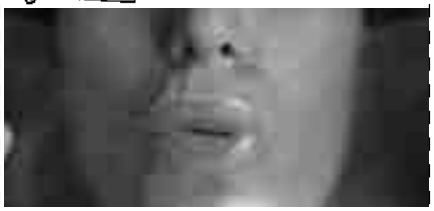
Carrera de la sexualidad A

¿Qué sucede en la imagen? ¿Qué derechos podemos pensar que están en juego en la escena?

Carrera de la sexualidad A

¿Qué sucede en la imagen? ¿Qué derechos podemos pensar que están en juego en la escena?

Carrera de la sexualidad A



¿Qué es?
¿Para qué se usa?

Carrera de la sexualidad A

Anticoncepción de emergencia
¿Para qué se usan?
¿Cuándo se toman?

Carrera de la sexualidad A

¿Qué es?
¿Para qué sirve?

Carrera de la sexualidad A

¿Compartir el mate puede transmitir el VIH? ¿Por qué?

Carrera de la sexualidad A

¿Qué es?
¿Para qué sirve?

Carrera de la sexualidad A

¿Qué sucede en la imagen?

Carrera de la sexualidad A

¿Qué muestra la imagen?

Carrera de la sexualidad A

PRENDA

Hacer una publicidad muda sobre preservativos.

Carrera de la sexualidad A

PRENDA

Dibujo secreto: un integrante dibuja un pene y los testículos, el equipo debe adivinar qué es.

Carrera de la sexualidad A

PRENDA

Dígalo con mímica: espermatozoide fecundando un óvulo, el equipo debe adivinar qué hacés.

Carrera de la sexualidad A

PRENDA

Dibujar los genitales externos femeninos y nombrar por lo menos dos partes.

Carrera de la sexualidad A

PRENDA

Inventar una definición de diccionario. Preservativo: Dícese de...

Carrera de la sexualidad A

PRENDA

En un minuto nombrar al menos cinco formas de llamar a los genitales de las mujeres.

Carrera de la sexualidad A

PRENDA

colocación de preservativo, el equipo debe adivinar qué hacés.

Carrera de la sexualidad A

PRENDA

Con un preservativo y una tijera confeccionar un campo de látex.

Carrera de la sexualidad A

PRENDA

En un minuto nombrar al menos cinco formas de llamar a las relaciones sexuales.

Carrera de la sexualidad A

PRENDA

En un minuto nombrar al menos cinco formas de llamar a los genitales de los varones.

Carrera de la sexualidad A

PRENDA

En un minuto nombrar cinco métodos anticonceptivos que conozcan.

Carrera de la sexualidad A

PRENDA

Cantar un fragmento de una canción que hable sobre sexualidad.

Carrera de la sexualidad **A**

TODOS DISCUTEN

Olivia está en segundo año del secundario. El otro día le hicieron preguntas sobre sexualidad a la profesora de Biología y les respondió que tenían que seguir con el programa, que esos no eran temas para trabajar en la escuela.

Carrera de la sexualidad **A**

TODOS DISCUTEN

Marcos está por salir a la noche con sus amigos. Su papá se acerca, le da unos preservativos y le dice:
—Tomá, no metas la pata.

Carrera de la sexualidad **A**

TODOS DISCUTEN

Agustina y Emmanuel anoche tuvieron relaciones, no se cuidaron porque Agus estaba indispuesta.

Carrera de la sexualidad **A**

TODOS DISCUTEN

Carla tuvo relaciones con su novio, no se cuidaron porque era la primera vez.

Carrera de la sexualidad **A**

TODOS DISCUTEN

Mauro y Aylén están de novios hace seis meses. Mauro insiste en que tengan relaciones sexuales, pero Aylén aún no quiere. Mauro le dice que ya la esperó un montón y que sí o sí quiere debutar, aunque no sea con ella.

Carrera de la sexualidad **A**

TODOS DISCUTEN

Marianela le pidió a Julián que usaran preservativos, Julián le dijo que no hacía falta, que él acababa afuera.

Carrera de la sexualidad **A**

TODOS DISCUTEN

Denise y Rocío son novias. Rocío le contó a sus papás, Denise le dice que ni loca le cuenta a nadie.

Carrera de la sexualidad **A**

TODOS DISCUTEN

Karina tiene 15 años y empezó a tener relaciones con su novio hace poquito. Su mamá no lo sabe. Karina quiere ir al Centro de Salud con su novio para averiguar cómo cuidarse.

Carrera de la sexualidad, variante A. Preguntas y respuestas.

1. ¿Qué es el clítoris?
El clítoris es el órgano sexual eréctil que se encuentra en la parte anterior de la vulva de la mujer, y su función es la de producir sensaciones placenteras. Solo es visible una décima parte de su volumen total.

2. ¿Cuál es el método anticonceptivo que, además, puede prevenir VIH e ITS?
El preservativo.

3. ¿El VIH se puede transmitir con un beso?
No. Para que se produzca la transmisión es necesario que el VIH ingrese en nuestro cuerpo. Puede ingresar a través de estos fluidos: líquido preseminal, fluido vaginal, semen, sangre o leche materna. Por tal motivo, el VIH no se transmite por besar, abrazar, compartir vasos, cubiertos o el mate, intercambiar ropa, usar el mismo baño, la cama o la pileta.

4. ¿Cómo se pueden prevenir las ITS?
La mayoría de las ITS se pueden prevenir utilizando preservativo o campo de látex en las relaciones sexuales. El VIH se previene, además, evitando compartir jeringas, canutos, hojitas de afeitar, cepillos de dientes, ni ningún elemento cortante o punzante que pueda estar en contacto con sangre. La leche materna también contiene el virus del VIH, por eso es recomendable que las mujeres que conviven con el virus no amamanten a sus hijos. Existen vacunas para prevenir la hepatitis B y algunas cepas del VPH.

5. ¿A qué edad salen los pelitos cerca del pene?
Depende de cada persona, el vello en el pubis y en las axilas suele aparecer entre los 10 y los 14 o 15 años. Es uno de los primeros cambios que ocurren en la pubertad.

6. ¿Qué es “hacerse señorita”?
Popularmente se llama de esta manera al momento en que ocurre la primera menstruación.

7. ¿Qué cambios tienen los varones en la pubertad?
Crecimiento en peso y altura, desarrollo de la musculatura, crecimiento de los testículos y el pene, poluciones nocturnas, crecimiento del vello púbico y corporal, cambios en la voz, aparición de granitos, transpiración y olor corporal. Comienzan las eyaculaciones y la posibilidad biológica de procreación. Aparecen nuevas sensaciones placenteras, acompañadas de fantasías relacionadas con otras personas.

8. ¿Qué cambios tienen las mujeres en la pubertad?
Aumento de estatura, desarrollo de los pechos, secreciones vaginales transparentes o blanquecinas, crecimiento del vello púbico, corporal y facial, ensanchamiento de la cadera (vinculado con la posibilidad de embarazo y parto), aparición de granitos, transpiración y olor corporal. Inicio de la menstruación, y la posibilidad biológica de procreación. Aparecen nuevas sensaciones placenteras, acompañadas de fantasías relacionadas con otras personas.

9. ¿Cuándo comienza, en las mujeres, la posibilidad biológica de tener hijos?
Las mujeres pueden quedar embarazadas antes de su primera menstruación, ya que eso indica que previamente hubo una ovulación.

10. ¿Cuándo comienza, en los varones, la posibilidad biológica de tener hijos?
En la pubertad, cuando comienzan las eyaculaciones, se inicia la posibilidad biológica de procreación.

11. ¿De dónde viene la sangre que sale durante la menstruación?
La sangre menstrual es en parte sangre y en parte tejido del endometrio (pared que recubre la parte interna del útero) que se forma durante todo el ciclo menstrual para un eventual embarazo y que, al final, se desprende si no albergó un óvulo fecundado.

12. ¿Cómo saber que se está preparada o preparado para tener relaciones sexuales?
Depende de cada persona. Es importante no sentir presiones, que sea una decisión personal, y que exista comodidad y confianza con otra persona.

13. ¿Cómo cuidarse para evitar un embarazo?
Es importante acceder a información confiable para elegir el método anticonceptivo que mejor se adapte a las necesidades de cada persona. El acceso a los métodos anticonceptivos debe ser gratuito en todos los Centros de Salud y hospitales del país.

14. ¿Qué es el himen y para qué sirve?
El himen es una membrana que forma una especie de anillo. Se encuentra en la parte externa de la vagina y protege de la entrada de gérmenes. Esta membrana se puede o no romper en las primeras relaciones sexuales. El pene erecto, al ejercer presión sobre la vagina, puede producir rupturas en el anillo, que pueden ser dolorosas. También puede romperse realizando actividades físicas o no romperse nunca, según su elasticidad.

15. ¿Duele y hay sangrado la primera vez que se tienen relaciones sexuales?
No siempre hay sangrado y no siempre duele, depende de cada mujer. En caso de haber ruptura del himen puede producir algo de dolor o molestia, y un pequeño sangrado.

16. ¿Es malo masturbarse?
No. La masturbación es una práctica saludable y placentera que no causa ningún tipo de trastorno, y ayuda a conocernos y a disfrutar de nuestro cuerpo.

17. ¿A partir de qué edad pueden ir solos, chicas y chicos, a consultar sobre métodos anticonceptivos?
La reglamentación de la Ley Nacional 25673 de Salud Sexual y Reproductiva establece que, a partir de los 14 años, se puede acceder sola/o a la consulta y recibir gratis métodos anticonceptivos. Por otro lado, se considera, en el marco de la Convención de los Derechos del Niño y la Ley de Protección Integral de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, que estos van adquiriendo capacidades (o competencias) progresivas y que, en caso de que la demanda sea hecha por niñas o niños menores de 14 años, los equipos de salud pueden considerar la entrega, atendiendo a los derechos y las necesidades de los mismos. A cualquier edad se prioriza el acceso a la información y a métodos de barrera.

18. ¿En qué momento del ciclo menstrual ovulan las mujeres?
La ovulación se produce alrededor de la mitad del ciclo menstrual. Es difícil saber la fecha exacta, puede variar en cada mujer y de ciclo a ciclo. Por ejemplo, en ciclos de 28 días suele ocurrir alrededor del día 14.

19. ¿Qué es una polución nocturna?
Una eyaculación involuntaria que ocurre durante el sueño.

20. ¿Cuál es la edad ideal para tener la primera relación sexual?
No hay una edad ideal. El momento ideal es aquel en que cada persona lo desee y lo decida.

21. ¿Por qué se puede romper el preservativo?
Los preservativos se pueden romper por muchas razones. Generalmente se rompen si no se colocan correctamente, si están vencidos o si se usa el lubricante incorrecto (usar un lubricante a base de aceite con un preservativo de látex puede producir una rotura).

22. ¿Cuántas veces se puede usar un mismo preservativo?
Una sola vez. Debe utilizarse uno distinto en cada relación sexual y en cada práctica (vaginal, anal u oral).

23. ¿Se puede colocar un preservativo si el pene no está erecto?
No. El pene debe estar erecto para que el preservativo pueda ser colocado.

24. ¿Se pueden tener relaciones sexuales estando indispuesta?
No hay ninguna contraindicación médica al respecto. Todo depende de las ganas y la comodidad que experimenten las personas que van a tener relaciones sexuales, y que sea un momento de placer y disfrute para ambas.

25. Para mayor protección, ¿conviene usar doble preservativo?
No se debe utilizar doble preservativo porque la fricción entre ambos facilita que se rompan. Un solo preservativo, utilizado correctamente, puede prevenir un embarazo no deseado, así como ITS y VIH.

26. ¿Qué métodos anticonceptivos existen?
Los métodos de acceso gratuito son: preservativos, pastillas anticonceptivas, pastillas anticonceptivas

para la lactancia, DIU, inyectable mensual o trimestral, implantes subdérmicos, anticoncepción quirúrgica (ligadura tubaria y vasectomía). También existe la anticoncepción de emergencia para cuando el método falla o no se utiliza uno.

27. ¿Qué es el sexo oral?
Es una práctica sexual en la que se estimulan los órganos genitales (vagina, pene) o el ano con los labios y la lengua.

28. ¿Cómo se sabe si una mujer está embarazada?
Existen diferentes formas de confirmar un embarazo: a través de un test de embarazo (el que se utiliza más habitualmente funciona con tiras reactivas en orina), un examen de sangre (mide una hormona que se produce durante el embarazo) o una ecografía (con un atraso menstrual superior a seis semanas, aproximadamente).

29. ¿Cómo se puede saber si una persona tiene VIH?
La manera de saberlo es a través de un estudio en sangre, gratuito y confidencial, en Centros de Salud y hospitales del país, para cualquier persona, sin importar su edad.

30. ¿Qué es el líquido preseminal?
Es un líquido que sale del pene antes de la eyaculación, contiene espermatozoides y, por lo tanto, puede producir un embarazo. Los hombres no tienen la posibilidad de controlarlo, ni de saber cuándo esto ocurrirá.

Verdadero o falso, variante A.

1. En las mujeres masturbarse es anormal.
Falso. No existen prácticas normales o anormales que puedan diferenciarse en función del género de la persona. La masturbación es parte de la autoexploración, del conocimiento del propio cuerpo, y puede ser vivida como una práctica muy placentera, tanto por mujeres como por varones.

2. La homosexualidad es una enfermedad.
Falso. La homosexualidad es una de las formas de vivir la sexualidad, tan válida y saludable como cualquier otra.

3. La primera vez que una mujer tiene relaciones sexuales puede quedar embarazada.
Verdadero.

4. El clítoris tiene como función exclusiva producir placer.
Verdadero.

5. No hay forma de prevenir las ITS, es cuestión de suerte.
Falso. Las ITS se previenen con el uso de preservativo y/o campo de látex desde el inicio de la relación sexual y en todas las prácticas sexuales; no compartiendo elementos cortantes ni punzantes y utilizando materiales descartables. Existen vacunas para prevenir la hepatitis B y algunas cepas del VPH.

6. Todas las ITS se ven a simple vista.
Falso. Se puede tener una ITS y no tener síntomas. Por ejemplo, una persona puede vivir años con el VIH sin tener ningún signo. La forma de saber si se tienen o no ITS es realizarse los estudios de diagnóstico, y la mayoría tiene tratamiento.

7. El preservativo es el único método anticonceptivo que puede prevenir VIH e ITS.
Verdadero.

8. Masturbarse mucho provoca trastornos psicológicos.
Falso. Masturbarse es normal, saludable y no produce ningún trastorno, la frecuencia depende del deseo de cada persona.

9. Durante la menstruación no hay que bañarse.
Falso. No hay ninguna contraindicación al respecto, es una cuestión de comodidad e higiene personal.

10. Cuando las mujeres se excitan suelen lubricarse o mojarse.
Verdadero.

11. Los cambios corporales en la pubertad de los varones aparecen siempre a la misma edad.
Falso. No, cada uno a su tiempo. En los varones los cambios aparecen entre los 9 y los 17 años, más comúnmente entre los 12 y los 15.

12. Los preservativos se pueden romper cuando no se les saca el aire de la punta.
Verdadero.

13. Los cambios corporales en la pubertad de las mujeres aparecen siempre a la misma edad.
Falso. No, cada una a su tiempo. En las mujeres los cambios aparecen entre los 8 y los 16 años, más comúnmente entre los 11 y los 14.

14. Sería mejor que una persona con VIH no fuera a la escuela.
Falso. Una persona con VIH puede llevar adelante una vida normal y realizar las mismas actividades que el resto. Ir a la escuela no implica ningún riesgo para sí misma ni para las demás personas.

15. Una pareja gay puede tener hijos.
Verdadero.

16. Las chicas menores de 18 años pueden usar pastillas anticonceptivas.
Verdadero.

17. Si te cría una pareja de homosexuales podés ser heterosexual.
Verdadero.

18. Una adolescente embarazada puede continuar cursando sus estudios.
Verdadero.

19. Lo natural es que una mujer esté con un hombre, las lesbianas tienen algo raro.
Falso. Hay tantas formas de vivir la sexualidad como personas. No hay algunas más “naturales” o “normales” que otras. Lo importante es que las relaciones sexuales sean placenteras y elegidas libremente.

20. La sífilis se puede prevenir.
Verdadero.

21. Si soy menor puedo ir a la salita a buscar preservativos.
Verdadero.

22. Cuando una mujer es violada es porque “provocó” al varón.
Falso. Nunca una violación es provocada y nada puede justificarla. Ninguna persona tiene derecho a hacer algo con el cuerpo de otra persona cuando esta no lo desea.

23. Los gritos e insultos son manifestaciones de violencia.
Verdadero.

24. No es normal que una mujer lleve la iniciativa en el sexo.
Falso. Cualquiera puede llevar la iniciativa. No hay conductas que puedan ser condenadas moralmente en función del género de la persona.

25. Un hombre verdadero puede llorar.
Verdadero.

26. Cuando se tienen relaciones sexuales por primera vez hay que contárselo a algún adulto.
Falso. Eso depende de cada persona. No es obligatorio contárselo a ningún adulto. Lo que muchas veces es positivo es contar con personas de confianza para charlar sobre estos y otros temas.

27. Durante la menstruación no hay posibilidad de embarazo.
Falso. Existe posibilidad aun menstruando. Si bien es menos probable no es imposible un embarazo durante la menstruación, ya que la mujer puede estar cerca de la fecha de ovulación, y los espermatozoides pueden vivir y fecundar al óvulo hasta cinco días después de la relación sexual.

28. En tu primera relación sexual no podés quedar embarazada.
Falso. En la primera relación sexual, como en las posteriores, se puede producir un embarazo, siempre que haya penetración pene-vagina y no se utilice un método anticonceptivo.

29. Si el varón se excita mucho necesita tener una relación sexual.
Falso. No consumar una relación sexual no implica ningún riesgo para la salud. Para que una relación sexual sea placentera ambas personas deben estar de acuerdo.

30. Los varones necesitan tener más relaciones sexuales que las mujeres.
Falso. El deseo sexual depende de cada persona, no es una cuestión ligada al género.

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿Cuál es la función de los testículos?

1

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿Qué son los ovarios y cuál es su función?

2

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿En la primera relación sexual las mujeres siempre sangran y les duele?

3

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿Qué es ser homosexual?

4

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿Qué es ser heterosexual?

5

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿Qué tengo que hacer si se me rompe un preservativo?

6

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿Es necesario usar un nuevo preservativo para cada práctica: vaginal, anal y oral?

7

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿Por qué se produce la menstruación?

8

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿Qué es la fecundación?

9

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿Qué posiciones reducen la posibilidad de embarazo?

10

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿Existe la posibilidad de embarazo practicando sexo anal?

11

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿Existe la posibilidad de embarazo practicando sexo oral?

12

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿Qué día del ciclo se produce la ovulación?

13

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿Las pastillas anticonceptivas previenen ITS?

14

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿Hay formas naturales de prevenir embarazos?

15

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿Acabar afuera es seguro para prevenir embarazos?

16

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

Calcular los días fértiles es seguro para prevenir embarazos?

17

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿Es posible el embarazo sin penetración?

18

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿Existe la posibilidad de embarazo durante la menstruación?

19

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿Se pueden tener relaciones sexuales durante el embarazo?

20

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿Qué es una zona erógena?

21

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿La anticoncepción de emergencia es peligrosa?

22

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿La anticoncepción de emergencia es abortiva?

23

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿Qué método anticonceptivo es ciento por ciento seguro?

24

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿Cuánto mide un DIU? ¿De 2 a 5 cm, de 5 a 10 cm, o de 10 a 20 cm?

25

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿Cuánto tiempo después de la relación son más efectivas las pastillas de anticoncepción de emergencia?

26

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿Una chica que todavía no tuvo hijos puede colocarse un DIU?

27

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿Qué son y para qué sirven los lubricantes?

28

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

¿Por qué se puede romper el preservativo?

29

Carrera de la sexualidad **B**

PREGUNTA

Para mayor protección ¿conviene usar doble preservativo?

30

Carrera de la sexualidad **B**

El tamaño del pene no es lo más importante para el goce sexual.

¿VERDADERO O FALSO?

1

Carrera de la sexualidad **B**

Los varones necesitan masturbarse más que las mujeres.

¿VERDADERO O FALSO?

2

Carrera de la sexualidad **B**

Lavarse la vagina después de una relación sexual evita el embarazo.

¿VERDADERO O FALSO?

3

Carrera de la sexualidad **B**

Durante la lactancia no hay posibilidad de embarazo.

¿VERDADERO O FALSO?

4

Carrera de la sexualidad **B**

Durante el embarazo se pueden tener relaciones sexuales.

¿VERDADERO O FALSO?

5

Carrera de la sexualidad **B**

No es conveniente tener relaciones sexuales durante la menstruación.

¿VERDADERO O FALSO?

6

Carrera de la sexualidad **B**

La anticoncepción de emergencia produce daños en el organismo.

¿VERDADERO O FALSO?

7

Carrera de la sexualidad **B**

Es más seguro usar dos preservativos juntos como protección.

¿VERDADERO O FALSO?

8

Carrera de la sexualidad **B**

El DIU puede provocar cáncer de útero.

¿VERDADERO O FALSO?

9

Carrera de la sexualidad **B**

Las pastillas anticonceptivas provocan cáncer de ovario.

¿VERDADERO O FALSO?

10

Carrera de la sexualidad **B**

Si la penetración no es profunda, no hay posibilidad de embarazo.

¿VERDADERO O FALSO?

11

Carrera de la sexualidad **B**

Se puede interrumpir legalmente un embarazo si es producto de una violación.

¿VERDADERO O FALSO?

12

Carrera de la sexualidad **B**

Se puede interrumpir legalmente un embarazo si está en riesgo la salud de la mujer.

¿VERDADERO O FALSO?

13

Carrera de la sexualidad **B**

Los preservativos se pueden romper cuando no se les saca el aire de la punta.

¿VERDADERO O FALSO?

14

Carrera de la sexualidad **B**

Las chicas menores de 18 años pueden usar pastillas anticonceptivas.

¿VERDADERO O FALSO?

15

Carrera de la sexualidad **B**

La anticoncepción de emergencia no puede usarse más de dos veces al año.

¿VERDADERO O FALSO?

16

Carrera de la sexualidad **B**

El DIU es abortivo.

¿VERDADERO O FALSO?

17

Carrera de la sexualidad **B**

Las pastillas de emergencia cuando no tienen efecto dañan al embrión.

¿VERDADERO O FALSO?

18

Carrera de la sexualidad **B**

El DIU es un método anticonceptivo solo para mujeres que tuvieron hijos.

¿VERDADERO O FALSO? 19

Carrera de la sexualidad **B**

Si soy menor puedo ir a la salita a buscar preservativos.

¿VERDADERO O FALSO? 20

Carrera de la sexualidad **B**

No usar preservativo puede ser una manera de demostrar amor, entrega y confianza en la otra persona.

¿VERDADERO O FALSO? 21

Carrera de la sexualidad **B**

Puede ocurrir un embarazo por contacto con una toalla u otro objeto con semen.

¿VERDADERO O FALSO? 22

Carrera de la sexualidad **B**

La mujer tiene derecho a ser acompañada al parto por quien ella elija y a parir en la posición que ella decida.

¿VERDADERO O FALSO? 23

Carrera de la sexualidad **B**

En la primera relación sexual puede ocurrir un embarazo.

¿VERDADERO O FALSO? 24

Carrera de la sexualidad **B**

Si la mujer tiene un orgasmo la posibilidad de embarazo es mayor.

¿VERDADERO O FALSO? 25

Carrera de la sexualidad **B**

El fin último de la sexualidad es la reproducción.

¿VERDADERO O FALSO? 26

Carrera de la sexualidad **B**

Las personas que tienen pareja estable no tienen posibilidad de contraer ITS.

¿VERDADERO O FALSO? 27

Carrera de la sexualidad **B**

Para prevenir el VIH hay que lavarse luego de las relaciones sexuales.

¿VERDADERO O FALSO? 28

Carrera de la sexualidad **B**

Si sos fuerte y sana/o es difícil que contraigas VIH.

¿VERDADERO O FALSO? 29

Carrera de la sexualidad **B**

Si una persona tiene VIH debe comunicárselo a las personas con las que comparte actividades.

¿VERDADERO O FALSO? 30

Carrera de la sexualidad B

Implante. ¿Qué es?
¿Qué sabemos de él?

Carrera de la sexualidad B

¿Qué sucede en la imagen? ¿Qué derechos podemos pensar que están en juego en la escena?

Carrera de la sexualidad B

¿Compartir cubiertos puede transmitir el VIH? ¿Por qué?

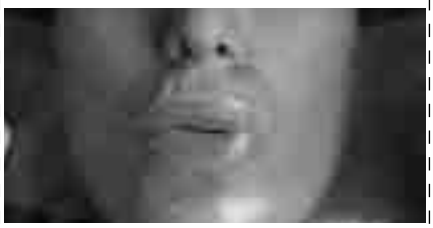
Carrera de la sexualidad B

¿Qué sucede en la imagen? ¿Qué derechos podemos pensar que están en juego en la escena?

Carrera de la sexualidad B

¿Qué es?
¿Para qué sirve?

Carrera de la sexualidad B



¿Qué es? ¿Para qué se usa?
¿Con qué elementos se puede fabricar?

Carrera de la sexualidad B

Anticoncepción de emergencia
¿Para qué se usan?
¿Cuándo se toman?

Carrera de la sexualidad B

¿Qué es? ¿Para qué sirve?
¿Cómo se utiliza?

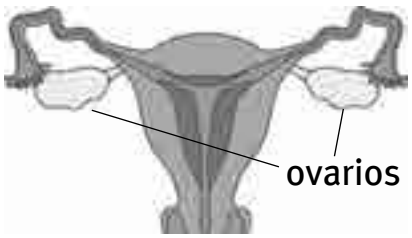
Carrera de la sexualidad B

¿Para qué se usan?
¿Cómo se toman?

Carrera de la sexualidad B

¿Qué es?
¿Para qué sirve?

Carrera de la sexualidad B



¿Qué son y qué hacen?

Carrera de la sexualidad B

¿Qué es?
¿Qué sabemos acerca de él?

Carrera de la sexualidad **B**

PRENDA

Con un preservativo y una tijera confeccionar un campo de látex.

Carrera de la sexualidad **B**

PRENDA

Dibujo secreto: un integrante dibuja un pene y los testículos, el equipo debe adivinar qué es.

Carrera de la sexualidad **B**

PRENDA

Dígalo con mímica: con señas, mostrar un método anticonceptivo. Tu equipo debe adivinar cuál es.

Carrera de la sexualidad **B**

PRENDA

En un minuto nombrar al menos cinco formas de llamar a los genitales de las mujeres.

Carrera de la sexualidad **B**

PRENDA

Inventar una definición de diccionario. Novia/o celosa/o: Dícese de...

Carrera de la sexualidad **B**

PRENDA

Hacer una publicidad muda sobre preservativos.

Carrera de la sexualidad **B**

PRENDA

En un minuto nombrar al menos cinco formas de llamar a las relaciones sexuales.

Carrera de la sexualidad **B**

PRENDA

Dibujo secreto: un integrante dibuja una vulva, el equipo debe adivinar qué es.

Carrera de la sexualidad **B**

PRENDA

En un minuto nombrar al menos cinco formas de llamar a los genitales de los varones.

Carrera de la sexualidad **B**

PRENDA

Cantar un fragmento de una canción que hable sobre sexualidad.

Carrera de la sexualidad **B**

PRENDA

Situación imaginaria: tu pareja no quiere usar preservativo. Argumentar a favor de usarlo.

Carrera de la sexualidad **B**

PRENDA

En un minuto nombrar al menos cinco formas de llamar a la menstruación.

Carrera de la sexualidad **B**

TODOS DISCUTEN

Lucía está embarazada, siente dolores y no sabe si es normal. Una amiga la acompaña al médico. En la salita, como tiene 16 años, le dicen que primero le cuente a la mamá y luego vuelva con ella.

Carrera de la sexualidad **B**

TODOS DISCUTEN

A Julia la mamá la llevó al médico para que le dé pastillas anticonceptivas, porque no quiere que le pase lo mismo que a su hermana, que quedó embarazada.

Carrera de la sexualidad **B**

TODOS DISCUTEN

El mes pasado Jazmín tomó anticoncepción de emergencia porque tuvo relaciones sin preservativo. Anoche le volvió a pasar y hoy fue a buscar otras pastillas de AE a la salita.

Carrera de la sexualidad **B**

TODOS DISCUTEN

Fede (5 años) le pregunta a su mamá (que está embarazada):
—¿Cómo se fabrican los bebés?
Ella responde: —Hay cosas que no te puedo explicar porque sos muy chiquito. Ya vas a entender cuando seas grande. Ahora seguí jugando.

Carrera de la sexualidad **B**

TODOS DISCUTEN

Bianca tuvo relaciones con su novio. No se cuidaron porque era la primera vez.

Carrera de la sexualidad **B**

TODOS DISCUTEN

Luciana quiere tomar pastillas para cuidarse, pero su mamá no la deja.

Carrera de la sexualidad **B**

TODOS DISCUTEN

A Juan le gustan los varones. Está pensando si debería ir al psicólogo, y se pregunta si lo que le pasa es anormal.

Carrera de la sexualidad **B**

TODOS DISCUTEN

Sofía va al Centro de Salud y el profesional que la recibe le da un sermón porque mantiene relaciones sexuales y no utiliza ningún método anticonceptivo. Ella no se anima a decirle que su pareja es una chica y se llama Laura.

¿? Carrera de la sexualidad, variante B. Preguntas y respuestas.

1. ¿Cuál es la función de los testículos?
La función de los testículos es producir espermatozoides y testosterona, la hormona sexual masculina. Tienen una envoltura que los protege, llamada escroto, que conserva una temperatura óptima para los espermatozoides, alejando o acercando los testículos al cuerpo de acuerdo a si el clima es caluroso o frío.

2. ¿Qué son los ovarios y cuál es su función?
Los ovarios forman parte del sistema reproductor femenino. Son dos glándulas del tamaño de una almendra. Contienen los óvulos y además producen hormonas. En general, en cada ciclo menstrual, se van turnando para hacer madurar un óvulo y liberarlo.

3. ¿En la primera relación sexual las mujeres siempre sangran y les duele?
No siempre hay sangrado y no siempre duele, depende de cada mujer. En caso de haber ruptura del himen puede producir algo de dolor o molestia, y un pequeño sangrado.

4. ¿Qué es ser homosexual?
Es sentir atracción sexual y erótica por personas del mismo género. Cada persona tiene diferentes formas de vivir el placer sexual.

5. ¿Qué es ser heterosexual?
Es sentir atracción sexual y erótica por personas de otro género. Es solo una de las posibilidades en las que se expresa el afecto y el erotismo.

6. ¿Qué tengo que hacer si se me rompe un preservativo?
Si se rompe durante una relación con penetración vaginal, tomar un anticonceptivo de emergencia (conocido también como pastilla del día después) lo antes posible luego de la relación sexual, ya que es más efectiva durante las primeras 12 horas. Aunque pueda tomarse hasta cinco días posteriores a la falla del método.
Muchas veces la rotura es porque no se colocó de manera adecuada, por tal motivo, es importante revisar el modo en que fue utilizado, para que no se repita la rotura.

7. ¿Es necesario usar un nuevo preservativo para cada práctica: vaginal, anal y oral?
Sí. Es indispensable cambiar el preservativo por uno nuevo en cada práctica de sexo oral, anal o vaginal. Esto evita llevar bacterias o gérmenes de una zona del cuerpo a otra.

8. ¿Por qué se produce la menstruación?
El endometrio (pared que recubre la parte interna del útero) se engrosa cada mes para recibir, implantar y nutrir un óvulo fecundado. Si el óvulo liberado por el ovario no es fecundado, el endometrio se desprende en forma de flujo menstrual.

9. ¿Qué es la fecundación?
La fecundación es la unión (en una de las trompas de Falopio) de un óvulo con un espermatozoide. Para que suceda debe coincidir la entrada de espermatozoides con días cercanos a la ovulación en la mujer. Puede producirse hasta 24 horas después de que el óvulo sale del ovario (ese es el tiempo en el que el óvulo está activo). Los espermatozoides pueden vivir en el cuerpo de la mujer, y fecundar al óvulo, hasta cinco días después de la relación sexual.

10. ¿Qué posiciones reducen la posibilidad de embarazo?
No hay relación entre las posturas sexuales y la posibilidad de prevenir un embarazo. Si no se está buscándolo lo recomendable es utilizar un método anticonceptivo.

11. ¿Existe la posibilidad de embarazo practicando sexo anal?
No, ya que no hay posibilidad de que los espermatozoides se encuentren con los óvulos.

12. ¿Existe la posibilidad de embarazo practicando sexo oral?
No, ya que no hay posibilidad de que los espermatozoides se encuentren con los óvulos.

13. ¿Qué día del ciclo se produce la ovulación?
La ovulación se produce alrededor de la mitad del ciclo menstrual. Es difícil saber la fecha exacta, puede variar en cada mujer y de ciclo a ciclo. Por ejemplo, en ciclos de 28 días suele ocurrir alrededor del día 14.

14. ¿Las pastillas anticonceptivas previenen ITS?
No. El único método anticonceptivo que previene las infecciones de transmisión sexual es el preservativo.

15. ¿Hay formas naturales de prevenir embarazos?
Existen prácticas para disminuir las posibilidades de embarazo, como el coito interrumpido (acabar afuera) o no tener relaciones los días fértiles de la mujer, pero no son muy efectivas. En el caso del coito interrumpido, los espermatozoides también están presentes antes de la eyaculación, en el líquido preseminal del varón. En el otro caso, el cálculo de los días fértiles de la mujer no es un método muy confiable, ya que la fecha exacta de ovulación puede variar de un mes a otro.

16. ¿Acabar afuera es seguro para prevenir embarazos?
No. Acabar afuera no es seguro porque el líquido preseminal (que sale antes de la eyaculación) también contiene espermatozoides.

17. ¿Calcular los días fértiles es seguro para prevenir embarazos?
No, especialmente durante la adolescencia, cuando el ciclo menstrual en muchas chicas es muy variable, y resulta difícil calcular cuándo será la ovulación.

18. ¿Es posible el embarazo sin penetración?
Si el pene no llega a introducirse en la vagina es prácticamente imposible, pero no hace falta que la penetración sea total para que haya posibilidad de embarazo.

19. ¿Existe la posibilidad de embarazo durante la menstruación?
Sí, existe aun menstruando. Si bien es menos probable, no es imposible un embarazo durante la menstruación, ya que la mujer puede estar cerca de la fecha de ovulación, y los espermatozoides pueden vivir y fecundar al óvulo hasta cinco días después de la relación sexual.

20. ¿Se pueden tener relaciones sexuales durante el embarazo?
Sí, no hay ninguna contraindicación al respecto. No hace daño al feto, ya que se encuentra ubicado en el útero, al que el pene no llega. Lo importante es que ambas personas lo deseen y se sientan cómodas.

21. ¿Qué es una zona erógena?
Son zonas sensibles al estímulo sexual. Si bien hay zonas especialmente sensibles, como los genitales, todas las zonas del cuerpo pueden ser erógenas.

22. ¿La anticoncepción de emergencia es peligrosa?
No es peligrosa ni tiene contraindicaciones. Está indicada para ser utilizada frente a situaciones de emergencia, cuando el método falla o no se utiliza uno. No se recomienda como método habitual porque es menos efectivo.

23. ¿La anticoncepción de emergencia es abortiva?
No, ya que actúa retrasando la ovulación y espesando el moco del útero. Así, evita que se junten el óvulo con el espermatozoide. Si esto ya ocurrió, las pastillas no tienen efecto y el embarazo continúa, sin ningún daño para el embrión.

24. ¿Qué método anticonceptivo es ciento por ciento seguro?
Ningún método lo es, aunque se lo use correctamente. Cada método tiene sus particularidades, modo de uso, ventajas y desventajas. Ninguno es mejor o peor: cada persona elige el que resulte más adecuado a sus costumbres, estado de salud y preferencias.

25. ¿Cuánto mide un DIU? ¿De 2 a 5 cm, de 5 a 10 cm, o de 10 a 20 cm?
Mide aproximadamente 3,5 cm.

26. ¿Cuánto tiempo después de la relación son más efectivas las pastillas de anticoncepción de emergencia?
Las primeras 12 horas son clave, porque la efectividad es del 95 por ciento. Luego, la efectividad va disminuyendo con el paso del tiempo. Por tal motivo, se recomienda tomarla lo antes posible. Puede tomarse hasta cinco días después de la relación sin protección o donde falló el método.

27. ¿Una chica que todavía no tuvo hijos puede colocarse un DIU?
Sí, una mujer que no haya tenido hijos también puede elegir este método, y solicitar su colocación por un profesional en un Centro de Salud u hospital.

28. ¿Qué son y para qué sirven los lubricantes?
El uso de lubricantes puede hacer más placenteras las diversas prácticas sexuales. El sexo anal es más seguro si se utiliza lubricante junto con el preservativo. Es conveniente usar gel a base de agua y no a base de grasa o aceite (como la crema corporal, la vaselina o el aceite de cocina), porque dañan el látex del preservativo y se puede romper. También se puede usar saliva.

29. ¿Por qué se puede romper el preservativo?
Los preservativos se pueden romper por muchas razones. Generalmente se rompen si no se colocan correctamente, si están vencidos, o si se usa el lubricante incorrecto (usar un lubricante a base de aceite con un preservativo de látex puede hacer que se rompa).

30. Para mayor protección ¿conviene usar doble preservativo?
No se debe utilizar doble preservativo porque la fricción entre ambos facilita que se rompan. Un solo preservativo, utilizado correctamente, puede prevenir un embarazo no deseado, así como ITS y VIH.

Verdadero o falso, variante B.

1. El tamaño del pene no es lo más importante para el goce sexual.
Verdadero.

2. Los varones necesitan masturbarse más que las mujeres.
Falso. El deseo sexual está atravesado por la cultura. Existen pautas sociales de conducta diferenciadas para mujeres y varones, por eso, los varones tienen más "permiso" para la masturbación. Pero puede ser vivida como una práctica muy placentera, tanto por mujeres como por varones.

3. Lavarse la vagina después de una relación sexual evita el embarazo.
Falso. Los espermatozoides que ingresaron al cuello del útero no pueden ser alcanzados con un lavado vaginal.

4. Durante la lactancia no hay posibilidad de embarazo.
Falso. Durante la lactancia exclusiva suele suspenderse la ovulación y, por lo tanto, la menstruación, pero no es posible saber cuándo ocurrirá nuevamente la ovulación, ya que se produce antes de la primera menstruación. Hay distintos métodos anticonceptivos que la mujer puede utilizar en este período.

5. Durante el embarazo se pueden tener relaciones sexuales.
Verdadero.

6. No es conveniente tener relaciones sexuales durante la menstruación.
Falso. No hay ninguna contraindicación al respecto. Todo depende de las ganas y la comodidad que experimenten las personas que van a tener relaciones, y que sea un momento de placer y disfrute para ambas.

7. La anticoncepción de emergencia produce daños en el organismo.
Falso. La AE no produce ningún daño al organismo. Puede utilizarse todas las veces que haga falta, si bien no es recomendable como método anticonceptivo habitual por su menor eficacia.

8. Es más seguro usar dos preservativos juntos como protección.
Falso. Usar dos preservativos al mismo tiempo es riesgoso. La fricción entre ambos puede hacer que se rompan.

9. El DIU puede provocar cáncer de útero.
Falso. Hay estudios que comprueban que el DIU no está relacionado con ningún tipo de cáncer.

10. Las pastillas anticonceptivas provocan cáncer de ovario.
Falso. No solo no producen ningún tipo de cáncer sino que son factores protectores para algunos de ellos, como el cáncer de endometrio y de ovario.

11. Si la penetración no es profunda, no hay posibilidad de embarazo.
Falso. Siempre que el pene se introduzca en la vagina, aunque la penetración no sea total, hay posibilidad de embarazo, y de transmisión de ITS.

12. Se puede interrumpir legalmente un embarazo si es producto de una violación.
Verdadero.

13. Se puede interrumpir legalmente un embarazo si está en riesgo la salud de la mujer.
Verdadero.

14. Los preservativos se pueden romper cuando no se les saca el aire de la punta.
Verdadero.

15. Las chicas menores de 18 años pueden usar pastillas anticonceptivas.
Verdadero.

16. La anticoncepción de emergencia no puede usarse más de dos veces al año.
Falso. Puede utilizarse todas las veces que haga falta, si bien no es recomendable como método anticonceptivo habitual porque su eficacia es menor.

17. El DIU es abortivo.
Falso. Actúa impidiendo que los espermatozoides asciendan y se unan a un óvulo, ya que modifica las condiciones óptimas para su ascenso.

18. Las pastillas de emergencia cuando no tienen efecto dañan al embrión.
Falso. La AE retrasa la ovulación y espesa el moco del útero, evitando así la unión del óvulo y el espermatozoide. Si esto ya ocurrió, las pastillas no tienen efecto y el embarazo continúa, sin ningún daño para el embrión.

19. El DIU es un método anticonceptivo solo para mujeres que tuvieron hijos.
Falso. Una mujer que no haya tenido hijos también puede elegir este método, y solicitar su colocación por un profesional en un Centro de Salud u hospital.

20. Si soy menor puedo ir a la salita a buscar preservativos.
Verdadero.

21. No usar preservativo puede ser una manera de demostrar amor, entrega y confianza en la otra persona.
Falso. El amor, la entrega y la confianza no pueden medirse en función del uso del preservativo. Además, podríamos pensar esta afirmación en otro sentido: el cuidado por uno mismo y por la otra persona es un acto de amor.

22. Puede ocurrir un embarazo por contacto con una toalla u otro objeto con semen.
Falso. Los espermatozoides se mueren en contacto con el aire.

23. La mujer tiene derecho a ser acompañada al parto por quien ella elija y a parir en la posición que ella decida.
Verdadero.

24. En la primera relación sexual puede ocurrir un embarazo.
Verdadero.

25. Si la mujer tiene un orgasmo la posibilidad de embarazo es mayor.
Falso. La fecundación (unión de óvulo y espermatozoide) es totalmente independiente del placer sexual.

26. El fin último de la sexualidad es la reproducción.
Falso. La sexualidad representa un área de la vida vinculada al placer, el disfrute y la comunicación, tanto para mujeres como para varones, que puede o no estar asociada a la reproducción.

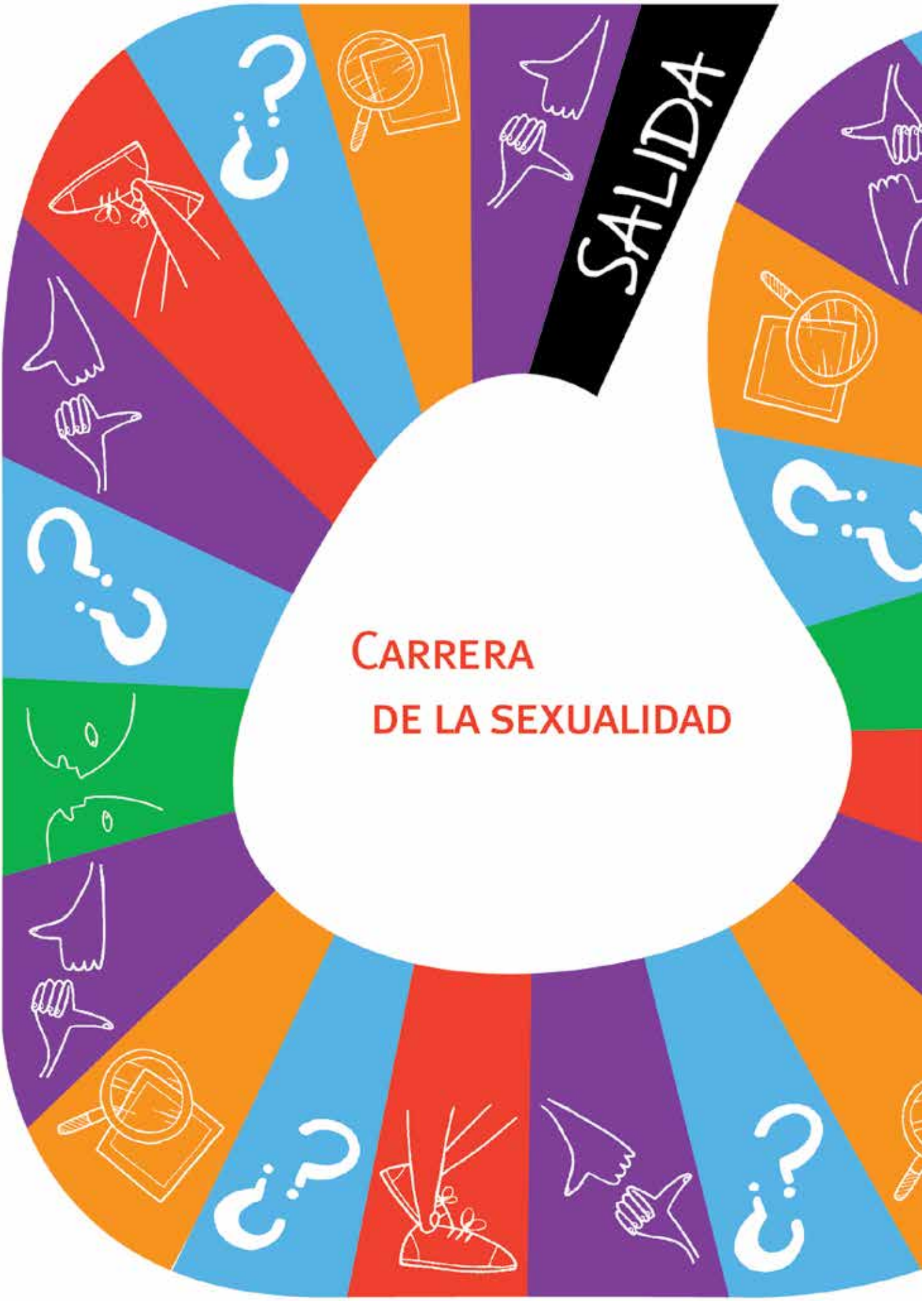
27. Las personas que tienen pareja estable no tienen posibilidad de contraer ITS.
Falso. No importa con quien tengas relaciones sexuales, la única manera de evitar la posibilidad de transmisión de ITS es usar preservativo y/o campo de látex. La única forma de saber si uno o ambos tienen ITS es con un test o examen médico.

28. Para prevenir el VIH hay que lavarse luego de las relaciones sexuales.
Falso. El VIH solo se previene con el uso de preservativo y/o campo de látex.

29. Si sos fuerte y sana/o es difícil que contraigas VIH.
Falso. Son muchos los factores que inciden en la transmisión del VIH. Todas y todos tenemos posibilidades de transmitir y/o contraer VIH sin el uso adecuado del preservativo y demás prácticas de cuidado (como no compartir canutos, jeringas, etcétera).

30. Si una persona tiene VIH debe comunicárselo a las personas con las que comparte actividades.
Falso. Existe, por ley, el derecho a la confidencialidad; por tal motivo, nadie está obligado a contarlo, ni siquiera en el trabajo o en la escuela. Cada persona decide a quién contárselo, cómo y en qué momento.

Tablero para la dinámica *Carrera de la sexualidad* (fotocopiar y recortar).



Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación
LLEGADA

Dinámicas para el desarrollo

Prevención de VIH e ITS

Transmite / no transmite

Paso 1

Colocamos el tablero con semáforo en el piso.
Explicamos que el círculo verde significa “NO puede transmitir”, el círculo rojo significa “SÍ puede transmitir”, y el amarillo corresponde a “no sé” o “dudoso”.
Dividimos al grupo en parejas. Se reparten la totalidad de las tarjetas con prácticas entre los participantes y se les pide que piensen si el VIH puede o no transmitirse a través de esas prácticas.
Las parejas miran las tarjetas, discuten entre sí y las colocan en el círculo rojo, en el verde o en el amarillo.

Paso 2

Luego, en ronda, se evalúa, con ayuda del tallerista, dónde se pueden reubicar las prácticas que están en el círculo amarillo, y si el resto de las tarjetas se encuentran bien ubicadas en los círculos rojo y verde.
El tallerista puede intervenir preguntando:

- ¿Creen que esta práctica transmite VIH?
- ¿Es esta una práctica segura?
- El resto, ¿qué opina?

Tarea

Compartir y verificar información sobre los modos de transmisión del VIH mediante un juego que recrea el lenguaje del semáforo.

Objetivos

Reconocer modos en que se puede o no transmitir el VIH.

Elementos necesarios

Tablero con semáforo. Tarjetas con prácticas. Tarjetas con elementos.

Tiempo

Puede adaptarse.

Lugar

No es necesario un lugar cerrado ni muy íntimo.

Edades

A partir de los 12 años.

Se discute hasta dejar ubicada cada tarjeta en el lugar correcto, habiendo cambiado de lugar aquellas que estaban equivocadas. Es importante no sancionar ni censurar los errores.
Si durante esta charla, para confirmar la ubicación de las tarjetas, los participantes explicitan la posibilidad de convertir prácticas inseguras en seguras, mediante el uso de preservativos por ejemplo, se debe pasar directamente al *paso 3*, y evaluar la ubicación de todas las tarjetas después de ese paso.

Paso 3

El tallerista distribuye en el piso las tarjetas con elementos: preservativo, campo de látex, pastillas, guantes, jabón, lavandina, esterilizador, DIU, preservativo femenino, jeringa con vinagre, duchador vaginal, alcohol en gel, doble preservativo, etcétera.
Invitamos a los participantes a buscar en el círculo rojo, donde se encuentran las prácticas que "SÍ pueden transmitir", para ver si con el uso de alguno de esos elementos pueden pasarlas al otro lado, es decir, convertirlas en prácticas seguras.
Finalmente, repasamos las conclusiones a las que se llegaron, haciendo hincapié en las vías de transmisión del VIH y en las prácticas seguras.

Tablero en página 168.

Orientaciones para la dinámica

- Se recomienda seleccionar previamente las tarjetas de acuerdo al grupo.

- También se pueden elaborar nuevas tarjetas (utilizando las tarjetas en blanco).

- Lo importante es que los participantes puedan apropiarse de los conocimientos a partir del juego, para que puedan reflexionar sobre sus propias prácticas.

- Resulta enriquecedor dejar lugar al debate y a la confrontación de ideas, pero siempre atentos a cuando aparezca información errónea para poder aclararla.

- Es importante no sancionar las equivocaciones, sino afirmar que todas las personas tienen dudas e información confusa o incompleta, y que es importante poder aclararla entre todos. Esta es una instancia de aprendizaje, por lo tanto no es obligatorio saber: estamos en el taller para aprender.

- Es necesario habilitar la aparición de dudas que puedan tener los participantes, con una actitud abierta de escucha e invitándolos a preguntar.

- Resulta didáctico pasar en limpio las conclusiones a las que se llegaron durante el desarrollo del taller.

Prácticas

Besos en la boca	Ayudar en un sangrado de nariz	Sexo anal
Bañarse junto a otras personas	Caricias, abrazos	Dar la mano
Inyectarse	Compartir canutos	Perforarse las orejas
Tener relaciones sexuales cuidándose con pastillas	Relaciones sexuales vaginales	Relaciones sexuales ocasionales
Concurrir al dentista	Compartir vasos y/o cubiertos	Tomar mate

Prácticas

Intercambiar ropa	Amamantar	Jugar al fútbol
Sexo entre mujeres	Sexo entre varones	Sexo entre una mujer y un varón
Embarazo	Picadura de mosquito	Recibir una transfusión de sangre
Tener relaciones sexuales por primera vez	Compartir el baño	Tatuarse
Sexo oral	Penetración vaginal sin eyaculación	Compartir maquillaje

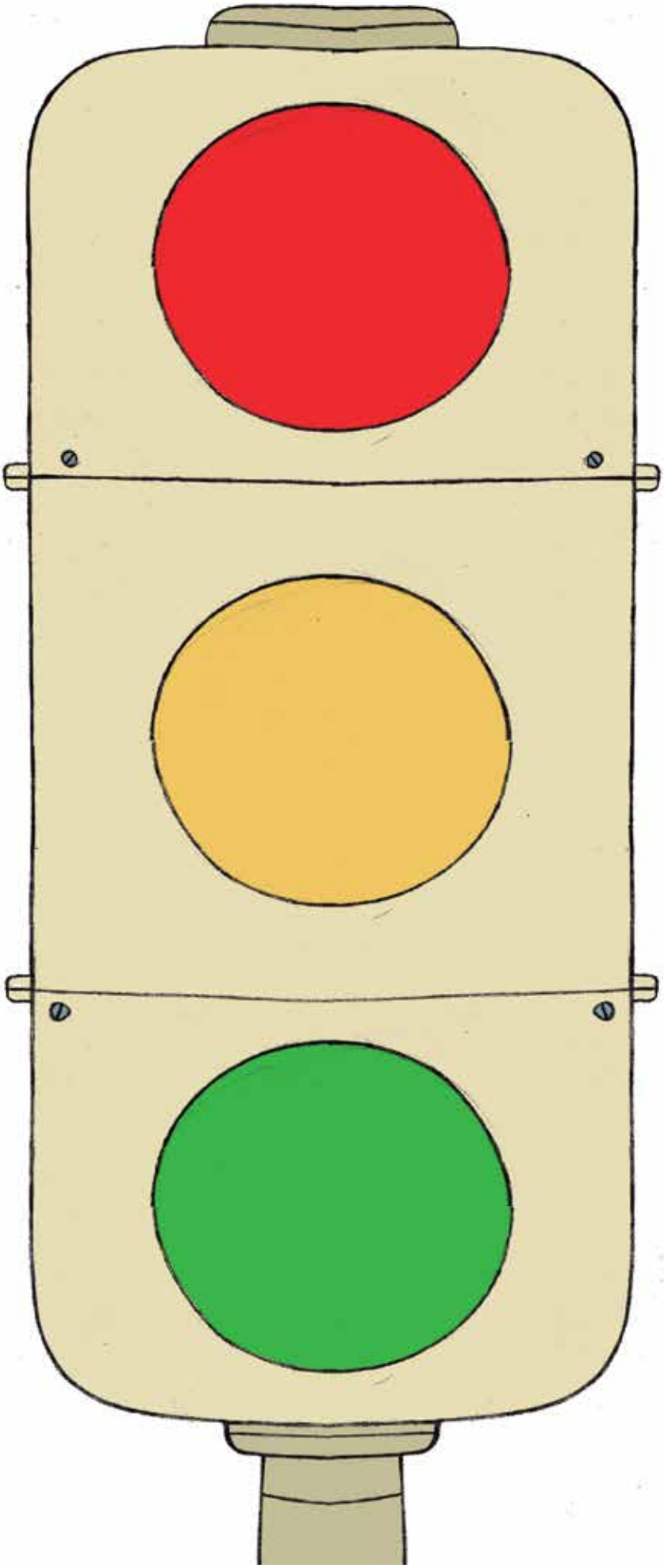
Elementos

Preservativo masculino	***Preservativo masculino***	***Preservativo masculino***
Preservativo masculino	***Preservativo masculino***	***Preservativo masculino***
Preservativo masculino	***Preservativo masculino***	***Campo de látex***
Campo de látex	***Pastillas anticonceptivas***	***Guantes de látex***
Lavandina	***Esterilizador***	***Esterilizador***

Elementos

Esterilizador	*Esterilizador*	*DIU*
Jeringa con vinagre	*Duchador vaginal*	*Alcohol en gel*
Testeo de sangre	*Jeringa segura*	*Preservativo femenino*
Esterilizador	*Preservativo masculino*	*Doble preservativo*
Jabón de tocador	*Preservativo masculino*	*Campo de látex*

Tablero para la dinámica *Transmite / no transmite* (fotocopiar y recortar).



Pescando ideas equivocadas

sobre VIH/ITS

Tarea

Reconocer afirmaciones verdaderas o falsas en torno a las infecciones de transmisión sexual (ITS), al VIH y a la sexualidad en general a través del juego.

Objetivos

Revisar mitos, prejuicios y conceptos erróneos, y obtener información confiable.

Elementos necesarios

Tarjetones con forma de pescado que contienen afirmaciones verdaderas o falsas. Cañas (se pueden fabricar con palitos, hilo y clips). Preservativos.

Tiempo

La extensión del juego puede adaptarse.

Lugar

En cualquier espacio.

Edades

A partir de los 14 años.

Paso 1

Invitamos a los participantes a separarse en parejas o pequeños grupos. A cada uno se le asigna una caña.

Paso 2

Los participantes se sientan en ronda, alrededor de los *pescados*, que se encuentran distribuidos en el piso con el texto hacia abajo. Arranca la primera pareja o grupo de pescadores. Cuando logran pescar una de las tarjetas la leen en voz alta y, luego de deliberar, deben indicar si la información es verdadera o falsa y por qué.

Al escuchar la respuesta, el tallerista pregunta al resto si coincide o no con la respuesta. Si hubiera más de una opinión, el primer equipo a la derecha tiene el turno para dar la suya y argumentarla. Si hubiera otras opiniones disidentes, se les da lugar, siempre siguiendo el orden hacia la derecha. El tallerista tiene la última palabra sobre la validez de la respuesta, y decide a qué pareja de pescadores le corresponde el pescado: si a quienes lo pescaron y contestaron correctamente, o a la pareja (o grupo) que haya dado primero una respuesta correcta.

Luego, continúa el turno con el equipo de la derecha.

Finalización de la dinámica

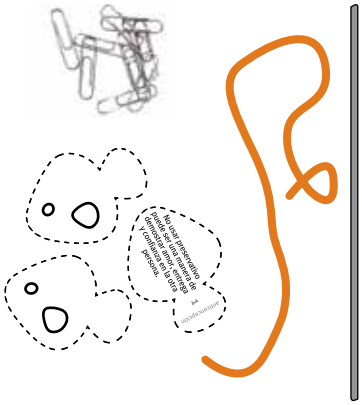
Se puede jugar hasta que se acaben los pescados o finalizar cuando el tallerista lo determine (según el tiempo disponible, el desarrollo del debate, etcétera). Si se termina antes de acabar con los pescados, es importante que no quede ningún grupo sin jugar, para dar las mismas oportunidades a todos los participantes.
Gana la pareja o grupo con mayor cantidad de pescados.

Orientaciones para la dinámica

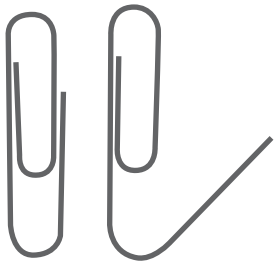
- La actividad busca poner información en común, no busca resaltar a quienes saben o dejar en evidencia a quienes no.

- El tallerista debe, en todo momento, ser cuidadoso para no sancionar los errores y entender las equivocaciones como parte del aprendizaje. Las dudas se valoran porque permiten las preguntas y la búsqueda de respuestas, y los errores ayudan a crecer y a aprender.

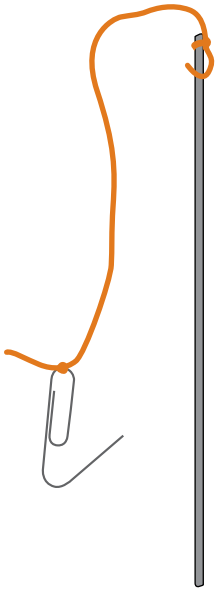
Cómo armar las cañas y los pescados



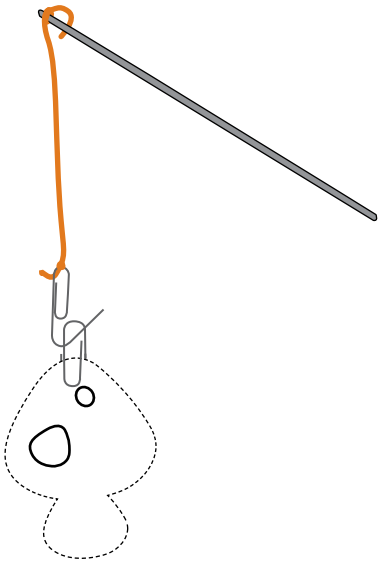
Elementos: Palitos o ramitas, hilo o lana, clips.



1. Doblar un clip por cada caña como muestra la imagen.

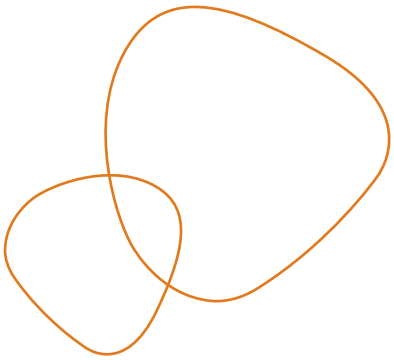


2. Atar cada clip abierto a un hilo y un palito.



3. Colocar a cada pescadito un clip cerrado como muestra la imagen.

4. ¡A pescar!



No hay forma de prevenir las ITS, es cuestión de suerte.
1 VIH/ITS
¿VERDADERO O FALSO?

Todas las ITS se ven a simple vista.
2 VIH/ITS
¿VERDADERO O FALSO?

Los médicos recomiendan no tener relaciones sexuales durante la menstruación.
3 VIH/ITS
¿VERDADERO O FALSO?

Masturbarse mucho provoca trastornos psicológicos.
4 VIH/ITS
¿VERDADERO O FALSO?

Las personas que tienen pareja estable no tienen posibilidades de contraer ITS.
5 VIH/ITS
¿VERDADERO O FALSO?

Las travestis son las que más ITS tienen y las transmiten.
6 VIH/ITS
¿VERDADERO O FALSO?

Las personas con VIH o con sida no tienen que tener relaciones sexuales.
7 VIH/ITS
¿VERDADERO O FALSO?

El flujo con mal olor puede ser signo de ITS.
8 VIH/ITS
¿VERDADERO O FALSO?

Las ITS afectan solo a gays, prostitutas o personas promiscuas.
9 VIH/ITS
¿VERDADERO O FALSO?

Las lesbianas no tienen posibilidad de contraer ITS ni VIH.
10 VIH/ITS
¿VERDADERO O FALSO?

Si una mujer es fiel se garantiza no tener ITS ni VIH.
11 VIH/ITS
¿VERDADERO O FALSO?

En tu primera relación sexual no podés contraer VIH.
12 VIH/ITS
¿VERDADERO O FALSO?

Para prevenir el VIH hay que lavarse luego de las relaciones.
13 VIH/ITS
¿VERDADERO O FALSO?

Una persona que vive con el virus de VIH puede no tener síntomas durante varios años.
14 VIH/ITS
¿VERDADERO O FALSO?

Si sos fuerte y sana/o es difícil que contraigas VIH.
15 VIH/ITS
¿VERDADERO O FALSO?

No usar preservativo es un acto de amor, de entrega y de confianza en el otro.

¿VERDADERO O FALSO?

16 VIH/ITS

Puede ocurrir un embarazo por contacto con una toalla u otro objeto con semen.

¿VERDADERO O FALSO?

17 VIH/ITS

En la primera relación sexual no hay posibilidad de embarazo.

¿VERDADERO O FALSO?

18 VIH/ITS

Si una mujer es obligada a tener relaciones sexuales es una violación, aunque se trate de su novio o marido.

¿VERDADERO O FALSO?

19 VIH/ITS

Las ITS habitualmente se transmiten durante las relaciones sexuales y tienen tratamiento.

¿VERDADERO O FALSO?

20 VIH/ITS

Lo natural es que una mujer esté con un hombre, las lesbianas y los gays tienen algo raro.

¿VERDADERO O FALSO?

21 VIH/ITS

El test de VIH es gratuito.

¿VERDADERO O FALSO?

22 VIH/ITS

Para saber si un preservativo está en buen estado hay que controlar si el envoltorio contiene aire.

¿VERDADERO O FALSO?

23 VIH/ITS

El test de VIH es confidencial.

¿VERDADERO O FALSO?

24 VIH/ITS

Las ITS se pueden prevenir.

¿VERDADERO O FALSO?

25 VIH/ITS

Los preservativos se entregan en Centros de Salud de manera gratuita

¿VERDADERO O FALSO?

26 VIH/ITS

La sífilis puede curarse con un tratamiento sencillo.

¿VERDADERO O FALSO?

27 VIH/ITS

Si soy menor no puedo ir a la salita a buscar preservativos.

¿VERDADERO O FALSO?

28 VIH/ITS

Las mujeres tienen derecho a elegir en qué posición parir a sus hijos, aunque estén en el hospital.

¿VERDADERO O FALSO?

29 VIH/ITS

¿Puede cambiar la orientación sexual a lo largo de la vida?

¿VERDADERO O FALSO?

30 VIH/ITS

Las mujeres son violadas porque "provocan" a los hombres.

¿VERDADERO O FALSO?

31 VIH/ITS

Es anormal que una mujer lleve la iniciativa en el sexo.

¿VERDADERO O FALSO?

32 VIH/ITS

Durante la menstruación puede ocurrir un embarazo.

¿VERDADERO O FALSO?

33 VIH/ITS

Un preservativo se puede usar más de una vez.

¿VERDADERO O FALSO?

34 VIH/ITS

El VIH se puede transmitir con un beso.

¿VERDADERO O FALSO?

35 VIH/ITS

Los preservativos se pueden romper cuando no se les saca el aire, apretando la punta con los dedos, al colocarlo.

¿VERDADERO O FALSO?

36 VIH/ITS

Las personas pueden cambiar su orientación sexual, por ejemplo, tener una pareja heterosexual y, en otro momento de la vida, una pareja homosexual.

¿VERDADERO O FALSO?

37 VIH/ITS

Las pastillas de anticoncepción de emergencia disminuyen las posibilidades de transmisión de VIH.

¿VERDADERO O FALSO?

38 VIH/ITS

Una mujer que vive con VIH no debería tener hijos.

¿VERDADERO O FALSO?

39 VIH/ITS

Para prevenir el VIH es recomendable usar dos preservativos a la vez.

¿VERDADERO O FALSO?

40 VIH/ITS

No es necesario usar un nuevo preservativo para cada práctica de sexo vaginal, anal y oral, siempre que sea con la misma persona.

¿VERDADERO O FALSO?

41 VIH/ITS

Una pareja homosexual puede criar saludablemente a una hija o un hijo.

¿VERDADERO O FALSO?

42 VIH/ITS

Las cremas corporales, el aceite de bebé o los aceites de cocina sirven como lubricantes para el uso del preservativo.

¿VERDADERO O FALSO?

43 VIH/ITS

La hepatitis B se transmite por el contacto con fluidos genitales o sangre.

¿VERDADERO O FALSO?

44 VIH/ITS

El test puede dar negativo aunque la persona tenga VIH.

¿VERDADERO O FALSO?

45 VIH/ITS

Pescando ideas equivocadas sobre VIH/ITS. Respuestas.

1. No hay forma de prevenir las ITS, es cuestión de suerte.
Falso. Las ITS se previenen con el uso de preservativo y/o campo de látex, desde el inicio de la relación sexual y en todas las prácticas sexuales; no compartiendo elementos cortantes ni punzantes y utilizando materiales descartables. Existen vacunas para prevenir la hepatitis B y algunas cepas del Virus del Papiloma Humano (VPH).

2. Todas las ITS se ven a simple vista.
Falso. Se puede tener una ITS y no tener síntomas. Por ejemplo, una persona puede vivir años con el VIH sin tener ningún signo. La forma de saber si se tienen o no una ITS es realizarse los estudios de diagnóstico, y la mayoría tiene tratamiento.

3. Los médicos recomiendan no tener relaciones sexuales durante la menstruación.
Falso. No hay ninguna contraindicación médica al respecto. Todo depende de las ganas y la comodidad que experimenten las personas que van a tener relaciones sexuales, ya que lo más importante es que sea un momento de placer y disfrute para ambas. Para evitar transmitir o contraer ITS y VIH es necesario utilizar preservativo y/o campo de látex.

4. Masturbarse mucho provoca trastornos psicológicos.
Falso. Masturbarse es una de las formas posibles de vivir la sexualidad. Es normal que mujeres y varones se masturben; además de producir placer ayuda a conocerse y a aprender a disfrutar del propio cuerpo.

5. Las personas que tienen pareja estable no tienen posibilidades de contraer ITS.
Falso. No importa con quien tengas relaciones sexuales, la única manera de evitar la posibilidad de transmisión de ITS es usar preservativo y/o campo de látex. La única forma de saber si uno o ambos tienen ITS es con un test o examen médico.

6. Las travestis son las que más ITS tienen y las transmiten.
Falso. Todas y todos tenemos posibilidades de tener una ITS, sea cual sea nuestra identidad o prácticas sexuales. Por tal motivo, siempre es importante usar preservativo y/o campo de látex.

7. Las personas con VIH o con sida no tienen que tener relaciones sexuales.
Falso. Pueden tener una vida sexual plena y placentera, al igual que cualquier otra persona.

8. El flujo con mal olor puede ser signo de ITS.
Verdadero.

9. Las ITS afectan solo a gays, prostitutas o personas promiscuas.
Falso. No existen grupos de riesgo. Quienes tienen más probabilidades de transmitir y/o contraer una ITS son las personas que no llevan adelante prácticas de cuidado.

10. Las lesbianas no tienen posibilidad de contraer ITS ni VIH.
Falso. No es una cuestión de orientación sexual sino de tipo de prácticas. Todas las prácticas sexuales implican la posibilidad de transmisión de ITS y VIH, algunas más y otras menos. El campo de látex y/o preservativo son los métodos más efectivos para prevenir el VIH y las ITS.

11. Si una mujer es fiel se garantiza no tener ITS ni VIH.
Falso. Tanto ella como su pareja pueden haber contraído alguna ITS previamente. Además, nadie puede estar completamente segura/o de que su pareja es y será fiel siempre. La única forma de saber si una o las dos personas tienen una ITS o VIH es con un test o examen médico.

12. En tu primera relación sexual no podés contraer VIH.
Falso. Es exactamente la misma probabilidad que en cualquier otra relación. En una relación heterosexual, además, hay posibilidad de embarazo.

13. Para prevenir el VIH hay que lavarse luego de las relaciones.
Falso. El preservativo y/o campo de látex es el método más eficaz para prevenir el VIH.

14. Una persona que vive con el virus de VIH puede no tener síntomas durante varios años.
Verdadero.

15. Si sos fuerte y sana/o es difícil que contraigas VIH.
Falso. Son muchos los factores que inciden en la transmisión del VIH. Todas y todos tenemos posibilidades de transmitir y/o contraer VIH sin el uso adecuado del preservativo y demás prácticas de cuidado (como no compartir canutos, jeringas, etcétera).

16. No usar preservativo es un acto de amor, de entrega y de confianza en el otro.
Falso. El preservativo es el método más eficaz para prevenir tanto las ITS como un embarazo. El amor, la entrega y la confianza no pueden medirse en función del uso del preservativo. Su uso es una forma de cuidado.

17. Puede ocurrir un embarazo por contacto con una toalla u otro objeto con semen.
Falso. Los espermatozoides se mueren en contacto con el aire.

18. En la primera relación sexual no hay posibilidad de embarazo.
Falso. En la primera relación sexual, como en las posteriores, se puede producir un embarazo, siempre que haya penetración pene-vagina y no se utilice un método anticonceptivo.

19. Si una mujer es obligada a tener relaciones sexuales es una violación, aunque se trate de su novio o marido.
Verdadero.

20. Las ITS habitualmente se transmiten durante las relaciones sexuales y tienen tratamiento.
Verdadero.

21. Lo natural es que una mujer esté con un hombre, las lesbianas y los gays tienen algo raro.
Falso. Hay tantas formas de vivir la sexualidad como personas. No hay algunas más "naturales" o "normales" que otras, lo importante es que las relaciones sexuales sean decididas libremente y placenteras.

22. El test de VIH es gratuito.
Verdadero.

23. Para saber si un preservativo está en buen estado hay que controlar si el envoltorio contiene aire.
Verdadero. También hay que controlar la fecha de vencimiento. (Se recomienda que el tallerista lo muestre con un preservativo en su envoltorio.)

24. El test de VIH es confidencial.
Verdadero.

25. Las ITS se pueden prevenir.
Verdadero.

26. Los preservativos se entregan en Centros de Salud de manera gratuita
Verdadero. Es posible consultar otros lugares de entrega en el 0800 333 3444.

27. La sífilis puede curarse con un tratamiento sencillo.
Verdadero.

28. Si soy menor no puedo ir a la salita a buscar preservativos.
Falso. Siempre tenés derecho a recibir información y preservativos en cualquier salita o Centro de Salud del país, a cualquier edad.

29. Las mujeres tienen derecho a elegir en qué posición parir a sus hijos, aunque estén en el hospital.
Verdadero.

30. ¿Puede cambiar la orientación sexual a lo largo de la vida?
Verdadero. La orientación sexual puede variar a lo largo de la vida y no existe una más adecuada que otra.

31. Las mujeres son violadas porque "provocan" a los hombres.
Falso. Jamás una violación puede justificarse ni minimizarse, ya que se trata de la vulneración de un Derecho Humano fundamental.

32. Es anormal que una mujer lleve la iniciativa en el sexo.
Falso. No existen prácticas normales o anormales que puedan diferenciarse en función del género de la persona. Cualquiera puede llevar la iniciativa en el sexo.

33. Durante la menstruación puede ocurrir un embarazo.
Verdadero.

34. Un preservativo se puede usar más de una vez.
Falso. El preservativo es descartable. Se usa una sola vez y debe utilizarse uno distinto en cada práctica sexual (vaginal, oral o anal).

35. El VIH se puede transmitir con un beso.
Falso. Para que se produzca la transmisión es necesario que alguna mucosa de nuestro cuerpo entre en contacto con estos fluidos: líquido preseminal, fluido vaginal, semen, sangre y leche materna.

36. Los preservativos se pueden romper cuando no se les saca el aire, apretando la punta con los dedos, al colocarlo.
Verdadero.

37. Las personas pueden cambiar su orientación sexual, por ejemplo, tener una pareja heterosexual y, en otro momento de la vida, una pareja homosexual.
Verdadero. La orientación sexual puede variar a lo largo de la vida.

38. Las pastillas de anticoncepción de emergencia disminuyen las posibilidades de transmisión de VIH.
Falso. Estas pastillas solo disminuyen las probabilidades de embarazo. El único método que permite prevenir ITS y VIH es el preservativo.

39. Una mujer que vive con VIH no debería tener hijos.
Falso. Elegir si tener o no hijos es un derecho de todas las personas. Existen alternativas y tratamientos para que una mujer con VIH pueda tener hijos con bajas posibilidades de transmisión del virus.

40. Para prevenir el VIH es recomendable usar dos preservativos a la vez.
Falso. Usar dos preservativos al mismo tiempo aumenta la posibilidad de rotura, por la fricción del látex con el látex. (Se recomienda que el tallerista lo muestre friccionando dos preservativos entre sí.)

41. No es necesario usar un nuevo preservativo para cada práctica de sexo vaginal, anal y oral, siempre que sea con la misma persona.
Falso. Debemos usar un preservativo distinto para cada práctica de sexo oral, anal o vaginal, para disminuir la posibilidad de transmisión de ITS y para evitar el traslado de bacterias de la zona anal a otras zonas del cuerpo.

42. Una pareja homosexual puede criar saludablemente a una hija o un hijo.
Verdadero. Las niñas y los niños pueden desarrollarse psíquica, social y emocionalmente de manera sana si son acompañados con amor en su proceso de crecimiento, no importa la orientación sexual de sus padres.

43. Las cremas corporales, el aceite de bebé o los aceites de cocina sirven como lubricantes para el uso del preservativo.
Falso. Los lubricantes con aceite pueden romper el preservativo. Por tal motivo, es recomendable utilizar siempre lubricantes al agua o saliva. (Se recomienda que el tallerista lo muestre aplicando aceite sobre un preservativo.)

44. La hepatitis B se transmite por el contacto con fluidos genitales o sangre.
Verdadero. Existe una vacuna que está incluida en el calendario obligatorio.

45. El test puede dar negativo aunque la persona tenga VIH.
Verdadero. Si el test se realiza en el período ventana puede suceder. El período ventana es de treinta días, que es el tiempo que transcurre desde que el virus entra al cuerpo hasta que el test es capaz de detectarlo.

Carrera de la sexualidad

Variante C

Este juego presenta tres variantes para jugar con participantes de diferentes franjas etarias y trabajar diferentes temáticas. Las reglas de juego son las mismas, varían las consignas y las preguntas de las tarjetas.

Variante A: entre los 10 y los 14 años. Temáticas: la sexualidad, el cuerpo, los métodos anticonceptivos, el VIH y las infecciones de transmisión sexual (ITS). (Se encuentra en la sección *Salud sexual y reproductiva.*)
Variante B: a partir de los 15 años. Temáticas: la sexualidad, el cuerpo y los métodos anticonceptivos. (Se encuentra en la sección *Salud sexual y reproductiva.*)
Variante C: a partir de los 15 años. Temáticas: la sexualidad, el cuerpo, el VIH y las ITS.

Cómo se juega

Antes de comenzar, desplegamos el tablero y explicamos las instrucciones del juego.
Se arman equipos de cuatro o cinco personas. Cada equipo tira el dado y aquel que saca el número más alto abre el juego. Tira el dado

Tarea

Conocer más acerca de la sexualidad, el cuerpo, el VIH y las ITS a través de un juego de tablero, con preguntas, consignas y prendas.

Objetivos

Promover prácticas de cuidado y prevención ante el VIH y las ITS.

Elementos necesarios

Tablero. Tarjetones de cinco colores: 1) *Pregunta*; 2) *Verdadero o falso*; 3) *Imagen*; 4) *Prenda*; 5) *Todos discuten*. Un dado. Fichas de distintos colores. Hojas para dibujar y marcadores. Reloj o cronómetro. Preservativos y tijera.

Tiempo

No menos de una hora.

Lugar

En cualquier espacio relativamente amplio para desplegar el tablero en el piso.

Edades

A partir de los 15 años.

una vez más y avanza tantos casilleros como indique. Según el casillero que le toque en suerte, retira la tarjeta correspondiente:

- Las **tarjetas celestes** contienen preguntas que el equipo deberá responder correctamente para avanzar.

- Cada **tarjeta violeta** tiene una afirmación sobre la que hay que indicar si es verdadera o falsa.

- Las **tarjetas naranjas** están ilustradas con una imagen (foto o dibujo) y tienen una consigna referida a esa imagen.

- Las **tarjetas rojas** contienen una prenda que el equipo deberá llevar a cabo.

Las tarjetas se leen en voz alta y el equipo jugador responde o lleva adelante la consigna. Si responde correctamente, o logra realizar la prenda, avanza dos casilleros. Es el tallerista quien define, en última instancia, si la respuesta es correcta. Gane o pierda es el turno del siguiente equipo: lo importante es estimular la participación, no la competencia.
El rol del tallerista es muy importante para que el juego se convierta en una instancia de aprendizaje: debe repreguntar, confirmar cuando las respuestas son adecuadas y aclarar los datos que no sean correctos. Las consignas del juego son disparadores, lo más enriquecedor es la reflexión y la discusión que pueda generarse a partir de ellas.

Para facilitar la tarea del tallerista las respuestas correctas figuran en el cuadernillo y están numeradas, como las tarjetas.

- Las **tarjetas verdes** implican avance para todos los equipos: para avanzar, todos deben debatir la situación que aparece en la tarjeta.
  Los equipos discuten:
  ¿Qué sucede en la situación?
  ¿Cómo creen que se sienten los protagonistas?
  ¿Qué cambiarían?
  ¿Qué otras cosas podrían pasar?

Luego de debatir, recuperamos del intercambio aquellos derechos que son respetados o vulnerados en la situación presentada, y las prácticas seguras o riesgosas que aparecen. Todos los equipos avanzan dos casilleros.
Después de la jugada, es el turno del siguiente equipo para tirar el dado: juega un equipo cada vez, aunque gane o pierda.

Orientaciones para la dinámica

- Las tarjetas son disparadores: lo importante es la charla que se va generando.

- El tallerista interviene por ejemplo, repreguntando: ¿es verdadero?, ¿por qué? Los demás: ¿están de acuerdo?, ¿alguien piensa diferente?
Lo primordial es dejarle lugar al debate y a la confrontación de ideas, pero siempre aclarando cuando aparece información errónea.

- Es importante no sancionar los errores y afirmar las certezas para que se puedan reconocer los logros y los avances.
Intentar recuperar los saberes de los participantes y promover la participación, para habilitar, con una escucha abierta, la duda y la repregunta.
Debemos aclarar las dudas a medida que van surgiendo.

- Las respuestas correctas que figuran al final de la dinámica pueden servir como referencia para el tallerista. No recomendamos su lectura textual en el taller, sino solo utilizarlas como apoyo.

Si un equipo alcanza el casillero de llegada se declara ganador. Si el grupo está entusiasmado, y aún queda tiempo, podemos continuar hasta que un segundo equipo lo consiga, y así hasta el final. En caso de que nos quedemos sin tiempo, se declara ganador al equipo que más casilleros haya logrado avanzar.

Otras posibilidades para este juego

En espacios o situaciones en las que no pueda usarse el tablero:
Se puede jugar con un dado de colores (celeste, violeta, naranja, verde, rojo y blanco). Un equipo por vez tira el dado y, según el color que indique el azar, el coordinador entrega la tarjeta correspondiente: celeste, pregunta; violeta, verdadero o falso; naranja, imagen; rojo, prenda; verde, todos discuten.
Si sale el color blanco, el equipo contrario (o el primero a la derecha, si son más de dos) tiene la oportunidad de preguntar lo que desee, siempre dentro de la temática. El equipo que está jugando debe responder.
El juego se desarrolla exactamente igual que el juego con tablero, con la única diferencia que no implica avanzar ni retroceder en este, sino que hay que anotar puntaje (dos puntos por respuesta correcta), acordando de antemano el puntaje que indique el final del juego.

Si el grupo es cambiante como en una sala de espera u otro espacio donde circulen los participantes:
Puede ser una participación en grupos o individual, según las circunstancias. Se juega del mismo modo, con el dado de colores, pero no hay competencia entre equipos. Es un juego que permite dinamizar el intercambio de información. Cada participación se cierra en sí misma con un aplauso para los participantes.

Tablero para el juego en páginas 158 y 159.

Recomendaciones acerca del juego

- Antes de comenzar se puede utilizar una dinámica de apertura para armar los grupos.

- Podemos seleccionar las tarjetas según los ejes que nos interese abordar. Incluso, también crear tarjetas nuevas (utilizando las tarjetas en blanco).

Carrera de la sexualidad **C**

PREGUNTA

¿Tomar mate puede transmitir VIH?

1

Carrera de la sexualidad **C**

PREGUNTA

¿El VIH se transmite a través de la transpiración?

2

Carrera de la sexualidad **C**

PREGUNTA

¿Qué es ser homosexual?

3

Carrera de la sexualidad **C**

PREGUNTA

¿Es lo mismo vagina que vulva?

4

Carrera de la sexualidad **C**

PREGUNTA

¿El VIH se transmite compartiendo cubiertos o vasos?

5

Carrera de la sexualidad **C**

PREGUNTA

¿Cuántas veces se puede usar un preservativo?

6

Carrera de la sexualidad **C**

PREGUNTA

¿El VIH se transmite por la saliva?

7

Carrera de la sexualidad **C**

PREGUNTA

¿Puede una mujer con VIH tener un hijo sin VIH?

8

Carrera de la sexualidad **C**

PREGUNTA

¿Es posible tener una ITS y no tener síntomas?

9

Carrera de la sexualidad **C**

PREGUNTA

¿Cómo se puede romper el preservativo?

10

Carrera de la sexualidad **C**

PREGUNTA

¿Se puede colocar un preservativo si el pene no está erecto?

11

Carrera de la sexualidad **C**

PREGUNTA

¿Por qué es importante hacerse el test de VIH?

12

Carrera de la sexualidad C

PREGUNTA

Si se practica sexo oral a una mujer, ¿cómo se pueden prevenir el VIH y las ITS?

13

Carrera de la sexualidad C

PREGUNTA

Si se practica sexo oral a un varón, ¿cómo se pueden prevenir el VIH y las ITS?

14

Carrera de la sexualidad C

PREGUNTA

¿Una pareja heterosexual tiene menos posibilidades de contraer ITS?

15

Carrera de la sexualidad C

PREGUNTA

Una pareja homosexual tiene más posibilidades de contraer VIH?

16

Carrera de la sexualidad C

PREGUNTA

Una persona con VIH, ¿puede tener relaciones sexuales?

17

Carrera de la sexualidad C

PREGUNTA

¿Cuál es el método anticonceptivo que, además, previene ITS?

18

Carrera de la sexualidad C

PREGUNTA

¿Las pastillas anticonceptivas previenen ITS?

19

Carrera de la sexualidad C

PREGUNTA

Si tomás pastillas anticonceptivas, ¿es necesario usar preservativo?

20

Carrera de la sexualidad C

PREGUNTA

¿Hay posibilidad de embarazo en la primera relación sexual?

21

Carrera de la sexualidad C

PREGUNTA

¿Se pueden tener relaciones sexuales con penetración si estás menstruando?

22

Carrera de la sexualidad C

PREGUNTA

Para mayor protección, ¿conviene usar doble preservativo?

23

Carrera de la sexualidad C

PREGUNTA

¿Cuánto sale un test de VIH?

24

Carrera de la sexualidad **C**

PREGUNTA

¿Quiénes tienen más posibilidades de contraer VIH e ITS?

25

Carrera de la sexualidad **C**

PREGUNTA

¿Qué posiciones sexuales reducen las posibilidades de embarazo?

26

Carrera de la sexualidad **C**

PREGUNTA

¿Existe la posibilidad de embarazo practicando sexo anal?

27

Carrera de la sexualidad **C**

PREGUNTA

¿Cómo es el test de VIH?

28

Carrera de la sexualidad **C**

PREGUNTA

¿En qué situaciones es obligatorio hacerse el test de VIH?

29

Carrera de la sexualidad **C**

PREGUNTA

¿Cuándo es aconsejable hacerse el test de VIH?

30

Carrera de la sexualidad **C**

Las personas que tienen pareja estable no tienen posibilidad de contraer ITS.

¿VERDADERO O FALSO?

1

Carrera de la sexualidad **C**

Las travestis son las que más ITS tienen y las transmiten.

¿VERDADERO O FALSO?

2

Carrera de la sexualidad **C**

El flujo con mal olor puede ser signo de ITS.

¿VERDADERO O FALSO?

3

Carrera de la sexualidad **C**

Las ITS afectan solo a gays, prostitutas o personas promiscuas.

¿VERDADERO O FALSO?

4

Carrera de la sexualidad **C**

Si una mujer es fiel se garantiza no tener ITS ni VIH.

¿VERDADERO O FALSO?

5

Carrera de la sexualidad **C**

En tu primera relación sexual no podés contraer una ITS ni VIH.

¿VERDADERO O FALSO?

6

Carrera de la sexualidad **C**

Para prevenir el VIH hay que lavarse luego de las relaciones sexuales.

¿VERDADERO O FALSO?

7

Carrera de la sexualidad **C**

Si ya tuviste una ITS, no tenés que preocuparte porque no se repiten.

¿VERDADERO O FALSO?

8

Carrera de la sexualidad **C**

Una persona que vive con el virus de VIH puede no tener síntomas durante varios años.

¿VERDADERO O FALSO?

9

Carrera de la sexualidad **C**

Si sos fuerte y sana/o es difícil que contraigas VIH.

¿VERDADERO O FALSO?

10

Carrera de la sexualidad **C**

Las pastillas anticonceptivas son una manera de prevenir el VIH.

¿VERDADERO O FALSO?

11

Carrera de la sexualidad **C**

Masturbarse está mal.

¿VERDADERO O FALSO?

12

Carrera de la sexualidad **C**

Una persona con VIH es mejor que no vaya a la escuela.

¿VERDADERO O FALSO?

13

Carrera de la sexualidad **C**

Una pareja gay puede tener hijos.

¿VERDADERO O FALSO?

14

Carrera de la sexualidad **C**

Los preservativos se pueden romper cuando no se les saca el aire de la punta.

¿VERDADERO O FALSO?

15

Carrera de la sexualidad **C**

Una persona criada por una pareja homosexual puede ser heterosexual.

¿VERDADERO O FALSO?

16

Carrera de la sexualidad **C**

Una adolescente embarazada puede continuar cursando sus estudios.

¿VERDADERO O FALSO?

17

Carrera de la sexualidad **C**

Lo natural es que una mujer esté con un hombre, las lesbianas tienen algo raro.

¿VERDADERO O FALSO?

18

Carrera de la sexualidad **C**

En todas las escuelas, en todos los niveles, chicas y chicos deben recibir educación sexual.

¿VERDADERO O FALSO? 19

Carrera de la sexualidad **C**

Si corre peligro la vida de la mujer se puede interrumpir legalmente un embarazo.

¿VERDADERO O FALSO? 20

Carrera de la sexualidad **C**

Si soy menor puedo ir a la salita a buscar preservativos.

¿VERDADERO O FALSO? 21

Carrera de la sexualidad **C**

Que alguien te toque sin tu consentimiento es violencia sexual.

¿VERDADERO O FALSO? 22

Carrera de la sexualidad **C**

Cuando una mujer es violada es porque “provocó” al varón.

¿VERDADERO O FALSO? 23

Carrera de la sexualidad **C**

No es normal que una mujer lleve la iniciativa en el sexo.

¿VERDADERO O FALSO? 24

Carrera de la sexualidad **C**

Las mujeres con VIH pueden amamantar ya que la leche materna no transmite el virus.

¿VERDADERO O FALSO? 25

Carrera de la sexualidad **C**

Si una persona tiene VIH debe comunicárselo a las personas con las que comparte actividades.

¿VERDADERO O FALSO? 26

Carrera de la sexualidad **C**

Tener VIH es lo mismo que tener sida.

¿VERDADERO O FALSO? 27

Carrera de la sexualidad **C**

Una pareja con VIH debe usar preservativo en sus relaciones sexuales.

¿VERDADERO O FALSO? 28

Carrera de la sexualidad **C**

No usar preservativo puede ser una manera de demostrar amor, entrega y confianza en la otra persona.

¿VERDADERO O FALSO? 29

Carrera de la sexualidad **C**

Si una persona tiene VIH no debería pensar en ser madre o padre.

¿VERDADERO O FALSO? 30

Carrera de la sexualidad C

¿Qué podemos hacer si encontramos verrugas en la zona genital?

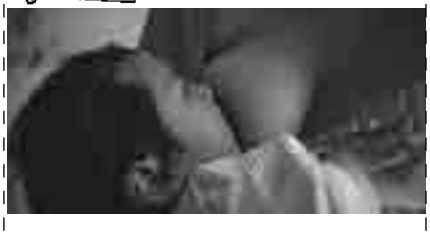
Carrera de la sexualidad C

¿Una mujer con VIH puede transmitir el virus al feto durante el embarazo? ¿Por qué?

Carrera de la sexualidad C

¿La transpiración puede transmitir el VIH? ¿Por qué?

Carrera de la sexualidad C



¿Amamantar puede transmitir el VIH? ¿Por qué?

Carrera de la sexualidad C

¿Qué sucede en la imagen? ¿Qué derechos podemos pensar que están en juego en la escena?

Carrera de la sexualidad C

Anticoncepción de emergencia
¿Para qué se usan?
¿Cuándo se toman?

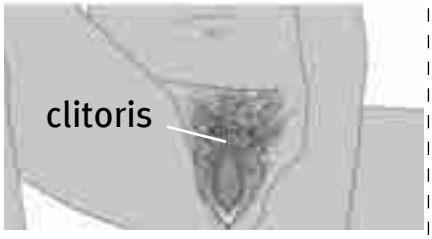
Carrera de la sexualidad C

¿Qué es?
¿Para qué se usa?

Carrera de la sexualidad C

¿Qué podemos hacer si encontramos verrugas en la zona genital?

Carrera de la sexualidad C



¿Qué es?
¿Para qué sirve?

Carrera de la sexualidad C

¿Compartir el mate puede transmitir el VIH? ¿Por qué?

Carrera de la sexualidad C

¿Un beso puede transmitir el VIH? ¿Por qué?

Carrera de la sexualidad C

¿Compartir cubiertos puede transmitir el VIH? ¿Por qué?

Carrera de la sexualidad **C**

PRENDA

En un minuto nombrar al menos cinco formas de llamar a los genitales de los varones.

Carrera de la sexualidad **C**

PRENDA

Dibujo secreto: un integrante dibuja una vulva, el equipo debe adivinar qué es.

Carrera de la sexualidad **C**

PRENDA

Dígalo con mímica: colocación de preservativo, tu equipo debe adivinar qué hacés.

Carrera de la sexualidad **C**

PRENDA

Inventar una definición de diccionario. Preservativo: Dícese de...

Carrera de la sexualidad **C**

PRENDA

En un minuto nombrar al menos cinco formas de llamar a los genitales de las mujeres.

Carrera de la sexualidad **C**

PRENDA

Dibujo secreto: un integrante dibuja un pene y los testículos, el equipo debe adivinar qué es.

Carrera de la sexualidad **C**

PRENDA

En un minuto nombrar al menos cinco prácticas y situaciones que transmiten VIH.

Carrera de la sexualidad **C**

PRENDA

Hacer una publicidad muda sobre preservativos.

Carrera de la sexualidad **C**

PRENDA

En un minuto nombrar al menos cinco prácticas y situaciones que no transmiten VIH.

Carrera de la sexualidad **C**

PRENDA

una forma de prevenir ITS/VIH.

Carrera de la sexualidad **C**

PRENDA

Con un preservativo y una tijera confecciona un campo de látex.

Carrera de la sexualidad **C**

PRENDA

En un minuto nombrar al menos cinco síntomas posibles de ITS.

Carrera de la sexualidad **C**

TODOS DISCUTEN

Natacha se enteró de que Florencia tiene VIH. Le dio mucha bronca porque son compañeras de trabajo desde hace años y ella jamás le dijo nada, a pesar de que almuerzan juntas todos los días y comparten el baño y la oficina.

Carrera de la sexualidad **C**

TODOS DISCUTEN

Valentina empezó a tener relaciones con su novio hace poquito. Su mamá no lo sabe y ella no le quiere contar. Quiere ir al Centro de Salud con su novio para averiguar cómo cuidarse.

Carrera de la sexualidad **C**

TODOS DISCUTEN

Alejo y Candela tuvieron sexo pero no usaron preservativo porque se conocen mucho y sienten confianza.

Carrera de la sexualidad **C**

TODOS DISCUTEN

Rodrigo y Julián tienen sexo pero no usan preservativos porque ninguno de los dos es promiscuo.

Carrera de la sexualidad **C**

TODOS DISCUTEN

Marcela está casada con Juan desde hace más de diez años. Se hizo un chequeo de salud y el médico le recomendó hacerse el test de VIH. Ella le dijo que no, que no quería hacerlo, porque tenía una pareja estable, y, por eso, era imposible haber contraído alguna infección de transmisión sexual.

Carrera de la sexualidad **C**

TODOS DISCUTEN

Emanuel conoció a una chica en una fiesta, tuvieron relaciones y no se cuidó porque ella le dijo que tomaba pastillas. Como es una chica linda y educada no se puso preservativo porque no le pareció necesario.

Carrera de la sexualidad **C**

TODOS DISCUTEN

Jorge tiene VIH, por eso no tiene relaciones sexuales, para no trasmitirle el virus a nadie más.

Carrera de la sexualidad **C**

TODOS DISCUTEN

Nico y Anahí tuvieron su primer encuentro sexual. Ella no sangró y él piensa que en realidad no era virgen.

Carrera de la sexualidad, variante C. Preguntas y respuestas.

1. ¿Tomar mate puede transmitir VIH?
No. Para que se produzca la transmisión es necesario que el VIH ingrese en nuestro cuerpo. Puede ingresar a través de estos fluidos: líquido preseminal, fluido vaginal, semen, sangre o leche materna. Por tal motivo, el VIH no se transmite por besar, abrazar, compartir vasos, cubiertos o el mate, intercambiar ropa, ni por usar el mismo baño, la cama o la pileta.

2. ¿El VIH se transmite a través de la transpiración?
No. Para que se produzca la transmisión es necesario que el VIH ingrese en nuestro cuerpo. Puede ingresar a través de estos fluidos: líquido preseminal, fluido vaginal, semen, sangre o leche materna. Por tal motivo, el VIH no se transmite por besar, abrazar, compartir vasos, cubiertos o el mate, intercambiar ropa, ni por usar el mismo baño, la cama o la pileta.

3. ¿Qué es ser homosexual?
Es sentir atracción sexual y erótica por personas del mismo género. Cada persona tiene diferentes formas de vivir el placer sexual.

4. ¿Es lo mismo vagina que vulva?
No. Llamamos vagina a uno de los genitales internos de la mujer y vulva al conjunto de los órganos genitales externos.

5. ¿El VIH se transmite compartiendo cubiertos o vasos?
No. Para que se produzca la transmisión es necesario que el VIH ingrese en nuestro cuerpo. Puede ingresar a través de estos fluidos: líquido preseminal, fluido vaginal, semen, sangre o leche materna. Por tal motivo, el VIH no se transmite por besar, abrazar, compartir vasos, cubiertos o el mate, intercambiar ropa, ni por usar el mismo baño, la cama o la pileta.

6. ¿Cuántas veces se puede usar un preservativo?
Una sola vez. Debe utilizarse uno distinto en cada relación sexual y en cada práctica (vaginal, oral o anal).

7. ¿El VIH se transmite por la saliva?
No. Los líquidos y secreciones corporales que pueden contener y transmitir el virus del VIH son: sangre, semen, líquido preseminal, secreción vaginal y leche materna.

8. ¿Puede una mujer con VIH tener un hijo sin VIH?
Existen tratamientos para una mujer con VIH que reducen, significativamente, la posibilidad de transmisión del virus al hijo.

9. ¿Es posible tener una ITS y no tener síntomas?
Sí. Algunas ITS pueden ser asintomáticas o presentar síntomas leves. Por ejemplo, una persona puede vivir años con el VIH sin tener ningún síntoma.

10. ¿Cómo se puede romper el preservativo?
Los preservativos se pueden romper por muchas razones. Generalmente se rompen cuando no se colocan correctamente, están vencidos, o si se usa un lubricante incorrecto (usar un lubricante a base de aceite con un preservativo de látex puede hacer que se rompa).

11. ¿Se puede colocar un preservativo si el pene no está erecto?
No. El pene debe estar erecto para que el preservativo pueda ser colocado.

12. ¿Por qué es importante hacerse el test de VIH?
Porque si da negativo uno se saca la duda y continúa cuidándose. Porque si da positivo se puede empezar con el control médico y evaluar el momento oportuno para comenzar el tratamiento. Hoy en día el tratamiento es efectivo y permite que el VIH pueda convertirse en una infección crónica, sin desarrollar sida.

13. Si se practica sexo oral a una mujer, ¿cómo se pueden prevenir el VIH y las ITS?
Una forma de prevenir las infecciones de transmisión sexual es utilizando un campo de látex. Se puede hacer con papel film o cortando un preservativo.

14. Si se practica sexo oral a un varón, ¿cómo se pueden prevenir el VIH y las ITS?
Utilizando preservativo, desde el inicio.

15. ¿Una pareja heterosexual tiene menos posibilidades de contraer ITS?
No, la orientación sexual no es lo que determina las posibilidades de contraer ITS. Tienen más probabilidades de contraer ITS las personas que no utilizan preservativo y/o campo de látex.

16. Una pareja homosexual tiene más posibilidades de contraer VIH?
No, la orientación sexual no es lo que determina las posibilidades de contraer VIH. Tienen más probabilidades de contraer VIH las personas que no utilizan preservativo y/o campo de látex.

17. Una persona con VIH, ¿puede tener relaciones sexuales?
Sí, puede tener una vida sexual plena, al igual que cualquier otra persona. Es importante el uso de preservativo y/o campo de látex para evitar la transmisión del virus y las reinfecciones.

18. ¿Cuál es el método anticonceptivo que, además, previene ITS?
El único método que, además, previene infecciones de transmisión sexual es el preservativo.

19. ¿Las pastillas anticonceptivas previenen ITS?
No. El método más efectivo para prevenir las infecciones de transmisión sexual es el preservativo. Además evita embarazos.

20. Si tomás pastillas anticonceptivas, ¿es necesario usar preservativo?
El uso de ambos es recomendado en muchas ocasiones y se lo llama doble protección. El preservativo es el método más efectivo para prevenir la transmisión de ITS y VIH, mientras las pastillas anticonceptivas previenen embarazos.

21. ¿Hay posibilidad de embarazo en la primera relación sexual?
Tanto en la primera relación sexual, como en las posteriores, se puede producir un embarazo, siempre que haya penetración pene-vagina y no se utilice un método anticonceptivo.

22. ¿Se pueden tener relaciones sexuales con penetración si estás menstruando?
Sí, se puede. No hay ninguna contraindicación médica al respecto. Todo depende de las ganas y la comodidad que experimenten las personas que van a tener relaciones sexuales, ya que lo más importante es que sea un momento de placer y disfrute para ambas. Para evitar transmitir o contraer ITS y VIH es necesario utilizar preservativo y/o campo de látex.

23. Para mayor protección, ¿conviene usar doble preservativo?
No se debe utilizar doble preservativo porque la fricción entre ambos facilita que se rompan. Un solo preservativo, utilizado correctamente, protege de un embarazo no deseado, así como de ITS y VIH.

24. ¿Cuánto sale un test de VIH?
En el sistema público de salud, y en algunas organizaciones de la sociedad civil, el test es gratuito.

25. ¿Quiénes tienen más posibilidades de contraer VIH e ITS?
No existen grupos de riesgo, quienes tienen más probabilidades son las personas que no llevan adelante prácticas de cuidado.

26. ¿Qué posiciones sexuales reducen las posibilidades de embarazo?
No hay relación entre las posturas sexuales y la posibilidad de evitar un embarazo. Si no se está buscando un embarazo, lo aconsejable es utilizar un método anticonceptivo.

27. ¿Existe la posibilidad de embarazo practicando sexo anal?
Es imposible que ocurra un embarazo a través de la penetración anal, ya que no hay posibilidad de que los espermatozoides se encuentren con los óvulos. Pero si no se usa preservativo pueden transmitirse o contraerse ITS y VIH.

28. ¿Cómo es el test de VIH?
Es un análisis de sangre como cualquier otro. Es gratuito, confidencial y voluntario. Es un derecho, nunca una obligación ni condición para el ingreso a un trabajo, el acceso al estudio, la atención médica, la realización de una operación o un examen prenupcial. Por tal motivo, hay que firmar un consentimiento informado, en donde se confirma la voluntad de hacerse el test. No es necesario ser mayor de edad para hacérselo. En nuestro país existe la obligación legal del equipo de salud de no revelar, sin autorización, el resultado.

29. ¿En qué situaciones es obligatorio hacerse el test de VIH?
Nunca puede ser una obligación ni condición para el ingreso a un trabajo, el acceso al estudio, la atención médica, la realización de una operación o un examen prenupcial. Es un derecho.

30. ¿Cuándo es aconsejable hacerse el test de VIH?
Si tuviste relaciones sexuales orales, vaginales o anales sin preservativo. Si compartiste agujas, jeringas, máquinas de afeitar o canutos con otras personas, o si vas a tener un hijo.

Verdadero o falso, variante C.

1. Las personas que tienen pareja estable no tienen posibilidad de contraer ITS.
Falso. Todas y todos podemos contraer ITS si no tomamos la precaución de usar preservativo y/o campo de látex.

2. Las travestis son las que más ITS tienen y las transmiten.
Falso. Todas y todos podemos contraer una ITS, sea cual sea nuestra identidad o prácticas sexuales, si no tomamos la precaución de usar preservativo y/o campo de látex.

3. El flujo con mal olor puede ser signo de ITS.
Verdadero.

4. Las ITS afectan solo a gays, prostitutas o personas promiscuas.
Falso. Todas y todos podemos tener infecciones y transmitirlas si no tomamos precauciones, como usar preservativo y/o campo de látex, y no compartir elementos cortantes o jeringas, entre otras.

5. Si una mujer es fiel se garantiza no tener ITS ni VIH.
Falso. La fidelidad no garantiza que una persona no tenga una ITS. Tanto ella como su pareja pueden haber contraído alguna ITS previamente, o contraerla posteriormente. Nadie puede estar completamente segura/o de que su pareja es y será siempre fiel. Una posibilidad es hacerse el testeo, los dos integrantes de la pareja, y hacer acuerdos de cuidado.

6. En tu primera relación sexual no podés contraer una ITS ni VIH.
Falso. En la primera relación sexual, como en las posteriores, se puede contraer ITS o VIH si no se utiliza preservativo y/o campo de látex.

7. Para prevenir el VIH hay que lavarse luego de las relaciones sexuales.
Falso. El VIH solo se previene con el uso de preservativo y/o campo de látex.

8. Si ya tuviste una ITS, no tenés que preocuparte porque no se repiten.
Falso. Podés tener otra infección de la misma ITS (porque no quedás inmunizado por contraerla una vez) o contraer otra.

9. Una persona que vive con el virus de VIH puede no tener síntomas durante varios años.
Verdadero.

10. Si sos fuerte y sana/o es difícil que contraigas VIH.
Falso. Son muchos los factores que inciden en la transmisión del VIH. Todas y todos estamos expuestos si no llevamos adelante prácticas de cuidado.

11. Las pastillas anticonceptivas son una manera de prevenir el VIH.
Falso. El único método anticonceptivo que previene la transmisión de VIH es el preservativo, ya que evita el contacto de fluidos (líquido preseminal, semen o fluidos vaginales) con las mucosas.

12. Masturbarse está mal.
Falso. La masturbación es saludable, placentera, y ayuda a conocernos y a disfrutar de nuestro cuerpo.

13. Una persona con VIH es mejor que no vaya a la escuela.
Falso. Una persona con VIH puede llevar adelante una vida normal y realizar las mismas actividades que el resto. Ir a la escuela no implica ningún riesgo para sí misma ni para las demás personas.

14. Una pareja gay puede tener hijos.
Verdadero.

15. Los preservativos se pueden romper cuando no se les saca el aire de la punta.
Verdadero.

16. Una persona criada por una pareja homosexual puede ser heterosexual.
Verdadero. Puede ser heterosexual, homosexual o bisexual. La orientación sexual es independiente de la de los padres.

17. Una adolescente embarazada puede continuar cursando sus estudios.
Verdadero. Hay leyes que garantizan el derecho de las chicas a continuar estudiando.

18. Lo natural es que una mujer esté con un hombre, las lesbianas tienen algo raro.
Falso. Hay tantas formas de vivir la sexualidad como personas. No hay algunas más "naturales" o "normales" que otras, lo importante es que las relaciones sexuales sean placenteras y decididas libremente.

19. En todas las escuelas, en todos los niveles, chicas y chicos deben recibir educación sexual.
Verdadero.

20. Si corre peligro la vida de la mujer se puede interrumpir legalmente un embarazo.
Verdadero.

21. Si soy menor puedo ir a la salita a buscar preservativos.
Verdadero.

22. Que alguien te toque sin tu consentimiento es violencia sexual.
Verdadero.

23. Cuando una mujer es violada es porque "provocó" al varón.
Falso. Nunca una violación es provocada y nada puede justificarla. Ninguna persona tiene derecho a hacer algo con el cuerpo de otra persona cuando esta no lo desea.

24. No es normal que una mujer lleve la iniciativa en el sexo.
Falso. Cualquiera puede llevar la iniciativa en el sexo. No hay conductas que puedan ser condenadas moralmente en función del género de la persona.

25. Las mujeres con VIH pueden amamantar ya que la leche materna no transmite el virus.
Falso. No se recomienda que las mujeres con VIH amamanten, ya que el virus puede transmitirse al bebé a través de la leche materna. Las mujeres con VIH pueden retirar leche maternizada, en forma gratuita, para alimentar a sus bebés.

26. Si una persona tiene VIH debe comunicárselo a las personas con las que comparte actividades.
Falso. Existe, por ley, el derecho a la confidencialidad; por tal motivo, nadie está obligado a contarlo, ni siquiera en el trabajo o en la escuela. Cada persona decide a quién contárselo, cómo y en qué momento.

27. Tener VIH es lo mismo que tener sida.
Falso. Tener VIH no es lo mismo que tener sida: el VIH es una infección, el sida es una enfermedad. Si una persona con VIH realiza el tratamiento adecuado puede convertir al virus en una infección crónica y no desarrollar sida.

28. Una pareja con VIH debe usar preservativo en sus relaciones sexuales.
Verdadero. Es recomendable que las personas con VIH usen preservativo y/o campo de látex para evitar reinfecciones (que compliquen su estado de salud) y para evitar otras ITS.

29. No usar preservativo puede ser una manera de demostrar amor, entrega y confianza en la otra persona.
Falso. El preservativo es el método más eficaz para prevenir tanto las ITS como un embarazo. El amor, la entrega y la confianza no pueden medirse en función del uso del preservativo. Su uso es una forma de cuidado.

30. Si una persona tiene VIH no debería pensar en ser madre o padre.
Falso. Ser madre o padre es un derecho de todas las persona. Además, existen formas efectivas de planificación del embarazo, y sin riesgo de transmisión, más allá de que uno o los dos miembros de la pareja tengan VIH.

Dinámicas para el cierre

Dinámicas para el cierre

El *cierre* es un momento tan importante como la *apertura* y el *desarrollo*. Es necesario para evaluar lo trabajado, de manera individual y grupal. En este momento, el rol del tallerista es devolverle a los integrantes una mirada sobre lo que han podido aprender, las reflexiones que pudieron hacer, la mirada crítica, la creatividad, etcétera. Es indispensable agradecer la participación a quienes asistieron al taller.
Después del cierre, se da lugar al *momento informativo*.

En pocas palabras

Inmediatamente luego de concluir la dinámica de desarrollo, pedimos a los participantes que expresen, en una palabra, qué sienten después de haber sido parte del taller. Puede que a algunas personas les resulte difícil usar una sola palabra y usen frases cortas. La idea es que puedan ser sintéticos para que este momento no sea muy extenso.
Puede empezar quien desee y continuar el resto a medida que quieran hacerlo. También puede comenzar alguien de la ronda y seguir el próximo a la derecha, y así hasta que todos hayan cumplido la consigna.
El rol del tallerista es recuperar las ideas que aparecieron en esas palabras, con una breve reflexión que dé cuenta de lo que el grupo ha podido lograr en el taller, conceptos de los que pudieron apropiarse, momentos de puesta en cuestión de ideas arraigadas y reflexiones que contribuyan a una sexualidad plena.
Una opción que puede ayudar para ir pasando la palabra es utilizar una pelota blanda o algún otro elemento.

Variante con tarjetas
En algunas ocasiones, el clima grupal nos invita a preguntarnos si los participantes están dispuestos a comunicar en voz alta lo que sienten. Quizás hayamos advertido la aparición de dudas o temas que no se animan a plantear, o simplemente nos puede parecer mejor que, en lugar de contar lo que sienten o piensan, lo escriban en tarjetas.

El tallerista puede repartir las tarjetas e invitar a escribir allí: ¿cómo se sienten después del taller?, ¿qué fue lo que más les interesó?, ¿algún tema que les parezca importante trabajar en próximos talleres?, ¿algo que no les gustó tanto?
Una opción es organizar en la pared o en una pizarra las palabras, juntando aquellas que nos resulten similares, para leerlas. Si nos animamos y queda tiempo, podemos hacer una breve devolución.

Relato grupal

Justo al terminar la dinámica de desarrollo, para evitar que se diluya lo trabajado y las sensaciones, invitamos a armar un relato entre todos. Lo importante es dar lugar a las ocurrencias, no tomarnos tiempo para pensar, sino *expresar lo primero que se nos pase por la cabeza*.

Comenzamos diciendo, por ejemplo: "Había una vez…" y, de a uno, siguiendo el orden en que están sentados o parados en ronda, van completando la historia con un par de palabras o una oración cada uno.

Una variante es empezar el relato situando la acción en el lugar y el momento del taller: "Hoy en… se juntaron… personas y…".

Si tomamos nota podemos leer el texto. Como lo creado suele tener relación con lo vivido en el taller, también es posible articularlo con lo aprendido y reflexionado en la jornada.

Es fundamental valorar la creatividad de las producciones y agradecer la disponibilidad que tuvieron los integrantes animándose a jugar.

Una variante posible, cuando evaluamos que el clima puede impedir que los participantes intervengan en voz alta, o cuando sentimos que *no da* para invitarlos a jugar exponiéndose frente a los demás, es una composición escrita en secuencia, como un *Cadáver exquisito*[1]. Esto es: explicamos a quienes participan que van a escribir por turno en una hoja de papel, pero solo pueden ver lo que escribió el último de sus compañeros. Comenzamos escribiendo un breve inicio y le entregamos la hoja de papel al primer integrante de la derecha. Este, a su vez, escribe y la dobla cubriendo lo escrito por el tallerista. La pasa al integrante a su derecha, para seguir escribiendo por turno y doblando el papel para ocultar lo producido, de manera que cada persona solo pueda ver el final de lo escrito por el jugador anterior. Así, cada integrante escribe hasta llegar al final de la ronda.

Quien desee hacerlo puede leer lo generado. Es posible que el escrito exprese sentimientos como deseos, temores, ansiedad e incluso incomodidades o molestias.

Dramatización congelada

Pedimos a los participantes que, en grupos y en un par de minutos, preparen una *foto* o escena congelada que exprese lo que les pareció el taller, o que refleje algo de la temática trabajada.

Cada grupo muestra la foto que pensó y armó. Si hay tiempo, podemos habilitar un breve intercambio: los otros grupos pueden contar lo que ven en la foto, preguntar o expresar alguna sensación que aparezca y, quienes muestran su foto, responder y hacer comentarios. Finalmente, hacemos una pequeña devolución, relacionándolo con lo trabajado durante el taller.

Si este taller fuera...

Sentados en ronda hacemos una serie de preguntas en relación con lo que ha sido la vivencia del taller:

- Si el taller fuera una fruta: ¿cuál sería?, ¿por qué?
- Si fuera un animal: ¿qué animal elegirían?
- Si fuera una música, ¿qué música sería?

[1] El *Cadáver exquisito* es una técnica que fue utilizada por los escritores surrealistas y se sigue utilizando por sus creativos resultados.

Es importante preguntar por qué para que los participantes puedan expresar sus opiniones respecto al taller.
Otras alternativas para la pregunta pueden ser: un color, un gusto de helado, un juego de plaza, una película y, seguramente, muchas más que a cada tallerista se le irán ocurriendo.

¿Cómo se van?

No siempre necesitamos una dinámica o una actividad muy pensada para cerrar un taller. Con naturalidad, podemos armar una ronda y preguntar "¿cómo se van?".
Es indispensable que todas y todos los participantes tengan la posibilidad de expresarse. Podemos invitar a quienes no hablaron a hacerlo, evitando señalar o exponer a quienes se han quedado en silencio. Simplemente, debemos habilitar la palabra para que nadie se vaya sin haber tenido la oportunidad de decir lo que siente.
Probablemente, en lugar de realizar una sola pregunta, el tallerista se sienta más cómodo realizando varias: ¿cómo se sintieron?, ¿qué aprendieron?, ¿qué cosas ya sabían?, ¿qué se llevan?, o lo que surja como pregunta a partir de lo trabajado en el taller.
Recuperar las devoluciones nos sirve para reflexionar acerca de lo producido por el grupo y de nuestra tarea como talleristas.

Fichas conceptuales

Ficha conceptual 1

Sexo, género y sexualidad

Sexualidad
Sexo y género
Perspectiva de género
Identidad de género
Intersexualidad
Orientación sexual

Sexualidad

La *sexualidad* es un aspecto central del ser humano a lo largo de la vida y abarca el sexo, las identidades y roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. La sexualidad se experimenta y se expresa en pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, roles y relaciones. Puede incluir todas estas dimensiones, pero no todas ellas son siempre experimentadas o expresadas por las personas. La sexualidad se encuentra influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales. (Fuente: Organización Mundial de la Salud –OMS–[1].)

Sexo y género[2]

Sexo se refiere a las diferencias biológicas que nos clasifican como mujeres y varones según las funciones reproductivas de nuestros cuerpos. Es decir que el sexo está dado por diferencias como el tener pene o vagina, tener los pechos más desarrollados o no, etcétera. Estas diferencias marcan si se es mujer o varón. Sin embargo, hay algunas características que, aunque sean más comunes en uno de los sexos, pueden aparecer en personas del otro. Por ejemplo: si bien la mayor acumulación de grasas en las caderas suele ser una característica femenina, puede haber varones que también la tengan.

El concepto *género* es una categoría que designa y nos ayuda a entender las ideas que cada sociedad tiene sobre esa diferencia biológica, es decir sobre los roles, conductas, costumbres y actividades que se asignan a las personas según su sexo. Cuando decimos género nos referimos, entonces, a las diferencias entre mujeres y varones que no son

[1] Organización Mundial de la Salud. Disponible en: *http://www.who.int/es/*

[2] La antropóloga estadounidense Gayle Rubin da forma teórica al sistema sexo-género en su ensayo de 1975 *El tráfico de mujeres: notas sobre la "economía política" del sexo*.

naturales, no son biológicas. Son las diferencias creadas, construidas por las sociedades: cuáles son juegos de niñas y cuáles de niños, cuáles son trabajos de mujeres y cuáles de varones, cómo deben vestirse unas y otros, cómo deben expresarse, entre otras.

Estas diferencias son creadas por las personas y las sociedades, por lo tanto, cambian a lo largo de la historia y de una sociedad a otra. Por ejemplo: en una sociedad *pescar* puede considerarse un trabajo de mujeres y en otra de varones. En algunas se considera que las mujeres son débiles y en otras se las considera fuertes y especialistas en transportar grandes cargas.

Las diferencias sexuales/biológicas no son la causa de las desigualdades entre las personas, ni las justifican. Es la cultura quien interviene asignando roles, actividades, valores, estereotipos (etcétera) a los sexos. Es entonces cuando las diferencias biológicas se transforman en desigualdades sociales entre mujeres y varones. En la actualidad, en la mayoría de los ámbitos, las mujeres tienen menos oportunidades que los varones: reciben menor paga por los mismos trabajos, tienen menos acceso a la propiedad y al estudio, y son las principales víctimas de la violencia de género.

Por eso es importante entender que *sexo* no es igual a *género* y que género no es sinónimo de mujer. Son dos conceptos que nos permiten analizar las diferentes realidades y entender cómo aprendemos a ser mujer o a ser varón en los diferentes espacios de socialización, como la familia, la escuela, el barrio, a través de los medios de comunicación, etcétera. El género es una categoría que organiza a la sociedad, asignando roles, trabajos, sueldos, jerarquías y privilegios, según se nazca con un cuerpo de mujer o de varón.

Perspectiva de género

Perspectiva o *enfoque de género* significa hacer un análisis diferenciado de la situación de las mujeres y los varones que nos permitirá reconocer que ambos tienen necesidades diferentes y específicas, y que, generalmente, las mujeres representan una categoría discriminada y desfavorecida en relación con los varones.

Si miramos el ámbito de la salud a través de esta perspectiva veremos que, por las diferencias de género, mujeres y varones enferman y mueren de modos diferentes. Por ejemplo: quienes son heridos en peleas son, en su mayoría, varones. Y esto no tiene que ver con ninguna diferencia biológica entre mujeres y varones, sino por diferencias que están dadas por cómo se cree que deben ser los varones en nuestra sociedad: fuertes, valientes, etcétera. También hay diferencias en las posibilidades de atención de la salud: en este ámbito, las mujeres suelen ser las que acceden más fácilmente, y para los varones suele haber menos oferta y posibilidades.

El objetivo de analizar la realidad con *enfoque de género* es identificar qué debemos transformar en las prácticas de atención en salud sexual y reproductiva para que todas las personas puedan acceder en igualdad de condiciones, sin discriminación y recibiendo una atención acorde a sus necesidades e inquietudes.

Identidad de género

La *identidad* de cada persona se construye y modifica a través del tiempo, en la relación con el entorno personal y social. Incluye muchas variables como el idioma, la religión, la edad, el sexo, el grupo étnico, el género, la clase social, la profesión, la orientación sexual, etcétera. La *identidad de género* se refiere a la conciencia individual, la vivencia interna de cada persona por la que se identifica, pertenece a un género y adhiere a ciertas normas culturales asociadas al comportamiento femenino o masculino. Esta identidad puede corresponder o no con el sexo asignado al momento del nacimiento.

El *binarismo sexual* mujer/varón y la *heteronormatividad* (imposición de la heterosexualidad como norma obligatoria) han sido fuertemente cuestionados y criticados por la Teoría *Queer* y el movimiento social y político LGTBI[3], que proponen una perspectiva de la diversidad.

En nuestra sociedad, para referirnos a identidades de género, hablamos de mujeres, varones, masculinidades trans, feminidades trans, travestis, transgénero y transexuales. La categoría *transgénero* es utilizada para describir las diferentes variantes de la identidad de género, cuyo común denominador es la no conformidad entre el género asignado y el vivenciado. Incluye la subcategoría transexualidad y el travestismo, así como otras variaciones. Una persona trans puede construir su identidad de género independientemente de intervenciones quirúrgicas o tratamientos médicos. Existe un cierto consenso para referirse o autoreferirse a las personas transgénero como *mujeres trans*, cuando el género asignado al nacer es masculino y su identidad de género es asumida como femenina; *hombres trans*, cuando el género asignado al nacer es femenino y su identidad de género es asumida como masculina; o *persona trans* o (simplemente) *trans*, cuando no existe una convicción de identificarse dentro de la categorización femenino/masculino.

Las *personas transexuales* se sienten y se conciben a sí mismas como pertenecientes a un género distinto al que, social y culturalmente, se asigna a su sexo biológico, y optan por una intervención médica (hormonal, quirúrgica o ambas) para adecuar su apariencia física-biológica a su realidad psíquica, espiritual y social. Algunas personas no se sienten identificadas con el término *transexual* por considerar irrelevante, o políticamente incorrecto, diferenciar a las personas por los tratamientos médicos a los que se hayan sometido.

En términos generales, se podría decir que las personas *travestis* son aquellas que expresan su identidad de género (ya sea de manera permanente o transitoria) mediante la utilización de prendas de vestir y actitudes de otro género, diferente al que social y culturalmente se asigna a su sexo biológico. Ello puede incluir la modificación o no de su cuerpo. Suele entenderse como una identidad femenina pero, a veces, la identidad travesti es una identidad en sí misma. A veces se elige no utilizar la palabra travesti por considerarla discriminatoria, pero algunas organizaciones reivindican el término desde una posición política.

Dentro de la categoría *transgénero* también se han ubicado otras terminologías tales como: *crossdressers* (quienes ocasionalmente usan atuendos propios del sexo opuesto); *drag queens* (hombres que se visten como mujeres, exagerando rasgos femeninos,

---

[3] Siglas que designan a la colectividad de lesbianas, gays, bisexuales, transgénero e intersexuales.

generalmente en contextos festivos); *drag kings* (mujeres que se visten como hombres, exagerando rasgos masculinos, generalmente en contextos festivos) y transformistas (mujeres u hombres que representan personajes del sexo opuesto para espectáculos).

Las *identidades de género* son independientes de las *orientaciones sexuales*. Las mujeres trans pueden ser heterosexuales, bisexuales o lesbianas. Los hombres trans, por su parte, pueden definirse como gays, bisexuales o heterosexuales. Las personas debemos gozar plenamente de la libertad de vivir nuestra identidad de género, incluyendo el derecho a la indefinición.

Intersexualidad

La *intersexualidad* se refiere a todos aquellos casos en los que el cuerpo sexuado de una persona varía respecto al estándar de corporalidad femenina o masculina que la ciencia y la cultura vigente determinan. Históricamente se ha denominado hermafroditismo, pero en la actualidad, tanto en el movimiento social LGTBI como en la literatura médica y jurídica, se considera que el término *intersex* es el más adecuado.

La población intersex abarca el 1,7% de la población mundial, lo que significa que uno de cada doscientos nacimientos es intersex. Es decir, hay tantas personas intersex como personas pelirrojas. (Fuente: Mulabi, Espacio latinoamericano de sexualidades y derechos[4].)

Orientación Sexual

La *orientación sexual* se refiere a la capacidad de cada persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por otras personas, que pueden ser de un género diferente al suyo, de su mismo género o de más de un género. También hace referencia a la capacidad de mantener relaciones sexuales con estas personas. (Fuente: *Principios de Yogyakarta*[5]*, 2007*.)

La orientación sexual puede variar a lo largo de la vida y no existe una más adecuada que otra. Hace más de cuarenta años que la OMS reconoció, como igual de válidas y saludables, a las distintas orientaciones sexuales. Estas pueden ser:

La *heterosexualidad* entendida como la atracción sexual, erótica y afectiva hacia personas de otro género. Es solo una de entre muchas posibilidades de expresar el afecto y el erotismo.

Homosexualidad, se refiere a la atracción sexual, erótica y afectiva entre personas del mismo género. Usualmente es utilizada para referirse a relaciones entre varones. Algunas

[4] Mulabi, Espacio latinoamericano de sexualidades y derechos. Disponible en: *http://www.mulabi.org/*

[5] Los Principios de Yogyakarta, cuya denominación completa es *Principios sobre la aplicación de la legislación internacional de Derechos Humanos en relación con la orientación sexual y la identidad de género*, es el nombre de un documento que contiene una serie de principios legales cuyo fin es la aplicación de las normas del Derecho Internacional de los Derechos Humanos, en relación con la orientación sexual y la identidad de género. El texto marca los estándares básicos para que las Naciones Unidas y los Estados avancen para garantizar la proteccion de los Derechos Humanos de las personas LGBT.

personas prefieren emplear la palabra *gay* porque el uso de la palabra homosexual, en su origen, se refería a una patología y era estigmatizante.

El término *lesbianismo* define la atracción sexual, erótica y afectiva entre mujeres. Las organizaciones sociales suelen plantear que el uso de las palabras *homosexual* y *gay,* para referirse a mujeres, *invisibiliza* la existencia y las necesidades específicas de las lesbianas. La *bisexualidad* es la atracción sexual, erótica y afectiva que una persona puede sentir hacia personas de un género diferente al suyo y de su mismo género.

Hay personas que no se sienten contempladas en ninguna de las categorías anteriores y pueden autodefinirse utilizando otras palabras, como *pansexual*, *asexual*, etcétera.

Generalmente, vivimos en sociedades *heteronormativas*, donde se considera la heterosexualidad como lo normal y como la única forma de expresar las preferencias sexuales de una manera deseable y aceptada. Muchas veces esta ideología resulta en rechazo, discriminación y violencia sobre las personas que no viven de esa manera, es lo que conocemos como *homofobia*, *lesbofobia*, *bifobia*, *travestofobia* y *transfobia*.

Ficha conceptual 2

El cuerpo y el funcionamiento de los órganos genitales

Partes del cuerpo: los órganos genitales

Genitales del varón

Genitales de la mujer

Ciclo menstrual

Ovulación

Menstruación

Fecundación, implantación, embarazo

A través del cuerpo experimentamos y vivimos la sexualidad. Por tal motivo, conocer nuestro cuerpo es necesario para disfrutar de una vida sexual placentera y saludable. Para poder elegir si tener o no hijos, cuántos, a qué edad, con quién y cada cuánto tiempo, es necesario conocer cómo funciona el cuerpo, cómo se produce el embarazo y cómo puede evitarse.

Partes del cuerpo: los órganos genitales

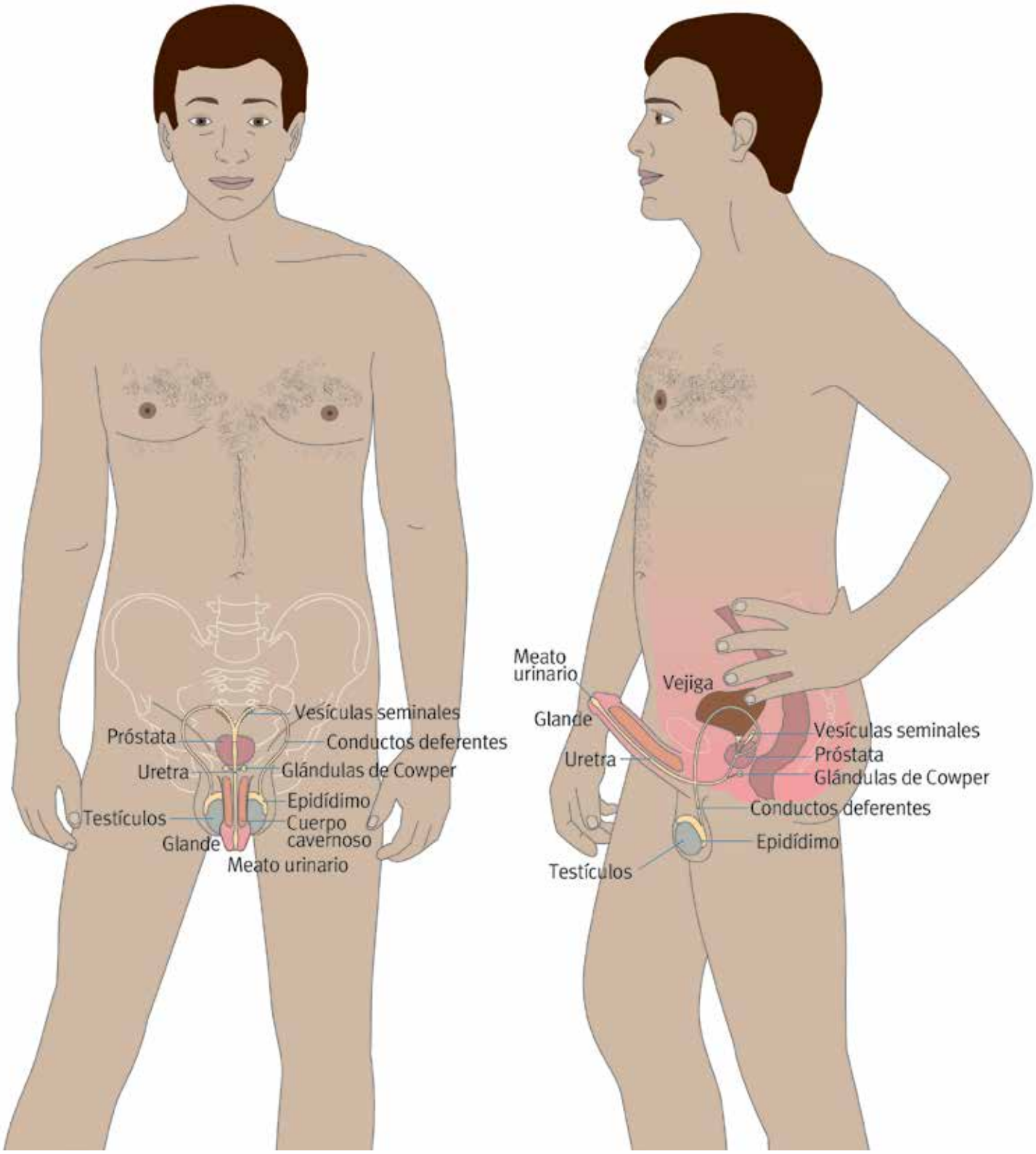
Todas las partes del cuerpo son sexuales y podemos sentir placer a través de ellas: una caricia en el cabello, una mirada, masajes en los pies, etcétera. Sin embargo, existen zonas especialmente sensibles: los genitales. Estos órganos, además, están relacionados con la capacidad reproductiva.

Una diferencia entre los genitales de la mujer y los del varón es que la mayor parte de los genitales masculinos son externos y, por su ubicación en el cuerpo, es más fácil verlos y tocarlos. En el caso de las mujeres resulta más difícil. En parte, porque están menos visibles, pero además, porque muchas veces a las niñas no se les enseña a nombrar sus genitales y se las reta, más que a los varones, cuando los tocan.

Genitales del varón

Genitales externos (los que se pueden ver).

- **Pene**: con forma de cilindro y de piel rugosa, cuelga sobre el escroto. Su tamaño y consistencia cambian según esté en estado de flaccidez o de erección. En su interior hay tejidos esponjosos, llamados cuerpos cavernosos, que se llenan de sangre durante la excitación, permitiendo el aumento del volumen del pene y la erección. Durante el orgasmo se produce la eyaculación. El pene no es un músculo y es muy frágil.


Vesículas seminales
Próstata
Conductos deferentes
Uretra
Glándulas de Cowper
Epidídimo
Testículos
Cuerpo cavernoso
Glande
Meato urinario
Meato urinario
Vejiga
Glande
Vesículas seminales
Próstata
Uretra
Glándulas de Cowper
Conductos deferentes
Epidídimo
Testículos

- **Glande**: es esponjoso, de piel lisa y suave. En la punta tiene el orificio para orinar y por donde sale el semen durante la eyaculación, llamado meato urinario.
- **Prepucio**: es una doble capa de piel muy fina que cubre el glande y se prolonga a lo largo del pene. Durante la erección se corre hacia atrás.
- **Escroto**: es una bolsa de piel rugosa, muy sensible, que recubre y protege a los testículos.

Genitales internos (los que están ubicados dentro del cuerpo).
La función de estos órganos es la de producir, almacenar y transportar a los espermatozoides hacia el exterior.

- **Uretra**: es un conducto que se encuentra en el interior del pene. Transporta la orina y el semen hasta el orificio externo, ubicado en la punta del glande.
- **Testículos**: son dos glándulas con forma de huevos que están dentro del escroto. Producen los espermatozoides y las hormonas sexuales masculinas.
- **Epidídimo**: son dos estructuras en donde los espermatozoides maduran, adquiriendo la capacidad de traslación y sustancias protectoras para sobrevivir en el medio acido de la vagina de la mujer.
- **Conductos deferentes**: son dos tubitos que transportan los espermatozoides.
- **Vesículas seminales**: producen un líquido que nutre a los espermatozoides y ayuda a darles vigor dentro del cuerpo de la mujer.
- **Próstata**: es una glándula que produce diferentes sustancias que, junto con los espermatozoides, forman el semen.
- **Glándulas de Cowper**: segregan el líquido preeyaculatorio que limpia y lubrica la uretra.

Otras zonas erógenas:

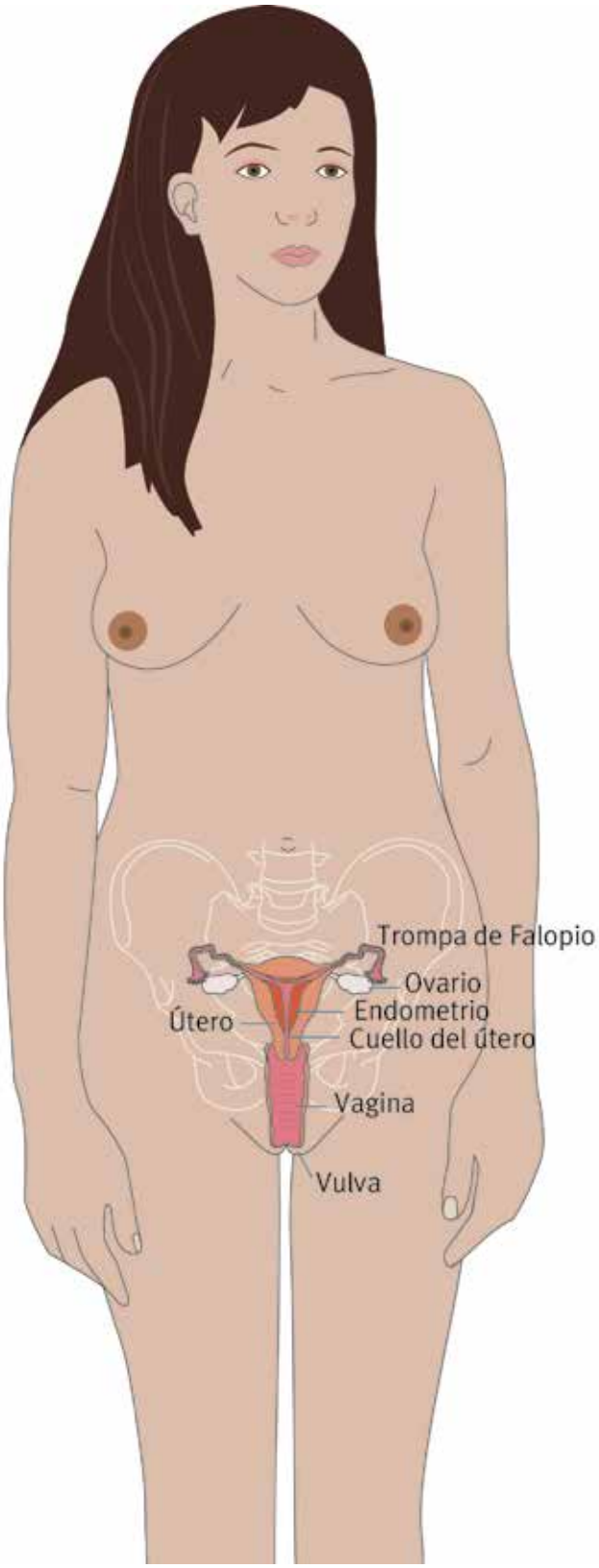
- **Tetillas**: están formadas por la areola y el pezón. El pezón puede endurecerse ante la excitación sexual.
- **Ano**: es un orificio que permite expulsar la materia fecal. Tiene la capacidad de dilatarse cuando recibe estimulación en momentos de excitación.

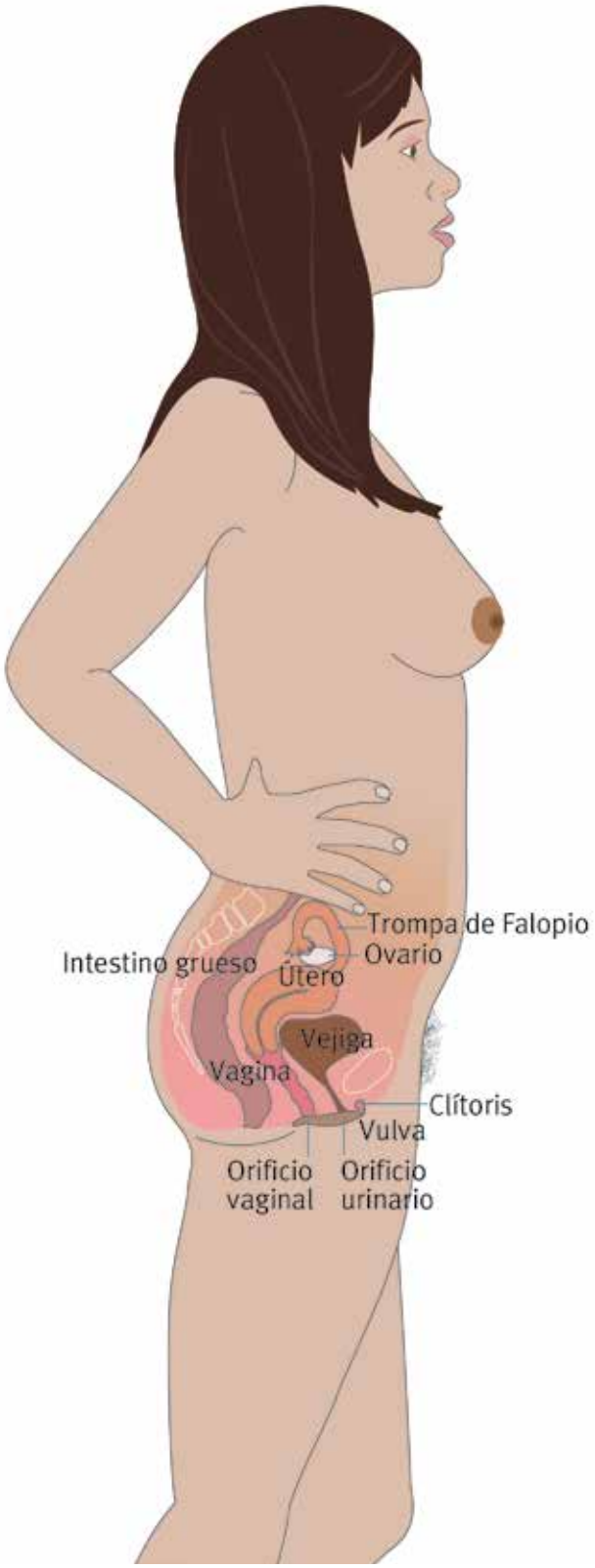
Genitales de la mujer

Genitales externos (pueden verse y tocarse, y están directamente relacionados con el placer).

- **Pubis**: es la parte redonda y gordita recubierta de vello, también se lo llama Monte de Venus.
- **Vulva**: está debajo del pubis y contiene los labios mayores, menores y el clítoris. Sus características varían de persona a persona.
- **Labios mayores o externos**: son los pliegues de piel que cubren y protegen a los orificios de la uretra y de la vagina. A los costados crece vello púbico. Son esponjosos y del lado de adentro tienen piel húmeda y resbaladiza.
- **Labios menores o internos**: están por debajo de los labios mayores, su piel es húmeda. Recubren tejido eréctil, que con la excitación sexual se llena de sangre. Su función está relacionada con el placer.

- **Clítoris**: es un órgano pequeño, carnoso y eréctil (que se hincha con la excitación), cuya función se vincula exclusivamente con el placer. Sobresale su punta redonda y continúa debajo de la piel.
- **Orificio urinario**: por allí sale la orina.
- **Orificio vaginal**: es la parte externa de la vagina. Es flexible y su tamaño cambia con la excitación. Es por donde sale la sangre menstrual, puede entrar el pene, y por donde nacen los bebés por parto natural.


Trompa de Falopio
Ovario
Útero
Endometrio
Cuello del útero
Vagina
Vulva


Trompa de Falopio
Intestino grueso
Ovario
Útero
Vejiga
Vagina
Clítoris
Vulva
Orificio vaginal
Orificio urinario

Genitales internos (son los órganos directamente relacionados con la reproducción, es decir, con la capacidad de tener hijos).

- **Vagina**: es elástica, como un tubito flexible, que comunica el útero con la vulva, es decir, une los genitales internos con los externos. Tiene la capacidad de ensancharse y adaptarse al tamaño del pene durante la penetración y también cuando se produce el parto. En la vagina se depositan los espermatozoides durante la relación sexual.
- **Útero**: órgano muscular con forma de pera invertida. Allí es donde se desarrolla el embrión hasta el nacimiento del bebé. Es muy flexible y en el embarazo cambia de tamaño. Tiene un orificio que comunica el interior del útero con la vagina.
- **Endometrio**: es el revestimiento interno del útero, donde se implanta el óvulo en caso de ser fecundado. Si esto no ocurre, el endometrio se desprende en forma de menstruación.
- **Cuello del útero**: es la parte inferior del útero y está conectado con la parte superior de la vagina. Es donde se produce el moco cervical.
- **Ovarios**: son dos glándulas del tamaño de una aceituna que se encargan de producir hormonas sexuales femeninas y contienen los óvulos. En cada ciclo un óvulo madura en uno de los ovarios. Aproximadamente en la mitad del ciclo ese óvulo es liberado.
- **Trompas de Falopio**: son dos conductos que absorben y transportan al óvulo liberado por el ovario hacia el útero. En las trompas, el óvulo puede encontrarse con el espermatozoide y producirse la fecundación.

Otras zonas erógenas:

- **Los pechos**: pueden tener distintas formas y tamaños. En el centro de cada uno hay un círculo de piel más oscura formado por la areola y el pezón. El pezón puede endurecerse ante una sensación de frío o de excitación sexual. A lo largo de la vida podemos experimentar cambios en los pechos: aumentar de tamaño con el embarazo, hincharse durante la menstruación, o volverse más flácidos luego de amamantar, al adelgazar o con el envejecimiento.
- **Ano**: orificio que permite expulsar la materia fecal. Tiene la capacidad de dilatarse cuando recibe estimulación en momentos de excitación.

Ciclo menstrual

Todos los meses el cuerpo de la mujer se prepara para un eventual embarazo. A este proceso de preparación se lo llama ciclo menstrual. Según cada mujer, puede durar entre 21 y 35 días; el promedio es de 28 días. Se cuenta como día uno del ciclo al día en el que comienza la menstruación, así fueran solo unas gotitas. El ciclo termina con el inicio de la siguiente menstruación.

Durante la primera mitad del ciclo menstrual, los niveles de una hormona llamada estrógeno crecen y hacen que la pared interna del útero (el endometrio) crezca y se ensanche. Por el estímulo de otras hormonas un óvulo empieza a madurar en uno de los ovarios.

Ovulación

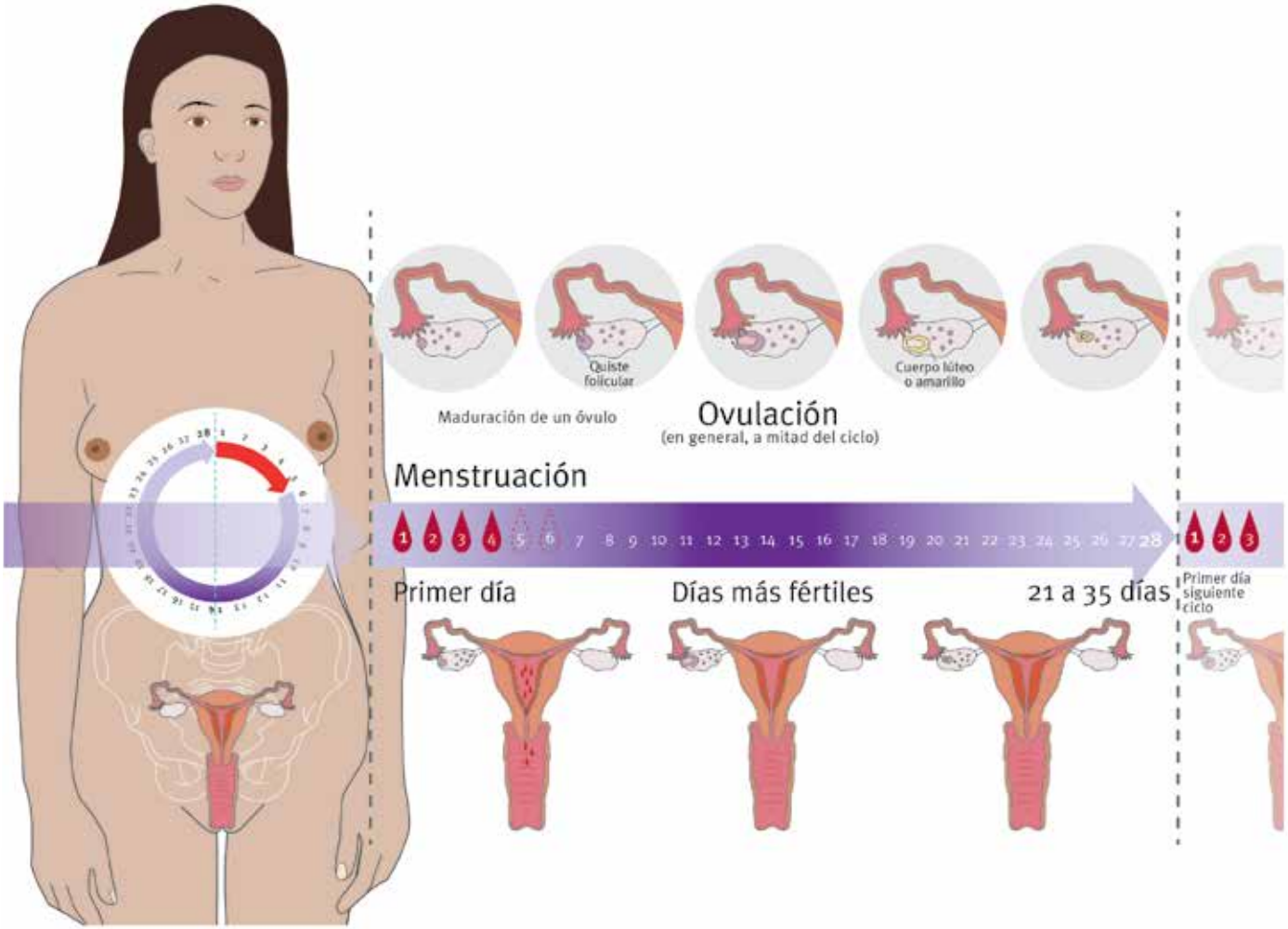
En la mitad del ciclo, otra hormona hace que el óvulo abandone el ovario y sea absorbido por la trompa de Falopio. A esto se le llama *ovulación*. Se produce aproximadamente en

la *mitad del ciclo*, entre menstruación y menstruación. Puede variar de mujer a mujer y de ciclo a ciclo, y puede adelantarse o retrasarse por diversos factores físicos o emocionales.

Luego de la ovulación, durante un día (24 horas), el óvulo comienza a desplazarse, a través de la trompa de Falopio, hacia el útero. Si un espermatozoide se encuentra en este tiempo con el óvulo en las trompas, lo fertiliza y luego, el óvulo fecundado sigue por la trompa hasta llegar al útero, donde se adhiere a la pared (implantación) y comienza un embarazo. Si el óvulo no es fertilizado se disuelve o es absorbido por el cuerpo. Como el embarazo no se produjo, los niveles de hormonas bajan y el endometrio es liberado en forma de sangre menstrual.

Menstruación

La menstruación es el sangrado mensual de la mujer. También se le llama regla o período menstrual. En realidad, la sangre menstrual es en parte sangre y en parte tejido del endometrio, que se forma durante todo el ciclo menstrual para un eventual embarazo, y que al final se desprende porque no alberga un óvulo fecundado. Fluye desde el útero y sale del cuerpo a través de la vagina. La menstruación suele durar entre tres y siete días. Puede no ser igual todos los meses, ni ser igual a la de otras mujeres.



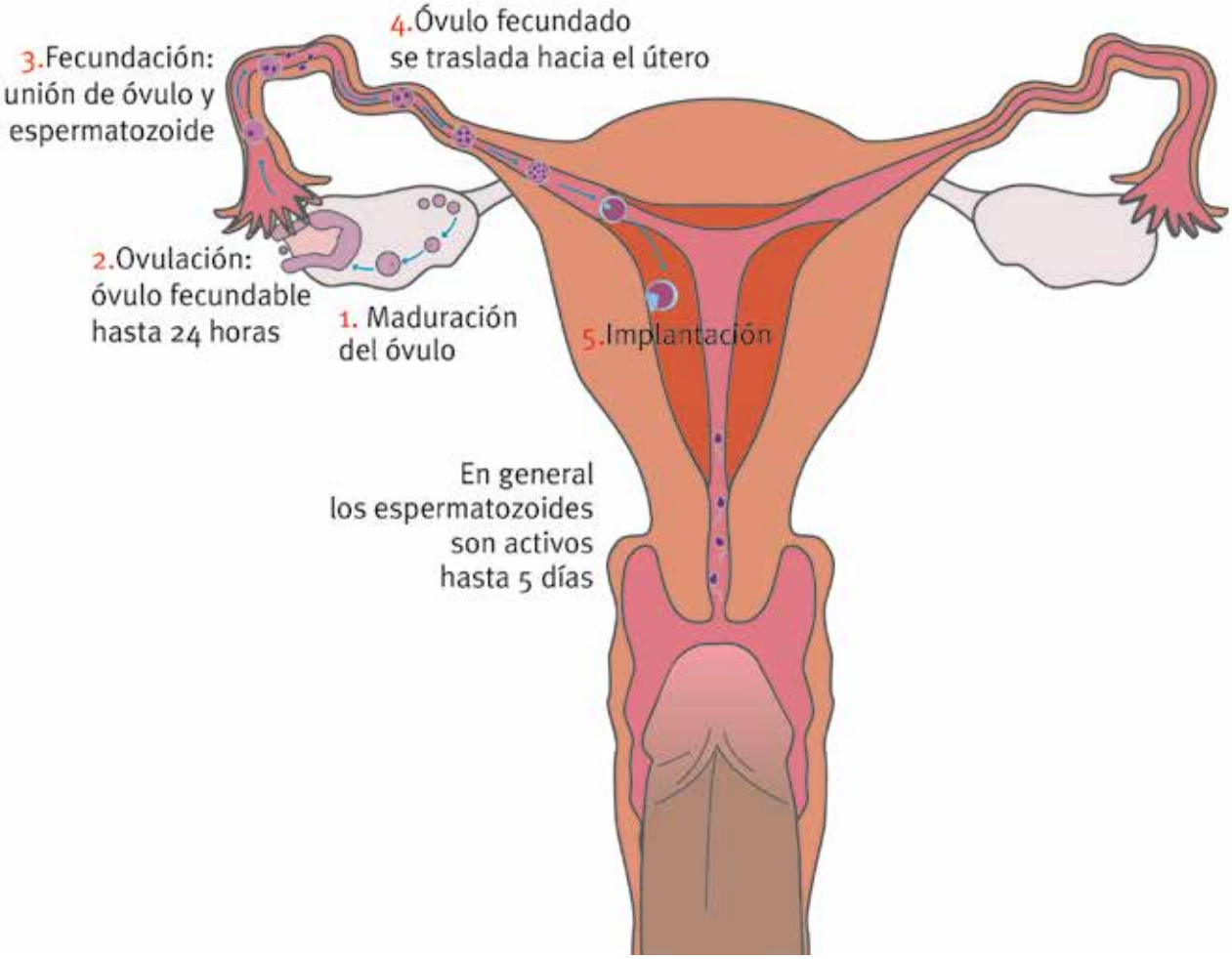
Durante la adolescencia, las menstruaciones pueden ser muy irregulares. También pueden volverse irregulares a medida que una mujer se acerca a la menopausia.

En nuestra sociedad circulan algunas ideas erróneas acerca de la menstruación: suele decirse que durante esos días no se puede lavar la cabeza, que es mejor no hacer deporte, no ingerir algunos alimentos, no tener relaciones sexuales, incluso, que durante la menstruación no hay posibilidad de embarazo. Nada de esto es cierto.

Fecundación, implantación, embarazo

Para que se produzca un embarazo debe coincidir la entrada de espermatozoides con días cercanos a la ovulación. Es importante tener en cuenta que:

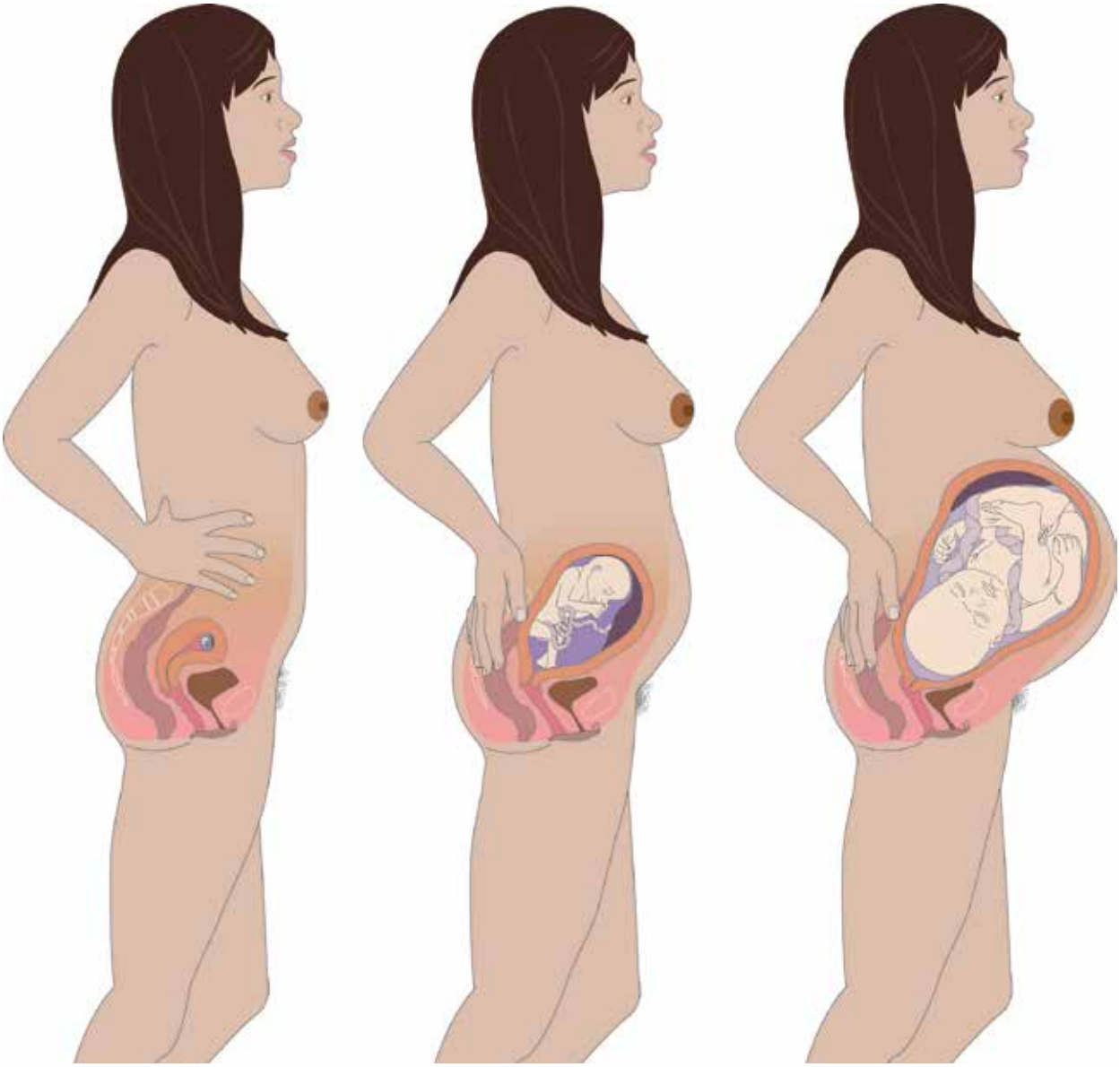
- Los días más fértiles son los cercanos a la ovulación.
- El óvulo vive un día y los espermatozoides, luego del coito, pueden vivir hasta cinco días en el cuerpo de la mujer, por lo tanto pueden fecundar al óvulo hasta cinco días después de la relación sexual.
- Los espermatozoides se encuentran en el semen, pero también pueden estar presentes en el líquido preseminal (que sale antes de la eyaculación, durante la excitación).



Fecundación no es lo mismo que embarazo. El embarazo solo se produce si el óvulo fecundado por el espermatozoide, durante la ovulación de la mujer (o sea, cuando el óvulo maduro está en una de las trompas de Falopio), se implanta, esto es, si logra trasladarse desde la trompa hasta el útero y anidar allí. Si esto ocurre, comienza el embarazo.

El óvulo fecundado, al que se llama huevo o cigoto, es una célula que comienza a dividirse, multiplicando el número de células. A medida que pasan los días se convierte en embrión y luego en feto.

El funcionamiento del aparato sexual y reproductivo de la mujer y del varón, la fecundación, la implantación y el embarazo son solo una parte del tema. En la reproducción humana influyen muchos otros aspectos: el deseo o no de ser madres o padres; qué es, para la sociedad, ser una buena madre o un buen padre; las posibilidades de sostener la crianza de una hija o un hijo; etcétera. Todos estos aspectos sociales y culturales hacen que la reproducción humana sea muy diferente a la de los animales.



Ficha conceptual 3

Métodos anticonceptivos

Preservativo masculino

Pastillas anticonceptivas

Pastillas anticonceptivas para la lactancia

Inyecciones anticonceptivas

Implante subdérmico

Espiral o dispositivo intrauterino (DIU)

Preservativo femenino

Ligadura de trompas

Vasectomía

Anticoncepción de emergencia (AE)

Métodos naturales: de los días o del ritmo

La sexualidad representa un área de la vida vinculada al placer, el disfrute y la comunicación tanto para mujeres como para varones, y muchas veces no está asociada al deseo de tener hijos. Los métodos anticonceptivos nos permiten evitar o reducir las posibilidades de embarazo durante una relación sexual con penetración vaginal. La mujer puede quedar embarazada incluso en su primera relación, por lo tanto, los métodos anticonceptivos deben utilizarse desde la primera vez, y mientras se quiera evitar un embarazo.

Algunas consideraciones a tener en cuenta:

- Ningún método es ciento por ciento seguro, aunque se lo use correctamente.
- Cada método tiene sus particularidades, modo de uso, ventajas y desventajas.
- Ninguno es mejor o peor: cada persona debe elegir el que resulte más adecuado a sus costumbres, estado de salud y preferencias.

La Ley Nacional 25673 de Salud Sexual y Reproductiva establece que es un derecho de cada persona elegir el método anticonceptivo que más le convenga, y que en Centros de Salud, hospitales, obras sociales y prepagas deben brindárselo en forma gratuita y sin restricciones.

Preservativo masculino

Es una funda de látex delgada, elástica y lubricada que se coloca en el pene cuando está erecto. Se apoya en el glande, apretando la punta del preservativo para que no quede aire (porque si queda puede romperse), y luego se desenrolla hasta su base. Se usa en toda la relación sexual, desde la erección, porque antes de la eyaculación salen gotitas

de líquido preseminal que tienen espermatozoides. Hay que retirarlo antes de perder la erección para que no entre semen en la vagina. Luego, chequear que no pierda y descartarlo en un cesto de basura. Se puede combinar con otro método anticonceptivo para tener doble protección.

Siempre se usa un nuevo preservativo para cada práctica: vaginal, anal y oral. Los lubricantes aceitosos, como vaselina, aceite de bebé o de cocina, dañan el preservativo. Deben usarse lubricantes a base de agua.

Es el método más efectivo para prevenir el VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS). Existen preservativos que no tienen látex para personas alérgicas. Se entregan de manera gratuita en hospitales y Centros de Salud.

Pastillas anticonceptivas

Tienen hormonas (derivadas del estrógeno y la progesterona) que impiden la ovulación. Se toma una pastilla todos los días a la misma hora. Las cajas pueden venir con 21 o 28 pastillas.

- **Caja de 21**: luego de terminar la caja, hay una semana en la que no se toman pastillas, allí viene la menstruación. Luego se comienza otra caja.

- **Caja de 28**: al terminar la caja se empieza otra de manera inmediata. Estas cajas tienen las últimas 7 pastillas de otro color. Esas no tienen hormonas, solo están para no perder la costumbre de la toma. Mientras se toman estas pastillas viene la menstruación.

Ante el olvido de dos o más pastillas es necesario consultar en el 0800 222 3444 o en el hospital o Centro de Salud para evitar un embarazo. Es un método seguro y apto para casi todas las mujeres, pero hay casos en los que es necesario tomar precauciones, o no es recomendable tomarlas. Estas pastillas no son recomendables si la mujer está amamantando de manera exclusiva. Se entregan de manera gratuita en hospitales y Centros de Salud. No previenen el VIH y otras ITS.

Pastillas anticonceptivas para la lactancia exclusiva (minipildora)

Tienen solo progesterona. Actúan modificando el moco del cuello uterino, lo que dificulta que suban los espermatozoides. Este método solo sirve si se cumplen, a la vez, todas estas condiciones:

- estar amamantando de manera exclusiva;
- no haber menstruado todavía;
- tomar las pastillas todos los días, estrictamente a la misma hora.

Si algo de esto no se cumple el método deja de ser efectivo y es preciso acercarse al Centro de Salud para elegir otro más seguro. Se toma una pastilla todos los días a la misma hora y, al terminar una caja, se empieza una nueva al día siguiente. Ante un olvido de tres horas o más es necesario consultar en el 0800 222 3444 o en el hospitales o Centros de Salud para evitar un embarazo. La efectividad de la pastilla para la lactancia depende del cumplimiento estricto del horario de la toma. Se entregan de manera gratuita en hospitales y Centros de Salud. No previenen el VIH y otras ITS.

Pastillas antiovulatorias de progestágeno

Existen otras pastillas que tienen solo progesterona pero que impiden la ovulación. Se indican a mujeres que, por su situación clínica, no pueden recibir estrógenos.
Se entregan gratis en hospitales y Centros de Salud. No previenen el VIH y otras ITS.

Inyecciones anticonceptivas

Hay dos tipos de inyecciones: *mensuales* y *trimestrales*.

- **Mensuales**: tienen hormonas (estrógeno y/o progesterona) que impiden que la mujer ovule. El efecto es el mismo que con las pastillas anticonceptivas. La primera inyección se aplica el primer día de la menstruación y, después, una vez al mes en esa misma fecha. Por ejemplo, si la primera inyección se aplica el 4 de abril, la próxima inyección es el 4 de mayo y así todos los 4 de cada mes. Se puede aplicar hasta tres días antes o tres días después de la fecha, pero es recomendable mantener la regularidad. Es un método seguro y apto para casi todas las mujeres, pero hay casos en los que es necesario tomar precauciones, o no indicarlas. Se entrega gratis en hospitales y Centros de Salud. No previenen el VIH y otras ITS.

- **Trimestrales**: tienen solo progestágeno y pueden utilizarlo mujeres que, por su situación clínica, no pueden tomar estrógenos. Se aplica en la misma fecha pero cada tres meses: 4 de abril, 4 de julio, 4 de octubre y así, siempre, cada tres meses. La mujer puede presentar sangrado irregular, o incluso dejar de menstruar. Se entregan gratis en hospitales y Centros de Salud. No previenen el VIH y otras ITS.

Implante subdérmico

Es una varilla muy pequeña, finita y flexible que se coloca, con anestesia local, en el brazo (debajo de la piel). El implante libera, en forma continua, una hormona (progestágeno) que impide la ovulación. Una vez colocado, no requiere acciones por parte de la mujer y brinda protección por tres años. Puede retirarse cuando la mujer lo desee, y la fertilidad se recupera de manera inmediata. Se recomienda agendar la fecha de colocación y cuándo debe retirarse.

Pueden usarlo la mayoría de las mujeres, incluso aquellas que no pueden tomar estrógenos y quienes están amamantando, ya que no afecta ni la calidad ni la cantidad de la leche. La mujer puede presentar sangrado irregular, o incluso dejar de menstruar. No previene el VIH y otras ITS.

Dispositivo intrauterino (DIU)

También se lo conoce como *espiral*. Es un objeto muy pequeño de plástico, recubierto de un hilo de cobre, que se coloca en el útero. Impide que los espermatozoides suban y se junten con los óvulos. Es efectivo de cinco a diez años, según el modelo. El más frecuente es el que tiene forma de “T”, conocido como *T de cobre*, que dura 10 años. Puede retirarse cuando la mujer lo decida, y la fertilidad se recupera de manera inmediata. Se recomienda agendar la fecha de colocación y cuándo debe retirarse. Lo coloca un profesional de la salud, en general durante la menstruación. También puede colocarse dentro de las 48 horas posparto o post aborto. No hace falta hacerse previamente estudios, como el

Papanicolau (PAP), cultivos de flujo o ecografías, para la colocación. Tampoco el consentimiento de la pareja, ni haber tenido hijos. Se coloca gratis en hospitales y Centros de Salud. No previene el VIH y otras ITS.

Preservativo femenino

Es un tubo de látex, delgado y lubricado, que recubre la vagina. La mujer se lo coloca antes de la relación sexual. Su uso no está difundido en Argentina. Es difícil de conseguir y no se entrega gratis. Como el preservativo masculino, permite prevenir el VIH y otras ITS.

Ligadura de trompas

Es un método anticonceptivo permanente. A través de una cirugía sencilla se cortan o ligan las trompas de Falopio impidiendo que los espermatozoides se encuentren con el óvulo. Es para mujeres que deciden no tener hijos o que ya tuvieron y no desean tener más, porque *no es reversible*. Requiere internación y anestesia general. Después de la ligadura se sigue ovulando y menstruando como siempre y el placer sexual no se ve afectado. Desde 2006, la Ley Nacional 26130 establece que, a partir de los 18 años, las personas pueden solicitar la ligadura. No hace falta el consentimiento de la pareja ni haber tenido hijos. El requisito es dejar constancia por escrito de la decisión. Se realiza gratis en hospitales, obras sociales y prepagas. No previene el VIH y otras ITS.

Vasectomía

Es un método anticonceptivo permanente. Es una cirugía sencilla que corta los conductos deferentes que transportan los espermatozoides. Se realiza en menos de 30 minutos y no necesita internación. Después de la vasectomía se sigue eyaculando como siempre y el placer sexual no se ve afectado. El aspecto del semen es el mismo, la diferencia es que no contiene espermatozoides. Tampoco afecta las erecciones. Durante los primeros tres meses, o las primeras 20 eyaculaciones, es importante usar otro método para cuidarse. Desde 2006, la Ley Nacional 26130 establece que, a partir de los 18 años, las personas pueden solicitarla. No hace falta haber tenido hijos. El requisito es dejar constancia por escrito de la decisión. Se realiza gratis en hospitales, obras sociales y prepagas. No previene el VIH y otras ITS.

Anticoncepción de emergencia (AE)

Son pastillas para después de una relación sexual en la que no se usó otro método anticonceptivo, o falló el que se estaba usando. También, para evitar un embarazo en caso de una violación. Cuanto antes se toma es más efectiva, especialmente dentro de las primeras 12 horas. Se puede tomar hasta cinco días después, pero va declinando la efectividad. La AE retrasa la ovulación y espesa el moco del útero, así, evita que se junten el óvulo y el espermatozoide. Si esto ya ocurrió las pastillas no tienen efecto y el embarazo continúa, sin ningún daño para el embrión.

Viene en dos presentaciones: de una o dos pastillas. Ambas tienen el mismo efecto. En algunos casos, luego de la toma, la menstruación se puede adelantar o atrasar. Si se atrasa más de siete días hay que hacer un *test de embarazo*. La AE es menos efectiva que los métodos habituales, solo protege en esa relación sexual y su uso frecuente puede ocasionar alteraciones en el ciclo. Por tal motivo, es un método de emergencia y es importante elegir otro para uso habitual, por ejemplo, el preservativo. No son abortivas y

no tienen contraindicaciones. Se entregan gratis en hospitales, Centros de Salud, obras sociales y prepagas. No previene el VIH y otras ITS.

Métodos naturales: de *los días* o *del ritmo*

Consisten en abstenerse de mantener relaciones sexuales los días fértiles de la mujer. No puede haber penetración por diez días (cinco días antes y cinco después de la ovulación), ya que el óvulo puede vivir hasta 24 horas y los espermatozoides sobreviven hasta cinco días dentro del cuerpo de la mujer. Son métodos muy poco eficaces porque exigen un conocimiento muy preciso del cuerpo (que es difícil): solo sirven a mujeres con ciclos menstruales regulares. Están completamente desaconsejados en la adolescencia, cuando el ciclo menstrual es muy variable. No previenen el VIH y otras ITS.

Ficha conceptual 4

Infecciones de transmisión sexual y VIH

Infecciones de transmisión sexual (ITS)
Principales síntomas de las ITS
Recomendaciones generales para prevenir o detectar a tiempo una ITS
VIH

Infecciones de transmisión sexual (ITS)

Las ITS son infecciones que pueden transmitirse de una persona a otra durante una relación sexual vaginal, anal u oral. Afectan a todas las personas:

- hombres y mujeres;
- de cualquier edad;
- heterosexuales, gays, lesbianas y trans;
- más allá del aspecto físico;
- a quienes tienen pareja estable y a quienes no;
- incluso en su primera relación sexual.

Desde el comienzo de la vida sexual activa todas las personas están expuestas a contraer *infecciones de transmisión sexual*, incluido el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), principalmente si no utilizan preservativo.

Las producen más de treinta diferentes tipos de virus, bacterias y parásitos. Las más frecuentes son: la *sífilis*, la *gonorrea*, la *clamidia*, el *herpes*, las *hepatitis B* y *C*, el *VIH* y el *Virus del Papiloma Humano (VPH)*. La mayoría de estas infecciones son tratables, y muchas de ellas pueden curarse. Si no se tratan pueden producir, de acuerdo al tipo de infección, diferentes problemas de salud:

- infertilidad tanto en hombres como en mujeres;
- dolor crónico en la pelvis;
- predisposición o mayor riesgo de tener embarazo ectópico (en una trompa);
- problemas neurológicos;
- pueden aumentar la posibilidad de adquirir VIH;
- el VPH no tratado puede relacionarse con algún tipo de cáncer;
- algunas pueden pasar al bebé durante el embarazo, parto o cuando se amamanta;
- algunas pueden presentar cuadros generalizados (cuyas consecuencias se expresan en todo el cuerpo).

Principales síntomas de las ITS

- Cualquier lastimadura en la zona genital, duela o no;
- secreciones de pus en los genitales (vagina y pene) o en el ano;
- ardor al orinar;
- flujo genital u anal diferente al habitual;
- dolor en la parte baja del abdomen;
- lesiones en la boca o manchas en la piel;
- verrugas genitales.

Ante alguno de estos síntomas es importante hacer una consulta en el hospital o Centro de Salud.

Las ITS pueden no mostrar síntomas. Algunas veces solo se detectan con un examen médico. Los servicios de salud que atienden las ITS de mujeres, varones y personas trans son:

- Medicina general y familiar.
- Clínica médica.
- Ginecología.
- Dermatología, proctología, urología.
- Infectología.

Recomendaciones generales para prevenir o detectar a tiempo una ITS

- La mayoría de las ITS se pueden prevenir usando *preservativo* (masculino o femenino) o *campo de látex* desde el comienzo de la relación sexual.
- El uso de lubricantes puede hacer más placenteras las diversas prácticas sexuales. Es conveniente usar gel a base de agua y no a base de grasa o aceite (como la crema corporal, la vaselina o el aceite de cocina) porque dañan el látex del preservativo y se puede romper.
- Consultar a un profesional de la salud ante cualquier síntoma, ya que la mayoría son tratables y muchas de ellas se curan.
- En caso de embarazo, es importante que ambos padres se realicen los análisis para (de ser necesario) poder tratarse y evitar transmitirle la ITS al bebé.
- Para la hepatitis B, existe una vacuna efectiva que está incluida en el Calendario Nacional de Vacunación.

Sexo vaginal o anal

Las ITS se pueden transmitir por sangre, semen, líquido preseminal o fluido vaginal. A veces, en la penetración, se pueden ocasionar pequeñas lesiones en el interior de la vagina o el canal anal que pueden ser la puerta de entrada para una ITS.

El único método anticonceptivo que, además, previene las infecciones de transmisión sexual es el *preservativo*, si se usa, en forma correcta, desde el principio hasta el final de la relación sexual. El resto de los métodos anticonceptivos no protegen contra las ITS. Es importante usar el preservativo durante toda la relación sexual, desde la erección.

Sexo oral (boca-ano, boca-pene, boca-vulva)

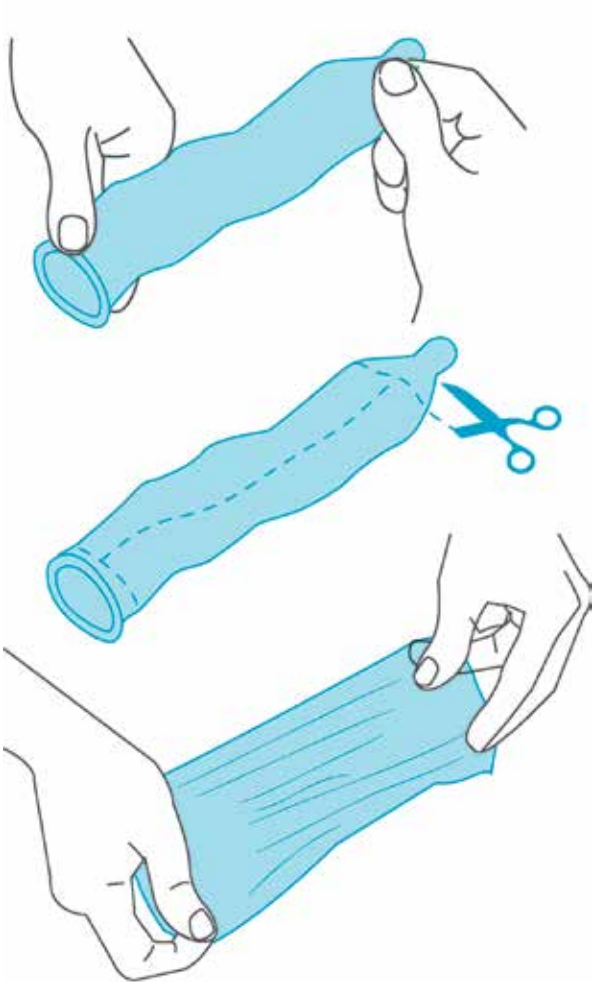
Se puede utilizar un método de barrera, como el *preservativo* o el *campo de látex*, en relaciones sexuales orales, para cubrir la zona que tendrá contacto con la boca: ano, pene o

vulva. Las heridas o infecciones en la boca (llagas, herpes, aftas) aumentan la posibilidad de una infección. En el sexo oral-anal es importante saber que en el ano hay habitualmente gérmenes que, si entran por la boca, pueden generar infecciones.

El *campo de látex* se puede hacer con el preservativo: se desenrolla, se saca el borde superior y luego se rompe o corta a lo largo formando un rectángulo de látex. También se puede hacer uno con papel film (del que se utiliza en la cocina).

Uso de juguetes, dildos o vibradores

Se recomienda el uso de preservativo si se comparte el objeto con otra persona. También, cambiar el preservativo después de usarlo para tener sexo anal. Esto evita que las bacterias del ano puedan transmitirse a otras partes del cuerpo. Lavar bien el objeto luego de usarlo es otra forma de prevenir ITS.



ITS: prevención, diagnóstico y tratamiento

Síntomas y signos	ITS	Prevención	Diagnóstico	Tratamiento
Flujo o secreciones genitales (vagina y pene) En la mujer, flujo de diferente color, mayor cantidad o con olor diferente al habitual Picazón o ardor en la zona genital o al orinar	Gonorrea	Preservativo y/o campo de látex	Consulta médica	Tiene tratamiento sencillo y gratuito
	Clamidia	Preservativo y/o campo de látex	Consulta médica	Tiene tratamiento sencillo y gratuito
	Tricomona	Preservativo y/o campo de látex	Consulta médica, PAP	Tiene tratamiento sencillo y gratuito
Lastimaduras o úlceras en los genitales, la boca o el ano	Herpes	Preservativo y/o campo de látex	Consulta médica	Se puede controlar con medicación
	Sífilis	Preservativo y/o campo de látex	Análisis de sangre (VDRL)	Tiene cura si se trata a tiempo. El tratamiento es sencillo y gratuito
Verrugas o condilomas en los genitales	VPH	Preservativo y/o campo de látex	PAP o test de VPH	Se tratan lesiones en el cuello del útero
	Sífilis	Preservativo y/o campo de látex	Análisis de sangre (VDRL)	Tiene cura si se trata a tiempo. El tratamiento es sencillo y gratuito
Sin síntomas	Hepatitis B	Preservativo y/o campo de látex, vacuna	Análisis de sangre	
	Hepatitis C	Preservativo y/o campo de látex	Análisis de sangre	

VIH

VIH significa Virus de Inmunodeficiencia Humana. Es un virus que afecta a las células inmunitarias, encargadas de protegernos de las enfermedades. Cada vez más personas con VIH pueden no desarrollar sida. Hoy en día, incluso habiendo tenido sida, se pueden recuperar las defensas y llevar adelante una vida normal teniendo VIH, gracias a la eficacia de los medicamentos. El tratamiento no cura la infección pero hace que el virus se multiplique más lento y, por lo tanto, no destruya las defensas del cuerpo.

Diferencia entre VIH y sida

No es lo mismo tener VIH que tener sida. Sida significa Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida. Es la etapa avanzada de la infección causada por el VIH. Es el síndrome (conjunto de signos y síntomas) que aparece cuando el VIH debilita las defensas del cuerpo. Esta situación predispone a las personas a desarrollar las *enfermedades oportunistas*, aprovechando la caída de las defensas. Las *enfermedades oportunistas* son infecciones o tumores que se desarrollan por causa de un sistema inmunológico deteriorado.

Cómo se transmite el VIH

El virus del VIH puede encontrarse en líquidos y secreciones corporales (sangre, semen, líquido preseminal, secreción vaginal y leche materna). Cualquier práctica que permita el contacto de esos líquidos y secreciones corporales con las mucosas (tejidos húmedos del interior de la boca, la vulva, la vagina, el pene o el recto) y el torrente sanguíneo (una herida abierta, por ejemplo), de otra persona, puede causar infección por VIH.

Se transmite:

- Por tener relaciones sexuales anales, vaginales u orales sin preservativo o campo de látex ya que puede pasar a través del flujo vaginal, el líquido preseminal o el semen, en contacto con los fluidos o las mucosas de otra persona.
- Por compartir agujas, jeringas, máquinas de afeitar, alicates, *piercings*, agujas para tatuar o cualquier otro elemento cortante o punzante en general. Compartir canutos, que contengan sangre de una persona infectada, también puede transmitirlo.
- Por transmisión de madre a hijo. En caso de mujeres embarazadas con VIH se lo pueden transmitir al bebé durante el embarazo, en el momento del parto o durante la lactancia. Es lo que se llama *transmisión vertical.*

Tanto las personas usuarias, como los trabajadores de los servicios de salud, deben exigir que se usen materiales descartables o esterilizados.

Recibir una transfusión o tratamiento con sangre o productos sanguíneos de una persona infectada es muy poco frecuente en la actualidad.

Cómo no se transmite

El VIH no se transmite por besar, abrazar, compartir vasos, cubiertos, el mate, intercambiar ropa, por usar el mismo baño, la cama o la pileta. No lo transmiten los mosquitos. Tampoco el sudor o las lágrimas. Ni se transmite en relaciones sexuales en las que se usa correctamente el preservativo.

Prevención del VIH

La única manera de prevenir la transmisión del VIH en las relaciones sexuales es usando correctamente el preservativo, desde el inicio y hasta el final de todas las relaciones sexuales. En el sexo oral se puede usar un campo de látex.

En las parejas convivientes con el VIH también se recomienda el uso de preservativo en todas las relaciones sexuales, para evitar reinfecciones.

La infección por transmisión sanguínea se previene evitando compartir equipos de inyección, canutos u otros instrumentos cortantes o que pinchen (como los que se utilizan para realizar tatuajes o *piercings*, y que no estén esterilizados).

Durante el embarazo, es importante que la mujer embarazada y su pareja se realicen el test de VIH, y utilicen el preservativo para prevenir la posibilidad de transmisión de ITS al bebé. Cuando una mujer embarazada tiene VIH el virus puede pasar a su bebé en tres momentos: durante el embarazo, en el parto y mientras le da el pecho. Existen tratamientos especiales para que el virus no pase al bebé. También es importante usar el preservativo durante el embarazo para evitar reinfecciones. Para la alimentación del bebé, hasta los seis meses se entrega leche maternizada en forma gratuita en hospitales y Centros de Salud.

Test de VIH

En el sistema público de salud el test es gratuito. Además, por ley, el resultado es confidencial en todas las instituciones que lo realicen, sean públicas o privadas. Se requiere que la persona que solicita el test brinde y firme su consentimiento informado.

Los servicios de salud tienen la obligación de realizar el test de VIH a cualquier persona, sin importar su edad. Esto significa que no importa si la persona es menor de edad. Tienen la obligación de realizarlo, sin necesidad de exigir el consentimiento de sus padres o tutores.

Para más información: Línea Pregunte Sida 0800 333 3444. Es gratis, es confidencial y es anónima. Dirección de Sida y ETS. Ministerio de Salud de la Nación.

Ficha conceptual 5

Derechos sexuales y reproductivos

Derechos sexuales

Derechos reproductivos

Leyes que garantizan estos derechos

Un *derecho* reconoce y protege algo que, se entiende, corresponde a las personas. Un derecho es algo que se puede hacer, como expresar las ideas, juntarse con otras personas, o es algo que es justo recibir, como la asistencia médica, la educación. También los derechos reconocen la posibilidad de negarse a ciertas prácticas, como las violentas o las discriminatorias.

Los Derechos Humanos son derechos que nos corresponden a todas y a todos por el solo hecho de ser personas, sin discriminación alguna por motivos de raza, color, sexo, idioma, religión, opiniones políticas o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento u otra condición social. Los Derechos Humanos reconocen el derecho de las personas a la alimentación, al estudio, a la vivienda, a la salud, a participar de la vida política. Es el derecho a las cosas básicas necesarias, que deben cumplirse para garantizar que todo ser humano tenga una vida digna, con libertad e igualdad.

El Estado, es decir, las autoridades públicas, tienen la obligación de respetar los Derechos Humanos, de prevenir que se violen, y de garantizar acciones para que se cumplan en la realidad. Además, cuando una institución privada o persona individual discrimina o viola los derechos de otra persona, el Estado tiene la obligación de sancionar esos abusos, y también prevenirlos.

Los *derechos sexuales* y los *derechos reproductivos* forman parte de los Derechos Humanos.

Derechos sexuales

Los derechos sexuales reconocen que todas y todos tienen derecho a disfrutar de una vida sexual elegida, sin violencia, riesgos ni discriminación.

Cada quien tiene una sexualidad, una forma de vivir y sentir su cuerpo (deseos, gustos, emociones, fantasías), y la vive de distintas formas. Pero esas formas están condicionadas por lo que la sociedad establece como “lo correcto/lo incorrecto”, “lo normal/lo anormal” y “lo bueno/lo malo”. Cuando la manera de expresar la sexualidad se aleja de los mandatos sociales pueden aparecer prejuicios, discriminación, desigualdades e, incluso, violencia.

Los derechos sexuales reconocen que todas las personas tienen derecho a decidir cuándo, cómo y con quién tener relaciones sexuales, a vivir la sexualidad sin presiones ni violencia, a que se respete la orientación sexual y la identidad de género sin discriminación, a acceder a información sobre cómo cuidarse, y a disfrutar del cuerpo y de la intimidad con otras personas.

Derechos reproductivos

Los derechos reproductivos tienen que ver con una parte de la sexualidad: la reproducción, es decir el derecho a decidir si tener o no hijos. Si las personas quieren tener hijos tienen derecho a elegir con quién tenerlos, cuántos tener y cada cuánto tiempo. También tienen derecho a la atención de la salud durante el embarazo, el parto y el posparto.

Si mujeres y varones no quieren tener hijos, tienen derecho a que los informen sobre los diferentes métodos anticonceptivos y a acceder gratis al que elijan. También, a que los asesoren sobre las opciones frente a embarazos no deseados. Es un derecho de todas las mujeres una rápida atención, de calidad y con respeto en situaciones de post aborto. En nuestro país, existen leyes nacionales que garantizan estos derechos. Junto a las resoluciones del Ministerio de Salud de la Nación, estas leyes establecen cómo deben actuar los hospitales, Centros de Salud, obras sociales y prepagas. Casi todas las provincias tienen, además, leyes locales que es importante tener en cuenta.

Estos derechos también están protegidos por la Constitución Nacional, los Tratados Internacionales de Derechos Humanos y los tratados, declaraciones y conferencias internacionales que la Argentina se comprometió a cumplir.

Derechos sexuales y derechos reproductivos

- Disfrutar de una vida sexual saludable y placentera, sin coacción ni violencia.
- Ejercer nuestra orientación sexual libremente y sin sufrir discriminación ni violencia.
- Elegir si tener o no hijos y con quién tenerlos, el número de hijos y el espaciamiento entre sus nacimientos.
- La atención gratuita de nuestra salud sexual y reproductiva.
- Obtener información y orientación clara, completa y oportuna sobre nuestra salud sexual y reproductiva, expresada en términos sencillos y comprensibles.
- Elegir el método anticonceptivo que más se adapte a nuestras necesidades, criterios y convicciones.
- Acceder a los métodos anticonceptivos de forma totalmente gratuita en hospitales, Centros de Salud, obras sociales y prepagas.
- La preservación de la intimidad, de la igualdad, y la no discriminación en la atención a la salud sexual y reproductiva.

Leyes que garantizan estos derechos

Ley nacional 25673 (2002) y su Decreto reglamentario 1282/2003

Crea el **Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable** en el Ministerio de Salud de la Nación, y marca como sus objetivos: "Alcanzar para la población el nivel más elevado de salud sexual y procreación responsable con el fin de que pueda adoptar decisiones libres de discriminación, coacciones o violencia", "prevenir embarazos no deseados", "promover la salud sexual de los adolescentes" y "garantizar a toda la población el acceso a la información, orientación, métodos y prestaciones de servicios referidos a la salud sexual y procreación responsable", entre otros (art. 2).
Asimismo, garantiza el acceso gratuito a métodos anticonceptivos en hospitales, Centros de Salud, obras sociales y prepagas.

Ley 26130 (2006)
Anticoncepción quirúrgica

Garantiza el derecho de toda persona mayor de 18 años a elegir la anticoncepción quirúrgica (ligadura de trompas para la mujer y vasectomía para el varón), que son métodos anticonceptivos permanentes. Estas intervenciones quirúrgicas deben realizarse gratis en hospitales públicos, obras sociales y prepagas.

Ley 26485 (2009)
Protección integral para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres en los ámbitos en los que desarrollen sus relaciones interpersonales

Protege el derecho de todas las mujeres a una vida libre de violencia, y define, entre otras, la violencia que se relaciona con la salud sexual y reproductiva: violencia sexual, violencia contra la libertad reproductiva y violencia obstétrica.
La ley abarca varios tipos de violencia: física, psicológica, sexual, económica y patrimonial, y simbólica. También contempla las formas en que se manifiesta: doméstica, institucional, laboral, mediática, obstétrica y contra la libertad reproductiva.

Ley 26150 (2006)
Educación Sexual Integral (ESI)

Establece que todas las personas deben recibir educación sexual integral en todas las instituciones educativas del país, privadas o estatales, confesionales o laicas, en todos los niveles y modalidades: jardín de infantes, primario, secundario, educación superior, especial y adultos.

Ley 25808 (2003)
y Ley 25273 (2000)
Derecho de las adolescentes embarazadas y adolescentes que son mamás o papás a continuar estudiando

La Ley 25808 modifica el artículo 1º de la Ley 25584 que prohíbe, a los directivos o responsables de los establecimientos educativos en todos los niveles, impedir o perturbar el inicio o prosecución normal de sus estudios a las estudiantes embarazadas, las madres durante la lactancia y a los estudiantes padres.
La Ley 25273 crea un régimen especial de inasistencias justificadas por embarazo.

Ley 26061 (2005)
Protección Integral de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes

Garantiza el derecho a la salud integral, incluida la salud sexual y reproductiva, y el derecho a opinar y elegir.

Ley 23849 (1990)
Convención sobre los Derechos del Niño

Protege el derecho de todos los niños a gozar del más alto nivel posible de salud, incluida la educación y servicios en materia de salud sexual y reproductiva. Reconoce a niñas, niños y adolescentes como sujetos de derecho.

Ley 23798 (1990)
Ley Nacional de Sida

Esta ley establece que en ningún caso pueden producirse marginación, estigmatización, degradación o humillación de las personas afectadas. También dispone que el Estado debe garantizar el acceso al diagnóstico (que debe ser voluntario), asegurando la confidencialidad. Además, promueve el secreto médico y el acceso de todos los habitantes al cuidado y atención de la enfermedad.
La Ley 24455 incluye la obligatoriedad de que las obras sociales garanticen los tratamientos médicos, psicológicos y farmacológicos de las personas con VIH, mientras que la Ley 24754 incorpora la atención de las personas con VIH por parte de la medicina prepaga.

Ley 26529 (2009)
Derechos del paciente, historia clínica y consentimiento informado

Protege el derecho a la atención de la salud sin discriminación, a recibir un trato digno y respetuoso, y a que se respete la intimidad, autonomía y confidencialidad de las personas en las consultas con profesionales de la salud y en las instituciones sanitarias.

Artículo 86 del Código Penal

Abortos legales (no punibles)

Establece que hay tres situaciones donde la interrupción del embarazo es legal:

- Si hay peligro para la vida o para la salud de la mujer.
- Si el embarazo es producto de una violación: si la mujer está embarazada por haber sido violada.
- Si el embarazo proviene de un "atentado al pudor de una mujer idiota o demente".

En estos casos el aborto está permitido por la ley y debe ser garantizado por los servicios de salud sin necesidad de denuncia ni de autorización judicial, como lo indica el Fallo F.A.L. de la Corte Suprema de Justicia de marzo de 2012.

Resolución 989/2005 del Ministerio de Salud de la Nación

Atención post aborto

Protege el derecho de todas las mujeres a la atención de la salud de manera rápida, con calidad, humanizada y confidencial en situaciones de post aborto, sin importar si el aborto es espontáneo o provocado.

Ley 26862 (2013)

Fertilización asistida

Establece el acceso a prestaciones de reproducción medicamente asistidas a todas las personas mayores de edad, cualquiera sea su orientación sexual o estado civil. La cobertura debe ser gratuita en hospitales públicos, obras sociales y prepagas.

Ley 25929 (2004)

Parto humanizado

Garantiza los derechos de la mujer en relación con el embarazo, el parto y el posparto.
La mujer puede ser acompañada por quien elija durante el parto y tiene derecho a no ser sometida a intervenciones innecesarias, ni a medicamentos que aceleren el proceso del parto, cuando no hacen falta.

Ley 26743 (2012)

Ley de Identidad de Género

Establece que todas las personas tienen derecho a ser reconocidas, tratadas e inscriptas en sus documentos personales de acuerdo a su identidad de género. Además, dispone el acceso gratuito a la salud integral, que incluye todas las prácticas que las personas trans deseen realizar para adaptar su cuerpo a su género *autopercibido* (hormonización y cirugías parciales y totales), en todo el sistema de salud, tanto público como privado.

Ley 26618 (2010)
Matrimonio igualitario

Establece la posibilidad de que las parejas del mismo sexo puedan casarse en igualdad de condiciones que las parejas heterosexuales.

Ley 26378 (2008)
Convención sobre los Derechos de Personas con Discapacidad

Se reconoce el derecho de las personas con discapacidad a casarse y a fundar una familia, a decidir libremente, y de manera responsable, el número de hijos que quieren tener y el tiempo que debe transcurrir entre un nacimiento y otro. Asimismo, a tener acceso a información y educación, sobre reproducción y planificación familiar, apropiados para su edad, y que se les ofrezcan los medios necesarios para permitirles ejercer esos derechos. También, a mantener su fertilidad.

Modelo de planificación del taller

Tema/s a trabajar: _____

Objetivos: _____

_____

_____

Día y horario: _____

Duración: _____

Lugar de realización: _____

Tallerista/s: _____

Participantes (cantidad, edades, otras características): _____

_____

_____

Actividades

Momento del taller	Hora / tiempo	Dinámica	Materiales	Tallerista que coordina
Apertura				
Desarrollo				
Cierre				
Momento informativo				

Modelo de evaluación del taller

Tema/s trabajado/s: _____

_____

Día y horario: _____

Tiempo de duración total del taller: _____

Lugar de realización: _____

Cantidad de participantes y edades: _____

Tallerista/s: _____

Dinámicas utilizadas: _____

_____

Participación

¿Todos pudieron expresarse? SI NO
¿Muchos participantes estuvieron en silencio? SI NO
¿Se los percibió interesados? SI NO

Comentarios: _____

_____

Comunicación entre participantes y con talleristas

La comunicación fue: muy eficaz ◯, medianamente eficaz ◯ , poco eficaz ◯.
¿Pudieron escucharse? SI NO
¿Hubo malentendidos, sobreentendidos? SI NO
¿Se toleraron las opiniones diferentes? SI NO
¿Hubo confrontación de ideas? SI NO

Comentarios: _____

_____

Clima durante el desarrollo de la reunión: _____

_____

Objetivos

¿Fue posible alcanzar los objetivos del encuentro? SI NO

¿Hubo obstáculos en el desarrollo? SI NO ¿Cuáles? _____

_____

¿Qué facilitó el desarrollo de la tarea? _____

_____

¿Hubo que hacer cambios respecto de lo planificado? SI NO ¿Cuáles? _____

_____

Información para planificaciones futuras

Durante el taller, ¿apareció la necesidad de trabajar otros temas? SI NO ¿Cuáles?_____

_____

¿Se plantearon dudas? SI NO ¿Cuáles? _____

_____

Acuerdos para futuros talleres: _____

_____

Situaciones puntuales que hayan invitado a trabajar en otro espacio o derivado a algún profesional (tales como violencia, abuso, discriminación, acoso, necesidad de contención personal, etc.).

_____

Algún hecho significativo para comentar: _____

_____

Autoevaluación para talleristas

Logros: _____

_____

Aspectos a mejorar: _____

Manejo del tiempo: _____

Bibliografía:

Conocernos. Divertirnos. Cuidarnos. Pibes y pibas promovemos nuestra salud sexual y reproductiva
Serie Participación Comunitaria. Buenos Aires: Ministerio de Salud de la Nación, PNSSyPR; 2011. Disponible en: *www.msal.gov.ar/saludsexual*

Cuanto más sepan, mejor
Hurrell S, Lavari M, Marina M, Zelarallán M. En: Marina M, coordinadora. Educación sexual integral: para charlar en familia. Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación, Programa Nacional de Educación Sexual Integral; 2011.

Derechos sexuales y reproductivos. Hacemos campaña por nuestros derechos
Serie Participación Comunitaria. Buenos Aires: Ministerio de Salud de la Nación, PNSSyPR; 2011. Disponible en: *www.msal.gov.ar/saludsexual*

El tráfico de mujeres: notas sobre la "economía política" del sexo
Rubin G. Revista Nueva Antropología. 1986;8(30). Disponible en: *http://www.caladona.org/grups/uploads/2007/05/El%20trafico%20de%20mujeres2.pdf*

Los principios del Yogyakarta. Principios sobre la aplicación de la legislación internacional de Derechos Humanos en relación con la orientación sexual y la identidad de género
2007. Disponible en: *http://www.oas.org/dil/esp/orientacion_sexual_Principios_de_Yogyakarta_2006.pdf*

Métodos anticonceptivos. Guía práctica para profesionales de la salud
Buenos Aires: Ministerio de Salud de la Nación, PNSSyPR; 2012. Disponible en: *www.msal.gov.ar/saludsexual*

Nuestros cuerpos, nuestras vidas
Colectivo de mujeres de Boston. Madrid: Icaria Editorial; 1982.

Nuestros derechos, nuestras vidas. L@s niñ@s y l@s adolescentes. Sus derechos, su sexualidad, una perspectiva de género
Buenos Aires: Consejo de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires; 2005.

Sexualidad y acceso a métodos anticonceptivos. Herramientas para construir una consejería comunitaria
Serie Participación Comunitaria. Buenos Aires: Ministerio de Salud de la Nación, PNSSyPR; 2011. Disponible en: *www.msal.gov.ar/saludsexual*

Sexualidad y salud en la adolescencia. Herramientas teóricas y prácticas para ejercer nuestros derechos
Correa C, Faur E, Pagani L, Re MI. Buenos Aires: FEIM; 2003. Disponible en: *www.feim.org.ar*

Técnicas participativas para la educación popular
Bustillos G, Vargas L.. Vol. I. Buenos Aires: Editorial Lumen-Humanitas, CEDEPO, Alforja; 1996.

Técnicas participativas para la educación popular
Bustillos G, Vargas L.. Vol. II. Buenos Aires: Editorial Lumen-Humanitas, CEDEPO, Alforja; 1997.

Tu cuerpo, tu salud, tus derechos. Guía sobre salud sexual y reproductiva
Portnoy F, Zamberlin N. 2ª ed. Buenos Aires: UNFPA, CEDES; 2007. Disponible en: *www.unfpa.org.ar* y *www.cedes.org*

Un movimiento de tacones altos. Reflexiones y actividades para fortalecer nuestras organizaciones
Amorín E, Carbó C, Musacchio O, Rivadeneira A. Buenos Aires: UNFPA, RedTraSex; 2007. Disponible en: *www.redtrasex.org.ar*

Viene con ruido. Fanzine de actividades para promover la organización comunitaria juvenil a través de la radio
Amorín E, Bacher S, Rossi A. Nº 1. Buenos Aires: UNICEF, Las Otras Voces; 2010. Disponible en: *www.lasotrasvoces.org.ar*