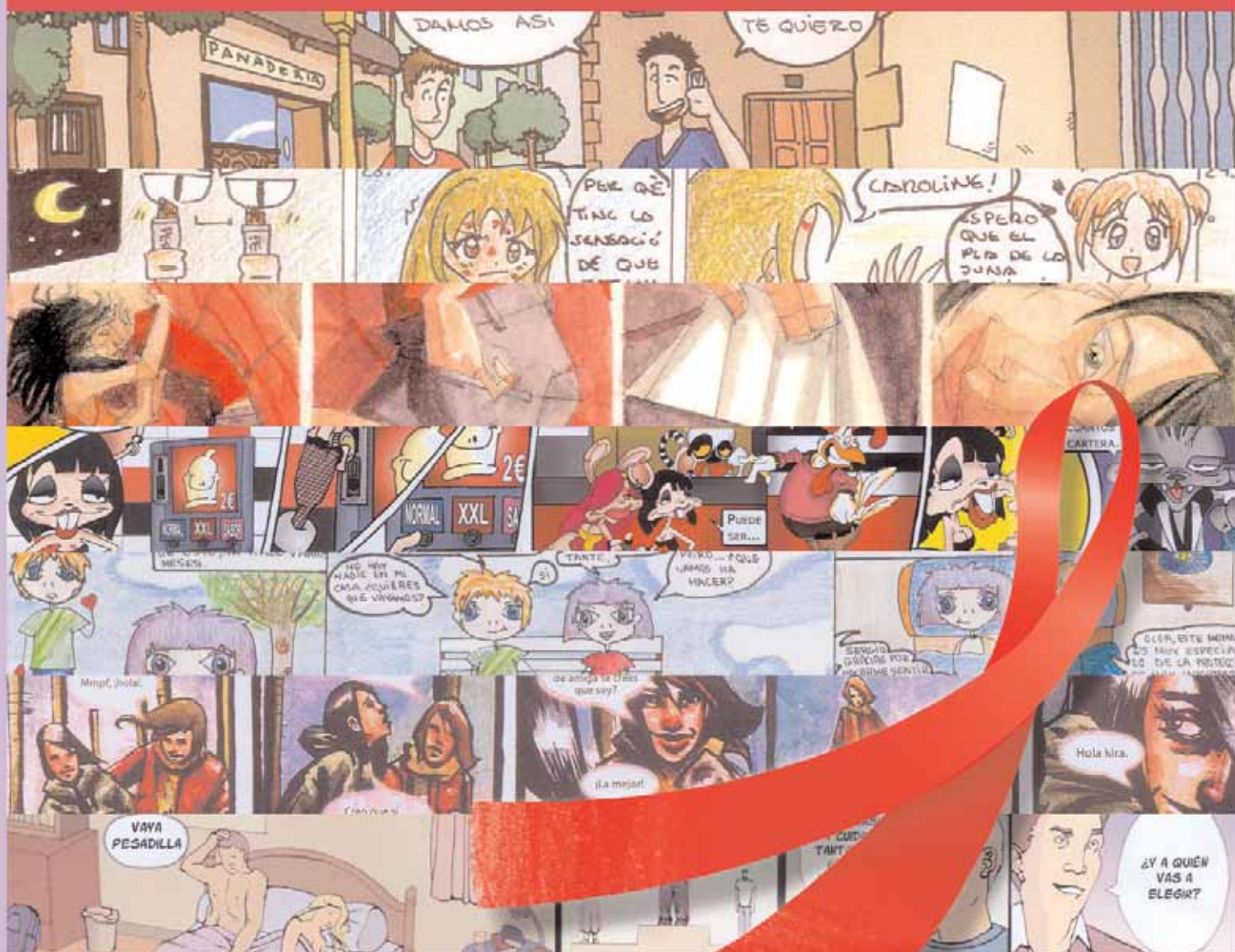


Còmic sobre la sida

Material educatiu per a la prevenció del VIH/sida



Joves per la
Igualtat i la
Solidaritat

Còmic sobre la sida

Material educatiu per a la prevenció del VIH/sida



Joves per la
Igualtat i la
Solidaritat

*Còmic sobre la sida.
Material educatiu per a la prevenció del VIH/sida*

©Associació JIS. Joves per la Igualtat i la Solidaritat

Ronda La Torrassa, 105, 3r pis

08903 L'Hospitalet

Tel. 93 421 93 10 · Fax 93 332 80 30

info@joves.org

www.joves.org

Inscrita al Registre d'Entitats de la Direcció General de Dret i d'Entitats Jurídiques. Amb el número 287 de la 3a secció del Registre de Barcelona

1a edició: 2009

Agraïments

Redacció:

Marta Ripoll Lario. Joves per la Igualtat i la Solidaritat

Sandra Giner Piedrafita. Joves per la Igualtat i la Solidaritat.

Revisió:

David Paricio Salas. Sida Studi.

Marta Pérez Serafín. Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat.

Laia Pajuelo Sans. Joves per la Igualtat i la Solidaritat.

Sol Jaurigoity. Joves per la Igualtat i la Solidaritat.

Grup de Joves Agents de Salut de Joves per la Igualtat i la Solidaritat.

Assessorament Lingüístic:

Toni Ramírez Rodríguez

Disseny i maquetació:

Albert Navarro Casado

Agraïm a totes aquestes persones la seva col·laboració.

Barcelona, març de 2009

Presentació



El següent material educatiu és el resultat d'una selecció de còmics presentats al 1r i 2n Certamen de Còmic sobre la Sida celebrats per JIS (Joves per la Igualtat i la Solidaritat) durant el curs 2004-2005 el primer i 2006-2007 el segon, amb el suport de la Diputació de Barcelona.

Aquest material pretén, mitjançant dinàmiques i activitats generades a partir dels còmics, treballar la prevenció del VIH/sida promovent una sexualitat saludable i positiva des d'una perspectiva de gènere i sota el paradigma de la gestió de plaers i riscos. Aquest paradigma se centra en el respecte i l'acceptació de les opcions i decisions de les persones, posant l'atenció en aportar instruments vàlids per a la reflexió i la capacitació per a una gestió efectiva dels plaers i riscos relacionats amb la sexualitat.

Aquesta guia està pensada per a ser una eina adreçada a professionals que treballen amb el jovent per tal d'abordar el tema de la sexualitat i la prevenció del VIH/sida.

Els còmics seleccionats treballen aspectes relacionats amb la prevenció del VIH/sida, la comunicació i relació amb la parella, la negociació del preservatiu, el respecte i la no discriminació cap a les persones afectades...

L'objectiu principal d'aquest material educatiu és sensibilitzar la ciutadania sobre aquest tema i promoure hàbits saludables entre la població jove.

El format de còmic és una eina molt visual i té potencial per arribar a un elevat grup de població.

Aquesta guia està estructurada en quatre grans blocs:

En el primer es defineixen diferents conceptes, amb l'objectiu de facilitar alguns elements teòrics bàsics. El segon reuneix la selecció dels còmics acompanyats d'una petita fitxa que pretén ser una eina per a que el jovent reflexioni sobre els còmics. El tercer bloc inclou dinàmiques que serveixen per a treballar amb l'alumnat i on es recullen els objectius i la metodologia, així com, en algun d'ells, un apartat d'observacions que orienten sobre la seva execució. El quart i últim bloc inclou un apartat amb recursos i bibliografia utilitzada. En el bloc de selecció de còmics i en el bloc de dinàmiques apareixeran ressaltades amb negreta diferents paraules prèviament explicades a la primera part de conceptes teòrics.

Cada còmic es pot fer servir de manera independent en funció dels temes que es vulguin treballar, emprant alguna de les dinàmiques recomanades.

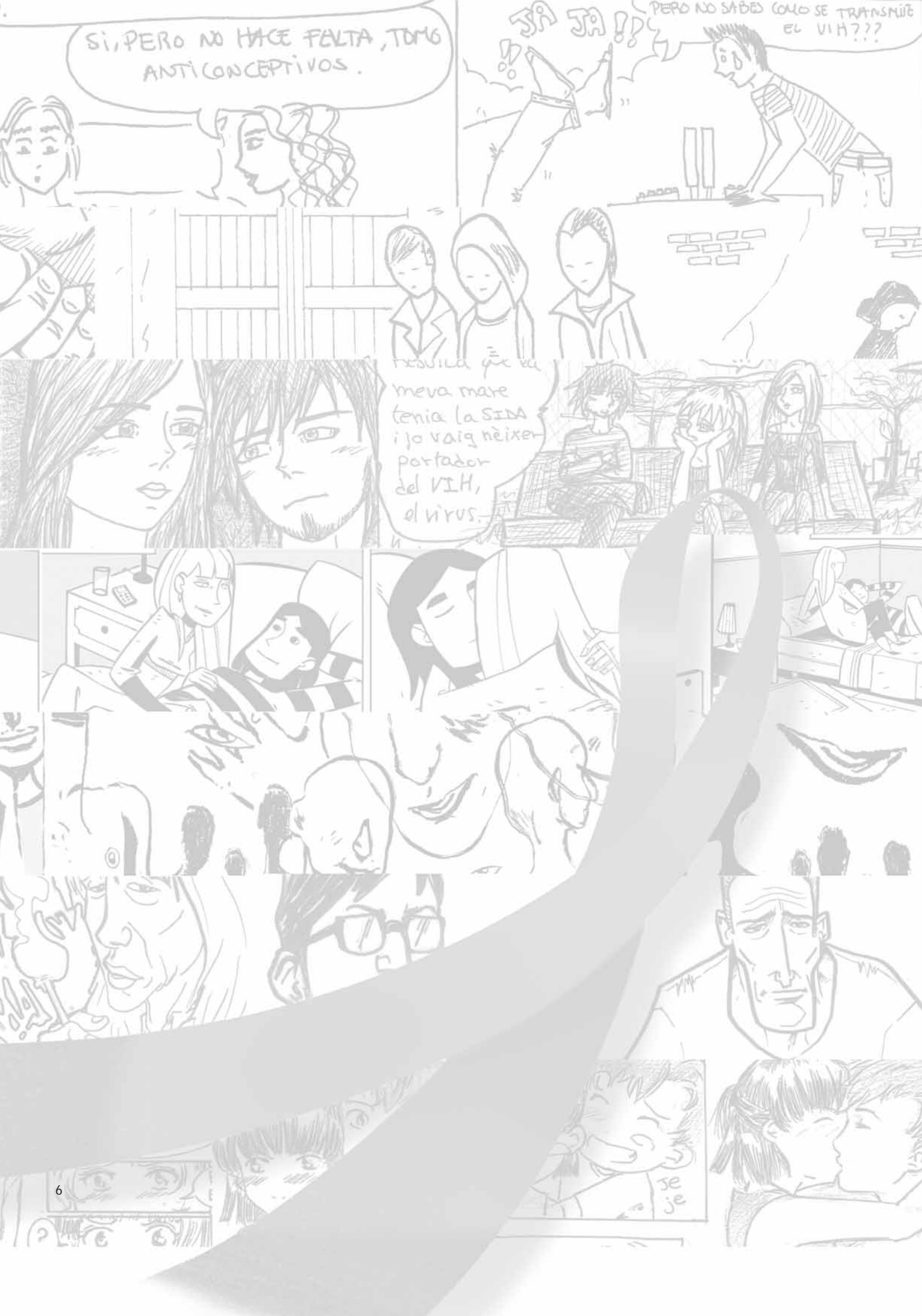
Per acabar, s'adjunta un CD amb el recull de la selecció de còmics i els materials addicionals necessaris per a dur a terme les dinàmiques.

SI, PERO NO HACE FALTA, TOMO ANTICONCEPTIVOS.

JA JA!!

PERO NO SABES COMO SE TRANSMITE EL VIH???

resulta que la meva mare tenia la SIDA i jo vaig néixer portador del VIH, el virus.



Índex

Conceptes teòrics 09

Còmics sobre la sida 21

Dinàmiques 55

Bibliografia 71

CONCEPTES TEÒRICS

1. Sexualitat

1.1 Concepte de Sexualitat

La sexualitat és una manera d'estar al món, de viure'ns, d'expressar-nos i de sentir-nos. És una dimensió de la nostra personalitat que tenim totes les persones i que ens permet obtenir i donar plaer, afecte i comunicació.

El plaer pot ser originat a través del cos, les emocions i els sentiments, les relacions i les fantasies.

La sexualitat forma part del nostre desenvolupament com a persones. Des que naixem fins que morim som éssers sexuals. La manera de viure la sexualitat és diferent en cada persona, ja que cadascú la viu de manera diferent, i també canvia al llarg de la vida.

La sexualitat té a veure amb els sentiments respecte al nostre cos, amb l'atracció per les altres persones, i amb el plaer que podem sentir a través de la pell, la resta de sentits i també els òrgans genitals.

Està relacionada amb l'expressió de les emocions, sentiments, afectes, pensaments i desitjos, amb la capacitat de donar, rebre, compartir i sentir plaer.

La nostra sexualitat podem viure-la de moltes maneres: independentment, compartida (amb persones del mateix sexe, amb persones de diferent sexe...).

La sexualitat és quelcom complex, ja que entren en joc molts elements i encara es torna més complexa quan incorporem l'aspecte relacional (les persones no ens comportem de la mateixa manera ni ens sentim igual amb nosaltres mateixes que quan ens relacionem amb els altres) i el contextual, tant a nivell global (la societat, la seva moral, la religió... cada cultura construeix un model de sexualitat que evoluciona al llarg de la història), com més particular (aprenentatge en la família, grup d'iguals, experiències personals...).

En aquesta complexitat també cal tenir presents alguns riscos relacionats amb la sexualitat, com per exemple les ITS (infeccions de transmissió sexual) o els embarassos no planificats. I serà cada persona la que haurà de decidir i gestionar tots aquests elements que entren en joc en la seva sexualitat.

1.2 Identitat sexual, gènere i orientació del desig

Per **identitat sexual** s'entén la identificació que cada persona fa a l'hora de considerar-se a si mateixa com a home o dona, i no l'hem de confondre amb el gènere.

Quan parlem de **gènere** fem referència al conjunt de característiques psicològiques, socials i culturals socialment assignades a les persones en funció del seu sexe. Aquestes característiques són construccions historicoculturals i, per tant, poden canviar.

Pel que fa a l'**orientació del desig**, també coneguda per orientació sexual, es defineix com la direcció que pren el desig sexual de la persona i l'atracció envers altres persones, i implica una dimensió psicològica i emocional. L'orientació sexual és una dimensió que es manifesta dins d'un continu, de manera que els seus extrems són l'homosexualitat exclusiva i l'heterosexualitat exclusiva. Cadascú de nosaltres se situa en un punt d'aquest continu, i aquest posicionament pot anar canviant en diferents etapes de la nostra vida.

Tot i això, en parlar d'orientació del desig acostumem a posicionar-nos de la següent manera:

- a) **Persona heterosexual:** Persona, home o dona, que se sent atreta i desitja mantenir relacions sexuals i afectives amb persones del sexe contrari.
- b) **Persona homosexual:** Persona que se sent atreta i desitja mantenir relacions sexuals i afectives amb persones del seu mateix sexe.
- c) **Persona bisexual:** Persona que se sent atreta i desitja mantenir relacions sexuals i afectives amb persones del seu mateix sexe i del sexe contrari.

1.3 Falses creences al voltant de la sexualitat

Com s'ha comentat, la sexualitat és un concepte molt ampli que representa una part molt íntima de nosaltres mateixos i que integra elements físics, emocionals, intel·lectuals i socials de l'ésser sexual i ens motiva a buscar afecte, contacte, plaer, tendresa i intimitat.

Tenint en compte aquest ventall tan ampli, és lògic pensar que al llarg del temps s'han anat creant falses creences que han condicionat la manera de viure la nostra sexualitat.

- a) **Relació sexual igual a coit:** Una relació sexual és aquella relació en què dues o més persones decideixen compartir la seva sexualitat mitjançant carícies, petons, penetració. Per tant la penetració no és l'única manera de tenir relacions sexuals.
- b) **Masturbació:** La masturbació és una pràctica sexual habitual tant en nois com en noies, a través de la qual la persona aprèn a conèixer millor el seu cos i es proporciona plaer. Tot i ser una pràctica habitual no tothom la practica i és respectable qualsevol opció. Durant molts anys s'ha considerat una pràctica negativa i ha tingut molts mites associats.
- c) **Primeres vegades:** Les primeres relacions sexuals es poden expressar de moltes maneres: a través de les carícies, la nuesa, explorant el propi cos i el de l'altra persona, fent-se petons, comunicant els sentiments, respectant-se mútuament... Les relacions amb penetració acostumen a arribar després, quan totes dues persones

se senten preparades.

Lligat a aquesta primera relació sexual amb penetració hi ha el concepte de **virginitat**, que és un concepte de construcció historicocultural i per tant modificable. En la nostra societat actual es fa referència a la virginitat en les relacions sexuals en parlar d'absència de penetració.

És important aclarir que aquest concepte no està lligat a l'himen. Aquest és una membrana porosa i flexible enganxada a les parets de la vagina que protegeix a la dona d'infeccions i acostuma a anar-se donant per diversos motius i no té perquè fer mal.

Les primeres relacions sexuals amb penetració poden arribar a ser doloroses en algunes noies per la contracció vaginal amb què el cos respon a l'estat de nervis de la noia. La penetració també pot ser dolorosa si la noia no està prou excitada i no hi ha prou lubricació.

Amor romàntic: L'amor romàntic és una manera d'entendre les relacions que està basada en mites, literatura i contes interioritzats des de la infantesa. La idea de l'amor romàntic col·loca l'altre en el centre del nostre ésser, deixant-nos a nosaltres en una situació de vulnerabilitat. Aquest ideal romàntic s'ha entès, a la nostra societat, en termes de diferenciació de rols de gènere, validant en alguns casos situacions de possessió i de maltractament de l'altre (sobretot per part de l'home cap a la dona).

D'altra banda, aquesta falsa creença dificulta, en algunes ocasions, l'ús del preservatiu, ja que el considera una limitació del "veritable i absolut amor".

d) Consum de substàncies i sexualitat:

Les drogues alteren les percepcions, en major o menor grau, i és per això que poden limitar la capacitat de la persona de gestionar riscos com el sexe no desitjat, l'embaràs no planificat o la transmissió d'ITS.

Algunes persones comenten que certes drogues poden augmentar el plaer sexual. És cert que en algun cas pot ser així, però també és cert que en la majoria d'ocasions dificulten les relacions sexuals perquè afavoreixen la pèrdua de llibertat a l'hora d'expressar els nostres desitjos, dificulten la manipulació del preservatiu, etc. Per exemple, l'alcohol és una de les substàncies més consumides i sobre les que més s'ha mitificat pel que fa als seus efectes, i realment és un depressor del sistema nerviós central i, per tant, pot dificultar qualsevol funció que aquest sistema regula, com ara la manipulació del preservatiu o l'orgasme.

2. Mètodes anticonceptius

Existeixen diversos mètodes anticonceptius i cadascun té els seus avantatges i els seus inconvenients, però no hi ha un mètode ideal i perfecte que vagi bé a totes les persones. Segons l'edat, la situació personal, econòmica, la freqüència de les relacions o la salut es podrà fer servir un mètode o altre que podrà anar canviant al llarg de la vida.

2.1 Mètodes de barrera

Preservatiu masculí. Funda de làtex o de poliuretà d'un sol ús que es desenrotlla sobre el penis en erecció o sobre una joguina sexual.

Protegeix d'infeccions de transmissió sexual i del VIH/sida i evita embarassos no planificats.

Col·locació:

Fixar-se en la data de caducitat i la marca CE (control de qualitat de la Comunitat Europea), obrir-lo amb compte de no fer-lo malbé amb les ungles, anells o les dents. Col·locar el preservatiu sobre el penis en erecció (o joguina sexual) posant-lo a la punta i fent pressió per tal de deixar lloc al semen i desembolicar-lo, sense deixar de pressionar, fins a la base. Després de l'ejaculació, i abans que l'erecció disminueixi, s'ha de retirar el penis, mantenint el preservatiu al seu lloc i subjectant-lo per la base. Pot comprovar-se la seva fiabilitat bufant al seu interior o omplint-lo d'aigua per revisar si hi ha fuites. Una vegada fet servir se li fa un nus i es llença a les escombraries. Amb l'ús de més d'un preservatiu a la vegada hi ha més risc de trencament a causa del fregament de plàstic amb plàstic. S'han de guardar en un lloc fresc i sec i protegir-los de la calor, la llum i la humitat. Si s'utilitzen lubricants han de ser de base d'aigua, per tal que no es facin malbé.

Preservatiu femení. Funda de poliuretà que recobreix les parets de la vagina. (També s'utilitza en la penetració anal).

Protegeix d'infeccions de transmissió sexual i del VIH/sida i evita embarassos no planificats.

Col·locació:

L'anella interna es doblega i s'introdueix a la vagina (com amb un tampó). Ens ajudem amb els dits per assegurar-nos que arriba fins el coll de l'úter, i amb la penetració s'acaba de col·locar. L'anell exterior ha de cobrir la vulva. Per retirar-lo s'ha de girar l'anell exterior enrotllant el preservatiu i estirar suament. El preservatiu de noia no cal retirar-lo immediatament després de l'ejaculació, i es pot col·locar unes hores abans de la relació.

2.2 Mètodes Hormonals

Píndoles anticonceptives. Comprimits que estan fets de substàncies semblants a les hormones femenines, s'administren per via oral i actuen impedit l'ovulació.

Les píndoles s'han de començar a prendre el primer dia de la regla i continuar cada dia fins acabar el blister (21 o 28 dies). En cas que siguin 21, es fa un descans de 7 dies i el vuitè es començarà una nova capsula i la regla vindrà durant la setmana de descans. Si són 28 no cal fer descans i quan s'acabi la caixa es començarà amb l'altra. La regla vindrà durant els últims dies de la presa. Si s'oblida una píndola hi ha un marge de 12 hores a partir del qual la píndola perd marge de seguretat. Si es prenen antibiòtics o altres medicaments o hi ha vòmits o diarrees s'ha de consultar el metge, ja que la seguretat de la píndola pot disminuir.

Anell vaginal. Anell flexible i transparent que conté substàncies semblants a les hormones femenines. Es col·loquen a la vagina per impedir l'ovulació. L'anell es posa en l'interval entre el primer i el cinquè dia de la regla, i es deixa posat tres setmanes seguides sense interrupció. Després es retira durant una setmana i és quan baixa la regla i es torna a iniciar el cicle.

Pegat dèrmic. Pegat que s'enganxa sobre la pell i que conté substàncies semblants a les hormones femenines i impedeix l'ovulació. S'ha d'aplicar sobre la pell sana, neta i seca, a les natges, a l'abdomen, a la part superior externa dels braços o a la part superior del tronc (però no damunt dels pits).

S'ha d'aplicar un pegat cada 7 dies durant un període de 3 setmanes; després s'han de fer 7 dies exactes de descans sense pegat, en els quals baixa la regla. El primer pegat s'ha de col·locar el primer dia de la menstruació.

Implant subdèrmic. Vareta molt prima que allibera lentament una hormona femenina i impedeix l'ovulació. La seva durada és de 3 o 5 anys. L'ha de posar i treure el ginecòleg o la ginecòloga.

Injectable. Consisteix en una injecció de progesterona que s'ha d'administrar els cinc primers dies del cicle, cada tres mesos, i que impedeix l'ovulació.

L'implant i l'injectable afecten la menstruació, que es torna irregular i diferent en cada dona.

Dispositiu Intrauterí. (DIU de coure i DIU hormonal)

És un petit aparell de plàstic, coure o plata, que pot tenir diferents formes i que es col·loca dins de l'úter. L'ha de treure i posar un ginecòleg o ginecòloga i la seva eficàcia és de 3 a 5 anys, segons model. No es recomana a persones que no hagin tingut un part.

Els mètodes hormonals i el DIU eviten els embarassos no planificats, però no protegeixen d'infeccions de transmissió sexual ni del VIH. Són reversibles, pot produir-se un embaràs quan es deixen de fer servir.

2.3 Mètodes naturals

Com per exemple el mètode "ojino" (consisteix en calcular els dies fèrtils segons el cicle menstrual), el mètode de la temperatura basal (consisteix en prendre la temperatura), o el moc cervical (consisteix en observar els canvis físics que es produeixen els dies més fèrtils, com ara l'augment del flux vaginal).

Aquests mètodes tenen una seguretat contraceptiva molt petita i el risc d'embaràs és alt, i a més no protegeixen de les ITS.

2.4 Marxa enrere

Consisteix en retirar el penis de la vagina o de l'anus abans de l'ejaculació.

No es pot considerar un mètode contraceptiu perquè falla en més del 35% dels casos. No protegeix de les ITS, tot i que es redueix el risc d'infecció.

2.5 Contracepció d'emergència hormonal (píndola de l'endemà)

És un mètode d'anticoncepció d'emergència. No és un mètode avortiu, bloqueja o retarda l'ovulació i evita la fecundació. Impedeix que l'òvul s'implanti. És indicada en el cas que es trenqui el preservatiu, que es tingui un coit no protegit o que s'hagi utilitzat malament el mètode contraceptiu. No protegeix de les ITS.

Tot i que és més eficaç dins les primeres 24 hores, hi ha un període de 72 hores per prendre-les. En general no té contraindicacions ni efectes secundaris, però no està pensada per ser un mètode d'ús habitual, ja que altera el cicle menstrual. La píndola es facilita de manera gratuïta als centres de salut, i no cal anar acompanyat dels pares o un/a tutor/a legal.

3. ITS i VIH/sida

3.1 ITS

Infeccions de Transmissió Sexual. Són aquelles que normalment es transmeten a través de les relacions sexuals i estan causades per virus, bacteries, fongs o paràsits.

3.2 Sida

És la Síndrome d'Immunodeficiència Adquirida. Síndrome: Conjunt de símptomes que caracteritzen una malaltia; Immuno: Sistema immunitari, responsable de les nostres defenses; Deficiència: Afebliment del sistema immunològic; Adquirida: No hereditària, sinó que ve determinada pel contacte amb el virus del VIH.

3.3 VIH

Virus de la Immunodeficiència humana que provoca en la persona una lenta però progressiva destrucció del sistema de defenses. Quan el sistema de defenses està disminuït, la persona pot desenvolupar la sida. En tenir moltes menys defenses, qualsevol virus que entri en l'organisme és més fàcil que provoqui alguna malaltia de les anomenades malalties oportunistes.

Avui dia no hi ha cap vacuna que protegeixi de la infecció del VIH/sida, però existeixen medicaments antiretrovirals que inhibeixen la reproducció del virus prevenint la progressió de la infecció.

Estan en estudi nous tractaments com vacunes preventives del VIH/sida, microbicides, profilaxis pre-exposició, barreres cervicals.
(http://gtt-vih.org/aprende/prevencion_vacunas_y_microbicidas)

Transmissió del VIH.

Per tal que hi hagi transmissió hi ha d'haver un canal d'entrada en el cos de la persona i un canal de sortida (de la persona infectada pel VIH) i que passi un d'aquests fluids: sang, semen, flux vaginal o llet materna. El líquid pre-seminal és un líquid del qual no és tenen evidències científiques que ens diguin si és un possible líquid transmissor o no. Cap altre fluid no és transmissor del VIH (saliva, suor, llàgrimes...)

Mecanismes de transmissió, pràctiques de risc i mesures de prevenció.

Transmissió per la sang. Compartir objectes sense desinfectar: agulles, xeringues, fulles d'afaitar, raspall de dents, tatuatges, arracades, pircings...

Per tal de reduir el risc: no compartir aquests objectes o desinfectar-los amb aigua bullint o lleixiu.

Transmissió mare-fill/a.

Una mare que estigui infectada pot transmetre el VIH al seu fill o la seva filla durant l'embaràs, el part o l'al·letament.

Per tal de reduir el risc: En l'al·letament, donar al nadó llet artificial; en el part controlar la presència de sang; durant l'embaràs, una combinació específica de fàrmacs antiretrovirals.

Transmissió sexual.

En les pràctiques sexuals existeixen diferents graus de risc:

Risc alt: penetració anal (penis-anus) i/o penetració vaginal (penis-vagina) sense preservatiu. El risc d'infecció per VIH és superior en la penetració anal que en la vaginal. En les relacions sexuals amb penetració vaginal o anal el risc és més alt per a la persona penetrada.

Risc baix: Felació (boca-penis) sense preservatiu. Hi ha més risc si hi ha ejaculació. Cunnilingü (boca-vagina) sense barrera (banda de làtex, preservatiu tallat...).

Annilingus (boca-anus) sense barrera. Únicament es considera pràctica de risc si hi ha sang a l'anus.

El risc és per la persona que fa la felació amb la boca.

Compartir joguines sexuals sense preservatiu.

No hi ha risc. Petons amb llengua, masturbació mútua, carícies i massatges, llepar el cos...

Quan hi ha lesions (inflamacions o ulceracions) en les mucoses, el risc s'incrementa. Per aquest motiu, quan una persona té alguna ITS el risc d'infecció pel VIH augmenta.

Per tal d'evitar el risc: preservatiu masculí i femení, bandes de làtex...

Vulnerabilitat i susceptibilitat individual.

Tal com passa amb tantes altres característiques individuals, no tothom té la mateixa facilitat per infectar-se. Cal considerar que perquè la infecció es produeixi s'ha de tenir en compte la susceptibilitat individual d'infectar-se de cada persona i el procés per el qual passa al llarg de la vida.

Les dones, en general, són més vulnerables a la infecció pel VIH a causa de factors biològics, socioeconòmics i culturals. Biològicament tenen dues vegades més probabilitats que els homes de contraure el VIH amb un coït no protegit, ja que la mucosa vaginal presenta més fragilitat i el semen té més capacitat infectiva que els fluids vaginals, cosa que fa que augmenti el risc d'infecció pel VIH. Però els factors que poden incidir més en la vulnerabilitat de les dones al VIH són de caràcter social, econòmic i cultural. La desigualtat i la iniquitat en les relacions socials, afectives i sexuals posen les dones en situació de risc i les sotmeten a un procés de fragilització.

Reinfecció.

Una persona que té el VIH pot tornar-se a infectar amb una pràctica de risc. Això suposaria la introducció d'un nombre més gran de VIH en l'organisme i la possibilitat que el virus fos resistent als fàrmacs que en aquell moment està prenent la persona.

3.4 La prova del VIH

Es tracta d'una senzilla anàlisi de sang, voluntària, confidencial i gratuïta que detecta la presència d'anticossos del VIH dins l'organisme.

Qualsevol persona pot estar infectada pel VIH si s'ha exposat al virus mitjançant les relacions sexuals o la sang. La prova es pot demanar al metge de capçalera, en qualsevol CAP o en un centre especialitzat (ONG). Alguns centres disposen de la prova ràpida i en menys d'una hora poden donar el resultat.

És important fer-se la prova per saber, el més aviat possible, si ja s'ha produït la infecció i així evitar detectar la malaltia quan el sistema immunològic ja està massa debilitat (diagnòstic tardà) i d'aquesta manera beneficiar-se d'un seguiment mèdic, accedir a un tractament eficaç que millori la qualitat de vida i adoptar les mesures necessàries per tal d'evitar la reinfecció i la transmissió del VIH. Tant amb la prova ràpida del VIH com amb la prova del VIH, per tal que el resultat sigui fiable s'ha d'esperar 3 mesos des de la possible infecció.

3.5 Tractament post-exposició

Si la persona s'ha exposat a una situació de risc i no han transcorregut 72 hores des de l'exposició pot anar ràpidament (millor abans que hagin passat 6 hores) al servei d'urgències d'un hospital, on valoraran el risc i poden aconsellar iniciar un tractament amb antiretrovirals que podria evitar la infecció.

4. VIH, estigma, discriminació i drets humans

Estigma:

Procés mitjançant el qual s'atribueix a una persona, o grups de persones, una característica que la desprestigia als ulls dels altres.

Identitat deteriorada:

Conseqüències que l'estigma té sobre la manera en què la persona estigmatitzada es percep a si mateixa. ¹

L'estigma associat al VIH, i difós en bona mesura pels mitjans de comunicació des de l'inici de l'epidèmia, rau sobre les desigualtats socials i els estigmes previs lligats al gènere, l'ètnia, la sexualitat, la nacionalitat i, en general, a diversos comportaments censurats en diferents cultures.

Lligada a l'estigma es troba la discriminació que té a veure amb el tracte que es dispensa a les persones estigmatitzades. Una persona és discriminada quan rep un tracte parcial i injust per la seva suposada pertinença a un grup particular. La denegació injustificada de serveis i la violació de drets que, amb freqüència, sofreixen les persones amb VIH constitueixen exemples de discriminació.

L'estigma i la discriminació que pateixen les persones amb VIH a tot el món no només constitueixen una violació dels drets humans, sinó que també representen un important obstacle en les diferents facetes de la lluita contra la malaltia (prevenció, assistència o tractament). La por i la ignorància sobre la malaltia i les maneres de transmissió del virus, o els prejudicis i tabús al voltant de la sexualitat i els hàbits de vida d'aquelles persones que són percebudes com a diferents i inferiors, són algunes de les causes per les que es produeix l'estigma i la discriminació al voltant del VIH.

A l'estat espanyol no hi ha una legislació específica al voltant del VIH/sida, sinó que aquestes persones tenen els mateixos drets i deures que la resta de persones.

La prova: És individual i voluntària, cal el consentiment informat de la persona i és confidencial. La imposició de la prova per part d'una tercera persona seria una vulneració d'aquest dret. També seria una vulneració del dret de la persona informar sobre el resultat de la prova a una altra persona.

Qualsevol acció dirigida a negar a les persones que viuen amb VIH/sida un treball, habitatge, assistència sanitària o jurídica es considera discriminatòria i ha de ser sancionada.

No es podrà excloure, limitar, impedir o negar la participació en activitats escolars, col·lectives o laborals pel fet de ser seropositiu o seropositiva al VIH.

5. Habilitats socials i personals

Considerem fonamental el treball en habilitats a l'hora de treballar en educació afectiva i sexual i prevenció del VIH/sida.

Reforçar certes habilitats i potenciar-les pot ajudar a moltes persones a elaborar les seves pròpies estratègies davant de certes situacions, facilitant que puguin decidir lliurement la seva opció.

Les habilitats més rellevants a treballar són les següents:

5.1 Autoestima

L'autoestima és una característica de l'esser humà que l'acompanya al llarg de la seva vida i es defineix com el concepte que tenim de nosaltres mateixos i es basa en tots els pensaments, sentiments, sensacions i experiències que hem anat recollint al llarg de la nostra vida.

L'adolescència és una etapa crítica en la formació d'aquesta autoestima, ja que es produeixen molts canvis físics, psicològics i socials als quals hem de fer front. En aquest procés influeixen les experiències que cada persona hagi tingut, l'educació rebuda, sentir-se estimat/da, valorat/da...

Un altre aspecte a tenir en compte en aquest procés és la influència dels estereotips de bellesa, completament mediatitzats pels mitjans de comunicació de masses, als que s'ha de posar especial atenció, ja que en molts casos representen l'única manera de fer que el/la jove se senti acceptat/da socialment.

Sovint la baixa autoestima és la responsable que la persona no sigui capaç d'expressar els seus desitjos i inquietuds, ja que considera que els seus objectius i opinions no són prou importants com per ser tinguts en compte.

5.2 Comunicació i expressió de sentiments

Per "comunicació" entenem la manera que tenen les persones de relacionar-se entre elles, la transmissió d'informació de persona a persona.

Una de les principals dificultats amb què ens trobem a l'hora de treballar amb joves és la dificultat que mostren a l'hora de dialogar i expressar opinions i creences respecte a l'afectivitat i la sexualitat. Un exemple el trobem en la negociació de l'ús del preservatiu.

Per aquest motiu considerem important treballar amb ells i elles habilitats com "la negociació" (donar eines per tal que tinguin la capacitat de defensar la seva opinió exposant arguments i escoltant l'opinió dels altres), "aprendre a dir no" (donar eines per tal que puguin negar-se a dur a terme certes conductes que per diversos motius no vulguin seguir), "expressió de sentiments" (facilitar el llenguatge emocional donant eines per tal que puguin verbalitzar les seves emocions i sentiments...).

5.3 Respecte / Assertivitat

En parlar de comunicació i expressió de sentiments no podem oblidar el respecte i l'assertivitat com a habilitats principals per tal que aquesta comunicació a la que fèiem referència sigui efectiva.

L'objectiu del treball en habilitats és aconseguir que les persones aprenguin a dir i a expressar els seus sentiments i opinions de manera adient, i mantenir-les encara que la resta de persones ens pressionin o no estiguin d'acord amb nosaltres.

És important respectar-nos a nosaltres mateixos i a la vegada respectar les diferents opinions (assertivitat). D'aquesta manera s'aconsegueix que la persona visqui la seva sexualitat d'una manera positiva i amb més seguretat.

SI, PERO NO HACE FALTA, TOMO
ANTI CONCEPTIVOS.

PERO NO SABES COMO SE TRANSMITE
EL VIH???

JA JA!!

TRAVILLA que va
meva mare
tenia la SIDA
i jo vaig néixer
portador
del VIH,
el virus.

Còmics sobre la sida

Temes a tractar i reflexionar,
objectius i dinàmiques proposades





"COMBATRE LA SIDA ÉS COSA DE TOTS"

TEMES A TRACTAR:

- 1.- Vies de transmissió.
- 2.- Pràctiques de risc i pràctiques que no comporten risc.
- 3.- Estigma i discriminació.
- 4.- Empatia. Posar-se en el lloc de l'altra persona.

OBJECTIUS:

1. Proporcionar informació objectiva sobre les formes de transmissió i prevenció del VIH/sida.
2. Sensibilitzar el jovent pel que fa a la valoració social negativa que pateixen algunes persones que viuen amb el VIH/sida, posant l'èmfasi en que no hi ha cap raó que justifiqui aquesta discriminació.

PER A REFLEXIONAR:

- 1.- Com creieu que se sent cadascun dels protagonistes?
- 2.- Quin tipus d'actitud té la Nea? Per què creieu que té aquesta actitud?
Què creieu que la podria ajudar a canviar aquesta actitud?
- 3.- Què penseu de l'actitud de la Juna?
- 4.- De quines altres maneres podria haver ajudat la seva amiga?
- 5.- Com reaccionaries si un amic o amiga s'hagués infectat pel VIH?
- 6.- Malgrat els avenços científics que estan millorant molt la qualitat de vida de les persones amb VIH, creus que s'ha avançat en la mateixa mesura contra l'estigma i la discriminació envers les persones que viuen amb el VIH? Per què?

DINÀMIQUES PROPOSADES:

AMB RISC/SENSE RISC (1)

SÓC UNA ETIQUETA? (2)

FESTA DE LA DIFERÈNCIA (14)

REPRESENTEM (15)

ANÀLISI DE MITES (23)

EL SIDA Y LA JUVENTUD

1. ¿QUE SIGNIFICA UN PROBLEMA...? DIME CHICA.

2. ES QUE ME DA VERGÜENZA IR A COMPRAR... YA SABES... PRE... PRESERVATIVOS...

3. Y PARA QUE LOS QUIERES??

4. TU QUE CREES??

5. AAAAAH!! PERO, AUN ASI, PARA QUE SI LA PRIMERA VEZ NO PUEDE PASAR NADA.

6. ¿COMO QUE UNA AMIGA MIA SE QUEDÓ EMBARRAZADA LA PRIMERA VEZ... Y TODO POR XERRADAS COMO ESAS...

7. ¿E VERDAD?? NO LO SABIA. MENOS MAL QUE ME LO HAS DICHO, LA OTRA VEZ YA LO SE. GRACIAS.

8. ¿COMO ASI YA LO SABES HACIA VEZ DESDE LUEGO.

9. Y LO QUE TE HE DICHO ANTES...

10. TRANQUIL, YA TE LOS CONTRA YO.

ADENAS, LA ORGANIZACION JIS HA DUELO MAQUINAS DE TABACO DONDE TAMBIEN SE PUEDEN COMPRAR PRESERVATIVOS, Y EN MUCHOS SITIOS... Y BARATOS!

MAGIC 3 preservativos

TABACO

11. ¿SABES QUE USA BARRA DE VANDERLO ESTE VERANO? ¿SABES? BUENA... SIN COMIDA Y ESCALDE!

12. ¿POR QUE ESTAS MAL? PUEDES COGER ALGO!!

13. PUES EN UNA CANG QUE AYUDA A LA GENTE ENFERMIZADA DE SIDA.

14. ¿POR QUE ESTAS MAL? PUEDES COGER ALGO!!

15. PERO NO SABO COMO SE TRANSMITE EL VIH???

16. NO SE VEO LA URGIA Y SI, SI QUE LO SE. YA TE LO HE DICHO... BESOS, ABRACA... YA SABES...

17. PUES DE VERDAD SIEMPRE MAL QUE ME LO HAS EXPLICADO. PUEDE QUE INCLUSIVE TE HICIERA UNA MANO ESTE VERANO.

18. PUES CREES QUE TE CONTAGIAS HAY 3 TIPOS DE TRANSMISION:

1. SEXUAL
2. MADRE A NIÑO
3. TRANSFUSION DE SANGRE.

NI POR BESOS NI POR BEBER DEL MISMO VASO NI POR TOCARLE LAS MANOS.

16. ¿QUE CARINO, LEVAS PRESERVATIVOS? ME LOS HE DEJADO.

17. SI, PERO NO HACE FALTA, TONO ANTICONCEPTIVOS.

18. NO ACO ESTO BIEN, NO VIVES NADA SOBRE LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL? ¿TE SIENTES AL SIDA? ¿TENGO ALGUNO DE CONTAGIAR??

19. PUES UN AMIGO MIO ESTA ENFERMO, TIENE EL SIDA, Y NO ES GAY.

20. (LO BIENTO, TIENES RAZON. GRACIAS POR HABERME DICHO.)

21. HAY MUCHAS INFECCIONES, Y ALGUNAS NO SE VEN A SIMPLE VISTA.

22. PERO ESO SON LO COGEN GAYS Y LESBIANAS.

23. ¿CUANDO YA SABES QUE TODO EL MUNDO SIN IMPORTAR ESTADO, SEXO U ORIENTACION SEXUAL PUEDE INFECCIONARSE SI NO UTILIZA PRESERVATIVOS.

24. DESDE LUEGO, A PARTIR DE AHORA, SIN PROTECCION, NADA DE NADA.

25. ¿NADA DE NADA? NADA DE NADA... JA JA!!

26. FIN



"EL SIDA Y LA JUVENTUD"

TEMES A TRACTAR:

- 1.- Responsabilització de la pròpia salut. Autocura.
- 2.- Preservatius masculins o femenins: Fer-ne un bon ús.
On s'aconsegueixen? On es guarden? Com col·locar-los?
- 3.- Com influeix el gènere en com es viu la sexualitat. (Elecció de mètodes anticonceptius, negociació dels mètodes).
- 4.- Vies de transmissió. Pràctiques de risc i pràctiques que no comporten risc.
- 5.- Estereotips associats a les persones que viuen amb el VIH.

OBJECTIUS:

1. Responsabilitzar el jovent de la protecció de la seva salut.
2. Fomentar l'ús correcte del preservatiu masculí o femení en les relacions sexuals.
3. Proporcionar informació objectiva sobre les formes de transmissió del VIH.
4. Fomentar el dret a la igualtat a l'hora de viure i expressar la sexualitat.

PER A REFLEXIONAR:

(pàgina 1)

- 1.- Quin problema té la noia protagonista?
- 2.- Per què pensem que li fa vergonya a la noia anar a comprar preservatius?
- 3.- Quines alternatives li proposaríeu a l'amiga en comptes d'anar ella a comprar els preservatius?
- 4.- Què pensem del fet que sigui la noia la que compri i porti el preservatiu?
- 5.- On compraríeu els preservatius masculins o femenins? (Cal remarcar la importància de la CE i desmitificar la fiabilitat per marca, també és important la conservació i que si es compren en màquines estiguin lluny d'una font de calor).

(pàgina 2)

- 1.- Com ens podem infectar pel VIH?
- 2.- Quins són els únics fluids del cos humà que poden transmetre el VIH?
- 3.- Per què creieu que encara hi ha algunes persones que tenen por de relacionar-se amb gent que viu amb el VIH?

(pàgina 3)

- 1.- Quins mètodes anticonceptius et protegeixen tant dels embarassos no planificats com de les infeccions de transmissió sexual?
- 2.- Com puc saber si estic infectat pel VIH?
- 3.- Creieu que una persona, pel fet de pertànyer a un determinat grup, té més risc de infectar-se? Per què?

DINÀMIQUES PROPOSADES:

- AMB RISC/SENSE RISC (1)
- SITUACIONS HIPOTÈTIQUES (3)
- CARES (4)
- QUIN ÉS EL MEU MÈTODE? (13)
- I PER QUÈ NO? (16)
- INTERFERÈNCIES (17)
- L'UTILITZO O NO L'UTILITZO (18)
- JO SÓC (22)
- ANÀLISI DE MITES (23)

OBSERVACIONS:

Posar èmfasi en que no hi ha grups de risc, sinó pràctiques de risc, tot i que hi ha grups de persones que poden tenir més vulnerabilitat i entrar en un procés de fragilització.





"QUIÉREL@S, QUIÉRETE, TOMA PRECAUCIONES"

TEMES A TRACTAR:

- 1.- La importància de l'ús correcte del preservatiu (masculí o femení).
- 2.- Estereotips associats a les persones que viuen amb el VIH/sida.
- 3.- Percepció de risc.
- 4.- La prova del VIH (On es fa? Quant temps ha de passar des de la pràctica de risc perquè el resultat sigui fiable? El tipus de prova, etc.).
- 5.- Integració del preservatiu (masculí o femení) en els ideals romàntics.

OBJECTIUS:

- 1.- Responsabilitzar el jovent sobre la presa de decisions tenint en compte la gestió de plaers i riscos.
- 2.- Desmitificar falses creences sobre el VIH/sida. Proporcionar informació clara i objectiva sobre la prova del VIH.
- 3.- Donar eines per tal d'introduir el preservatiu (masculí o femení) dins la dinàmica de parella.

PER A REFLEXIONAR:

- 1.- Què desitja el protagonista aquesta nit?
- 2.- Què penseu del que li diu l'amic sobre utilitzar preservatiu i fer-se les proves?
- 3.- Per què, en un primer moment, rebutja el protagonista el suggeriment del seu amic?
- 4.- Quina és l'única manera de saber si estàs infectat pel VIH?
- 5.- De què te por el protagonista?
- 6.- Com respon el seu amic davant d'aquesta por? Esteu d'acord amb els seus arguments?

DINÀMIQUES PROPOSADES:

VOLS PARLAR AMB MI? (7)

SITUACIONS HIPOTÈTIQUES (LA PROVA) (8)

I PER QUÈ NO? (16)

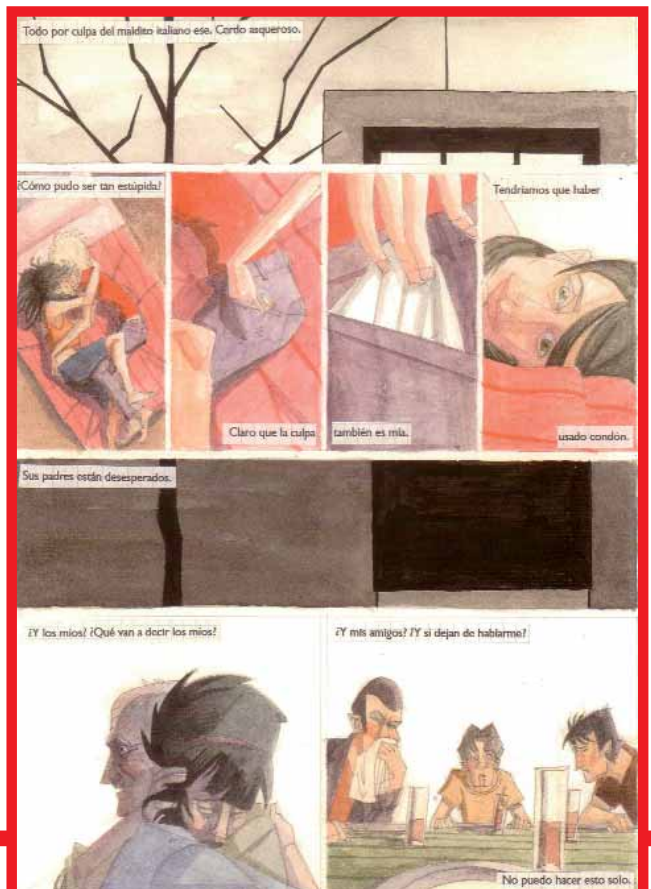
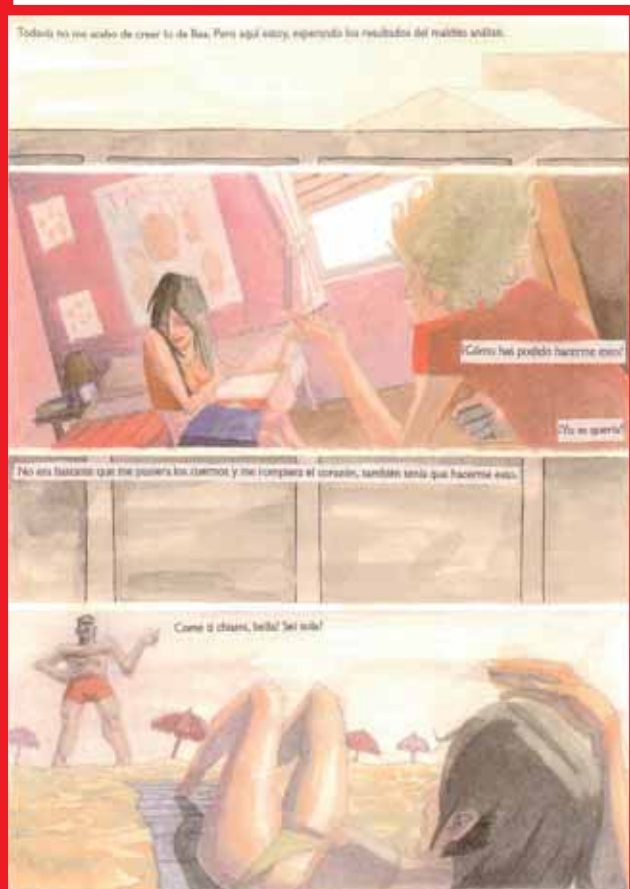
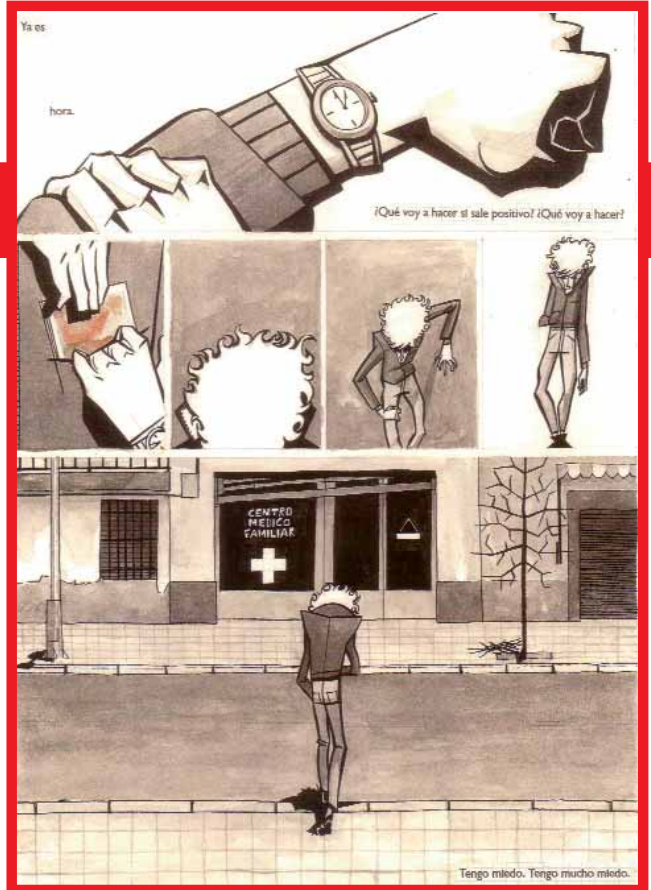
INTERFERÈNCIES (17)

FANTASIA SEXUAL (21)

ANÀLISI DE MITES (23)

OBSERVACIONS:

Relacionar l'amor i la confiança amb la cura d'un mateix i de l'altra persona (preservatiu i prova). La utilització del preservatiu masculí i/o femení i fer-se la prova del VIH poden ser una prova de cura d'un mateix i de l'altre membre de la parella, tot i que també és important treballar les dificultats que es pot trobar el jovent a l'hora de proposar la utilització del preservatiu o fer-se la prova.





"LA ESPERA"

TEMES A TRACTAR:

- 1.- Prova del VIH (On es fa? Quant temps ha de passar des de la pràctica de risc perquè el resultat sigui fiable? El tipus de prova, etc.).
- 2.- Diagnòstic tardà.
- 3.- Importància del recolzament familiar i de les amistats a les persones que viuen amb el VIH/sida.
- 4.- Estigma i discriminació.
- 5.- Importància de responsabilitzar-se de la pròpia salut.

OBJECTIUS:

- 1.- Posar èmfasi en la importància de fer-se la prova, treballant les dificultats amb què les persones es poden trobar davant la decisió per tal que no hi hagi un diagnòstic tardà si s'ha tingut alguna pràctica de risc.
- 2.- Desmitificar que l'amor i la confiança en la parella ens protegeixen de la infecció i que demanar a la parella fer-se la prova és símbol de desconfiança.
- 3.- Ressaltar la importància del recolzament familiar i de les amistats a les persones que viuen amb el VIH/sida.
- 4.- Potenciar la lluita contra l'estigma i la discriminació.

PER A REFLEXIONAR:

- 1.- Com creieu que se sent el personatge quan va a buscar els resultats de la prova del VIH? Quins sentiments té?
2. Per què té por el protagonista?
- 3.- Què pensem de la seva actitud respecte a la seva parella? Assumeix la responsabilitat d'haver tingut relacions sexuals sense preservatiu?
- 4.- Si està infectat pel VIH, com pensem que reaccionaran les amistats quan els ho expliqui? I la seva família?
- 5.- Què creieu que necessitaria de les altres persones?

DINÀMIQUES PROPOSADES:

SITUACIONS HIPOTÈTIQUES (LA PROVA) (8)

COM T'HO DIRIA? (9)

AMB QUI ET "LIARIES"?(19)

ANÀLISI DE MITES (23)

OBSERVACIONS:

Posar èmfasi en la importància de fer-se la prova i que no hi hagi un diagnòstic tardà.
Fer referència a que l'amor no és cap vacuna contra les ITS.





"NO OLVIDES PONÉRTELO"

TEMES A TRACTAR:

- 1.- Importància de la confiança i la comunicació (família, parella, etc.)
- 2.- Identitat sexual i orientació sexual: com visc la meua sexualitat? M'agraden els nois, les noies o tots dos?
- 3.- Corresponsabilitat: els dos membres de la parella són responsables de l'ús correcte del preservatiu (masculí o femení).
- 4.- Importància de la confiança en un mateix i en l'altra persona a l'hora de negociar l'ús del preservatiu (masculí o femení).
- 5.- Diferenciar entre grup de risc i pràctica de risc tenint en compte el concepte de vulnerabilitat i fragilització.
- 6.- Influència de l'alcohol i/o altres substàncies en les relacions sexuals.

OBJECTIUS:

1. Fomentar l'acceptació personal.
2. Acceptar positivament les diverses orientacions sexuals.
3. Facilitar l'establiment de relacions equilibrades respectuoses i solidàries amb les altres persones en diferents situacions.
4. Proporcionar informació objectiva sobre les formes de transmissió del VIH que permeti identificar les pràctiques de risc.
5. Proporcionar informació objectiva sobre l'efecte del consum de substàncies en la sexualitat.

PER A REFLEXIONAR:

- 1.- Quines intencions té el protagonista aquella nit?
- 2.- Quin consell li dóna la mare? Per què?
- 3.- Creieu que és correcta l'actitud de la mare? Per què?
- 4.- Què pensaríeu si ho fes la vostra família?
- 5.- Hi ha risc d'infecció amb la penetració anal? El risc és igual per als dos nois?
- 6.- Penseu que pel fet de ser **homosexual** el protagonista té més risc d'infectar-se pel VIH?
- 7.- Creieu que hi hauria la mateixa, més o menys probabilitat d'infectar-se pel VIH si fos una parella heterosexual i practiquessin també la penetració anal?
- 8.- Per quin motiu l'altre noi llença el preservatiu sense utilitzar-lo?
- 9.- Què penseu de l'actitud del protagonista? Per què no li diu res a l'altre noi quan llença el preservatiu? Li hauria estat més fàcil parlar del preservatiu si l'hagués tret en un altre moment?
- 10.- Penseu que l'alcohol ha fet que fos més fàcil deixar de banda el preservatiu?

DINÀMIQUES PROPOSADES:

Dibuixar diferents finals en els que no hi hagi risc d'infecció. (Els dos nois utilitzen el preservatiu o duen a terme una altra pràctica sexual sense penetració).

JO PUC DIR QUE NO: Frases de pressió (10)

FEM UN ANUNCI (12)

I PER QUÈ NO? (16)

INTERFERÈNCIES (17)

L'UTILITZO, NO L'UTILITZO (18)

ANÀLISI DE MITES (23)

IDENTITAT SEXUAL (24)

QUÈ M'AGRADA I PER QUÈ? (26)





"SI DA IGUAL"

TEMES A TRACTAR:

1. Comunicació.
2. Amor romàntic.
3. Pràctiques de risc i pràctiques que no comporten risc.
4. Diferència entre una persona infectada pel VIH i una persona malalta de sida.
5. Reinfeció.

OBJECTIUS:

- 1.- Facilitar als i a les adolescents la reflexió sobre la seva capacitat de prendre decisions sobre la cura des d'una perspectiva de gènere.
- 2.- Potenciar la comunicació i l'assertivitat.
- 3.- Millorar les competències per fer front a les situacions de pressió.
- 4.- Potenciar els recursos personals de l'alumnat.

PER A REFLEXIONAR:

- 1.- Per quin motiu dubta la Zoe?
- 2.- Quins riscos corre la Zoe si decideix fer servir el preservatiu (masculí o femení) en les seves relacions sexuals? I si no el fa servir? Si tots dos fossin seropositius al VIH seria igual?
- 3.- El fet d'estimar una persona significa que aquesta passa per sobre de les nostres necessitats, desitjos i cura?
- 4.- Què pensem que suposa compartir la vida amb una persona infectada pel VIH?

DINÀMIQUES PROPOSADES:

AMB RISC/SENSE RISC (1)

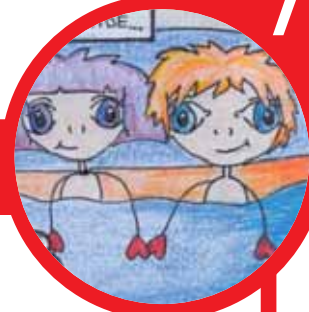
COM T'HO DIRIA? (9)

JO PUC DIR QUE NO: Frases de pressió (10)

REPRESENTEM (15)

QUÈ ES PER A TU LA SEXUALITAT? (20)





"SI ERES ACTIVO USA EL PRESERVATIVO"

TEMES A TRACTAR:

- 1.- El preservatiu, tant femení com masculí, com a símbol d'afecte i respecte cap a l'altra persona.
- 2.- Primeres relacions sexuals: què és important tenir en compte per estar segurs i segures?
- 3.- Ús correcte del preservatiu (masculí o femení).
- 4.- Diferències de gènere en la visió i l'ús dels mètodes anticonceptius.

OBJECTIUS:

- 1.- Analitzar quines són les condicions idònies que haurien de ser presents i absents en les primeres relacions sexuals.
- 2.- Treballar els ideals romàntics relacionats amb la primera relació sexual.
- 3.- Reflexionar sobre el posicionament davant de l'ús del preservatiu masculí o femení segons si s'és noi o noia.
- 4.- Conèixer els mètodes anticonceptius i la seva adequada utilització per a la prevenció d'embarassos no planificats i del VIH.

PER A REFLEXIONAR:

- 1.- Quina creieu que és l'edat ideal per començar a tenir relacions sexuals amb penetració i sense penetració?
- 2.- Com pot saber l'Olga si està preparada o no per tenir relacions sexuals amb penetració?
Per què creieu que el Sergio ho té més clar que l'Olga?
- 3.- Què significa el preservatiu per a aquesta parella? Veieu diferències entre l'actitud del noi i la de la noia?
- 4.- Creieu que l'ús d'anticonceptius depèn més d'un membre de la parella que de l'altre?
- 5.- Quin membre de la parella és el que s'ha de preocupar més per l'ús del preservatiu (masculí o femení)?
- 6.- Creieu que el preservatiu (masculí o femení) és el millor mètode anticonceptiu per al jovent?
Per què?
- 7.- Quins altres mètodes anticonceptius coneixeu?
- 8.- Hi ha mètodes anticonceptius només de nois i altres només de noies?

DINÀMIQUES PROPOSADES:

SITUACIONS HIPOTÈTIQUES (el preservatiu masculí o femení) (3)

LA MEVA PRIMERA VEGADA (11)

FEM UN ANUNCI (12)

QUIN ÉS EL MEU MÈTODE? (13)

ANÀLISI DE MITES (23)

OBSERVACIONS:

Tot i que la majoria de mètodes anticonceptius els prenen, posen o utilitzen les noies, els mètodes anticonceptius són per als dos membres de la parella.





"PORTADOR D'UNA OMBRA"

TEMES A TRACTAR:

- 1.- L'estigma i la discriminació envers les persones que viuen amb el VIH/sida.
- 2.- Vies de transmissió: transmissió vertical, sexual i sanguínia.
- 3.- Transmissió sexual i la manera d'evitar-la.
- 4.- Dificultats que ens trobem a l'hora d'expressar els nostres sentiments i emocions.

OBJECTIUS:

- 1.- Sensibilitzar el jovent pel que fa a la valoració social negativa que pateixen algunes persones que viuen amb el VIH/sida posant èmfasi en que no hi ha cap raó que justifiqui aquesta discriminació.
- 2.- Proporcionar informació objectiva sobre les formes de transmissió i prevenció del VIH.
- 3.- Potenciar la comunicació i el respecte entre les persones.
- 4.- Crear un espai on al jovent li resulti més fàcil expressar les seves emocions i els seus sentiments.

PER A REFLEXIONAR:

- 1.- Per què té por el Marc de dir-li a la Martha que és seropositiu al VIH?
- 2.- Per quin motiu els companys i les companyes de l'escola no recolzen el Marc?
- 3.- Com reaccionaríeu si un/a company/a de classe fos seropositiu o seropositiva al VIH?
- 4.- Quines són les pràctiques que comporten risc de transmissió del VIH?

DINÀMIQUES PROPOSADES:

AMB RISC/SENSE RISC (1)

SÓC UNA ETIQUETA? (2)

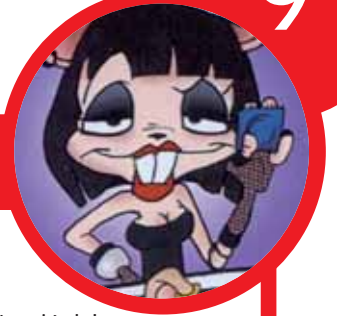
CARES (4)

QUÈ CANVIA EL VIH? (5)

AFRONTA ELS TEUS PREJUDICIS (6)

FESTA DE LA DIFERÈNCIA (14)

REPRESENTEM (15)



"LA RATITA PRECAVIDA"

TEMES A TRACTAR:

- 1.- Negociació en l'ús del preservatiu (masculí o femení). Barreres en la utilització del preservatiu.
- 2.- Corresponsabilitat en l'ús del preservatiu (masculí o femení).
- 3.- **Habilitats socials i personals.** Importància de l'**autoestima** i la seguretat en un/a mateix/a i de l'**assertivitat** a l'hora de negociar l'ús del preservatiu.
4. Diferència entre grups de risc i **pràctiques de risc**, tenint en compte els conceptes de **vulnerabilitat i fragilització**. Quina és l'única manera de saber si estem infectats pel VIH?
5. Estereotips de gènere.

OBJECTIUS:

- 1.- Potenciar les habilitats socials i de **comunicació**.
- 2.- Donar eines per tal de facilitar la negociació en el correcte ús del preservatiu (masculí o femení).
- 3.- Millorar les competències per tal de fer front a la pressió de grup.
- 4.- Reforçar la capacitat de fer valer el criteri propi.
- 5.- Potenciar l'adquisició de nous recursos personals.
- 6.- Reduir estereotips.
- 7.- Proporcionar informació objectiva sobre les formes de **transmissió** del VIH que permeti diferenciar entre **pràctiques de risc i grups de risc** (tenint en compte els conceptes de vulnerabilitat i fragilització).

PER A REFLEXIONAR:

- 1.- Què pensem del fet que la rateta decideixi comprar un preservatiu?
- 2.- És habitual que la noia compri el preservatiu (masculí o femení)? Per què?
- 3.- Pensem que hi ha algun estereotip de gènere implícit en les imatges del còmic? Quins motius donen els diferents personatges per no fer servir el preservatiu? S'acostumen a donar motius com aquests en la vida quotidiana? Són motius de pes?
- 4.- Quina és la imatge que té la rateta dels diferents animals pel fet de no fer servir el condó?
- 5.- Pensem que si les copes de la rateta haguessin estat d'alcohol en comptes de "tranquil·litat" li hagués donat la mateixa importància a l'ús del preservatiu? Per què?
- 6.- Busqueu diferents respostes que hagués pogut donar la rateta a cadascuna de les frases que els animals li diuen per tal de convidar-la a no fer servir el preservatiu.

DINÀMIQUES PROPOSADES:

- CARES (4)
- FEM UN ANUNCI (12)
- INTERFERÈNCIES (17)
- L'UTILITZO, NO L'UTILITZO (18)
- AMB QUI ET "LIARIES"? (19)
- JO SÓC (22)
- QUÈ M'AGRADA I PER QUÈ? (26)

instruccions

ADIVINA Quien Es SEROPositIVO

INVENTADOS, QUERIDOS TELEESPECTADORES UNA NOCHE MAS A OTRA ENTONCES EN VUESTRO CONCURSO FAVORITO

EL CONCURSANTE DE ESTA NOCHE SE LLAMA JAMPA, TIENE 23 AÑOS, VELO DE NICKO Y CREE PODER RESISTIR...

¡ASÍ ES!

LA COMPOSICIÓN DE LAS CÉLULAS DE UNA PERSONA CON DOLOR MENCIONA A LOS OJOS, ¿ES EL JAMPA?

¿POR QUÉ PENSAS HACER CON EL PREMIO, O LO GASTAR?

Y CUANTO MAS, ¿POR QUÉ DESCARTAS A ALBERTO?

HACE UN VALOR CON LOS ANIMOS

¿TODO ESTA BIEN?

¡RESISTIR!

¿QUE VAMOS A HACER? ¿Y SI LA FAMILIA Y UN NARCISISTA Y COMPENSA UN COCHE

¡POR FAVOR PARA CONOCER A NUESTROS MISTERIOSOS DE LA NOCHE!

¡PUES ALLÁ VAMOS! ¡ESTOS SON NUESTROS MISTERIOSOS!

FINA, BELLA, ESTILADAMENTE DE MEDIO Y CALABAZONITA DE PELUCHE

LLEVA FORTALECIDO DE 47 AÑOS, CORDÓN CON 4 AÑOS

ALBERTO, FLEQUEADO DE SU AÑOS, INVENTO AL AMARRO Y A LOS PRODUCTOS SOCIOLOGICOS

JAMPA, ¿ME TU AMORITA JAMPA VAMOS A SER MISTERIOSO?

BUENO, ESTOY SORRIDO ENTRE DOS, LA OYDA ESTÁ ENTRE ENTRE Y LOS

¡Y A QUÉ VAS A ELABOR?

¿CÓMO VAS A VER A LA OYDA Y CUERPO TAMPO QUE PUEDE TERRE TERE SIDA

¡BUNO, ESTOY SORRIDO ENTRE DOS, LA OYDA ESTÁ ENTRE ENTRE Y LOS

¿Y A QUÉ VAS A ELABOR?

¡BUNO, ESTOY SORRIDO ENTRE DOS, LA OYDA ESTÁ ENTRE ENTRE Y LOS

¿Y A QUÉ VAS A ELABOR?

¡BUNO, ESTOY SORRIDO ENTRE DOS, LA OYDA ESTÁ ENTRE ENTRE Y LOS

¿CONOCES XXXX NO SALDRÁ A PODER DE ELLOS.

¿CONOCES XXXX NO SALDRÁ A PODER DE ELLOS.

¿CONOCES XXXX NO SALDRÁ A PODER DE ELLOS.

¿CONOCES XXXX NO SALDRÁ A PODER DE ELLOS.

¿CONOCES XXXX NO SALDRÁ A PODER DE ELLOS.

¿CONOCES XXXX NO SALDRÁ A PODER DE ELLOS.

¿CONOCES XXXX NO SALDRÁ A PODER DE ELLOS.

¿CONOCES XXXX NO SALDRÁ A PODER DE ELLOS.

¿CONOCES XXXX NO SALDRÁ A PODER DE ELLOS.

¿CONOCES XXXX NO SALDRÁ A PODER DE ELLOS.

¿CONOCES XXXX NO SALDRÁ A PODER DE ELLOS.

¿CONOCES XXXX NO SALDRÁ A PODER DE ELLOS.

LA BELLA FINA ES SEROPositIVA, TE VAS A CASA DE BEBE

BUENO, CON ALGO DE...

¿Y QUÉ PASARÁ?

BUENO, ESTOY SORRIDO ENTRE DOS, LA OYDA ESTÁ ENTRE ENTRE Y LOS

BUENO, ESTOY SORRIDO ENTRE DOS, LA OYDA ESTÁ ENTRE ENTRE Y LOS

BUENO, ESTOY SORRIDO ENTRE DOS, LA OYDA ESTÁ ENTRE ENTRE Y LOS

BUENO, ESTOY SORRIDO ENTRE DOS, LA OYDA ESTÁ ENTRE ENTRE Y LOS

BUENO, ESTOY SORRIDO ENTRE DOS, LA OYDA ESTÁ ENTRE ENTRE Y LOS

BUENO, ESTOY SORRIDO ENTRE DOS, LA OYDA ESTÁ ENTRE ENTRE Y LOS

BUENO, ESTOY SORRIDO ENTRE DOS, LA OYDA ESTÁ ENTRE ENTRE Y LOS

BUENO, ESTOY SORRIDO ENTRE DOS, LA OYDA ESTÁ ENTRE ENTRE Y LOS

BUENO, ESTOY SORRIDO ENTRE DOS, LA OYDA ESTÁ ENTRE ENTRE Y LOS

BUENO, ESTOY SORRIDO ENTRE DOS, LA OYDA ESTÁ ENTRE ENTRE Y LOS



"ADIVINA QUIÉN ES SEROPOSITIVO"

TEMES A TRACTAR:

- 1.- Estereotips que es relacionen habitualment amb persones seropositives al VIH. Com combatre'ls.
- 2.- Vies de transmissió.
- 3.- Preservatiu (masculí o femení) com a mitjà per a prevenir la transmissió del VIH i altres ITS en les relacions sexuals. Explicar el correcte ús tant del preservatiu masculí com del femení.
- 4.- Prova del VIH (On es fa? Quant temps ha de passar des de la conducta de risc perquè el resultat sigui fiable? El tipus de prova, etc.).

OBJECTIUS:

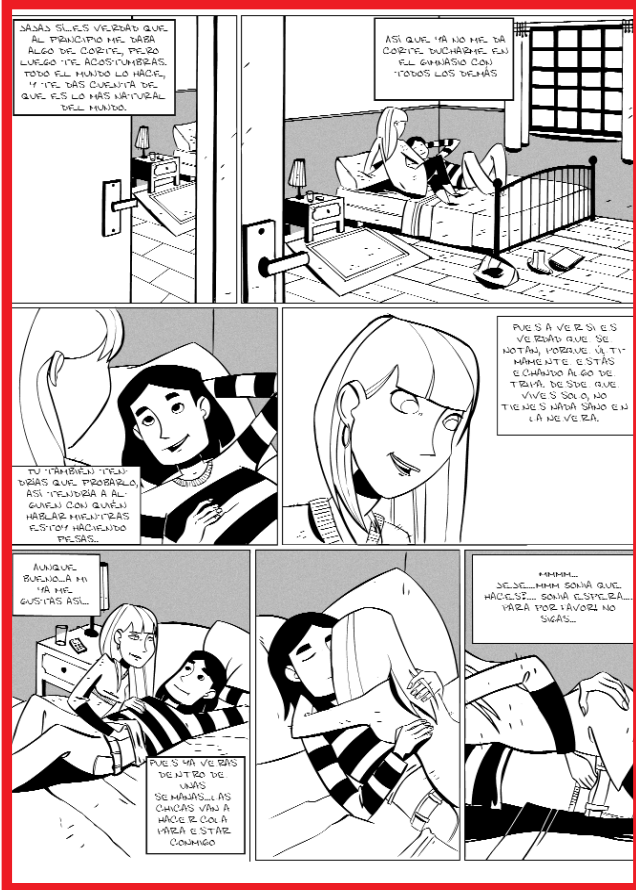
- 1.- Qüestionar els estereotips en relació al VIH.
- 2.- Responsabilitzar el jovent sobre la presa de decisions tenint en compte tant els plaers com els riscos.
- 3.- Proporcionar informació objectiva sobre les formes de transmissió del VIH que permeti diferenciar entre **pràctiques de risc** i grups de risc, tenint en compte els conceptes de vulnerabilitat i de fragilització.

PER A REFLEXIONAR:

- 1.- Quin criteri segueix el protagonista per tal de saber quin dels personatges està infectat pel VIH?
- 2.- Per quin motiu descarta cadascun del personatges?
- 3.- Quina és l'única manera de saber si una persona està infectada pel VIH?
- 4.- Analitzeu la frase següent:
"Juanpi cree poder averiguar la composición de las células de una persona con sólo mirarla a los ojos"
- 5.- Per quin motiu ha tingut aquest malson el protagonista?
- 6.- Com creieu que se sent el dia després d'haver tingut relacions no protegides? De quina manera podria haver-se evitat l'angoixa i els malsons?

DINÀMIQUES PROPOSADES:

- AMB RISC/SENSE RISC (1)
- SÓC UNA ETIQUETA? (2)
- CARES (4)
- QUÈ CANVIA EL VIH? (5)
- AFRONTA ELS TEUS PREJUDICIS (6)
- ANÀLISI DE MITES (23)





"PERDÓNAME"

TEMES A TRACTAR:

- 1.- La **sexualitat** entesa de manera global.
- 2.- Concepte de **relació sexual** com a quelcom que va més enllà de la penetració.
- 3.- Dificultats amb què s'enfronta una persona infectada pel **VIH**. Dir-ho o no dir-ho, com, a qui, com afrontar la relació de parella...
- 4.- **Pràctiques de risc** i pràctiques que no comporten risc en la convivència amb una persona seropositiva al VIH.
- 5.- **Reinfecció** pel VIH.

OBJECTIUS:

- 1.- Donar eines per tal que el jovent entengui la sexualitat d'una manera global, com una part més de la persona.
- 2.- Proporcionar informació objectiva sobre les relacions sexuals situant la penetració com una pràctica sexual més.
- 4.- Reflexionar sobre les dificultats amb què s'enfronta una persona infectada pel VIH.
- 5.- Proporcionar informació objectiva sobre els **mecanismes de transmissió** i **prevenció** del VIH.

PER A REFLEXIONAR:

- 1.- Per què l'Ivan no vol mantenir relacions sexuals amb la Sònia? Pot fer-ho sense risc d'infecció?
- 2.- Si els dos fossin seropositius al VIH podrien tenir relacions sexuals amb penetració sense **preservatiu** i sense córrer cap risc?
- 3.- Què pensem que li va passar a l'Ivan fa uns mesos? (Plantejar els diferents tipus de transmissió).
- 4.- Per què li costa tant explicar-ho a la Sònia?
- 5.- Què pensem de l'actitud de la Sònia?
- 6.- Com pensem que és la convivència entre una persona seropositiva al VIH i una de seronegativa al VIH?

DINÀMIQUES PROPOSADES:

AMB RISC/SENSE RISC (1)

COM T'HO DIRIA? (9)

QUÈ ÉS PER A TU LA SEXUALITAT? (20)

JO SÓC (22)

ANÀLISI DE MITES (23)

EL FUTURO COMIENZA HOY



esta es mi amiga sofía, esto no es su mejor momento



nos juntamos cada tanto, a contarnos las vidas.



algunos sus dos mejores amigos fueron VIII lo saben desde hace muy poco.



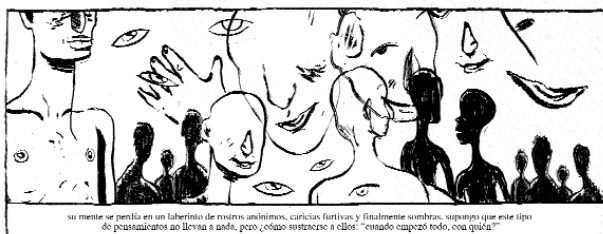
estando y por ser pareja estable hace casi seis meses, curiosamente, nunca se habían hecho la prueba.



hacías, por lo que estaba pensando muy delgado últimamente, cuando le hicieron el test, quedó infectado inmediatamente.



mientras la oía, recordé una película que vi hace mucho: el protagonista describe que tiene VIH y hace un repaso obsesivo de su pasado, intentando localizar el momento preciso del contagio.



su mente se perdió en un laberinto de rostros anónimos, caricias furtivas y finalmente sombras, supongo que este tipo de pensamientos no lleva a nada, pero ¿cómo sostenerlo a él? "cuando saquego todo, cosa quita"



desde que soy un crío, las enfermedades siempre han ejercido una extraña fascinación en mí, quizá por eso soy un poco hipocóndrico: síntomas orgánicos, agentes infecciosos cuyo objetivo y finalidad es la expansión constante.



en todo caso tu relato me hizo pensar en mis propias discusiones, cosméticas



¿me incluye eso dentro de un "grupo de riesgo"?



siempre con que al menos de esos documentales habrán permeabilizado, como una forma de autoeducación que que utilizo en estos momentos ya nada de que sentirme pesimista y empérfico.



volví a los amigos de solá, son pocas personas de vivir el mundo hoy, imagino que muchos cosas e comprar para ellos, pero la vida es imprevisible, quizás me saldré con, y a él.



de todos modos la transmisión tiene la lógica del amor, comienza un virus que lo mata o se transmite de forma silenciosa.



la única certeza que tengo es el amor, así como los virus en nuestro pequeño mundo, más vale que se acompañen, como ellos.



realmente me algo de estar sano, aunque esta reflexión me venga a cuento de la enfermedad de otros, parece un límpido, pero no creo que sepan lo que es tener salud física que me afianza, pero como uno se acostumbró a soportar, es una palabra que aprendí así.



si este hay ciertos momentos de felicidad, es los cuales todo adquiere un significado especial, como ahora, mientras camino en esta tarde de invierno, mirando la gente pasar la felicidad puede convertirse en cualquier cosa: el placer de estar vivos, hasta hace un tiempo me creía inmortal, ahora ya no.



hacer un par de meses volvió a cruzarme con él, y por un momento me los veía desde lo de la internación, por suerte delgado pero se los veía contentos.



desde mi mesa me quedé un rato observándolos, pensaban el futuro, ella y me los miraba haciendo sus planes, luego me dialogó con los risos de mi mesa y se fue con mi vida.



"EL FUTURO COMIENZA HOY"

TEMES A TRACTAR:

- 1.- Diferència entre grups de risc i **pràctiques de risc**, tenint en compte els conceptes de **vulnerabilitat** i de **fragilització**.
- 2.- Definir pràctica de risc .
- 3.- Cadena de **transmissió**.
- 4.- Avenços científics en la lluita contra el **VIH/sida** (antiretrovirals, microbicides, vacunes...).
- 5.- Diferents percepcions de risc.
- 6.- Diferència entre la infecció pel VIH i la sida.

OBJECTIUS:

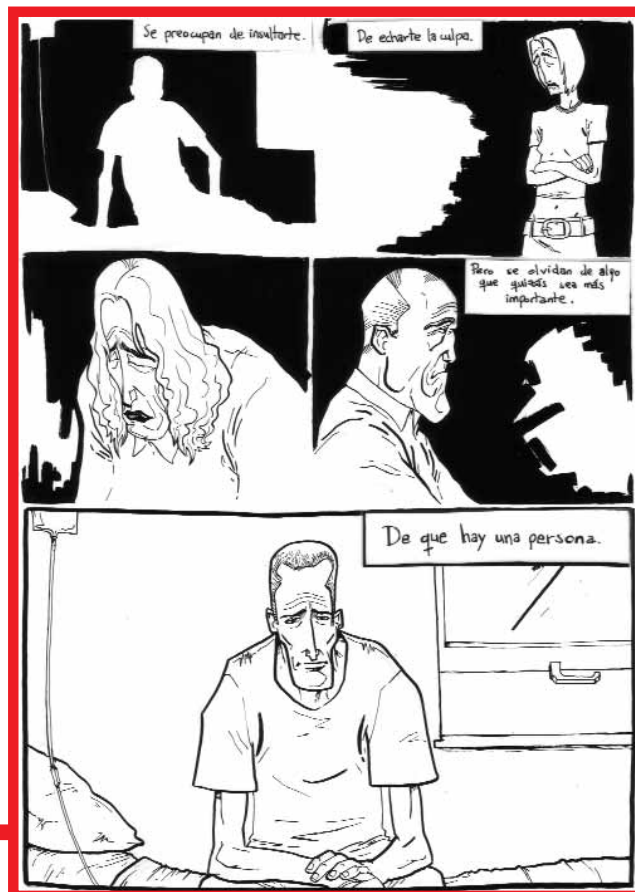
- 1.- Proporcionar informació objectiva sobre les formes de transmissió del VIH que permeti diferenciar entre **pràctiques de risc** i grups de risc.
- 2.- Conscienciar el jovent de que el possible risc d'infecció està en tenir una **relació sexual** amb penetració sense **preservatiu (masculí o femení)**, sense que depengui del número de relacions sexuals que es tinguin.
- 3.- Responsabilitzar el jovent sobre la presa de decisions tenint en compte la gestió **tant dels plaers com dels riscos**.

PER A REFLEXIONAR:

- 1.- Per quins motius decideix el Pol fer-se la **prova del VIH**? Per quins motius decidirieu fer-vos-la vosaltres?
- 2.- Qui penseu que pot transmetre el VIH? I qui es pot infectar?
- 3.- Creieu que una persona en la seva **primera relació sexual** (amb penetració/sense penetració) si no utilitza protecció es pot infectar? I si té relacions sexuals amb algú que coneix (de la seva classe, un amic o amiga...)?
- 4.- Diferència entre la infecció pel VIH i la sida.
- 5.- Penseu que el protagonista té consciència del risc de transmissió del VIH en les relacions sexuals en el moment en que la Sofia li explica la història dels seus amics?
I durant les últimes experiències? Què ha canviat?
- 6.- Què creieu que canvia a la vida d'una persona infectada pel VIH ?
 - A nivell de salut física i psicològica
 - A nivell social

DINÀMIQUES PROPOSADES:

- AMB RISC/SENSE RISC (1)**
- VOLS PARLAR AMB MI? (7)**
- JO SÓC (22)**
- ANÀLISI DE MITES (23)**
- IDENTITAT SEXUAL (24)**





"(PRE)JUICIO"

TEMES A TRACTAR:

- 1.- Lluitar contra l'estigma i la discriminació envers les persones que viuen amb VIH/sida.
- 2.- Estereotips i prejudicis envers les persones que viuen amb VIH/sida.
- 3.- Sentiments que experimenten les persones infectades pel VIH.

OBJECTIUS:

- 1.- Reflexionar sobre les dificultats amb què s'enfronta una persona infectada pel VIH.
- 2.- Qüestionar els estereotips.
- 3.- Sensibilitzar el jove pel que fa a la valoració social negativa que pateixen algunes persones que viuen amb el VIH/sida posant l'èmfasi en que no hi ha cap raó que justifiqui aquesta discriminació.
- 4.- Potenciar la lluita contra l'estigma i la discriminació.

PER A REFLEXIONAR:

- 1.- A qui fan referència els diferents personatges?
- 2.- Penseu que és encertada alguna de les frases que diuen els personatges? Quina? Per què?
- 3.- Qui penseu que pot infectar-se del VIH?
- 4.- Podria ser que algun dels personatges estigués infectat pel VIH i no ho sabés? Com?
- 5.- Com definiríeu una persona que consumeix substàncies regularment?
- 6.- Analitza les frases:
 - "Tienen lo que se han buscado" Creus que és justa aquesta afirmació?
 - Penseu, sense dir-ho en veu alta, si alguna vegada heu tingut una pràctica de risc. Per exemple, heu tingut una relació sexual sense preservatiu masculí o femení o heu fet la marxa enrere?
 - "Lo mejor que les podía pasar es que estuviesen muertos"
 - En què penseu que canvia la vida d'una persona infectada pel VIH? Penseu que pel fet de tenir una malaltia ja no es té dret a la vida?
- 7.- Acabeu la frase "Si no existissin aquests prejudicis..."

DINÀMIQUES PROPOSADES:

- AMB RISC/SENSE RISC (1)
- SÓC UNA ETIQUETA? (2)
- CARES (4)
- QUÈ CANVIA EL VIH? (5)
- AFRONTA ELS TEUS PREJUDICIS (6)
- ANÀLISI DE MITES (23)





"LA PANDÈMIA DE GAIA"

TEMES A TRACTAR:

- 1.- Epidemiologia a nivell mundial www.ceescat.org.
- 2.- Similituds i diferències entre el nord i el sud.
- 3.- Repercussió de les diferents creences culturals en l'ús del preservatiu (masculí i/o femení).
- 4.- Diferent accés a la medicació per part del nord i del sud.

OBJECTIUS:

- 1.- Donar informació clara i objectiva sobre la situació del VIH/sida al món.
- 2.- Sensibilitzar el jovent pel que fa a la realitat social que envolta les persones que viuen amb VIH/sida a diferents llocs del món.
- 3.- Analitzar les influències culturals en la manera de viure la sexualitat.
- 4.- Trencar falsos mites fruit d'aquestes influències culturals.

PER A REFLEXIONAR:

- 1.- Com es va infectar del VIH la protagonista?
- 2.- Quins riscos tenen aquest tipus de creences?
- 3.- Penseu que a la nostra societat existeix alguna creença que comporti risc d'infectar-se pel VIH?
- 4.- Existeix alguna medicació que lluiti contra el VIH? Quina?
- 5.- Penseu que és fàcil accedir-hi?
- 6.- I des del Sud?
- 7.- A nivell mundial, quins creieu que són els països més afectats pel VIH/sida?
- 8.- Per què creieu que hi ha infeccions en aquests països?
- 9.- Si ho comparem amb nosaltres, que tenim informació, mitjans... Per què creieu que al nostre país la gent continua infectant-se?

DINÀMIQUES PROPOSADES:

AMB RISC/SENSE RISC (1)

QUÈ CANVIA EL VIH? (5)

L'HOSPITAL DEL MÓN (25)

Autora: Lidia Manot Almato



Autora: Cristina Canals Feito



15

"NO TE ARRIESGUES" - " PÓNTELO, PÓNSELO"



16



TEMES A TRACTAR:

- 1.- Respecte per un o una mateixa i per les altres persones a l'hora d'utilitzar el preservatiu (masculí i/o femení).
- 2.- Negociació del preservatiu masculí i/o femení.
- 3.- Preservatius (masculins i femenins): On s'aconsegueixen? On es guarden? Què s'ha de tenir en compte a l'hora de fer-ne un bon ús?
- 4.- Preservatiu com a símbol d'afecte i respecte cap a l'altra persona.
- 5.- Estigma i discriminació.
- 6.- Por al rebuig que tenen les persones que viuen amb el VIH/sida.

OBJECTIUS:

- 1.- Analitzar les causes de l'estigma i la discriminació envers les persones infectades pel VIH i plantejar diferents maneres de combatre'l.
- 2.- Reflexionar sobre les dificultats amb què s'enfronta una persona infectada pel VIH.
- 3.- Responsabilitzar el jovent en la protecció de la seva salut.
- 4.- Fomentar l'ús correcte del preservatiu masculí o femení en les relacions sexuals.
- 5.- Donar eines per tal d'introduir el preservatiu masculí o femení dins la dinàmica de parella.
- 6.- Potenciar la comunicació i l'assertivitat.
- 7.- Millorar les competències per tal de fer front a les situacions de pressió.
- 8.- Potenciar els recursos personals de l'alumnat.

PER A REFLEXIONAR:

- 1.- Quines coses tenen en comú les dues protagonistes dels dos còmics?
- 2.- Quines actituds tenen? Com s'informen?
- 3.- I les seves parelles, quina actitud tenen respecte al preservatiu i les relacions de parella? Aquestes reaccions, tant dels nois com de les noies, són les habituals?
- 4.- Quin creieu què és el millor moment per parlar del preservatiu masculí o femení amb la parella?
- 5.- Quan es té una relació amb una altra persona, a quines coses creieu que donem importància i on col·loquem el preservatiu masculí o femení en la nostra llista de prioritats?
- 6.- Quin és el raonament que fan les dues noies protagonistes davant la resposta del noi?
- 7.- En el primer còmic, per què l'amiga de la protagonista no li vol explicar la seva història, al principi?
- 8.- Què penseu de l'actitud de la protagonista en el moment que la seva amiga li explica la seva experiència? Com hauríeu reaccionat vosaltres en el seu lloc?

DINÀMIQUES PROPOSADES:

- JO PUC DIR QUE NO: Frases de pressió (10)
- LA MEVA PRIMERA VEGADA (11)
- FEM UN ANUNCI (12)
- I PERQUÈ NO? (16)
- INTERFERÈNCIES (17)
- L'UTILITZO, NO L'UTILITZO (18)
- AMB QUI Et "LIARIES"? (19)
- QUÈ ÉS PER A TU LA SEXUALITAT? (20).
- FANTASIA SEXUAL (21)
- JO SÓC (22)
- ANÀLISI DE MITES (23)

SI, PERO NO HACE FALTA, TOMO
ANTI CONCEPTIVOS.

JAJAJA!!

PERO NO SABE COMO SE TRANSMITE
EL VIH???

resulta que la
meva mare
tenia la SIDA
i jo vaig nèixer
portador
del VIH,
el virus.

Dinàmiques

1. -AMB RISC/SENSE RISC

Objectius:

- Proporcionar informació sobre les vies de transmissió del VIH.
- Donar a conèixer les pràctiques de risc i les pràctiques que no comporten risc d'infecció pel VIH.
- Conèixer les mesures de prevenció.

Dinàmica:

1. Es reparteixen dibuixos (o descripcions) amb diferents pràctiques sexuals i activitats de la vida quotidiana. Es van llegint en veu alta i es decideix si la pràctica comporta un risc (i en quin grau) o no per a la persona. Si és que sí es reflexiona sobre com es pot evitar o, si més no, com reduir-lo.

2. A la pissarra es fan dues columnes, una amb pràctiques de risc (explicant si hi ha un major o menor grau) i en l'altra pràctiques que no comporten risc. El jovent ha d'anar omplint les columnes amb accions que se'ls vagin acudint (tant de relacions sexuals com d'activitats que duen a terme a la seva vida quotidiana), després s'analitza la columna de pràctiques de risc i es veu la manera de prevenir-les.

Espai:

Aula amb cadires.

Material:

1. Targes amb dibuixos o descripcions de les diferents pràctiques. (Annex 1).
2. Pissarra i guixos.

Durada:

De 30 a 40 minuts.

Observacions:

Hi ha una gran quantitat de pràctiques que es poden fer sense cap risc de transmissió. Fins i tot les que comporten un risc es poden dur a terme amb mesures de prevenció. El VIH es pot evitar, perquè és transmissible.

Font: Adaptació. Parla amb la teva parella. Guia de prevenció de la transmissió del VIH per a mediadors i mediadores juvenils. Consejo de la juventud de España.

2. -SÓC UNA ETIQUETA?

Objectius:

-Afavorir la consciència sobre la valoració social negativa que pateixen les persones que viuen amb el VIH i posar èmfasi en el fet que no hi ha cap raó que justifiqui aquesta discriminació.

Dinàmica:

Es reparteix a cada persona del grup una targeta i un imperdible. A continuació se'ls demana que escriguin a la targeta la paraula que, segons ells, defineix millor la reacció que la nostra societat té davant les persones infectades pel VIH o malaltes de sida. Després s'entregaran a la persona que faci la dinamització, que les barrejarà i les tornarà a repartir. Cada jove agafarà una targeta, la llegirà i se la penjarà amb l'imperdible en un lloc visible. Es demanarà a tothom que s'imagini que és una persona infectada pel VIH i que la gent del seu voltant (família, amistats, companys i companyes...) li està demostrant la reacció que apareix a la seva targeta, i com se sentiria.

En cas que les reaccions siguin idíl·liques, és convenient que l'educador/a contrasti amb el grup si aquestes reaccions són majoritàries a la nostra societat.

D I N À M I Q U E S

Espai:

Aula amb cadires.

Materials:

Targes en blanc, bolígrafs i imperdibles.

Durada:

De 30 a 40 minuts.

Font: Desconeguda.

3.- SITUACIONS HIPOTÈTIQUES. (el preservatiu)

Objectius:

- Potenciar la naturalitat i la responsabilitat en les relacions sexuals.
- Fomentar que nois i noies es responsabilitzin de la seva salut.

Dinàmica:

Fer targetes amb situacions hipotètiques per tal que el jovent les representi en petits grups davant del grup classe (és important acompanyar les opinions amb arguments de pes).

Situacions:

- 1.- Una parella que vol comprar preservatius masculins i/o femenins i ha de decidir quin dels dos els compra.
- 2.- Una persona que va a la farmàcia a comprar preservatius. El farmacèutic ha de facilitar-ne la venda explicant els diferents tipus de preservatius (femení, masculí), sabors, mides...
- 3.- Una noia que li explica a la seva amiga que les noies no són les que han de comprar els preservatius, perquè això és cosa de nois. (Cal que l'altra noia argumenti en contra).

Espai:

Aula amb cadires.

Materials:

Targes amb el text de les situacions hipotètiques. (Annex 2), paper en blanc i bolígrafs.

Durada:

60 minuts.

Observacions:

Respectant els motius que dona cadascú, cal deixar clar que tots dos membres de la parella són responsables de les seves relacions sexuals, així com de la pròpia salut.

Font: JIS (Joves per a la Igualtat i la Solidaritat).

4.- CARES

Objectius:

- Treballar les creences que tenim sobre les persones i com ens deixem portar per les aparences.

Dinàmica:

1. Es mostren fotografies de diferents persones (edat, sexe, conegudes, de diferents nacionalitats...). Cadascú ha de dir quines d'aquestes persones creu que estan infectades pel VIH i ha de donar el motiu de cada resposta.

D I N À M I Q U E S

2. Es mostren les fotografies i es pregunta amb quina d'aquestes persones es tindrien relacions sexuals amb penetració sense preservatiu masculí i/o femení.

Espai:

Aula amb cadires.

Materials:

Fotografies amb diferents persones. (Annex 3)

Durada:

De 20 a 30 minuts.

Observacions:

L'única manera de saber si estàs infectat/infectada pel VIH és fer-te la **prova del VIH**.

Font: Adaptació Mòdul de formació de mediadors: Prevenció de riscos associats a la sexualitat. Associació CEPS.

5.- QUÈ CANVIA EL VIH?

Objectius:

- Qüestionar els estereotips que tothom té.
- Conscienciar els i les participants dels prejudicis i estereotips existents vers les persones que viuen amb el VIH.
- Afavorir la comunicació entre els i les participants.

Dinàmica:

Es divideixen els i les participants en petits grups i es demana a cada grup que descrigui un personatge imaginari, o bé es treballa amb dibuixos de personatges triats prèviament per la persona dinamitzadora de l'activitat, amb el màxim de detalls possible (físic, personalitat, història personal, etc). Cada grup explicarà el seu personatge i després el grup gran decidirà quin d'aquests personatges està infectat pel VIH. En acabar es preguntarà als diferents grups si canviarien d'alguna manera la seva descripció sabent que el personatge està infectat pel VIH i per què.

Espai:

Aula amb cadires.

Material:

Dibuixos dels personatges triats prèviament, fulls en blanc i bolígrafs.

Durada:

De 40 a 60 minuts.

Font: JIS (Joves per la Igualtat i la Solidaritat).

6.-AFRONTA ELS TEUS PREJUDICIS

Objectius:

- Conscienciar els i les participants entorn els prejudicis i estereotips existents.
- Afavorir la comunicació entre els i les participants.

Dinàmica:

Es divideix el grup en petits subgrups i es reparteixen a cada subgrup imatges d'animals (tortuga, gata, guineu, porc, vaca, brau, lleó, mussol, cotorra, papallona) i persones (persona gran, noia molt extremada, noi amb sobrepès i brut, noia amb sobrepès, noi amb ulleres, noi moreno i fort,

D I N À M I Q U E S

noi ros i fort, mestressa de casa, noi amb trets femenins). Es poden fer servir imatges de revistes que coincideixin amb les característiques descrites. Es demana a cada subgrup que associï cada personatge a un dels animals. Un cop tots els grups han fet les associacions es posen en comú i es demana a cada grup que argumenti el motiu de cadascuna de les associacions.

Espai:

Aula amb cadires.

Material:

Imatges o nom dels animals i les persones (nom, fotografies o dibuixos), full en blanc i bolígrafs. (Annex 4).

Durada:

De 40 a 60.

Observacions:

És important que els i les participants s'adonin de com tots nosaltres tenim prejudicis interioritzats i tendim a associar una sèrie de conductes i adjectius a diferents col·lectius i persones.

Font: Desconeguda.

7.-VOLS PARLAR AMB MI?

Objectius:

- Incrementar el nivell de coneixements en relació a la transmissió del VIH.
- Augmentar la percepció de risc.

Dinàmica:

Es reparteix un tros de paper a cada participant on apareix un símbol que indicarà quin tipus de protecció ha fet servir en les seves **relacions sexuals**: "P" (preservatiu), "SP" (relacions sense penetració, ja sigui anal, vaginal o oral), "NP" (relacions amb penetració i sense preservatiu), llevat d'una persona, que tindrà "+"(persona infectada pel VIH).

Després es demana a les persones participants que es moguin per l'espai i parlin amb els seus companys i companyes. Apuntaran el nom de cada persona amb qui parlin. Al cap de 10 minuts se'ls demana que tornin a asseure's al seu lloc.

Una cop asseguts se'ls explica que durant aquest temps el que han fet ha estat mantenir relacions sexuals amb les persones que han apuntat. S'explica que una de les persones participants està infectada pel VIH i es demana a aquesta persona amb el "+" al paper que s'aixequi i llegeixi el seu paper. La gent s'anirà aixecant a mesura que l'anomenin. Després es demanarà a un altre company/a que llegeixi el seu paper i així successivament, fins que estigui tothom dret.

Aquest és el moment d'explicar què és la cadena de transmissió (quan tinc relacions sexuals amb algú sense protecció és com si les tingués amb totes les persones amb les que aquella persona ha tingut relacions sexuals sense protecció). A partir d'aquí es demana que s'asseguin les persones que en el paper tenen una "P", perquè en fer servir preservatiu no han tingut risc de transmissió. Després es farà seure els "SP", ja que amb relacions sense penetració tampoc no hi ha hagut risc. Finalment quedaran dretes les persones que no han fet servir preservatiu, ni masculí ni femení, en les seves relacions amb penetració. Aquestes persones tenen risc d'infecció.

Espai:

Aula amb cadires.

Material:

Trossos de paper amb els diferents símbols equitativament representats ("P", "SP", "NP" i un símbol "+") escrits a la part posterior de cadascun d'ells (Annex 5), papers en blanc o amb preguntes, bolígrafs.

D I N À M I Q U E S

Durada:

De 45 a 60 minuts.

Observacions:

Es reflexionarà sobre els sentiments que un resultat positiu pot generar i la importància de l'ús del preservatiu masculí o femení.

Es pot aprofitar la dinàmica per introduir preguntes que volem treballar amb el jovent prèviament escrites en el paper que es dóna a cada participant. (Annex 5).

Font: Mòdul de formació de mediadors: Prevenció de riscos associats a la sexualitat. Associació CEPS.

8.- SITUACIONS HIPOTÈTIQUES (LA PROVA)

Objectius:

- Promoure la realització de la **prova del VIH** entre totes aquelles persones que hagin tingut alguna **pràctica de risc**, per tal d'evitar un **diagnòstic tardà**.
- Treballar les dificultats amb les que les persones es poden trobar a l'hora de decidir fer-se la prova.
- Reforçar la idea que fer-se la prova del VIH és una mostra d'amor i confiança vers l'altra persona, i una manera de cuidar-se.

Dinàmica:

Es demana a les persones assistents que es divideixin en petits grups i es reparteix una targeta a cada grup amb les següents situacions per tal que les representin davant de la resta:

Situacions:

- 1.- Un membre d'una parella li comenta a l'altre que vol fer-se les proves del VIH. L'altra persona reacciona negativament davant la proposta argumentant poca confiança en ella.
- 2.- Un membre d'una parella li comenta a l'altre que vol fer-se les proves del VIH. L'altra persona l'intenta convèncer que no cal, perquè ja es coneixen prou i està clar que no estan infectats pel VIH.
- 3.- Un membre d'una parella li comenta a l'altre que vol fer-se les proves del VIH. L'altra persona reacciona molt positivament i proposa d'anar-hi junts i fer-se també les proves, ja que considera que és una mostra d'amor, respecte i confiança cap a l'altra persona i cap a ell/a mateix/a.

Espai:

Aula amb cadires.

Material:

Targetes amb les diferents situacions hipotètiques (annex 6).

Durada:

60 minuts.

Observacions:

Respectant els motius que dóna cadascú, analitzar els sentiments que genera cada resposta en la parella i deixar clar que la realització de les proves és una mostra de respecte cap a tu mateix, si així ho vols, i respecte, amor i confiança cap a l'altre membre de la parella.

Font: JIS (Joves per la Igualtat i la Solidaritat).

9.-COM T'HO DIRIA?

Objectius:

- Analitzar com se sent una persona infectada pel VIH davant la dificultat d'expressar-ho.
- Remarcar la importància de l'acceptació i el recolzament de l'entorn de la persona seropositiva al VIH.

Dinàmica:

Es planteja una situació hipotètica en què una persona va a fer-se la prova del VIH i li donen un resultat positiu. Es divideix la classe en tres grups i cadascun d'ells prepararà i representarà les diferents situacions:

a) Diàleg entre ell/ella i la parella.

Com l'hi diu?

Com se sent en dir-l'hi?

Quina reacció espera?

b) Diàleg entre ell/a i la seva família.

Què li diuen després de sentir la història?

Els comunica el resultat?

Com reaccionen?

c) Diàleg entre ell/a i les seves amistats.

(companys o companyes de feina o d'escola).

Què li diuen després de sentir la història?

Els comunica el resultat?

Com reaccionen ells i elles?

Espai:

Aula amb cadires.

Material:

1.- Targetes amb preguntes de cada situació hipotètica (Annex 7), fulls en blanc i bolígrafs.

Durada:

60 minuts.

Font: JIS (Joves per la Igualtat i la Solidaritat).

10.- JO PUC DIR QUE NO: Frases de pressió

Objectius:

- Millorar les competències per fer front a la pressió de grup.
- Reforçar la capacitat per fer valer el criteri propi.
- Potenciar l'adquisició de nous recursos personals.

Dinàmica:

Es divideix el grup en dos subgrups i, a part, s'escull un jurat (si és possible format per un noi i una noia).

La persona que dinamitza l'activitat llegirà diferents frases de pressió i cadascun dels grups donarà una resposta a aquestes frases. Després el jurat votarà quina és la millor resposta a la frase de pressió i per què.

Finalment és debatrà amb tot el grup què són les frases de pressió, què es pot fer davant d'aquestes i com se senten les persones davant les frases de pressió.

Algunes frases de pressió:

Si m'estimessis ho voldries fer...

Va, que t'agradarà...

Si has començat a provocar-me ara no em pots deixar amb les ganes.

D I N À M I Q U E S

Espai:

Aula amb cadires.

Material:

1.- Full amb diferents frases de pressió.

Durada:

De 30 a 45 minuts.

Font: Adaptació. Rosa Sanchis Caudet. ¿Todo por amor? Una experiencia educativa contra la violencia a la mujer.

11.- LA MEVA PRIMERA VEGADA

Objectius:

- Prendre consciència que cadascú i cadascuna de nosaltres vivim la **sexualitat** de maneres diferents i donem importància a aspectes diferents però igualment vàlids.
- Possibilitar que el propi grup reflexioni i analitzi les condicions que haurien de ser presents i absents en la primera **relació sexual** amb penetració.
- Desmitificar la penetració com a única manera de mantenir relacions sexuals.

Dinàmica:

Els i les participants es divideixen en grups de 4 o 5 persones. Cadascun dels grups ha de pensar en 4 condicions imprescindibles que haurien d'estar presents en la primera relació sexual, i 4 condicions que no hi haurien de ser. Després, els diferents grups ho posen en comú i s'arriba a un consens.

Espai:

Aula amb cadires.

Material:

Fulls en blanc i bolígrafs.

Durada:

De 30 a 45 minuts.

Observacions:

És important tenir en compte que totes les opinions son vàlides, ja que cada persona valora coses diferents partint del respecte cap a ella mateixa i cap a les altres persones. Es pot aprofitar per treballar el concepte de virginitat com a construcció social, intentant desmitificar-ho.

Font: Adaptació. Parla amb la teva parella. Guia de prevenció de la transmissió del VIH per a mediadors i mediadores juvenils. Consejo de la juventud de España.

12.- FEM UN ANUNCI

Objectius:

- Analitzar les barreres que fan que no s'utilitzi el **preservatiu masculí o el femení**.
- Fomentar l'ús del preservatiu (masculí i femení) en les relacions sexuals entre el jovent.
- Treballar l'anticipació de la **relació sexual** i les possibles actuacions alternatives.

Dinàmica:

Es divideixen els participants en diferents grups i se'ls demana que reflexionin a partir de la següent pregunta: Per què pensem que, malgrat que el preservatiu masculí o femení és l'únic mètode anticonceptiu que protegeix tant d'embarassos no planificats com de la **transmissió** del

D I N À M I Q U E S

VIH i altres ITS, hi ha gent que no el fa servir?

Tenint en compte aquests motius es demana a cada grup de participants que dissenyi una campanya per a joves que fomenti l'ús del preservatiu masculí o femení. Per acabar es votarà entre tots els i les participants quina ha estat la millor campanya.

Espai:

Aula amb cadires.

Material:

Cartolines de diferents colors, llapis i retoladors de colors, pega i tissors.

Durada:

De 45 a 60 minuts.

Observacions:

És important treballar el tema dels missatges. Quins creuen que són els missatges més efectius per al jovent i els que menys, quin tipus de publicitat és la que més impacta...

Font: Adaptació. Carlos de la Cruz Martín-Romo, Ana M^a Suárez Sánchez. Educació sexual desde la familia, secundaria. CEAPA (Confederación española de asociaciones de padres y madres de alumnos).

13.- QUIN ÉS EL MEU MÈTODE

Objectius:

- Conèixer els mètodes anticonceptius i la seva adequada utilització per a la prevenció d'embarassos no planificats i la infecció pel VIH.
- Avantatges i desavantatges dels diferents mètodes anticonceptius.

Dinàmica:

Es reparteix a cada grup una targeta amb el nom d'un mètode anticonceptiu escrit. Cada grup haurà de fer un llistat d'avantatges i desavantatges del mètode que li hagi tocat.

Observacions:

El preservatiu masculí i femení és l'únic mètode anticonceptiu que protegeix tant de les infeccions de transmissió sexual com dels embarassos no planificats.

Un mètode pot ser més adequat que un altre en aquell moment i per a aquella persona.

Espai:

Aula amb cadires.

Material:

Targetes amb el nom de cada mètode anticonceptiu a treballar (Annex 8), fulls blancs i bolígrafs.

Durada:

60 minuts.

Font: Mòdul de formació de mediadors: Prevenció de riscos associats a la sexualitat. Associació CEPS.

14.- FESTA DE LA DIFERÈNCIA

Objectius:

- Estimular reflexions sobre la vida de les persones VIH positives, considerant la manera com són vistes i tractades pel seu entorn.

D I N À M I Q U E S

Dinàmica:

Comptem amb tres tipus de targetes, cadascuna d'elles amb un símbol: "+", "-" i "?".

Demaneu als i les participants que formin un cercle. Després enganxem una etiqueta a l'esquena de cada participant amb un dels símbols. Ells no poden veure el senyal que reben. Seguidament es demana que es comportin com si fossin a una festa (conversant, somrient, jugant...). La persona dinamitzadora explica que cadascú té a la seva esquena un símbol indicant la seva condició en relació al VIH, és a dir que uns seran positius (+) i estaran infectats pel VIH, uns altres negatius (-) i no estaran infectats pel VIH, i els incerts (?) no sabran si estan infectat pel virus. Tots poden interactuar fent servir quatre maneres de saludar-se: encaixada de mans, abraçada, una salutació verbal o una salutació gestual.

Després d'alguns minuts de festa, l'educador/a demana a tothom que s'acomiadi i torni a formar el cercle, però apropant-se a aquelles persones a qui creuen que s'assemblen més.

S'obre la discussió sense mirar encara a quin grup pertany cadascú.

Després tothom retira la seva etiqueta i es va comentant si s'ha confirmat o no la suposició. Després de les revelacions es continua discutint, tenint en compte principalment com s'ha sentit cadascuna de les persones participants.

Espai:

Aula amb cadires.

Material:

Tantes targetes amb els símbols "+", "-" i "?" equilibradament distribuïts com nombre de participants, cinta adhesiva i tisores. (Annex9)

Durada:

de 30 a 45 minuts.

Observacions:

Es pot iniciar la reflexió sobre les següents qüestions: com a persones infectades pel VIH hem de sentir-nos tractats de manera diferent? Per què? Quines són les maneres de reduir el prejudici?

Font: Adaptació. Condonéate. Plaer sense risc. Campanya de prevenció del VIH/sida. Consejo de la Juventud de España.

15.- REPRESENTEM

Objectius:

- Conscienciar els i les participants entorn els prejudicis i estereotips existents vers les persones que viuen amb el VIH.
- Estimular reflexions sobre la vida de les persones VIH positives, considerant la manera com són vistes i tractades pel seu entorn.
- Afavorir la comunicació entre els i les participants.

Dinàmica:

Es divideix el grup en 5 subgrups. Es demana a un dels membres de cada grup que surti de l'aula mentre la resta prepara una situació. Es poden fer servir algunes de les següents frases que representen possibles situacions en diferents àmbits de la vida d'una persona.

1. *Role-playing*: Situació familiar.

- Com has pogut fer-me això?
- Ja no et considero filla meva.
- Si et separen de mi li diré a tothom que ets seropositiu.
- Jo t'estimava...

D I N À M I Q U E S

2. *Role-playing*: Institucions administratives.

- M'és indiferent.
- No et donem el visat perquè estàs malalta. No pots entrar al nostre país.
- No pots passar per aquí.
- No hi hauria d'haver programes d'intercanvi de xeringues a les presons.

3. *Role-playing*: Àmbit laboral.

- No puc ajudar-te, vés a morir a casa teva.
- Hauré de dir-ho al teu cap.
- No te m'apropis tant.
- El seu CV és excel·lent, però necessitem unes proves mèdiques.
- Tots els treballadors de l'empresa han de passar les proves mèdiques.

4. *Role-playing*: Sanitari.

- Amb la vida que portes és normal que t'hagi passat això.
- Per què vols fer-te la prova?
- Ho tens molt difícil per rebre un transplantament.
- Les visites són pel matí, hauràs de demanar festa a la feina.
- La lipodistròfia és per motius estètics, a sobre els haurem de pagar la cirurgia plàstica.
- Pren-te això.

5. *Role-playing*: Escola.

- No ens deixen jugar amb tu.
- No pots venir a aquesta classe.
- Ets un pecador.
- No està bé utilitzar preservatius.
- T'ho mereixes.
- No vull seure al teu costat.

Un cop els grups hagin creat la situació hipotètica, es farà entrar a l'aula els i les participants que estaven fora i es demanarà a cada grup que representi la seva situació, i serà el o la participant que s'acaba d'incorporar el personatge que viu amb el VIH i s'enfronta a les diferents situacions.

Espai:

Aula amb cadires.

Material:

Fulls en blanc, bolígrafs, paper amb les diferents situacions i exemples d'algunes frases. (Annex 10).

Durada:

60 minuts.

Observacions:

Es pot començar la reflexió demanant les persones participants com s'han sentit davant la situació de **discriminació**.

Font: Agnès Capera i Sandra Giner.

16.- I PER QUÈ NO? Negociació de preservatiu

Objectius:

- Potenciar la comunicació entre joves amb l'objectiu de negociar l'ús del preservatiu masculí i/o femení en les relacions sexuals.

Dinàmica:

Role-playing. Representació d'una situació entre una parella en què un dels membres vol fer servir el preservatiu i l'altre no. Tots dos donen els seus arguments intentant convèncer l'altra persona de la seva posició. Finalment han d'arribar a un acord. Tot el grup haurà de pensar arguments a favor i en contra.

Espai:

Aula amb cadires.

Material:

Fulls en blanc i bolígrafs.

Durada:

30 minuts.

Observacions:

Es pot reflexionar sobre què és el que ha fet que un dels dos canviés d'opinió. Sigui quin sigui l'acord final és important que tots dos membres de la parella es responsabilitzin de la seva decisió.

Font: JIS (Joves per la Igualtat i la Solidaritat).

17.-INTERFERÈNCIES

Objectius:

- Analitzar les barreres que fan que no s'utilitzi el preservatiu masculí i/o femení.
- Reflexionar sobre l'ús del preservatiu masculí i/o femení en les relacions sexuals entre el jovent d'una manera positiva.
- Reforçar la idea del preservatiu masculí i/o femení com a símbol de cura cap a nosaltres mateixos i cap a l'altre.
- Treballar la planificació de la possible relació sexual i les possibles actuacions alternatives.

Dinàmica:

Es divideix a les persones participants en diferents grups i se'ls demana que facin dos llistats, un de les coses que poden interferir en l'ús correcte del preservatiu masculí i/o femení, com per exemple el consum d'alcohol, i l'altre de coses que podem fer per evitar que això succeeixi. Un cop finalitzada la feina es posarà en comú el treball dels diferents grups.

Espai:

Aula amb cadires.

Material:

Fulls en blanc i bolígrafs.

Durada:

30 minuts.

Font: Adaptació. Pere Font, Pere Banyeres i Rosa M^a Pérez Calvo. Orientacions per a l'educació afectiva i sexual a segon cicle d'ESO. Direcció general de Salut Pública.

18. -L'UTILITZO, NO L'UTILITZO

Objectius:

- Analitzar les barreres que fan que no s'utilitzi el preservatiu masculí i/o femení.
- Reflexionar sobre l'ús del preservatiu masculí i/o femení en les relacions sexuals entre el jovent d'una manera positiva.
- Reforçar la idea del preservatiu masculí i/o femení com a símbol de cura cap a nosaltres mateixos i cap a l'altre.
- Treballar la planificació de la relació sexual i les possibles actuacions alternatives.

Dinàmica:

Debat. Se separa la classe en dos grups. El primer ha de trobar arguments a favor de l'ús del preservatiu masculí i/o femení com a símbol de confiança i respecte cap a un o una mateixa i cap a les altres persones. El segon ha de trobar arguments que recolzin tot el contrari, que defensin la idea que fer servir el preservatiu masculí i/o femení demostra desconfiança en l'altra persona, talla el rotllo, etc. A partir d'aquí s'ha de generar el debat.

Es pot fer mitjançant un debat entre les dues parts de la classe o amb una representació de *role-playing*.

Espai:

Aula amb cadires.

Material:

Fulls en blanc i bolígrafs.

Durada:

30 minuts.

Font: Adaptació. Parla amb la teva parella. Guia de prevenció de la transmissió del VIH per a mediadors i mediadores juvenils. Consejo de la juventud de España.

19.- AMB QUI ET "LIARIES"?

Objectius:

- Qüestionar els estereotips té en relació al VIH.

Dinàmica:

Es divideixen els i les participants en diferents grups i cada grup rep 6 fotos dels animals que apareixen al còmic. Darrere de cadascuna de les fotografies hi ha una descripció estereotipada de cadascun dels animals.

Porc: Divertit, sempre fa riure.

Gos: Esportista, es cuida molt, atractiu.

Gall: Molt treballador, sap parlar molt bé.

Camaleó: Molt adaptable, sap aprofitar les ocasions, es relaciona molt bé amb tothom.

Gat: Atractiu, intel·ligent.

Es tracta de preguntar-los el següent: "Si t'agradessin els nois quin triaries per "liar-te" sense condó".

Espai:

Aula amb cadires.

Material:

Fotografies o nom dels animals amb la descripció estereotipada a la part posterior de cada imatge. (Annex 11).

D I N À M I Q U E S

Durada:
30 minuts.

Font: JIS (Joves per la Igualtat i la Solidaritat).

20.- QUÈ ÉS PER A TU LA SEXUALITAT?

Objectius:

- Reflexionar sobre què entenem per "sexualitat".
- Entendre la sexualitat d'una manera global, com una part més de la persona.
- Veure la penetració com una opció més dins les relacions sexuals que podem tenir.

Dinàmica:

Es divideixen les persones participants en petits grups i es reparteix a cada grup unes targetes amb diferents conductes que es poden dur a terme amb la persona que ens agrada.

Les targetes poden tenir conductes com: compartir sentiments, tocar els cabells de l'altra persona, mirar-se als ulls, agafar la mà de l'altra persona, acariciar, parlar, fer un petó, ballar, tenir ganes d'estar amb l'altra persona, somriure pensant en l'altra persona, banyar-se, fregar-se, enrotllar-se, masturbar-se, tenir relacions amb penetració...

Un cop han llegit les targetes se'ls demana que les divideixin en quines d'elles consideren que són sexualitat i quines no i, d'aquestes, quines tenen risc de transmissió del VIH i quines no, ordenant-les segons el grau de risc.

Espai:

Aula amb cadires.

Material:

Targes amb les diferents conductes escrites (Annex 12), fulls en blanc i bolígrafs.

Durada:

De 30 a 45 minuts.

Observacions:

És important destacar que totes les conductes són formes d'expressar la sexualitat.

Font: Gemma González i Sandra Giner.

21.-FANTASIA SEXUAL

Objectius:

- Afavorir la reflexió sobre les possibles maneres d'introduir el preservatiu masculí i/o femení en les relacions sexuals a través de la fantasia sexual.
- Reflexionar sobre les coses a les que donem prioritat en una relació sexual.

Dinàmica:

Cada persona ha d'escriure com li agradaria que hagués estat o com li agradaria que fos la seva primera relació sexual amb penetració. Després un voluntari o voluntària llegirà la seva història. Normalment ningú no sol introduir en les seves fantasies el preservatiu (ni masculí ni el femení). La idea és que el grup reflexioni sobre per què solem prescindir del preservatiu quan fantasiegem sobre la nostra relació sexual ideal. Després del debat l'educador/a proposarà als joves que tornin a escriure la seva història incloent-hi el preservatiu masculí o femení de manera que també resulti romàntic, agradable i divertit.

Espai:

Aula amb cadires.

D I N À M I Q U E S

Material:

Fulls en blanc i bolígrafs.

Durada:

De 30 a 45 minuts.

Font: Adaptació. Parla amb la teva parella. Guia de prevenció de la transmissió del VIH per a mediadors i mediadores juvenils. Consejo de la juventud de España.

22.- JO SÓC

Objectius:

- Reflexionar sobre els estereotips femenins i masculins.
- Reflexionar sobre les influències culturals en la nostra manera de comportar-nos.

Dinàmica:

El jovent es divideix en grups de 4 o 5 persones i cada grup ha de dur a terme una pluja d'idees sobre quines creu que són característiques de la feminitat i la masculinitat relacionades amb la sexualitat.

Les dones són... ; Els homes són...

Una vegada elaborat el llistat de les característiques s'escriurà un altre sobre les conseqüències que aquestes imatges tenen per a les dones i els homes.

Finalment es posa en comú.

La idea és que apareguin les conseqüències discriminatòries que comporten aquestes imatges i aclarir que la masculinitat i la feminitat són atribucions culturals, que no depenen del sexe de les persones, sinó de la persona en concret.

Espai:

Aula amb cadires.

Material:

Fulls en blanc i bolígrafs, pissarra i guixos.

Durada:

De 30 a 45 minuts.

Font: Adaptació. Parla amb la teva parella. Guia de prevenció de la transmissió del VIH per a mediadors i mediadores juvenils. Consejo de la juventud de España.

23.-ANÀLISI DE MITES

Objectius:

- Desmitificar falses creences associades a la sexualitat, al VIH i a la sida.

Dinàmica:

Es divideix el grup en subgrups de 4 o 5 persones. Després es reparteixen diferents mites sobre el VIH, la sida i la sexualitat i a partir d'aquí es decidirà si són certs o falsos. Després es posa en comú.

Exemples:

- La penetració és la millor manera de gaudir de les relacions sexuals.

D I N À M I Q U E S

- Masturbar-se molt és perjudicial i desenvolupa els músculs en excés.
- Les noies es masturben menys que els nois.
- La primera vegada que es tenen relacions sexuals amb penetració vaginal a la noia li fa mal i sagna (parlar de l'himen i del concepte de virginitat).
- Fer servir el **preservatiu femení i masculí** alhora augmenta la protecció.
- El VIH es pot transmetre pels petons.
- Les persones infectades pel VIH es poden reconèixer pel seu aspecte.
- És el mateix una persona amb VIH que una malalta de sida.
- ...

Espai:

Aula amb cadires.

Material:

Targes amb els diferents mites escrits (Annex 13), fulls en blanc i bolígrafs.

Durada:

60 minuts.

Font: JIS (Joves per la Igualtat i la Solidaritat).

24.-IDENTITAT SEXUAL

Objectius:

- Aclarir conceptes al voltant de l'orientació sexual, tot abordant temes com l'**homosexualitat**.

Dinàmica:

Dividim el jovent en grups de 4 o 5 persones. Es reparteixen diferents mites sobre el tema de l'orientació sexual i han de decidir si són certs o falsos. Després es posarà en comú amb el gran grup.

Exemples:

- A tots els gais els agraden tots els nois.
- A totes les lesbianes els agraden totes les noies.
- Els gais son efeminats i les lesbianes "marimachos".
- Quan una persona reconeix que li agrada algú del seu mateix sexe canvia la seva personalitat.
- Si m'agraden tant els nois com les noies és perquè no m'atreveixo a "sortir de l'armari".
- Les persones homosexuals tenen més risc d'infectar-se pel **VIH**.
- ...

Espai:

Aula amb cadires.

Material:

Targetes amb els diferents mites escrits (Annex 14), fulls en blanc i bolígrafs.

Durada:

60 minuts.

Font: JIS (Joves per la Igualtat i la Solidaritat).

25.- L'HOSPITAL DEL MÓN

Objectius:

- Sensibilitzar el jovent pel que fa a la realitat social que envolta les persones que viuen amb el VIH/sida a diferents parts del món.
- Conscienciar el jovent sobre les diferències entre el nord i el sud.

Dinàmica:

Es divideix el jovent en tres grups. El primer format per 4 o 5 nois i noies, que seran ciutadans del nord, un segon grup de també uns 4 o 5 vestits amb bata blanca, que seran el personal sanitari i professional de multinacionals farmacèutiques, i un tercer grup que serà la majoria i representà els ciutadans del sud.

En una taula situada en un dels racons de l'aula es col·locaran diferents i abundants caixes que representen medicació, gots, begudes, suc, aigua, totes les cadires, coixins... tot en grans quantitats. L'alumnat pertanyent al grup del nord es posicionarà al voltant d'aquesta taula.

Al centre de l'aula es col·locarà en una filera de taules el personal farmacèutic amb les seves bates blanques.

Al racó contrari al del nord es col·locarà la resta dels i les participants, pertanyents al grup de ciutadans del sud, bastant junts.

Començarà la dinàmica i les persones del nord se situaran còmodament a les cadires bevent el que els vingui de gust, i aniran prenent els productes que les persones del grup farmacèutic els vagin donant. La gent que representa les multinacionals farmacèutiques s'encarregarà d'anar creant més medicaments (obriran nous suc, provaran de fer alguna combinació de suc) per a les persones del nord i les ajudaran a estar còmodes.

Abans de donar qualsevol beguda a les persones del nord l'hi faran provar a la persona del sud que vulguin, i si és bona oferiran la resta del producte al nord.

Les persones del sud poden demanar cadires i begudes a les persones del nord, i aquestes els poden donar alguna cadira que els sobri o alguna beguda que no els agradi.

La sessió acaba quan els del nord hagin begut tot el que els vingui de gust i el personal farmacèutic hagi provat la qualitat de tots els productes.

Espai:

Aula amb cadires i taules.

Material:

Gots, caixes de cartró, diferents begudes (suc, refrescos, aigua...), coixins, fulls en blanc, bolígrafs i bates blanques.

Durada:

De 90 a 120 minuts.

Observacions:

És important que reservem temps per a l'avaluació i el debat reflexionant sobre diferents aspectes: Com s'han sentit? S'han organitzat al sud? Per què? S'han solidaritzat des del nord? Com s'ha comportat el personal farmacèutic?

Es podria proposar la preparació d'una obra de teatre sobre el tema.

Font: JIS Adaptació del berenar del món.

26.- QUÈ M'AGRADA I PER QUÈ.

Objectius:

- Sensibilitzar el jovent pel que fa a la gestió de plaers i riscos del consum de substàncies.
- Facilitar a la gent jove la capacitat d'expressar i reflexionar sobre les seves decisions.

Dinàmica:

Es divideixen les persones participants en petits grups i es dona a cada grup una representació d'imatges. Cada grup tindrà una sèrie diferent d'imatges, unes 30 en total.

Cada grup decidirà què de positiu i agradable i què de negatiu representa cada imatge, què els fa sentir i per què, tot argumentant la seva decisió. Finalment, cada grup exposarà la seva decisió explicant els seus arguments i generant el debat.

En una segona part es reflexionarà sobre el consum de substàncies seguint el mateix procés de reflexió i tenint en compte la gestió de plaers i riscos.

Espai:

Aula amb cadires.

Material:

Targetes amb les diferents imatges (dibuixos o fotografies), fulls en blanc i bolígrafs.

Durada:

De 45 a 60 minuts.

Observacions:

Les imatges poden representar, per exemple, els següents objectes: xocolata, galetes, sol, pluja, núvols, tisores, pega, bolígraf, calculadora, flors, muntanyes, fàbriques, fum de les fàbriques, abrics de pell...

Per a la segona part seria convenient facilitar al jovent la informació necessària sobre els efectes i la gestió de plaers i riscos de les substàncies que plantegin. (www.energycontrol.com).

Font: Desconeguda.

Bibliografia

Centre d'Atenció a la Salut dels Joves de l'Hospitalet. **Guia Jove: Contracepció i sexualitat**. L'Hospitalet de Llobregat. Ajuntament d'Hospitalet.

CEPS Associació per a la Prevenció i la Promoció de la Salut. **Mòdul de formació de mediadors: Prevenció dels riscos associats a la sexualitat**. Barcelona. CEPS Associació per a la Prevenció i la Promoció de la Salut, 2006.

Consejería de Salud de la Junta de Andalucía. **Sexualidad**. Junta de Andalucía.

Consejo de la Juventud de España. **Parla amb la teva parella. Campaña de prevenció de la sida. Guia de prevenció de la transmissió del VIH per a mediadors i mediadores**. Madrid

Consejo de la Juventud de España. **Condonéate. Plaer sense risc. Dinàmiques grupals. Campaña de prevenció del VIH/sida**. Madrid. Consejo de la Juventud de España

Font, Pere; Banyeres, Domènec; Pérez Calvo, Rosa Maria. **Orientacions per a l'educació afectiva i sexual a segon cycle d'ESO**. Barcelona. Generalitat de Catalunya. Direcció General de Salut Pública, 2006.

Generalitat de Catalunya, Departament de Salut. **VIH/sida no hi donis més voltes fes-te la prova**. Generalitat de Catalunya, Departament de Salut, 2008.

Generalitat de Catalunya, Departament de Salut. **Per un futur sense Sida no te'n desentenguis**. Barcelona. Generalitat de Catalunya Departament de Salut, 2005.

López Sánchez, Félix. **Educación sexual de adolescentes y jóvenes**. Madrid. Siglo XXI, 1995.

Ministerio de Sanidad y Consumo. **Plan Multisectorial frente a la infección por VIH y el sida España 2008-2012**. Ministerio de Sanidad y Consumo, 2008.

ONUSIDA. **Marco conceptual y base para la acción: Estigma y discriminación relacionados con el VIH/SIDA**. ONUSIDA, 2002.

Programa per a la Prevenció i Assistència de la Sida. **Dona i sida**. Barcelona. Generalitat de Catalunya, Departament de Salut, 1999.

Rodríguez Benito, M^a Ángeles. **Los mecanismos de transmisión del VIH, prácticas sexuales de más/menos riesgo**. Grupo de prevención sexual del VIH de RED2002, 2008.

Rovira, Josep; Hidalgo, Eduard. **Gestió del plaer i del risc: o com ensenyar a gaudir de la nit i no morir en l'intent**. Barcelona

Sanchis Caudet, Rosa. **¿Todo por amor? Una experiencia educativa contra la violencia a la mujer**. Barcelona. Octaedro-Rosa Sensat, 2006.

Timón, Mónica; Freile Zazo, Teresa. **Sexualitat, sexisme i joves. Material didàctic per a professorat de secundària**. L'Hospitalet. JIS (Joves per la Igualtat i la Solidaritat). Pandora: Recursos per a la igualtat d'oportunitats i no discriminació de les dones, 2004.

Diversos autors. **"Ni ogros ni princesas"**. Guía para la educación afectivo-sexual en la ESO. Astúries. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios, 2007.

Diversos autors. **Fes-te'l teu!** Barcelona. Generalitat de Catalunya Departament de Salut, 2006.

<http://www.ceescat.org>

http://gtt-vih.org/cuidate/VIH_discriminacion_derechos/estigma_y_discriminacion

<http://www.sidastudi.org>

Recursos

<http://www.ceescat.org>

<http://www.centrejove.org>

<http://www.educalia.org>

<http://www.energycontrol.org>

<http://www.gencat.net/salut>

<http://gtt-vih.org>

<http://www.joves.org>

<http://www.l.h.cat/pasalh>

<http://www.red2002.org>

<http://www.sexejoves.gencat.net>

<http://www.sidastudi.org>

<http://www.unaids.org>

<http://www.who.int/es/>

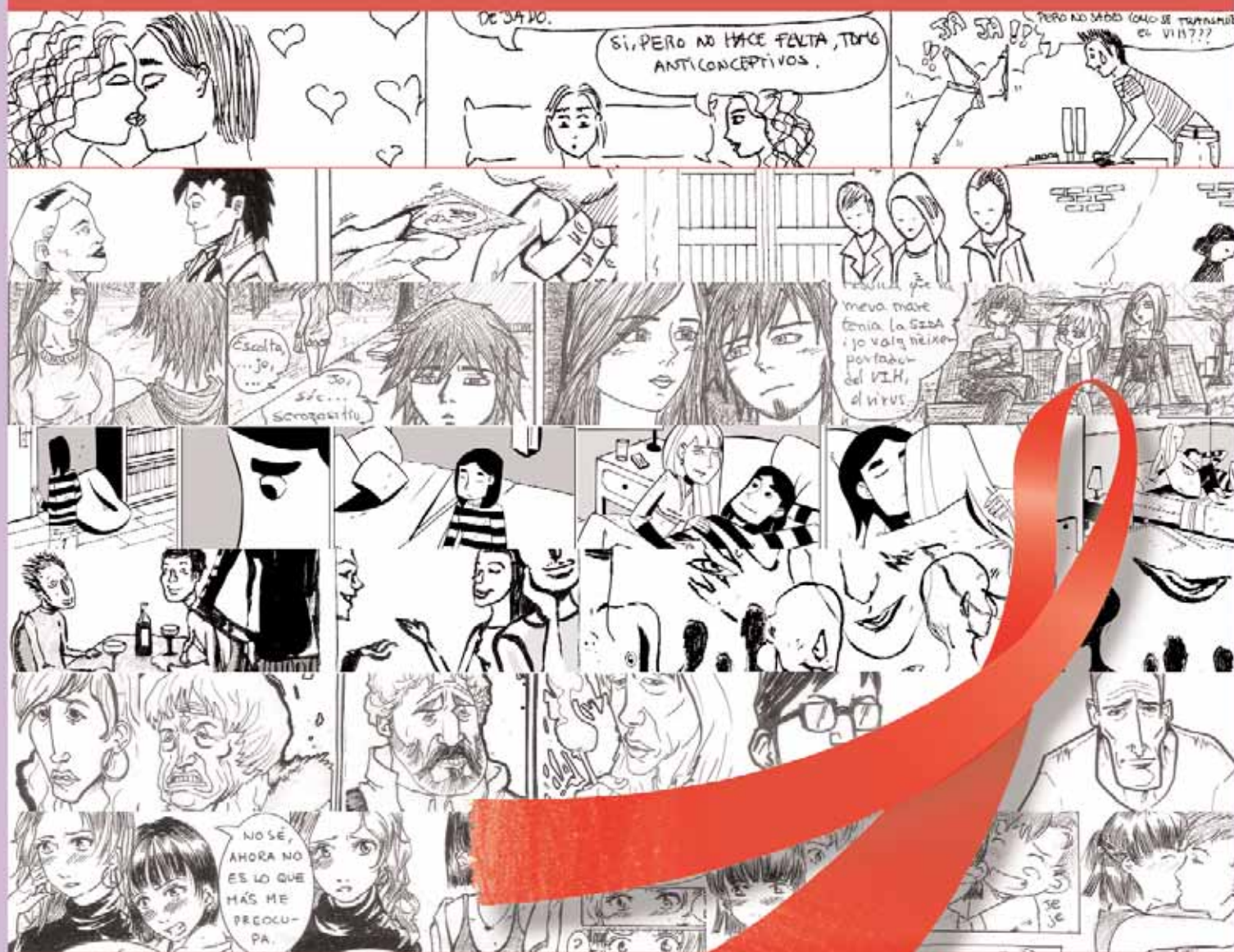
Programa per a la Prevenció i Assistència de la Sida.
Telèfon confidencial i gratuït: 902212222

Sanitat respon 24 hores: 902111444

Assessoria virtual per a joves L'Estenedor: Espai gratuït, confidencial i personalitzat d'assessorament virtual, destinat a joves que dona resposta a qualsevol qüestió relacionada amb temes de salut i de relació amb les altres persones, a través del correu electrònic i/o de missatgeria instantània (*messenger*) els dilluns de 16 a 20 hores.
estenedor@joves.org

Material educatiu resultat de la selecció de còmics presentats al 1r i 2n certamen de còmic sobre la sida organitzats per JIS.

La guia està pensada per ser una eina adreçada a professionals que treballen amb el jovent per tal d'abordar el tema de la sexualitat i la prevenció del VIH/sida.



Joves per la
Igualtat i la
Solidaritat

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Diputació
Barcelona
Servei de Municipis

