

SESIÓN

06

Usar métodos
anticonceptivos
modernos

HOJA INFORMATIVA

El derecho a usar métodos anticonceptivos modernos, supone para cada persona decidir el cuidado de su propio cuerpo con información y educación acerca de métodos anticonceptivos que le garanticen un alto grado de efectividad en la prevención del embarazo. Así como, decidir el uso del condón para evitar las infecciones de transmisión sexual.

Usar métodos anticonceptivos modernos

Si tenemos relaciones sexuales y deseamos disfrutar de estas sin temor o riesgo de embarazarnos debemos utilizar métodos anticonceptivos modernos, y si no queremos enfermarnos, debemos utilizar condón. Por eso las personas, en especial las mujeres, debemos tener educación e información objetiva, científica y laica, que nos permita elegir aquel método anticonceptivo moderno que nos brinde más seguridad y que se ajuste mejor a nuestras necesidades y creencias.

Para que las mujeres usemos métodos anticonceptivos modernos es indispensable que se respete nuestra capacidad para tomar decisiones acerca de nuestro cuerpo. En otras palabras, ninguna persona, autoridad o institución debería criticarnos o negarnos el uso de estos. Por ejemplo, se viola este derecho cuando el servicio de salud pide la autorización de la pareja, la madre o padre, la autoridad indígena, la iglesia o la jefatura de salud para que la mujer pueda

acceder a los métodos anticonceptivos modernos, sea cual sea éste. También se viola este derecho cuando el personal de salud, debido a sus creencias o religión, no da la información científica a las mujeres sobre los métodos anticonceptivos modernos; o cuando una farmacia se niega a venderlos debido a decisiones de la comunidad o de alguna iglesia.²⁷

El uso de métodos anticonceptivos modernos debe darse sin discriminación. Es decir, que las mujeres sin importar si son heterosexuales, homosexuales, bisexuales o transgénero deben recibir la información y usar el método anticonceptivo de su elección para prevenir el embarazo, y usar condón para prevenir las infecciones de transmisión sexual.

Métodos anticonceptivos

Los métodos anticonceptivos nos sirven para evitar los embarazos y, en el caso del condón, para evitar las infecciones de transmisión sexual. Usar métodos anticonceptivos nos permite tener relaciones sexuales sin preocupación y, cuando decidimos procrear, nos facilitan la planificación familiar.

Los métodos anticonceptivos pueden ser naturales y modernos. Los naturales son menos seguros porque dependen de que evitemos las relaciones sexuales cuando creemos que podemos quedar embarazadas. Es decir, no tener relaciones sexuales

27 Anticoncepción y planificación familiar. Serie de información sobre derechos sexuales y reproductivos. Oficina del Alto Comisionado de Naciones Unidas.

durante nuestros días fértiles. O bien, que el hombre controle la eyaculación. Los modernos son más seguros porque su efectividad para evitar el embarazo ha sido comprobada científicamente. Es decir, al usarlos, podemos tener relaciones sexuales con una alta seguridad de no quedar embarazadas.

Los métodos naturales más conocidos son el **coito interrumpido**, que consiste en retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación, el de **ritmo** o **calendario** que indica los días fértiles de la mujer para no tener relaciones sexuales, el de **temperatura basal** que señala el día de la ovulación porque se eleva la temperatura de la mujer y así se evitan las relaciones sexuales, el de **moco cervical** que al volverse transparente se evitan las relaciones sexuales, y el de **lactancia materna** que consiste en amamantar al recién nacido de una determinada manera, para reducir la probabilidad de ovulación y poder tener relaciones sexuales. Estos métodos requieren conocimiento, disciplina y control del deseo sexual, por eso suelen ser menos seguros.

Caso contrario sucede con los métodos anticonceptivos modernos, que al no permitir que haya ovulación (el óvulo no sale del ovario) o no permitir que el espermatozoide y el óvulo se encuentren (no hay fecundación), se evita el embarazo con más efectividad. Estos métodos pueden ser según su duración:

- De larga duración, es decir, que su efecto puede durar años desde que el personal médico lo coloca en el cuerpo de la mujer:

El **dispositivo intrauterino con hormona** que es un pequeño aparato plástico

que se coloca en el útero y el **implante hormonal** que es un pequeño tubo flexible que se coloca debajo de la piel del brazo. Ambos son duraderos y el personal médico se encarga de colocarlos, cambiarlos o quitarlos -si se desea el embarazo-.

- De corta duración, o sea, que se deben administrarse cada cierto tiempo:

La **inyección anticonceptiva** que se administra en el músculo de la cadera o brazo cada mes, dos o tres meses según el producto, las **pastillas anticonceptivas** que deben tomarse todos los días, el **parche dérmico** que se pone sobre la piel cada semana y el **anillo vaginal** que se coloca en el fondo de vagina y que debe cambiarse cada mes. La efectividad de estos métodos depende de su uso disciplinado y continuo, por parte de las mujeres.

- De duración permanente, es decir, que duran para toda la vida y son irreversibles (no se pueden deshacer):

La **vasectomía** que es una cirugía realizada a los hombres, en la cual se cortan los conductos deferentes para que los espermatozoides no lleguen al semen que se eyaculará, y la **ligadura de trompas** que es una cirugía realizada a las mujeres, en la cual se cortan las trompas de Falopio para que el óvulo no pueda pasar y encontrar al espermatozoide. Ninguna de estas cirugías afecta el deseo y placer sexual. Tampoco la erección y la eyaculación.

- De duración momentánea, o sea, que duran lo que dura la relación sexual:

El **condón** que es una bolsita de látex o poliuretano que se coloca en el pene erecto desde el inicio de la relación sexual hasta que esta termina. El condón es el único método anticonceptivo moderno que evita el embarazo y que protege contra las infecciones de transmisión sexual. Por eso, se recomienda siempre usar condón, aunque se use alguno de los otros métodos anticonceptivos, sean naturales o modernos.

También está el **condón para mujeres**, el cual se coloca dentro de la vagina siempre al inicio de la relación sexual hasta que esta termina. Su efectividad depende del buen uso, y no es tan exitoso en la prevención de las infecciones de transmisión sexual.

- De emergencia, que se utilizan al suceder una violación sexual.

La **píldora anticonceptiva de emergencia o píldora del día después** que se debe tomar de inmediato y hasta 72 horas después de la violación sexual, y el **dispositivo intrauterino de cobre** que debe colocarse en el útero en ese mismo período. Este DIU lo coloca personal médico. Mientras más rápido se tomen las píldoras o se coloque el DIU de cobre, mayor es su eficacia. También pueden recurrir a la anticoncepción de emergencia las mujeres a las que falló otro método anticonceptivo, por ejemplo, se rompió el condón, olvidó tomar la pastilla anticonceptiva o se movió el anillo vaginal.

Los anticonceptivos de emergencia no se usan para planificación familiar, no son abortivos y no funcionan si hay embarazo.

Infecciones de transmisión sexual

Usar condón durante las relaciones sexuales nos permite cuidar nuestro cuerpo de las infecciones de transmisión sexual (en adelante ITS), incluso si tenemos una pareja estable. Nunca se sabe si esta pudo infectarse de alguna ITS antes de ser nuestra pareja, si tiene relaciones sexuales con otras personas, si adquirió alguna ITS por alguna transfusión sanguínea, al hacerse un tatuaje o al entrar en contacto con algún objeto contaminado.

Las ITS se transmiten de una persona a otra durante las relaciones sexuales. Estas afectan a mujeres y hombres, pero en muchos casos los problemas de salud son más graves en las mujeres. Si la mujer está embarazada y tiene alguna ITS la puede pasar al feto durante el embarazo o al bebé al nacer.

Las ITS que podemos prevenir con el uso del condón son la clamidiasis, la gonorrea, el herpes genital, la sífilis, la tricomoniasis, la candidiasis, la Hepatitis B, el zika, el virus del papiloma humano (VPH) y el virus de inmunodeficiencia humana (VIH).

Aunque algunas ITS también se transmiten por contacto con las mucosas o la piel, como la clamidia, la gonorrea, la sífilis o la candidiasis que pueden estar en boca, garganta, labios e incluso en otras partes del cuerpo. Y, otras se transmiten solo de piel a piel como la escabiosis (sarna) y la ftiriasis (ladillas o piojos púbicos). Aun así, el uso de condón es el mejor método anticonceptivo moderno para prevenir las ITS.

Si la persona con quien tendremos relaciones sexuales tiene síntomas de alguna ITS es mejor NO tener relaciones sexuales. Algunos de estos síntomas son: llagas o

bultitos en el pene, vulva, ano, boca o áreas cercanas, dolor o ardor al orinar, secreción con mal olor o color raro que sale del pene o la vagina, sangrado poco común, dolor durante las relaciones sexuales, dolor o inflamación de los ganglios en especial en la ingle, dolor en el vientre, ronchas o burbujitas en el abdomen, manos, pies o entrepierna y fiebre. Aunque es importante considerar que varias de las ITS no presentan síntomas o estos tardan en aparecer, como la clamidia, la gonorrea, el virus

del papiloma humano (VPH), el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) y el zika. Por lo tanto, la única forma de confirmar o descartar el padecimiento de una ITS es a través del examen clínico y los análisis de laboratorio. De ser positivo el resultado se debe recibir tratamiento médico adecuado.

El uso de condón puede ser iniciativa del hombre o de la mujer, ambos son capaces de conseguirlo, proponer su uso y colocarlo –en la mayoría de casos–.

NOTA

Es importante que las mujeres identifiquen los métodos anticonceptivos naturales, pero que a través de esta sesión se den cuenta que es más efectivo y seguro el uso de métodos anticonceptivos modernos, y que tienen derecho a usarlos.

FACILITACIÓN



RESUMEN

En esta sesión, las mujeres analizan la efectividad de los métodos anticonceptivos modernos en la prevención del embarazo, y del condón en la prevención de las infecciones de transmisión sexual.



APRENDIZAJES

- Se obtiene información confiable y científica.
- Se identifican situaciones que condicionan, limitan o prohíben el uso de métodos anticonceptivos modernos a las mujeres.
- Se exploran situaciones personales.



INDICACIONES FACILITACIÓN

- Revise la sesión completa, comprenda su método.
- Estudie la hoja informativa y asegúrese de entender este derecho.
- Infórmese acerca de las mujeres participantes: posición ante la anticoncepción y la anticoncepción de emergencia, si alguna padece o padeció alguna infección de transmisión sexual, incluido VIH.
- Prepare con tiempo y dedicación sus materiales.
- Repase y practique las dinámicas de cada actividad.
- Céntrese en el tema de la sesión y no abarque otros, evite la confusión.
- Verifique que todas las mujeres sean escuchadas por su grupo y en plenaria.
- Cuide que nadie acapare las intervenciones, ni siquiera usted.
- Aclare dudas de manera clara, breve y concisa. Sea puntual no se extienda.
- Disponga de juegos y dinámicas para formación de grupos y relajación.
- Vea los vídeos a utilizar durante la sesión y los de ayuda.
- Prevea el premio o premios para el grupo ganador.

ACTIVIDAD

01

Podemos usar métodos anticonceptivos modernos



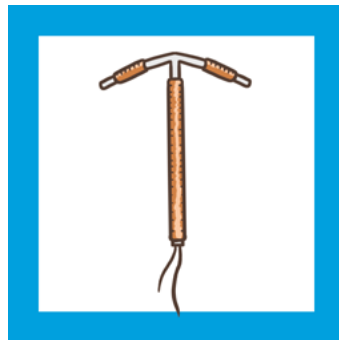
2 HORAS



MATERIALES

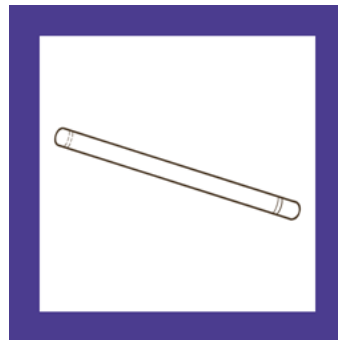
- 8 sobres conteniendo el material indicado. Es 1 sobre por método anticonceptivo moderno a trabajar. Cada sobre contiene: Una o varias muestras del método anticonceptivo moderno. Un dibujo claro y comprensible del método anticonceptivo moderno. Información básica del método anticonceptivo moderno: nombre del método, quién lo usa, cómo evita el embarazo, si evita o no las ITS, duración y seguridad que proporciona, dónde se consigue, si es gratuito o qué precio tiene, también puede anotar las principales ventajas y desventajas del método. Cuando a las mujeres se les dificulte leer y escribir, busque apoyo para la lectura. La información puede extraerla de los videos sugeridos en Recursos.
- Materiales diversos para montar un puesto de feria: cartulinas, hojas de papel arcoíris de colores encendidos, papel crepé de colores, marcadores gruesos de colores, globos, mesas pequeñas, cinta adhesiva, goma blanca, revistas con imágenes acorde al tema y otros. Necesita 1 paquete de estos materiales por grupo.
- Papelógrafo
- Marcadores gruesos
- Cinta adhesiva

Fichas informativas Métodos anticonceptivos modernos



DISPOSITIVO INTRAUTERINO O DIU

- Lo utiliza la mujer.
- El dispositivo intrauterino (DIU) es un pequeño aparato en forma de T que se coloca dentro del útero.
- El DIU evita que los espermatozoides lleguen al óvulo. De esta manera, evita el embarazo.
- Es de larga duración, dura 10 años si es de cobre y 5 años si es hormonal.
- El DIU es seguro para evitar el embarazo.
- El DIU no protege contra las infecciones de transmisión sexual.
- El personal médico es quien coloca el DIU. Está disponible en los servicios de salud y de planificación familiar. Se necesita de revisión médica cada año.
- Al desear un embarazo se puede retirar.



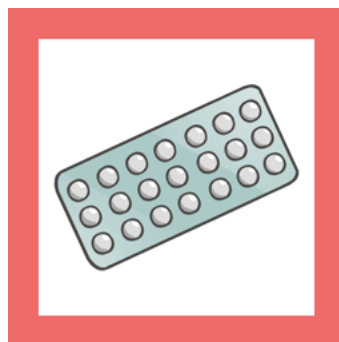
IMPLANTE HORMONAL

- Lo utiliza la mujer.
- El implante hormonal es un pequeño tubo flexible que se coloca debajo de la piel del brazo.
- El implante hormonal evita la ovulación, es decir, que el óvulo no sea liberado al encontrarse con los espermatozoides. También espesa el moco cervical, impidiendo la entrada de los espermatozoides al útero. De esta manera, evita el embarazo.
- Es de larga duración, de 3 a 5 años, según el producto.
- El implante hormonal es seguro para evitar el embarazo.
- El implante hormonal no protege contra las infecciones de transmisión sexual.
- El personal médico es quien lo coloca. Está disponible en servicios de salud y de planificación familiar. Se necesita de revisión médica cada año.
- Al desear un embarazo se puede retirar.



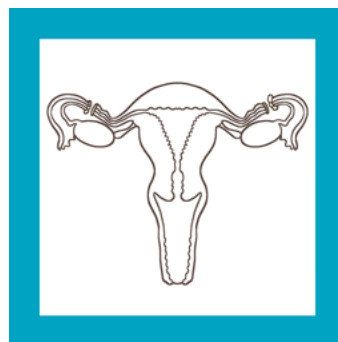
INYECCIÓN ANTICONCEPTIVA

- Lo utiliza la mujer.
- La inyección anticonceptiva se coloca en el músculo de la cadera o brazo.
- La inyección anticonceptiva evita la ovulación, es decir, que el óvulo no sea liberado al encontrarse con los espermatozoides. También espesa el moco cervical, impidiendo la entrada de los espermatozoides al útero. De esta manera, evita el embarazo.
- Es de corta duración, de uno a tres meses, según el tipo de producto.
- La inyección anticonceptiva es segura para evitar el embarazo, pero si se dejó de administrarla puntualmente hay riesgo de ello. En estos casos, es mejor usar condón mientras se renicia su uso.
- La inyección anticonceptiva no protege contra infecciones de transmisión sexual.
- La inyección anticonceptiva es recetada por personal médico. Puede comprarse en farmacias y están disponibles en los servicios de salud y de planificación familiar.
- Al desear un embarazo se deja de administrar.



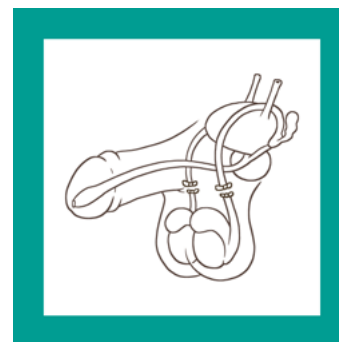
PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS

- Lo utiliza la mujer.
- Las pastillas anticonceptivas se toman todos los días a la misma hora. Hay caja de 21 y de 28 pastillas. Si se usa la caja de 21 pastillas, se descansa 7 días para reniciar el tratamiento. Si se usa la caja de 28 pastillas, se continúa con otra caja sin parar. El tratamiento se inicia el primer día de la menstruación.
- Las pastillas anticonceptivas evitan la ovulación, es decir, que el óvulo no sea liberado al encontrarse con los espermatozoides. También espesa el moco cervical, impidiendo la entrada de los espermatozoides al útero. De esta manera, evita el embarazo.
- Las pastillas anticonceptivas son de corta duración, ya que duran un mes si se toman todos los días.
- Las pastillas anticonceptivas son seguras y evitan el embarazo, pero si se dejó de tomarlas puntualmente hay riesgo de ello. En estos casos, es mejor usar condón al tener relaciones sexuales.
- Las pastillas anticonceptivas no protegen contra infecciones de transmisión sexual.
- Las pastillas anticonceptivas se compran en farmacias y supermercados. Están disponibles en los servicios de salud y de planificación familiar.
- Al desear un embarazo se dejan de tomar.



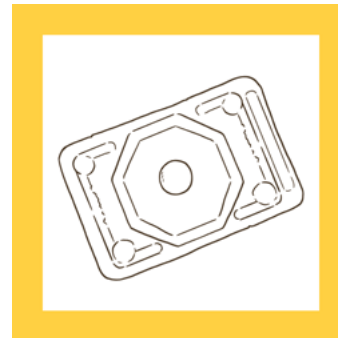
LIGADURA DE TROMPAS

- Se realiza a la mujer.
- Es un cirugía en la cual se cortan las trompas de Falopio para que el óvulo no pase y no encuentre a los espermatozoides. De esta manera, evita el embarazo.
- Esta cirugía no afecta el deseo y placer sexual.
- Es de duración permanente, es decir, dura para toda la vida.
- La ligadura de trompas es segura, en especial, si se cortan las trompas de Falopio y no solo se ligan.
- La ligadura de trompas no protege contra infecciones de transmisión sexual.
- El personal médico es quien realiza esta cirugía.
- Con este método ya no se puede tener un embarazo.



VASECTOMÍA

- Se realiza al hombre.
- Es un cirugía en la cual se cortan las conductas deferentes para que los espermatozoides no lleguen al semen que se eyaculará. Así, el semen que llega al óvulo no lleva espermatozoides que puedan fecundar al óvulo. De esta manera, evita el embarazo.
- Esta cirugía no afecta el deseo y placer sexual, tampoco la erección y la eyaculación.
- Es de duración permanente, es decir, dura para toda la vida.
- La vasectomía es segura.
- La vasectomía no protege contra infecciones de transmisión sexual.
- El personal médico es quien realiza esta cirugía.
- Con este método ya no se puede tener un embarazo.



CONDÓN O PRESERVATIVO

- 1. Lo utiliza el hombre.
- 2. El condón es una bolsa de látex o polietileno que se coloca en el pene erecto desde el inicio de la relación sexual hasta que esta termina.
- 3. El condón guarda el espermio eyaculado, entonces las espermatozoides no entran a la vagina. De esta manera, evita el embarazo.
- 4. El condón es de corta duración, pues dura lo que dura la relación sexual.
- 5. El condón es seguro para evitar el embarazo. Para cada relación sexual se debe usar un condón nuevo y jamás se deben usar dos condones al mismo tiempo, porque habrá riesgo de embarazo.
- 6. El condón es el único método anticonceptivo que protege de las infecciones de transmisión sexual.
- 7. Los condones se compran en farmacias, tiendas y supermercados, entre otros, disponibles en los servicios de salud y de planificación familiar.
- 8. Al desear un embarazo se deja de usar.

ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA

- 1. Lo usa la mujer que fue víctima de violación sexual.
- 2. La anticoncepción de emergencia puede ser la píldora anticonceptiva de emergencia o el dispositivo intrauterino de cobre (DIU de cobre).
- 3. Cualquiera de los dos debe aplicarse de inmediato y hasta 72 horas después de la violación sexual.
- 4. Mientras más rápido se tomen las píldoras de anticoncepción de emergencia o se coloque el DIU de cobre, mayor es su eficacia.
- 5. La anticoncepción de emergencia no protege de las infecciones de transmisión sexual.
- 6. Su uso es en caso de emergencia.
- 7. La píldora anticonceptiva de emergencia puede comprarse en una farmacia, y está disponible en los servicios de salud para casos de violación sexual. El DIU de cobre debe ser colocado por personal médico.
- 8. La anticoncepción de emergencia no se usa para planificación familiar, no es abortiva y no funciona si hay embarazo.

Bolsa

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS MODERNOS





RUTA

1. **Dinámica Feria de la anticoncepción.**²⁸ 40 minutos.

Forme 8 grupos, uno por método anticonceptivo moderno a trabajar.

Cuente a las mujeres que van a montar la *Feria de la anticoncepción* y que cada grupo se encargará de montar un puesto para dar a conocer un método anticonceptivo (no especifique que son modernos). Entregue un sobre y un paquete de materiales a cada grupo. Recuerde que en el sobre debe ir la información básica del método anticonceptivo moderno que trabajará el grupo y que usted habrá preparado previamente para asegurar que la información sea la correcta. Revise en materiales que otras cosas debe incluir en el sobre.

Los métodos anticonceptivos a promover en la feria son:

- Dispositivo intrauterino hormonal
- Implante hormonal
- Inyección anticonceptiva
- Pastillas anticonceptivas
- Ligadura de trompas
- Vasectomía
- Condón
- Píldora de anticoncepción de emergencia

Explique que analizarán el material contenido en el sobre, para conocer el método

anticonceptivo y obtener información acerca de este. Así, cuando las personas visiten la *Feria de la anticoncepción* podrán darles la información adecuada. La información que deben preparar para dar a quienes visitarán los puestos son:

- Nombre del método anticonceptivo
- Lo usa el hombre o lo usa la mujer
- Manera en que evita el embarazo
- Duración que tiene este método
- Seguridad que da este método para prevenir el embarazo
- Seguridad que da este método para evitar las ITS
- Lugar donde se consigue en la comunidad o cerca de esta
- Son gratuitos o comprados –cuánto cuestan–

2. **Visita a la Feria de la anticoncepción.** 30 minutos

Una vez estén los puestos listos, cada grupo elige a una promotora, quién atenderá el puesto. El resto de las mujeres visitarán la feria para informarse de los métodos que se promocionan. Ellas podrán plantear sus dudas sobre el método, a las promotoras.

La visita es guiada, es decir, se visita puesto por puesto, de tal manera que usted puede verificar que la información que se está proporcionando sea la correcta. Provoque la discusión.

28 Adaptación de la Feria de métodos anticonceptivos. Sexualidad y acceso a métodos anticonceptivos. Herramientas para construir una consejería comunitaria. Ministerio de Salud Presidencia de la Nación. Argentina. 2011.

3. Reflexión. 40 minutos

En plenaria, pregunte:

¿Cuáles métodos anticonceptivos conocían?

¿Cuáles no conocían?

¿Cuál les interesó más? ¿Por qué?

¿Alguno no les gustó? ¿Por qué?

¿Qué dudas quedaron sobre estos métodos?

Y, las promotoras ¿cómo se sintieron?

De un giro a la reflexión:

¿Cuáles otros métodos anticonceptivos conocemos?

¿Por qué creen que no se promocionaron en la *Feria de la anticoncepción*?

¿Por qué usar métodos anticonceptivos modernos es un derecho sexual?

¿Y usar métodos anticonceptivos naturales?

¿Creen que todas las mujeres en nuestra comunidad pueden usar métodos anticonceptivos modernos? –Generalmente la respuesta es NO–.

Entonces, hagamos algo, identifiquemos aquellas situaciones en que se prohíba,

condicione o limite el uso de los métodos anticonceptivos modernos en nuestra comunidad, servicios de salud, casas y otros lugares.

Anote las situaciones que surjan. No anote los repetidos y vaya clasificando las situaciones por grupos. Por ejemplo, culturales, económicas, de abastecimiento.

Una vez tenemos los listados, las mujeres deben pensar cómo ayudar a las mujeres a usar métodos anticonceptivos modernos, basándose en sus creencias –si la barrera es cultural o religiosa–. Si es económica o de abastecimiento las soluciones serán de otra índole.

4. Explicación. 10 minutos

Haga un resumen sobre el *Uso de métodos anticonceptivos* y los *Métodos anticonceptivos modernos*. Use la hoja informativa y los métodos anticonceptivos que llevó de muestra.

NOTA

Si las mujeres pueden acceder a los siguientes métodos anticonceptivos modernos, puede incluirlos en la sesión, caso contrario enfóquese en los indicados.

La información obtenida sobre las situaciones de las mujeres en relación a su acceso a los métodos anticonceptivos modernos y las soluciones propuestas, debe guardarla porque las usará en la Sesión 11.

ACTIVIDAD

02

Podemos protegernos de las ITS



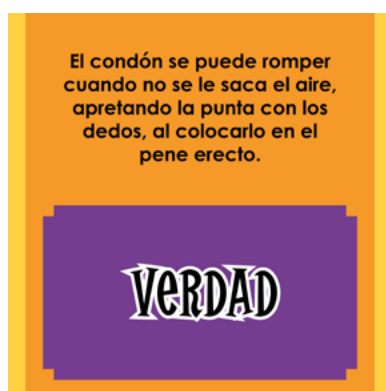
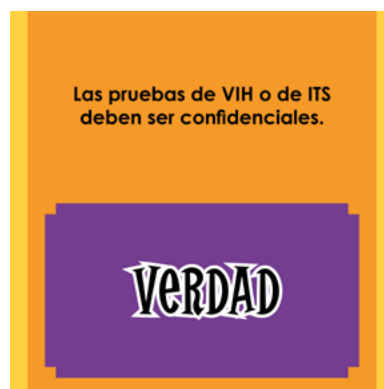
2 HORAS



MATERIALES

- Serie de tarjetas Verdad o mentira. En total son 40 tarjetas, 20 de mentiras y 20 de verdades. Las tarjetas deben ser grandes, como mínimo tamaño carta y estar escritas con letra de molde clara y con marcador grueso. Se escribe de un solo lado de la tarjeta. Las tarjetas pueden ser todas de un color o de colores diversos, pero no usando un color para las mentiras y otra para las verdades, sino variados. Los textos de las tarjetas están al final de esta sesión.
- 4 tarjetas grandes para que cada grupo escriba el nombre que lo va identificar.
- 1 mesa
- Papelógrafo
- Marcadores gruesos
- Cinta adhesiva

Fichas informativas Verdad o mentira



Usar condón desde el inicio de la relación sexual nos protege de las ITS.

VERDAD

La hepatitis B es una ITS.

VERDAD

Las ITS se transmiten de una persona a otra durante las relaciones sexuales.

VERDAD

Si la mujer está embarazada y tiene alguna ITS, la puede pasar al feto durante el embarazo o al bebé al nacer.

VERDAD

La clamidia y la gonorrea son ITS que, si no se tratan médicamente a tiempo, pueden causar esterilidad.

VERDAD

La sífilis y el VIH son ITS que, si no se tratan médicamente a tiempo, pueden causar la muerte.

VERDAD

El herpes genital y el virus del papiloma humano (VPH) son ITS que, si no se tratan médicamente a tiempo, pueden causar algún tipo de cáncer.

VERDAD

EL zika es una ITS.

VERDAD

Las llagas o bultitos en el pene, la vulva, la boca, el ano o áreas cercanas a estos pueden ser síntomas de alguna ITS.

VERDAD

Las secreciones con mal olor o con un color raro que salen del pene o la vagina son síntomas de algunas ITS.

VERDAD

Algunas ITS se transmiten por contacto de piel a piel, como el herpes genital, el virus del papiloma humano, la sarna y la infección por ladillas.

VERDAD

El flujo vaginal con mal olor puede ser signo de ITS.

VERDAD

Una persona puede vivir con VIH por años sin tener síntomas y desarrollar SIDA.

VERDAD

La víctima de violación sexual puede quedar infectada de alguna ITS y de VIH por su violador.

VERDAD

Lo mejor es no tener relaciones sexuales si sospechamos o sabemos que nuestra pareja sexual padece alguna ITS y no se ha tratado médicamente.

VERDAD

Las ITS no se pueden prevenir.

MENTIRA

Las mayoría de las ITS se pueden prevenir usando condón desde el inicio de la relación sexual.

Las ITS solo afectan a los hombres.

MENTIRA

Los hombres y las mujeres pueden tener ITS.

Todos los métodos anticonceptivos modernos protegen del embarazo y de las ITS.

MENTIRA

El único método anticonceptivo moderno que previene las ITS, además del embarazo, es el condón.

Las relaciones sexuales durante la menstruación evitan las ITS.

MENTIRA

Solo el uso de condón desde el inicio de la relación sexual previene las ITS.

Las ITS se evitan lavándose bien la vulva o el pene después de la relación sexual.

MENTIRA

Lavar los órganos sexuales no evita las ITS ni el VIH. Solo el uso de condón, desde el inicio de la relación sexual, las puede prevenir.

El VIH y el SIDA son lo mismo.

MENTIRA

El VIH y el SIDA no son lo mismo. El VIH es el virus que causa el síndrome de inmunodeficiencia adquirida o SIDA. Se puede tener VIH sin desarrollar la enfermedad.

Es fácil ver si una persona tiene ITS.

MENTIRA

Algunas personas no presentan síntomas de ITS, es decir, son asintomáticas. Para confirmar o descartar las ITS se necesita examen médico y análisis de laboratorio.

El sangrado poco común, el dolor durante las relaciones sexuales y el ardor o dolor al orinar no son síntomas de ITS.

MENTIRA

Uno o los tres síntomas pueden aparecer si se tiene alguna ITS, por eso hay que visitar un servicio de salud para examen médico y análisis de laboratorio.

La sarna y la infección causada por ladillas no son ITS.

MENTIRA

Ambas son ITS y su transmisión es por contacto de piel a piel.

**Las parejas estables
no contraen ITS, por eso no
usan condón.**

MENTIRA

Alguna de las personas puede haber adquirido la ITS antes de estar con la nueva pareja, o por relaciones sexuales fuera de la pareja, o por transfusión de sangre, o al hacerse un tatuaje, o por compartir objetos contaminados. Solo el uso de condón desde el inicio de la relación sexual previene las ITS.

**En la primera relación sexual
nunca se contrae el VIH,
por eso no se usa condón.**

MENTIRA

Sin uso de condón, el riesgo de infección por VIH es alto si la otra persona tiene VIH. La única forma de saber que la otra persona no tiene VIH es a través de examen médico y análisis de laboratorio.

**Las personas que se ven
sanas y fuertes no tienen ITS.**

MENTIRA

Cualquier persona puede infectarse y transmitir las ITS, incluido el VIH. La única forma de saber que la otra persona no tiene ITS o VIH es a través de examen médico y análisis de laboratorio.

**No usar condón es una
prueba de amor.**

MENTIRA

El amor no se mide de esta manera. Usar condón es una prueba de que el hombre cuida su salud y la de su pareja sexual.

**La mujer no puede llevar
condones y proponerle a su
pareja que los use.**

MENTIRA

Tanto hombres como mujeres pueden llevar consigo los condones y proponer su uso. Lo importante es usar condón desde el inicio de la relación sexual, y no quien los lleva o propone su uso.

**Colocar dos condones
es más seguro para prevenir
las ITS y el VIH.**

MENTIRA

Usar dos condones hará que se rompan y no se podrán evitar las ITS ni el VIH.

**Las cremas para las manos
o la cara y los aceites de
bebé o de cocina
sirven para lubricar cuando
se usa condón.**

MENTIRA

Estas cremas y aceites pueden romper el condón. Los lubricantes que se usan durante las relaciones sexuales deben ser a base de agua. Si no se tienen, se puede usar la saliva.

**Las mujeres trans
padecen más de ITS.**

MENTIRA

Cualquier mujer, sin importar su identidad de género o prácticas sexuales, puede infectarse y transmitir las ITS. La única manera de evitar las ITS es usando condón desde el inicio de la relación sexual.

**El VIH solo afecta a los
hombres homosexuales.**

MENTIRA

Cualquier hombre o mujer, sin importar su orientación sexual o actividad sexual, puede infectarse y transmitir el VIH. Quienes tienen más probabilidad de infectarse de VIH son las personas que no usan condón.

**Las ITS afectan solo a
trabajadoras/es sexuales
y a personas con varias
parejas sexuales.**

MENTIRA

Cualquier persona, sin importar su trabajo o el número de parejas sexuales, puede infectarse y transmitir las ITS. La única forma de prevenir la infección y transmisión de las ITS es usando condón desde el inicio de la relación sexual.

**Las lesbianas
no tienen ITS ni VIH.**

MENTIRA

Cualquier mujer, sin importar su orientación sexual o prácticas sexuales, puede infectarse y transmitir las ITS y el VIH. La única forma de saber que las personas no tienen alguna ITS es a través de examen médico y análisis de laboratorio.



RUTA

1. Juego Verdad o mentira²⁹

50 minutos.

Este juego será de competición de grupos. Entonces, forme 4 grupos. Cada grupo se lleva sus escritorios hacia un lado del salón, de tal manera que forman un cuadrado y pueden verse entre sí.

Después pida a cada grupo elegir un nombre y anotarlo en la tarjeta que usted les entregará. La tarjeta la colocan al frente del grupo para que todas puedan verla.

Elija una mecánica para que cada grupo tenga, además de un nombre, un número: 1, 2, 3 y 4. Ese será el orden en que participarán en el juego.

Al centro, del cuadrado, formado por los grupos, coloque una mesa y sobre esta, la serie de tarjetas *Verdad o mentira* con las preguntas hacia abajo. Todos los grupos deben tener la oportunidad de responder el mismo número de tarjetas para que la competencia sea equitativa.

Cada grupo elige un portavoz. La portavoz es la encargada de compartir la respuesta a la tarjeta –verdad o mentira–, según lo haya decidido el grupo. El grupo tiene 1 minuto para definir la respuesta, a partir de que usted completa la lectura de la tarjeta que ha tomado de la mesa. Siempre tome la que está encima. Léala de manera clara para que todos los grupos la escuchen y la entiendan.

Si la respuesta es correcta, el grupo se queda con la tarjeta. Si la respuesta es incorrecta, hágales saber la respuesta correcta y quédese con la tarjeta.

Gana el juego, el grupo que obtiene más tarjetas. Lleve un premio para el grupo ganador. Puede ser un premio que puedan compartir entre las integrantes ganadoras o un reconocimiento para cada integrante del grupo ganador.

2. Reflexión. 30 minutos

En plenaria, pregunte:

¿Qué sabían de las ITS?

¿Qué no sabían?

¿Qué fue lo que más les impactó o sorprendió?

¿Han hablado de las ITS con otras personas? ¿Por qué sí o por qué no?

¿Con quién? (solo si la respuesta es afirmativa)

¿Por qué es difícil hablar con la pareja sobre el uso del condón?

¿Y de las ITS se habla?

¿Creen que las mujeres en nuestra comunidad podrían proponer el uso del condón a sus parejas? ¿Por qué? [Generalmente la respuesta es NO]

Entonces, hagamos algo, identifiquemos aquellas situaciones en que se prohíba, condicione o limite el uso del condón en nuestra comunidad, servicios de salud, casas.

29 Adaptación del juego Pescando ideas equivocadas. A. Comas y M. E. Otero. *Experiencias para armar. Manual para talleres de salud sexual y reproductiva*. Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable. Ministerio de Salud de la Nación. Argentina. 2004.

Anote las situaciones que surjan. No anote las repetidos y vaya clasificando las situaciones por grupos. Por ejemplo, culturales, económicas, de abastecimiento.

Una vez tenemos los listados, las mujeres deben pensar cómo ayudar a otras mujeres a hablar con sus parejas sobre el uso del condón, basándose en sus creencias –si la barrera es cultural o religiosa–, y sin que sus parejas lo mal interpreten. Si es económica o de abastecimiento, las soluciones serán de otra índole.

3. Explicación. 5 minutos

Haga un resumen sobre el derecho a *Usar métodos anticonceptivos modernos para protegernos*. Use la hoja informativa.

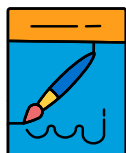
4. Retroalimentación. 10 minutos

Para finalizar la sesión, escuche la opinión de las mujeres:

¿Qué fue lo que más llamó su atención en esta sesión?

¿Qué fue lo más importante que descubrieron hoy?

Felicite a las mujeres por su trabajo, agradezca el tiempo invertido y despídase cordésmente.



NOTA

La información obtenida sobre las situaciones de las mujeres en relación a su acceso al condón y las soluciones propuestas, debe guardarlas porque las usará en la Sesión 11.