

Capítulo 5

| | |
|--|------------|
| Empiece con lo que las personas ya saben | 108 |
| ACTIVIDAD: Preguntas secretas | 109 |
| Saber cómo se transmiten las ITS ayuda a prevenirlas. | 110 |
| Prevenir las ITS | 111 |
| Las infecciones se propagan a través de nuestros vínculos sociales | 112 |
| ACTIVIDAD: Pásala, pásala: El juego de darse la mano | 112 |
| Datos esenciales sobre las ITS | 114 |
| Son esenciales las pruebas de detección y el tratamiento | 116 |
| Cuando las mujeres tienen igualdad, las ITS se pueden prevenir..... | 118 |
| Los roles de género y las ITS..... | 121 |
| ACTIVIDAD: Un obra de teatro sobre las ITS | 123 |
| ACTIVIDAD: Juego de mesa sobre las ITS..... | 124 |
| Los hombres comparten la responsabilidad de prevenir las ITS..... | 126 |
| Los hombres como educadores comunitarios y ejemplos a seguir | 126 |
| Educación comunitaria en lugares donde los hombres se reúnen | 128 |
| Estar en contra de la violencia de género | 128 |
| Se necesita una buena comunicación para tener sexo más seguro | 130 |
| Sentirse cómodos con los condones | 130 |
| ACTIVIDAD: Jugar con condones | 131 |
| El cambio es un proceso | 133 |
| Estrategias comunitarias para prevenir las ITS..... | 134 |
| ACTIVIDAD: Búsqueda del tesoro: Encontrar recursos para prevenir las ITS..... | 135 |
| Ayudar a la gente joven a protegerse contra las ITS | 137 |

Prevenir las infecciones de transmisión sexual (ITS)



Las infecciones de transmisión sexual o ITS, son enfermedades que se pasan de una persona a otra durante las relaciones sexuales. Todas las ITS pueden prevenirse, pero prevenirlas es difícil para muchas personas, especialmente para las mujeres.

Para prevenir las ITS es importante que la gente se sienta cómoda al hablar y reflexionar sobre las ITS sin sentir vergüenza o humillación. Hablar en grupo sobre las ITS ayuda a las personas a hablar de estas infecciones con la misma facilidad con la que hablan de otros problemas de salud que no están relacionados con las relaciones sexuales, como la diarrea o la gripe. Hablar en grupo también ayuda a la gente a entender que las ITS no dañan solo a una persona. Aprender sobre las ITS en grupo ayuda a difundir la prevención entre toda la comunidad.

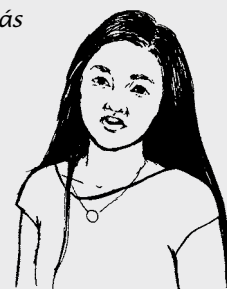
Empiece con lo que las personas ya saben

Al iniciar conversaciones sobre las ITS es útil empezar por preguntarles a las personas cuáles son sus inquietudes y qué información ya saben de las ITS. Mucha gente ya sabe un poco sobre el VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana), porque es la ITS que causa el SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida). El SIDA ha causado millones de muertes en todo el mundo. El SIDA era casi siempre mortal en el pasado pero ahora las personas que tienen VIH pueden vivir una vida saludable, ya que la mayoría de los países tienen programas para enseñarle a la gente a prevenir y tratar el VIH.



Las mujeres son particularmente vulnerables a las ITS, y las ITS son particularmente dañinas para las mujeres si no reciben tratamiento. Algunas ITS pueden causar enfermedades graves, infertilidad, problemas durante el embarazo e incluso la muerte. Las ITS también pueden causarles problemas graves de salud y discapacidades de por vida a los bebés cuyas madres tienen ITS que no han sido tratadas. Apoyar a las mujeres para que desarrollen su capacidad de expresar sus necesidades es muy importante para ayudarlas a prevenir las ITS. La actividad *Sobre el género: ¡No sea cuadrado!*, en la página 44, y *El poder de la comunicación*, en la página 58, le pueden ayudar a trabajar con mujeres que están aprendiendo a expresarse. La mayoría de las actividades de este capítulo se pueden adaptar para enfocarse en las ITS en general o solo en el VIH.

La primera vez que di una plática sobre las ITS, me enfoqué más que nada en los riesgos de no usar protección durante el sexo vaginal y anal. Pero las participantes no me estaban poniendo mucha atención y estaban susurrando entre sí. Al acabar la plática, algunas mujeres se me acercaron. Habían agarrado los condones gratuitos que llevé, pero de lo que en verdad querían platicar era sobre un hombre que habían visto con llagas en los labios. ¡Les hubiera preguntado al principio cuáles eran sus inquietudes! Y así hubiéramos platicado más sobre las señas de las ITS que se pueden ver.



Actividad

Preguntas secretas

A veces la gente no quiere hacer preguntas sobre las ITS frente a un grupo. Esta actividad ayuda a que las personas se sientan más cómodas al hacer preguntas sobre lo que les preocupan, o sobre algo que no conocen y que no quieren que la gente se dé cuenta.

Esta actividad funciona mejor cuando todas las personas participantes saben escribir. Puede funcionar bien con un grupo mixto de mujeres y hombres, y también con solo mujeres o solo hombres. Puede hacer esta actividad al principio o al final de la reunión o bien, puede usar esta actividad como el enfoque principal de la reunión.

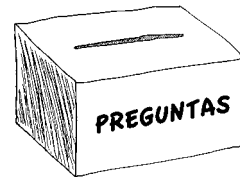
- 1 Pida a todas y todos que en un papelito escriban por lo menos una pregunta sobre las ITS. Recoja los papelitos y póngalos en una bolsa o sombrero. Nadie va a saber quién escribió una pregunta, y usted puede agregar preguntas que piensa que la gente quiere plantear, pero no pregunta ni en privado, porque les da vergüenza.

Invito a que las personas me manden sus preguntas en mensaje de texto o que me llamen antes de la reunión y me dejen sus preguntas en mi correo de voz. Confían que no voy a compartir quién hizo qué pregunta.



- 2 Lea las preguntas y elija a cuáles quiere responder. Puede guardar algunas preguntas para otras reuniones. Pero explique lo que está haciendo para que nadie sienta que sus preguntas fueron ignoradas.
- 3 De acuerdo a la pregunta, puede responderla, invitar a alguien más a que la responda o usarla para iniciar una reflexión. Puede invitar a una trabajadora de salud para que le ayude a contestar las preguntas.

Tenga disponible una caja donde las personas puedan meter las preguntas que no quieren decir en voz alta. En cada reunión, lean y reflexionen sobre las preguntas que se saquen de la caja.



Yo siempre le digo al grupo que no hay preguntas tontas y que probablemente otras personas tienen la misma inquietud.

Saber cómo se transmiten las ITS ayuda a prevenirlas

Las infecciones de transmisión sexual son causadas por diferentes tipos de microbios que viven en la sangre y en el semen o los flujos vaginales. Estos microbios son demasiado pequeños para verse a simple vista. Las ITS pasan de una persona infectada a otra persona solo cuando la sangre, el semen o los flujos vaginales pasan al cuerpo de esa persona a otra a través del contacto con la vagina, el pene, el ano o cortadas o llagas en la piel. Los flujos del pene o de la vagina, así como las llagas en la piel, facilitan la entrada de los microbios al cuerpo. No se puede infectar con una ITS por tocar a una persona de otras formas, ni por compartir alimentos o baños ni por picaduras de mosquitos.

Relaciones sexuales sin protección. Todas las ITS pueden pasar de una persona infectada a otra persona, si la pareja no usa condón cuando tiene sexo vaginal (el pene de un hombre en la vagina de una mujer) o sexo anal (el pene de un hombre en el ano de una mujer o de un hombre).

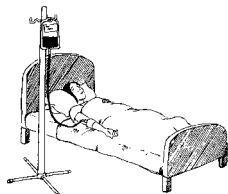


El sexo oral. Las ITS también pueden pasar de una persona infectada a otra persona, cuando la pareja no usa condones o barreras de látex durante el sexo oral (poner la boca en el pene, la vagina o el ano de otra persona) y no hay una barrera entre la boca de una persona y los genitales de la otra. El VIH rara vez pasa de una persona a otra a través del sexo oral, pero otras ITS, como la gonorrea, el herpes y el VPH (virus del papiloma humano) pueden pasarse de esta manera.



Todas las ITS pueden pasar de una persona a otra durante las relaciones sexuales, pero algunas ITS se pueden pasar de otras maneras.

De la madre al bebé. Una mujer puede pasar la mayoría de las ITS a su bebé durante el embarazo o el parto. El VIH es la única ITS que además puede pasar de la madre al bebé cuando amamanta.



Transfusiones de sangre. La sangre puede estar contaminada con los microbios que causan el VIH, la sífilis o las hepatitis B o C. Usted se puede infectar si recibe sangre que no ha sido examinada.

Inyecciones, perforaciones o tatuajes con agujas o instrumentos filosos que no han sido esterilizados. Las agujas o instrumentos filosos para inyectar medicinas o drogas, perforar la piel, rasurar o

tatuarse a una persona que tienen hepatitis B o VIH, pueden pasar esas infecciones si se usan en otras personas. Cada vez que se inyecte, perfore o tatúe, es necesario usar agujas o instrumentos nuevos y esterilizados.



Una persona puede tener más de una ITS a la vez. Tener una ITS a menudo aumenta el riesgo de contraer otra porque una infección debilita la capacidad del cuerpo de resistir los microbios de otras ITS.

Las ITS pasan más fácilmente de un hombre a una mujer

Hay 3 razones principales por las que los cuerpos de las mujeres son más vulnerables a las ITS que los cuerpos de los hombres.

1. El semen de un hombre con una ITS tiene más microbios que el flujo vaginal de una mujer que tiene una ITS, por eso la mujer recibe más microbios cuando un hombre eyacula o se viene dentro de ella, que los que recibe un hombre cuando mete su pene en la vagina, el ano o la boca de la mujer.
2. Cuando un hombre que tiene una ITS tiene sexo sin protección con una mujer y se viene dentro de ella, su semen se queda adentro del cuerpo de la mujer durante algún tiempo, y los microbios de las ITS tienen más tiempo y buenas condiciones para causarle una infección a la mujer. Enjuagar el interior de la vagina después del sexo no elimina todo el semen.
3. La piel de la vagina y del ano es delgada y se corta o se rasga con facilidad durante el sexo. En cambio la piel del pene es más gruesa, por lo que es más fácil que los microbios pasen por la piel que está adentro de la mujer, que por la piel que está en el exterior del pene.

Los hombres son más vulnerables a las ITS cuando tienen sexo con otros hombres, en especial el hombre que es penetrado. El sexo anal sin protección es el tipo de sexo más peligroso para contagiar el VIH y otras ITS. ¡Siempre use condón!



Prevenir las ITS

Tener relaciones sexuales más seguras significa tener sexo de maneras que se disminuyan o eliminen el riesgo de transmitir las ITS a la pareja. Significa tener el menor contacto directo posible entre sus genitales y los genitales de su pareja, y no dejar que el flujo de los genitales de su pareja toquen sus propios genitales o su boca directamente (vea las páginas 90 y 130 a 133 para más información). Cuando una mujer puede hablar con su pareja sobre el sexo (vea las páginas 99 a 103), es más probable que tenga relaciones sexuales de menos riesgo. De igual manera, las relaciones sexuales pueden ser más seguras cuando la comunidad apoya a que las jóvenes y mujeres tengan más poder sobre sus vidas así como mayor acceso a la educación y a servicios de detección y tratamiento de las ITS.

Las infecciones se propagan a través de nuestros vínculos sociales

La gente llega a entender la importancia de prevenir las ITS en cada encuentro sexual cuando entiende cómo ciertos comportamientos transmiten las ITS. Muchas mujeres quieren creer que se pueden proteger a sí mismas al serles fieles a sus esposos o parejas. Pero esto solo funciona cuando ambas personas son fieles y no tienen ninguna infección al momento de empezar a tener relaciones sexuales.

Esta actividad sirve para ver cómo una infección se propaga por toda la comunidad, aún si solamente algunas personas tienen más de una pareja sexual.

Actividad

Pásala, pásala: El juego de darse la mano

En esta actividad se usa el VIH como ejemplo, pero todas las ITS se propagan de la misma manera.

Para prepararse, consiga suficientes papelitos para que cada participante tenga 1. Dibuje un círculo en 3 papelitos. Dibuje una X en otro papelito. Deje los otros papelitos en blanco. Doble los papelitos para ocultar los dibujos.

1 Mezcle los papelitos y dele uno a cada persona. Cada persona mira su papelito pero no el de los demás.

2 Las personas caminan por el salón, le dan la mano a 3 personas y después se sientan.

3 Pida que se ponga de pie la persona que tiene el papelito con la X. Los que le dieron la mano a esa persona se ponen de pie. A las personas que le dieron la mano a alguien que esté parado, pídale que también se levanten. Continúe hasta que todas estén paradas.

Explique que la X representa el VIH y que darle la mano a la persona que tiene la X representa tener sexo sin protección. Esto quiere decir que toda la gente parada ahora podría tener VIH.

4 Pida que levanten la mano los que tienen un círculo en sus papelitos. Explique que el círculo representa el condón. Los que usaron condón se protegieron del VIH y se pueden sentar.



Actividad**Pásala, pásala: El juego de darse la mano** *(continuación)*

- 5** Ahora siéntense juntos para hablar sobre la actividad. Puede hacer preguntas como estas:
- ¿Cómo se sintió la persona que tenía la X cuando supo que eso significaba tener VIH?
 - ¿Cómo se sintieron cuando tuvieron que levantarse? ¿En qué se parece a lo que siente una persona cuando se entera que tuvo sexo con alguien que tiene VIH?
 - Cuando usted supo que el círculo representaba un condón, ¿sintió alivio? ¿Se sintió feliz de haber usado condón?
- 6** Recoja los papelitos y repártalos de nuevo pero esta vez solo incluya el papelito con la X y deje los demás en blanco. Haga la actividad de nuevo, pero esta vez las personas pueden escoger entre estas opciones para no transmitir infecciones:
- Usar condón: tenga algunas bolsas o calcetines para que la gente se cubra las manos.
 - Tener solamente una pareja que no tiene infecciones y que solo tiene sexo con usted: se dan la mano después de mostrarse sus papelitos y se quedan juntos sin darle la mano a nadie más.
 - Ser sexuales de manera que no intercambien flujos del cuerpo, como usar las manos para dar placer: en vez de dar la mano, tóquense con la punta de los dedos o con los codos.
- 7** Después de la actividad, la persona que tiene la X se pone de pie. Las personas que le dieron la mano sin cubrírselas se ponen de pie.
- 8** A los que no se levantaron, pregúnteles lo que hicieron para protegerse a sí mismos. Si alguien escogió no tener sexo, pregunte si es una opción real para las y los participantes.
- 9** Usted también puede preguntar si fue difícil o incómodo “usar protección” y ¿por qué? ¿Se sentirían más cómodos con el tiempo? A los que escogieron tener solo una pareja, ¿se les hizo fácil o difícil? ¿Por qué?
- 10** Hable sobre lo que hace que sea más fácil o más difícil hablar sobre las ITS con la pareja.
- ¿Cómo se sentiría si alguien con quien usted tuvo sexo le dijera que tiene una ITS? ¿Es mejor saber o no saber? ¿Por qué?
 - Si usted piensa que es mejor saber, ¿qué puede hacer para que sea más fácil decirle a alguien?
 - ¿Qué cosas puede saber con certeza sobre una pareja sexual? ¿Qué cosas no puede saber con certeza?

Para terminar, recuérdelos que el contacto casual, como darse la mano o abrazarse, no transmite el VIH ni otras ITS de una persona a otra.

Datos esenciales sobre las ITS

Hablar sobre los problemas de salud que resultan de las ITS no tratadas, ayuda a entender la importancia de recibir tratamiento y de prevenir las ITS. Esta es información general sobre diferentes ITS. Puede encontrar más en *Donde no hay doctor para mujeres* o al hablar con una trabajadora de la salud.

La **gonorrea** y la **clamidia** son fáciles de curar si se tratan a tiempo. Si no se tratan, pueden causar infecciones graves e infertilidad, tanto en la mujer como en el hombre, además de problemas graves para los bebés durante el embarazo y el parto.

Señas en la mujer: puede no tener señas o pueden aparecer semanas después de tener relaciones sexuales con una persona infectada. Habrá desecho vaginal, dolor en el bajo vientre o la pelvis, fiebre y dolor o ardor al orinar. Dar sexo oral a un hombre con gonorrea puede causar dolor de garganta con pus o inflamación de las glándulas del cuello.

Señas en el hombre: muchas veces no hay señas o las señas se presentan de 2 a 5 días después de tener sexo con una persona infectada. Habrá flujo del pene y dolor o ardor al orinar.

Estas infecciones también pueden afectar el embarazo y causar partos prematuros, bebés de peso bajo o que el bebé nazca muerto o muera después de nacer. A los bebés recién nacidos, estas infecciones les pueden causar neumonía e infecciones de los ojos que pueden causar ceguera. A una mujer también pueden causarle una infección de la matriz (infección pélvica inflamatoria), o que el bebé crezca fuera del útero (embarazo ectópico), lo que puede ocasionar infertilidad e incluso la muerte.

La **sífilis** es una ITS que afecta todo el cuerpo y puede durar muchos años. Se puede curar con medicinas si se trata a tiempo, pero si no se trata puede ocasionar enfermedades graves y hasta la muerte.

Señas en la mujer y el hombre: una llaga (úlceras) en los genitales que no causa dolor y que parece una ampolla o una llaga abierta.

La sífilis no afecta la fertilidad, pero puede causar partos prematuros, bebés de peso bajo, que el bebé nazca muerto o muera después de nacer. El bebé puede nacer con sífilis, que puede ocasionar enfermedades graves y la muerte.

La **tricomoniasis** es una ITS muy incómoda y con mucha comezón que se puede curar con tratamiento. Las mujeres y los hombres a menudo no tienen ninguna señal.

Señas en la mujer: desecho vaginal de mal olor, genitales rojos y con comezón y dolor o ardor al orinar.

Puede afectar la fertilidad de las mujeres y los hombres. Una niña puede nacer con una infección vaginal. En raras ocasiones los bebés pueden desarrollar problemas al orinar y tener problemas para respirar.

El **chancro** causa llagas dolorosas en los genitales o en el ano que sangran fácilmente, y ganglios inflamados en la ingle. Por eso a veces se confunde con la sífilis. El chancro se puede curar con medicinas.

El **herpes** (herpes genital, VHS) es causado por un virus. No hay cura para el herpes pero si hay tratamientos para hacer que la persona se sienta mejor.

Señas en la mujer y el hombre: no hay señas o la primera vez que hay señas, pueden ser ardor y comezón intenso en los genitales, ampollitas dolorosas que se abren y forman llagas abiertas y dolorosas en los genitales y sentirse enfermo como si tuviera gripe. Después de la primera infección, una llaga va a seguir apareciendo repetidamente en el mismo lugar, pero puede ser más leve.

Cuando una mujer está embarazada y se infecta por primera vez, el herpes puede causar la muerte del bebé dentro del útero, una infección severa del bebé o problemas en el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso del bebé.

La **hepatitis B** no se cura fácilmente porque la medicina es cara y muchas veces no está disponible, pero se puede prevenir con una vacuna.

Señas en la mujer y el hombre: ninguna, o fiebre, fatiga, ojos o piel amarillos (ictericia), orina oscura y heces blancas.

La hepatitis B puede afectar la fertilidad y el embarazo si hay daños serios en el hígado y puede causar enfermedad y cáncer del hígado. El bebé de una mujer con hepatitis B también puede nacer con hepatitis B.

El **Virus del Papiloma Humano (VPH, verrugas)** son pequeños bultitos de superficie áspera que no duelen y que se pueden remover, pero no curar.

Señas en la mujer: los bultitos aparecen en la parte de afuera y de adentro de la vagina (la vulva) y alrededor del ano. Las verrugas pueden hacerse grandes y sangrar durante el parto por lo que puede requerir de una cesárea. En raras ocasiones las verrugas se le pueden pasar al bebé durante el parto.

Señas en el hombre: los bultitos aparecen encima o adentro del pene y alrededor del ano.

Algunos tipos de VPH que pueden causar cáncer de cérvix o cáncer del pene se pueden prevenir con una vacuna. Los exámenes de detección de cáncer de cérvix hechos regularmente pueden ayudar a detectar señas tempranas.

El **Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH)** no tiene cura, pero el tratamiento puede ayudar a la gente con VIH a vivir por más tiempo y con mejor salud.

Señas en la mujer y el hombre: inicialmente ninguna pero entre 2 a 4 semanas después del contacto, la persona se puede sentir enferma, como si tuviera una gripe fuerte, diarrea, fiebre, nodos linfáticos inflamados y pérdida de peso.

El VIH no afecta la fertilidad, pero puede causar partos prematuros y puede pasársele al bebé durante el embarazo, el parto o al darle pecho, así que es importante hacerse la prueba de detección.

Son esenciales las pruebas de detección y el tratamiento

La mayoría de las ITS pueden estar en el cuerpo de una persona sin que tenga ninguna señal. Esto significa que una persona puede tener una ITS y pasársela a otras personas sin saberlo. También significa que muchas mujeres pueden tener infecciones graves del útero, embarazos ectópicos, pérdidas y otros problemas de salud causados por las ITS que no sabían que tenían.

Una manera de evitar que las ITS se propaguen es que las mujeres y los hombres reciban tratamiento tan pronto como aparezcan las señales y que ayuden a que sus parejas reciban tratamiento al mismo tiempo. Las ITS pueden tratarse con medicinas, pero la persona se puede volver a infectar después del tratamiento si tiene relaciones sexuales sin protección con una persona que tiene una ITS.

Las mujeres y los hombres deben hacerse pruebas cada 6 a 12 meses si tienen sexo sin protección con más de una pareja, si piensa que su pareja tiene relaciones sexuales con otras personas o si su pareja se inyecta drogas como la heroína. Algunos exámenes usan muestras de sangre, otros del flujo de la vagina o del pene y otros toman muestras de la boca.

¡Qué bueno que la clínica abre los sábados!



¡Sí! Así los dos podemos recibir tratamiento al mismo tiempo.

Los exámenes de rutina ayudan a disminuir el estigma de las ITS

Los centros de salud pueden ayudar a disminuir el estigma de tener una ITS cuando promueven los exámenes y tratamientos como parte rutinaria de la atención de salud tanto de mujeres como de hombres. Las personas necesitan confiar en que van a ser tratadas con respeto y privacidad para sentirse cómodas de hacerse las pruebas de ITS.

Algunos centros de salud ofrecen exámenes y tratamientos para las ITS como parte de los servicios de planificación familiar y de las revisiones regulares del embarazo. Cuando los hombres acompañan a las mujeres a estas visitas, los trabajadores de la salud los pueden motivar a que se hagan los exámenes y reciban tratamiento para las ITS. Esto significa que la mujer no tiene la carga adicional de decirle a su pareja que se haga el examen y de asegurarse de que reciba tratamiento.

Estrategias innovadoras para diagnosticar y tratar las ITS

En las áreas alejadas de las ciudades grandes en Brasil, para muchas personas es difícil hacerse las pruebas de ITS. A veces no saben a dónde ir o los centros de salud no están cerca. A veces sienten vergüenza o miedo a que se les juzgue o trate mal. Los grupos más vulnerables, como los adolescentes, siguen sin saber si tienen una ITS o no, y no reciben el tratamiento que necesitan.

Pero el gobierno de Brasil, junto con varias organizaciones internacionales como la fundación MAC AIDS y UNICEF, empezó a explorar nuevas ideas para llevar el diagnóstico, tratamiento y servicios de prevención directamente a las personas que más los necesitan.

El programa “Viva Mejor Sabiendo” empezó en la ciudad de Fortaleza en Brasil y ahora se extiende por todo el país. El primer paso fue desarrollar una prueba rápida hecha en Brasil que podía diagnosticar el VIH más rápidamente y con menos costo que otras pruebas. También decidieron enfocarse en las áreas en las que había menos recursos y más vulnerabilidad. Pero la parte más importante de esta estrategia fue el enfocarse en capacitar a personas de los mismos grupos vulnerables para ser quienes realizaban las pruebas diagnósticas y ofrecían consejería y referencia hacia los servicios de tratamiento. Cuando las personas que brindan los servicios son del mismo grupo que las personas recibiendo los servicios, se reduce la vergüenza y el estigma y así como en Brasil, se logra llegar a más personas y asegurar que entiendan y cuiden de su salud.

Otra estrategia importante fue que se incluyeron los servicios de detección y tratamiento de ITS en los centros de salud de atención primaria. En vez de tener que ir a una clínica especializada, las pruebas se hacían como parte rutinaria de los servicios de salud básica y así se extendieron los servicios a más personas. También lanzaron equipos móviles para llegar a personas que por muchas razones no iban o no podían ir a un centro de salud.

Hacer las pruebas no-invasivas afuera de los centros de salud, en las mismas comunidades de las personas vulnerables, popularizó estos servicios. Los equipos móviles también son bien recibidos porque dan servicios sin juzgar las costumbres ni las relaciones de la gente.



Cuando las mujeres tienen igualdad, las ITS se pueden prevenir

Los problemas más amplios de injusticia y desigualdad hacen que sea más probable que las mujeres contraigan ITS. Por ejemplo, ser pobre no propaga las ITS, pero la pobreza puede llevar a una mujer a tener sexo sin protección a cambio de dinero. Muchas situaciones hacen que sea más fácil o más difícil que las mujeres se protejan contra las ITS.

Una mujer puede tener **MENOS PODER** para prevenir las ITS si:



La mayoría de los hombres de su comunidad tienen muchas parejas.



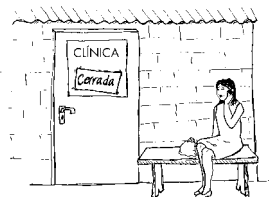
Ella se casó cuando era muy joven y se espera que obedezca a su esposo sin cuestionamientos.



Es trabajadora sexual. Algunos hombres no pagan si les piden que usen condón, o reaccionan con violencia.



No sabe leer o nunca ha escuchado hablar sobre las ITS.



El gobierno no apoya los servicios de salud accesibles para las mujeres.



Ella no le da importancia a sus problemas de salud y le da vergüenza hablar sobre sus partes íntimas.

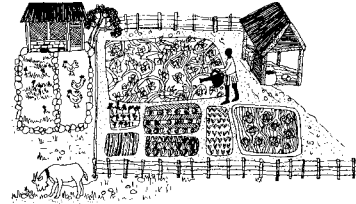


Su pareja es abusiva y con frecuencia la obliga a tener sexo, especialmente cuando toma alcohol.

La mujer puede tener **MÁS PODER** para prevenir las ITS si:



Termina la escuela secundaria o media y puede conseguir un trabajo para ganar dinero propio.

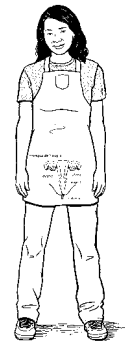


Hereda propiedad después de que sus padres o su esposo fallecen.



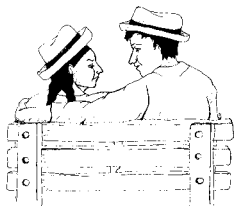
Ella y su pareja saben cómo darse placer entre sí y usan condones cada vez que tienen relaciones sexuales.

En la escuela recibe educación sobre la sexualidad.



Tiene atención de salud gratuita o de bajo costo en un centro de salud cerca de su casa, que incluye exámenes para detectar las ITS como parte de la atención de rutina y durante el embarazo.

Ella cree que su propia salud es importante y no le da vergüenza su cuerpo o su sexualidad.



Ella puede decidir cuándo, cómo y con quién tener relaciones sexuales.

Es muy fácil culpar a una mujer o a un hombre que no se protegió y ahora tiene una ITS. Yo uso el juego Pero, ¿por qué? para ayudar al grupo a ver las formas en que la desigualdad dificulta que las mujeres se puedan proteger. Después hacemos una actividad dónde aventamos una bola de estambre para generar ideas sobre lo que podemos hacer a nivel comunitario para mejorar las cosas.

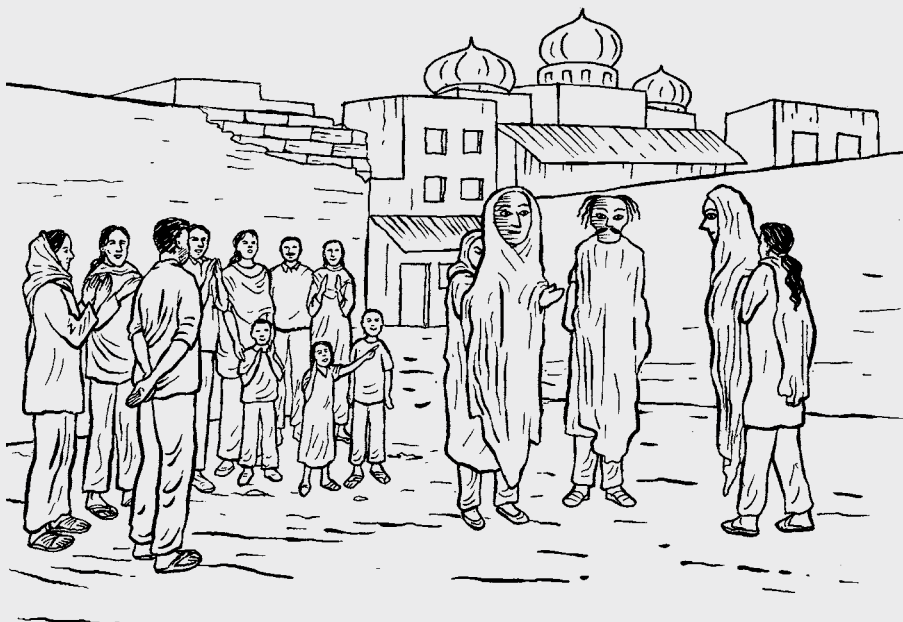


El Capítulo 3: El género y la salud, y el Capítulo 4: La sexualidad y la salud sexual, sugieren muchas maneras de mejorar las condiciones de las mujeres y ayudarlas a prevenir las ITS.

El teatro de títeres crea conciencia sobre la violencia doméstica y el VIH

En Lucknow, India, un grupo de mujeres adolescentes usa títeres gigantes para hablar sobre la violencia doméstica y dar información sobre el VIH. Ellas hacen pequeñas obras de teatro en lugares públicos y después hablan con el público sobre los derechos de las mujeres maltratadas y sobre los recursos disponibles en la comunidad para prevenir la violencia y el VIH.

El teatro de títeres siempre atrae a un público grande, incluso personas que normalmente no se detienen para escuchar discursos en la calle. Así que los títeres brindan educación comunitaria importante a personas que de otra manera no tendrían acceso a esa información. Este proyecto también ha transformado a las mismas jóvenes titiriteras. Muchas de ellas no estaban acostumbradas a hablar en público, y ahora dicen que sienten más confianza en sí mismas y un mayor compromiso de trabajar para el cambio. Su familia, especialmente sus mamás, también sienten que están haciendo un buen trabajo.



Los roles de género y las ITS

Los roles de género no saludables impiden que las mujeres se protejan a sí mismas y son una de las razones por las cuales las ITS se propagan tan fácilmente.

Los roles de género influyen sobre lo que se espera que hagan las mujeres y los hombres durante las relaciones sexuales. Cuando se espera que los hombres controlen cómo y cuándo ellos y su pareja tienen sexo, es probable que no tomen en cuenta cómo se sienten las mujeres, y muchas veces las mujeres creen que lo que ellas sienten respecto al sexo no es importante. Pero para prevenir las ITS, es importante que las mujeres y los hombres puedan hablar honestamente con sus parejas sobre cómo tener sexo más seguro. Asimismo, es importante que estén de acuerdo en que el sexo seguro sea parte de su relación.

Para más información y análisis sobre los roles de género, la sexualidad y la salud, vea el Capítulo 3: El género y la salud, y el Capítulo 4: La sexualidad y la salud sexual.



El teatro sirve para reflexionar sobre los roles de género y las ITS

Hacer un sociodrama y presentarlo frente al grupo ayuda a ver cómo los roles de género crean obstáculos a la prevención de las ITS. La gente disfruta las novelas en la radio y la televisión porque los personajes siempre se meten en problemas y las historias incluyen muchas sorpresas. Un sociodrama puede mostrar a los personajes haciendo cosas de las que nadie habla, como un hombre que le paga a una trabajadora sexual o que tiene relaciones sexuales con otro hombre. Usted puede hacer un sociodrama para reflexionar sobre los cambios que ayudarían a que más mujeres y hombres cuidaran su salud sexual. Usted también puede hacer una obra de teatro para hablar con más profundidad sobre las formas en que los roles de género influyen en las relaciones sexuales.

La obra en la siguiente página enseña a combinar el teatro con la reflexión. Adapte la obra con personajes y situaciones de su comunidad.

Estas son algunas maneras de hacer que la obra sea interesante y útil para la reflexión:

- Dele a los personajes emociones y motivos realistas para sus acciones.
- Muestre a los personajes cometiendo errores y también tomando decisiones saludables.
- Incluya problemas sobre las diferencias de poder entre los personajes, las relaciones sexuales de mutuo acuerdo y cómo la gente de diferentes edades toma decisiones sobre el sexo.

Ejemplo de una obra de teatro sobre las ITS

Personajes:

Nina: 18 años, muy religiosa, casada con Rajiv, con 3 hijos

Rajiv: chofer de camión, casado con Nina, maneja con frecuencia a la ciudad, tiene una novia llamada Kiara en otro pueblo

Kiara: novia de Rajiv, mamá del bebé de Rajiv

Sam: casado con Maya y fiel a ella, tiene VIH pero él aún no lo sabe

Maya: trabajadora de salud del pueblo, casada con Sam

Gita: trabajadora sexual en la ciudad

Kiara lleva a su bebita enferma a ver a Maya, la trabajadora de salud. Maya atiende a la bebé y después habla con Kiara sobre el VIH. Le pregunta si su novio usa condones y Kiara le dice que no. (Usted puede hacer una pausa aquí para hablar con el grupo sobre la prevención de las ITS en situaciones como la de Kiara).

Maya le dice a Kiara que ella y su esposo siempre usan condones porque tuvieron relaciones con otras personas en el pasado. Sam no quería usarlos al principio pero ya se acostumbró. (Haga una pausa y reflexionen en grupo).

Mientras tanto, Rajiv maneja su camión hacia la ciudad. Esa noche, hace una cita para tener sexo con Gita, la trabajadora sexual. (Haga una pausa y reflexionen).

Para la sorpresa de Rajiv, ¡Gita insiste en usar condones! Su sindicato de trabajadoras sexuales le enseñó sobre el VIH y ahora exige a sus clientes usar condón. Rajiv ha tenido sexo con muchas mujeres, pero Gita fue la primera en pedirle que usara protección. Al principio no quería, pero ella le puso el condón en una forma sensual que le gustó. (Haga otra pausa y vuelva a reflexionar en grupo).

En la mañana, Rajiv va con su esposa Nina y recuerda lo que Gita le dijo sobre el VIH. Al principio quiere decirle que usen condón pero decide que ella sospecharía que le es infiel. Esa noche, Rajiv y Nina tienen sexo sin condón.

(La historia podría continuar con más escenas, pero este es un buen momento para detenerse. Hable con el grupo sobre lo que sucedió y lo que la gente piensa que va a suceder después).

Actividad

Una obra de teatro sobre las ITS

Para hacer esta actividad, primero escriba la obra que van a actuar. Debe de incluir varias situaciones que vinculan a diferentes personajes a través de las relaciones sexuales.

- 1 Para empezar la actividad, asegúrese de que las y los participantes entiendan cómo se transmiten las ITS. Vea la página 110. Si el grupo no ha hecho El juego de darse la mano en las páginas 112 y 113, puede ser buena idea hacerlo antes.
- 2 Cuando el grupo esté listo, invite a las y los participantes a actuar el papel de los diferentes personajes en la obra que usted ha creado. Cuénteles la historia y deles unos cuantos minutos para que decidan cómo van a representar las escenas.
- 3 Mientras los actores presentan la obra, haga pausas en ciertos momentos para preguntarles cómo sus acciones ayudan a transmitir o prevenir las ITS. También puede preguntar lo que cada personaje podría hacer de forma diferente para proteger su salud o la de su pareja.



- 4 Al final de la obra, los actores se vuelven a unir al grupo para hablar sobre cómo los roles de género de los personajes influyeron sobre su capacidad de protegerse a sí mismos y a su pareja de las ITS.

Invite a las personas a considerar las maneras en que cada personaje actúa dentro de las expectativas de género de los hombres y de las mujeres.

¿De qué maneras la desigualdad de género hace que sea más difícil para las mujeres protegerse de las ITS?

¿Qué pasaría si los personajes fueran más honestos entre sí sobre sus relaciones sexuales y sobre cómo darse placer? ¿Qué hace que esto sea difícil?

Actividad**Juego de mesa sobre las ITS**

El juego de mesa en las páginas 197 a 199 puede adaptarse para dar información sobre las ITS y cómo prevenirlas. Hablar sobre las ITS durante el juego de mesa ayuda a:

- evaluar lo que ya saben sobre las ITS.
- explorar por qué es difícil para las mujeres prevenir las ITS.
- explicar por qué prevenir las ITS es importante para la salud de las mujeres.
- definir las áreas en las que quieren recibir más información.

Para más instrucciones sobre cómo hacer un juego de mesa y cómo jugarlo, vea las páginas 197 a 199.

Prepare preguntas Verdadero/Falso sobre las ITS:

Haga tarjetas con preguntas sobre las ITS. Puede usar la información sobre las ITS en las páginas 114 y 115 para hacer tarjetas con preguntas de salud como las de esta página. (Aquí incluimos las respuestas para usted, pero no las ponga en las tarjetas. Mejor ponga las respuestas en una hoja separada).



Besarse NO pasa el VIH de una persona a otra. ¿Verdadero o falso?

(respuesta correcta: Verdadero)

Mencione 3 ITS que se pasan de una mujer a su bebé durante el embarazo o el parto.

(respuesta correcta: 3 de las siguientes: sífilis, VIH, hepatitis B, gonorrea, clamidia)

Las personas con clamidia siempre tienen señas de la enfermedad. ¿Verdadero o falso?

(respuesta correcta: Falso)

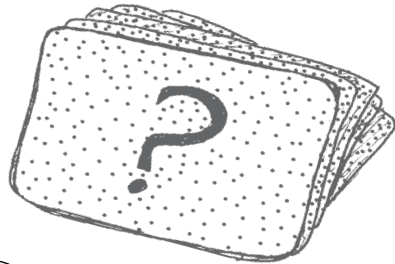
Mencione 2 ITS que pueden causar infertilidad en una mujer si no se tratan con medicinas.

(respuesta correcta: 2 de las siguientes: clamidia, gonorrea, tricomoniasis)

Actividad

Juego de mesa sobre las ITS *(continuación)***Prepare preguntas de reflexión sobre las ITS:**

Busque inspiración en situaciones de la vida real para preparar las preguntas, como el por qué es difícil para las mujeres protegerse contra las ITS. No hay respuestas correctas o incorrectas a estas preguntas. La meta es hablar en grupo sobre la situación. Aquí hay algunos ejemplos:



Clara y Esteban han estado casados por 6 años y tienen 3 hijos. Esteban fue a la ciudad a trabajar como albañil para ganar más dinero. Poco tiempo después de que él regresara, a Clara le comenzó a salir un flujo amarillento de la vagina. Se siente avergonzada de decirle a Esteban, y también le da vergüenza decirle a la trabajadora de salud.

¿Qué debe hacer Clara? ¿Qué creen que haría Esteban si le dijera? ¿Por qué?

Para jugar: Cuando a un equipo o un jugador le toque una pregunta de reflexión, pídale que piense sobre diferentes soluciones y que después le explique a todo el grupo por qué piensa que una solución es mejor que otras. También invite al grupo a hacer sugerencias.

Quando termine el juego, invite a los jugadores a compartir algo que aprendieron de la actividad. Pregúnteles si hay otros problemas o información relacionada con las ITS sobre los cuales les gustaría hablar o aprender más. Sus respuestas le ayudarán a planear otras actividades.

Anisha tiene VIH desde que nació. El gobierno le da medicinas gratis y ella es una joven saludable. Hace algunos años, un hombre del que ella estaba enamorada le pidió que se casara con él, pero cuando ella le dijo que tenía VIH, él se enojó mucho y se fue. Después ella conoció a Milan. Ellos están muy contentos y él dice que se quiere casar con ella y tener una familia. Anisha no quiere decirle que tiene VIH por miedo a que también la abandone.

¿Qué debe hacer Anisha? ¿Qué debe hacer Milan? ¿Por qué?

Los hombres comparten la responsabilidad de prevenir las ITS

Las ideas sobre la masculinidad a menudo hacen que los hombres creen que ellos deben tener todo el control sobre cómo y cuándo tienen sexo. Algunos hombres piensan que para ser machos deben tener varias parejas sexuales o tener secretos que no comparten con sus esposas o novias. Quizás sientan que no es de machos preocuparse por las ITS o cuidar de su salud. También pueden sentir vergüenza si no se identifican con el rol de género masculino que se espera de ellos, como por ejemplo, si tienen relaciones con otros hombres o prefieren resolver los problemas sin usar la fuerza o la violencia.

Pero algunos hombres también promueven la igualdad de género al trabajar para prevenir la violencia y mostrar cómo los hombres y las mujeres pueden tener relaciones sexuales más saludables. Hay ejemplos de estas actividades en la mayoría de los otros capítulos de este libro, en especial el Capítulo 3: El género y la salud, el Capítulo 4: La sexualidad y la salud sexual, el Capítulo 6: Eliminar la violencia de género y el Capítulo 8: Embarazos saludables y partos seguros. Estos son algunos ejemplos de cómo los hombres se han organizado para prevenir las ITS, especialmente el VIH.

Los hombres como educadores comunitarios y ejemplos a seguir

Una forma efectiva de involucrar a los hombres para promover la salud sexual es que tengan a alguien que los aconseje y que sus esfuerzos sean reconocidos y admirados. Muchos proyectos en todo el mundo capacitan a los hombres para que piensen y hablen con otros hombres sobre el tipo de personas, esposos y padres que quieren ser.

Los hombres en Tanzania luchan para prevenir el VIH

El proyecto CAMPEÓN en Tanzania motiva a los hombres a involucrarse más en la salud de sus familias para así prevenir el VIH y otras ITS. El proyecto promueve un diálogo nacional sobre el rol de los hombres, la toma de decisiones compartidas en pareja y el sexo seguro.

Los hombres toman las decisiones en la política y en la vida pública de Tanzania. Pero muchas personas creen que los hombres no participan en el cuidado de la salud de sus familias. Los organizadores de CAMPEÓN se dieron cuenta de que esto no era tan cierto, así que decidieron reunirse con líderes comunitarios en varios distritos del país para preguntarles cuáles hombres en sus comunidades se destacaban por sus esfuerzos para promover la salud de sus familias y de su comunidad. En casi todos los pueblos mencionaron por lo menos a 2 ó 3 hombres. Este puede parecer un número pequeño de hombres, pero el proyecto CAMPEÓN lo tomó como un buen punto de partida.



Uno de los hombres que mencionaron los líderes se enfocaba en detener la violencia familiar y restaurar la paz en los hogares donde habían peleas.



Otro de los hombres había decidido tener una sola esposa y serle fiel, a diferencia de la mayoría de los hombres de su pueblo.

CAMPEÓN organizó reuniones comunitarias donde estos hombres compartían lo que habían hecho para promover la salud en sus comunidades. Después de escuchar sus testimonios, cada comunidad eligió a uno de esos hombres como el representante local.

Para mostrar que en Tanzania había hombres así, CAMPEÓN seleccionó a un grupo de 12 hombres y organizó una campaña nacional en torno a sus vidas, motivaciones y esfuerzos. La campaña incluyó una exposición de fotografías en la que se compartieron sus historias, así como un evento en la capital para atraer la atención de todo el país. También hicieron un calendario con fotografías de los hombres y sus historias y lo distribuyeron por todo Tanzania.

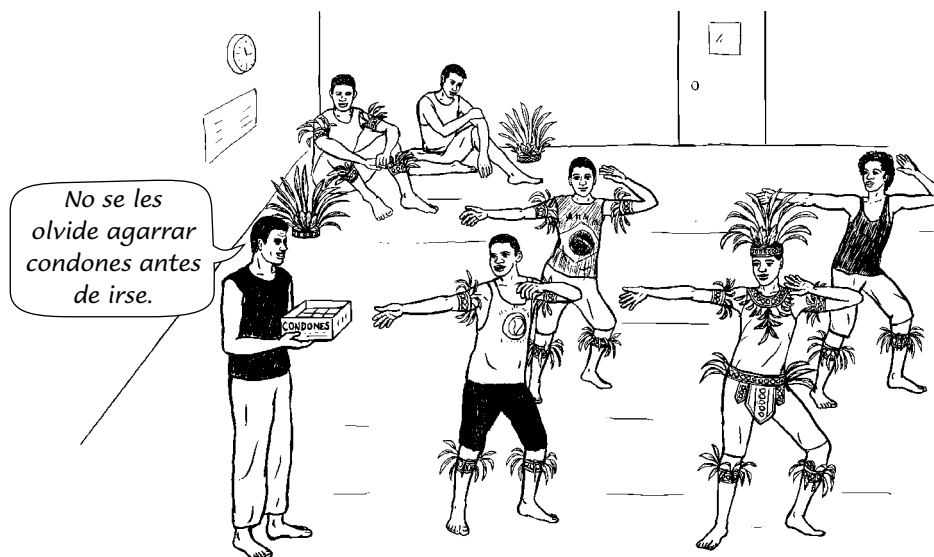
Al concientizar a los hombres sobre el género, CAMPEÓN ha convocado tanto a jóvenes como a adultos en la labor que incluye la consejería de parejas, hablar con otros hombres sobre la prevención del VIH y otras ITS, y ayudar a que otras vean cómo los roles de género pueden dañar su salud y la de sus familias.



Educación comunitaria en lugares donde los hombres se reúnen

La mejor manera de involucrar a la gente en cualquier actividad para crear cambios, es acercarse a ellos en las actividades en las que ya están involucrados. Los eventos deportivos o religiosos, los centros de trabajo, centros de tránsito y lugares de reunión social de hombres, tales como bares, cafés, paradas de camiones y burdeles, son buenos lugares para ofrecerles a los hombres información sobre el VIH o para hablar sobre las ITS.

También es importante llevar los proyectos de educación a lugares donde los hombres de la comunidad buscan a otros hombres para tener sexo o inyectarse drogas. Ellos van a empezar a confiar en usted si va seguido y les demuestra que no los está juzgando, ni pretende cambiarlos, y tampoco los va a denunciar con la policía. Repartir condones gratuitos o enseñarles a esterilizar agujas son buenas maneras de empezar una conversación.



Los integrantes de BEMFAM, una organización en Río de Janeiro en Brasil, decidieron visitar una escuela de samba popular donde los jóvenes del barrio ensayan y se preparan para bailar en el Carnaval. Al capacitar a los instructores de danza para que hablaran sobre la prevención de las ITS y del VIH durante las clases de samba, llegaron a un público más amplio.

Estar en contra de la violencia de género

El sexo violento y la violación dañan a las mujeres de muchas maneras y propagan las ITS. Además, tener una ITS pone a las mujeres en riesgo de ser víctimas de más violencia. Muchas mujeres con VIH son golpeadas y abandonadas por sus familias. Los hombres que están en contra de estas actitudes y acciones juegan un papel importante en la lucha para acabar con la violencia contra las mujeres.

Hombres Aliados

Hace algunos años en Sudáfrica, un grupo de personas estaban preocupadas por el aumento en el número de personas infectadas con VIH, así como por el aumento en la violencia de género. Veían cómo cada uno de estos problemas empeoraba al otro. Sabían lo importante que era involucrar directamente a los hombres para reducir la violencia y el VIH, así que iniciaron un grupo llamado Hombres Aliados. Una de sus metas era motivar a los hombres a involucrarse activamente en la prevención de la violencia y asumir mayor responsabilidad en la prevención, atención y apoyo relacionados al VIH. Otra meta era ayudar a los hombres a observar sus actitudes, valores, formas de actuar e ideas sobre la masculinidad. Hombres Aliados ayudó a los hombres a reflexionar sobre cómo algunas expectativas de género causan que los hombres dañen su propia salud y la de sus parejas y familias.

Hombres Aliados realiza talleres educativos con grupos de hombres y niños en muchos lugares, como escuelas, lugares de trabajo, sindicatos, cárceles, organizaciones religiosas, centros comunitarios y deportivos. Abordan el tema de los roles de género para así cambiar las arraigadas actitudes y maneras de actuar de los participantes. Los talleres incluyen reflexiones en grupo, sociodramas y otras actividades participativas que ayudan a los grupos a entender la violencia, las relaciones sexuales, la paternidad y maternidad, el cuidar a otros y cómo los roles de género limitan las opciones tanto de las mujeres como de los hombres.



Nuestra encuesta muestra que algunos de nosotros pensamos que las mujeres que se visten de forma atrevida tienen la culpa si las violan. Hablemos sobre esto.

Los grupos de Hombres Aliados usan otras actividades, como el teatro callejero, las manifestaciones, los murales y otros medios para visibilizar a los hombres que trabajan hacia una mayor igualdad de género. También capacitan a los trabajadores de salud para que mejoren los servicios de ITS dirigidos a los hombres.

Muchas organizaciones en todo Sudáfrica se han unido para crear una Red de Hombres Aliados. Ahora hay programas de Hombres Aliados en más de 15 países de África, Asia y América Latina.

Se necesita una buena comunicación para tener sexo más seguro

Tener sexo más seguro significa tener sexo de tal manera que previene o disminuye la posibilidad de transmitir las ITS entre las parejas. En general, esto significa tener el menor contacto directo posible con la piel de los genitales de su pareja, o no dejar que los fluidos del pene o la vagina de su pareja toquen los genitales o la boca de usted. Para más información, vea El sexo más seguro puede aumentar el placer de las mujeres y los hombres (página 90).

Se necesitan 2 personas para tener sexo más seguro y las 2 tienen que hablar de sus inquietudes y llegar a un acuerdo mutuo. Si una persona quiere tener sexo más seguro de una manera y su pareja no quiere, o quiere hacer otra cosa, van a tener que negociar. Negociar sobre el sexo puede ser difícil, pero usted puede aprender a hacerlo. Para aprender a practicar y sentirse más cómoda o capaz de hablar sobre el sexo con su pareja, vea Comunicarse para tener relaciones más saludables (páginas 97 a 105) y Practiquemos cómo hablar sobre la planificación familiar (página 184).

El sexo más seguro es más fácil cuando más personas en la comunidad lo practican. Entre más personas hablen sobre el sexo más seguro y motiven a otros a que aprendan sobre el tema y lo practiquen, va a ser más fácil para todas y todos tener sexo más seguro.

Sentirse cómodos con los condones

Que la pareja use condones cada vez que tiene relaciones sexuales es una de las maneras más efectivas de prevenir la transmisión del VIH y otras ITS. Y cada vez hay más personas que los usan. Los hombres y las mujeres que antes rechazaban la idea de usar condones, ahora se sienten cómodos al hablar de ellos, comprarlos y usarlos.

Muchas mujeres y hombres nunca han visto ni tocado un condón. Ver condones, sentirlos, desenrollarlos y estirarlos es parte de ayudar a familiarizarse con ellos. Sonará tonto, pero jugar con condones ayuda a la gente a verlos con menos vergüenza.

Para sentirse cómoda al usar condones, la gente necesita aprender a usarlos, a pensar sobre cómo divertirse más al hacerlo y superar la vergüenza que sientan. Las actividades de las páginas 97 a 103 y la página 184 pueden ser adaptadas para ayudar a que las mujeres se sientan más cómodas al pedir que su pareja use condón.

Las personas pueden aprender a hacer que los condones sean una parte normal del sexo, e incluso que sean algo placentero. Por ejemplo, con condón algunos hombres pueden mantener la erección durante más tiempo y a muchas mujeres les gusta eso. Y las mujeres pueden aprender a ponerle el condón al hombre de maneras placenteras para él y así participar de forma activa en las relaciones sexuales. A veces esto ayuda a que tanto las mujeres como los hombres compartan el control en la relación.

Actividad

Jugar con condones

Para hacer esta actividad, usted va a necesitar muchos condones y algunos objetos en los que se pondrá el condón. Es bueno tener objetos con forma de pene, como plátanos o pepinos, y algunos objetos más grandes, como calabazas, para mostrar cómo se estiran los condones.

- 1 Primero dele a cada persona unos cuantos condones. Pida que abran uno, que lo saquen de la envoltura y que lo toquen. Pídales que lo desenrollen y lo estiren. ¿Qué tanto creen que cabría dentro del condón?
- 2 Invíteles a ponerse el condón en 2 de sus dedos. ¿Cabén más dedos? ¿Toda la mano?
- 3 Usted también puede hacer un concurso para ver cuántas frutas u objetos la gente puede meter en diferentes condones. Esto puede ser chistoso, y al reírse se relajan y divierten con la actividad.

Ver que una calabaza o un melón cabe dentro del condón — o estirarlo sobre la cabeza de una persona del grupo — muestra que un hombre rara vez es “demasiado grande” para un condón. Sin embargo, algunos condones son más grandes que otros, y la gente puede ver la diferencia. La gente también puede inflarlos como globos para ver cuánto se estiran.

- 4 Use un plátano (o algún otro objeto) para mostrar cómo poner un condón correctamente. Deje que las personas lo intenten por sí mismas. Haga un concurso para ver qué tan rápido lo pueden poner sobre el objeto, o pida que lo hagan con una mano, con los ojos cerrados o con la boca.



- 5 Siga motivando a la gente a jugar creativamente con los condones. Mientras lo hacen, puede explicar cómo usar los condones de forma efectiva (vea página 132).

Puede invitarles a compartir lo que aún les preocupa de los condones y asegurarles que usar condones es seguro. También puede explicar que los condones son menos efectivos para prevenir las ITS que causan llagas, como el herpes, la sífilis y el VPH, a menos que el condón cubra completamente las llagas.

Si están disponibles, también jueguen con condones femeninos. Las mujeres se sienten más cómodas al usar condones femeninos si primero practican solas. Después de ponérselos varias veces, no se les hará tan difícil hacerlo cuando quieran tener sexo.



Información importante sobre los condones

- Los condones deben guardarse en un lugar fresco y seco, y se deben usar antes de su fecha de vencimiento. Después de esa fecha, se pueden rasgar o romper más fácilmente al usarse.
- No ponga los condones en el bolsillo del pantalón o en ningún lugar donde se calienten, porque así se rompen más fácilmente.
- Solo la saliva o los lubricantes a base de agua son seguros para usar con condones. Los aceites, la mantequilla y la vaselina dañan los condones y hacen que se rompan más fácilmente.
- Los condones son más cómodos para el hombre si se añade una gotita de lubricante dentro del condón, cerca de la punta, antes de desenrollarlo.
- Los condones son más cómodos para la mujer –y no se desgarran tan fácilmente– cuando la mujer está completamente excitada (mojada) antes de que el hombre la penetre. El lubricante a base de agua es especialmente importante para el sexo anal.
- Los condones de mujeres (condones femeninos) son más grandes que los de los hombres y se rompen con menos facilidad. El condón femenino no se debe usar al mismo tiempo que se usa un condón para hombre.



Condón para hombres

Para más instrucciones sobre el uso de los condones para hombres y los condones femeninos, vea *Donde no hay doctor para mujeres* (páginas 202 a 204).



Condón para mujeres

El cambio es un proceso

Saber de las ITS y cómo dañan la salud no es suficiente para cambiar cómo actuamos y cómo nos comunicamos durante las relaciones sexuales. La gente también tiene que cambiar hábitos viejos. Pero de alguna u otra manera, las mujeres y los hombres de todas las edades y en todo tipo de relaciones pueden cambiar y tener sexo más seguro.

Cambiar cualquier comportamiento es un proceso largo. Es útil empezar por reflexionar sobre la meta que se desea, que en este caso es el sexo más seguro. Después piense paso por paso lo que se necesita para lograr ese cambio. Encontrar maneras de reconocer el progreso y de ver los pasos hacia el cambio ayudan a que la gente sienta que el cambio es posible.

La mayoría de los cambios de comportamiento tienen 4 etapas. Primero, las personas **piensan en cambiar su comportamiento** y exploran sus opciones. Entonces empiezan a **aceptar que necesitan cambiar** y escogen una meta. Después **tratan de cambiar** y **reafirman el cambio** al hacer cosas que los hacen sentir bien sobre su decisión. Recuerde que el proceso de cambiar normalmente no es una línea recta hacia la meta. A veces las personas retroceden y se estancan. Pero siga motivándolos. ¡Fijarse metas ya en sí es un gran logro!

| META: USAR CONDONES CON SU PAREJA SEXUAL | |
|---|---|
| 1. Pensar acerca del cambio | Le preocupan los riesgos a la salud. Habla con una trabajadora de salud para saber más. |
| 2. Aceptar que necesita cambiar | Decide usar condones. Practica cómo prepararse para pedirle a su pareja que use condón. |
| 3. Tratar de cambiar | Habla con la pareja y empieza a negociar el cambio. Prueban diferentes tipos de condones. |
| 4. Reafirmar el cambio | Se motivan mutuamente para usar condones. Siéntase orgullosa de los avances que ha <u>logrado</u> . |



Estrategias comunitarias para prevenir las ITS

La educación y la acción comunitaria ayudan a prevenir que se transmitan las ITS. Muchos jóvenes, hombres y mujeres en todo el mundo han empezado a organizarse de muchas formas en escuelas, iglesias, centros sociales, lugares de trabajo y barrios. Estos grupos comunitarios han encontrado maneras creativas para proporcionar condones, crear conciencia sobre el sexo más seguro, ayudar a que las mujeres puedan negociar el sexo más seguro, acercarse a los jóvenes y crear acceso a exámenes y tratamientos para las ITS. Las siguientes páginas ofrecen actividades y ejemplos de diferentes estrategias comunitarias.

Mapas comunitarios de peligros y recursos para la salud sexual

Dibujar un mapa comunitario ayuda al grupo a descubrir y compartir información sobre los recursos que existen para la salud sexual. El mapa puede incluir lugares donde se distribuyen condones, donde se hacen pruebas de ITS y donde hay información disponible sobre las ITS. También se pueden incluir los lugares que se deben evitar, como bares o áreas donde la gente compra y vende sexo. Para un ejemplo sobre cómo hacer mapas comunitarios, vea Un mapa de la maternidad segura (página 218).



Actividad

Búsqueda del tesoro: Encontrar recursos para prevenir las ITS

La gente quizás no conozca todos los recursos en la comunidad que ayudan a prevenir la transmisión de las ITS. El juego Búsqueda del tesoro puede ser útil para explorar los recursos que ya hay y encontrar otros recursos a los que se podría tener más acceso. Esta actividad puede ser adaptada para enfocarse en los recursos que necesitan los grupos vulnerables, como las adolescentes, las mujeres migrantes o las trabajadoras sexuales. (También puede adaptarse para otros temas del libro).

- 1 Explique que esta es una competencia para ver qué equipo encuentra la mayor cantidad de recursos que apoyan la prevención de las ITS en la comunidad. Gana el equipo que identifique más recursos.
- 2 Forme equipos y pídale que imaginen los recursos o servicios que necesita la gente para prevenir las ITS y en qué lugar de la comunidad pueden encontrar esos recursos. Estos pueden incluir a gente, grupos, organizaciones, escuelas, lugares de trabajo, mercados, farmacias y lugares donde la gente se reúne para transportarse o divertirse. De ser posible, motive a los equipos a que visiten lugares en la comunidad y compartan esa información en la siguiente reunión.
- 3 Reúna a todos los grupos para compartir lo que han encontrado y votar por el equipo con el mejor tesoro: ¡el ganador!

Nos enteramos de que hay una casa segura para mujeres que han sufrido violencia doméstica. También descubrimos que hay tribunales favorables para defendernos en contra del matrimonio forzado.



Nos enteramos que en la escuela hay una Brigada de Acción para Jóvenes que educa a los chicos sobre el uso de los condones y el sexo más seguro.

- 4 Hablen en grupo sobre los recursos que han descubierto y después hablen sobre los servicios que faltan. Pregúntele al grupo: ¿La comunidad está bien preparada para prevenir y tratar las ITS? ¿Qué servicios hacen falta? ¿Hay grupos de personas a los que no les sirven los servicios que ya existen? Pídale al grupo que aporte ideas de los recursos que podrían cubrir esas necesidades. (Esta reflexión puede ser el primer paso de un plan de acción).

Mejorar todas las facetas de la vida de las mujeres

Algunas comunidades combinan las actividades de prevención de las ITS con talleres de género y apoyo social o económico para las mujeres, ya que se han dado cuenta de que estos problemas a menudo están entrelazados. Trabajar en una sola área no es suficiente para crear cambios.

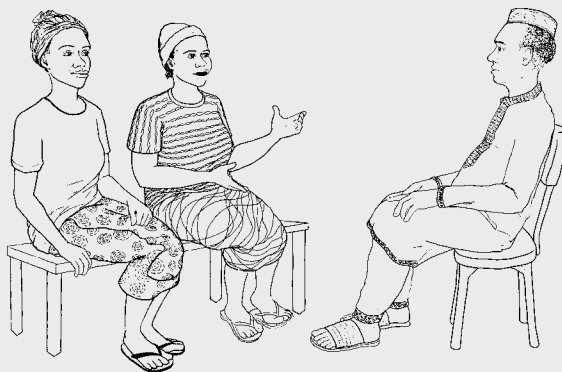
Hermanas de por Vida hace la vida de las mujeres más saludable

El proyecto de microfinanciamiento Hermanas de por Vida en Sudáfrica, ayuda a las mujeres a emprender negocios y a ser más autosuficientes. Ellas también se organizan para detener la violencia de género y protegerse a sí mismas de las ITS. Las mujeres que reciben préstamos se organizan en grupos de 5 que se reúnen cada 2 semanas para hablar sobre la violencia doméstica, las violaciones y la importancia de tener sexo más seguro, incluso con el uso de condones. Practican entre sí cómo hablar sobre estos temas con su pareja.

Después de varias sesiones, cada grupo elige a una lideresa. Ellas se reúnen con los líderes comunitarios y otros integrantes importantes de la comunidad y les piden su ayuda para organizar talleres y reuniones en el pueblo donde

puedan hablar sobre la violencia doméstica y las violaciones.

Las mujeres también organizan manifestaciones callejeras sobre el VIH y las ITS, y sobre las violaciones y la delincuencia en la comunidad. Estas reuniones y eventos públicos sirven para que las mujeres tengan el apoyo de su comunidad y no tengan que enfrentar a sus parejas solas.



Este proyecto ha tenido mucho éxito. La mayoría de las Hermanas de por Vida han iniciado sus negocios, pagado sus préstamos y tienen más confianza en sí mismas. Las mujeres llevan dinero a sus hogares y no sienten que tienen que aceptar todo lo que sus parejas quieren. El proyecto ha ayudado especialmente a mujeres jóvenes a negociar mejor el sexo más seguro.

Acabar con el estigma y las creencias dañinas de las ITS

La vergüenza y el estigma son obstáculos muy grandes a la prevención de las ITS. Es más difícil para las mujeres pedirles a sus parejas usar condón o tener sexo de maneras más seguras cuando las hacen sentir avergonzadas de su sexualidad. Cuando se discrimina a los hombres que tienen sexo con hombres, ellos esconden su sexualidad y tienen menos apoyo para poder tener sexo más seguro. Las mujeres que tienen sexo con mujeres también enfrentan discriminación en la comunidad. Aunque las relaciones sexuales entre mujeres normalmente no son de alto riesgo para transmitir ITS, si se ven obligadas a esconder su sexualidad, es más difícil que tengan oportunidades para aprender a usar barreras dentales y otras formas de tener sexo seguro.

Es todavía más difícil para la comunidad prevenir las ITS cuando se suman otros tipos de estigma contra las mujeres, los hombres homosexuales y las lesbianas, tales como la discapacidad, el trabajo sexual, el uso de agujas para inyectarse drogas, tener la piel oscura o pertenecer a una clase o casta “más baja”.



Los sindicatos de trabajadoras sexuales exigen protección legal y derechos humanos.

Ayudar a la gente joven a protegerse contra las ITS

El VIH y otras ITS son problemas graves que van en aumento entre la gente joven, especialmente las mujeres. Muchos jóvenes se basan en sus compañeros para definir sus valores, planes y decisiones. En muchas comunidades, especialmente las afectadas por el VIH, las y los jóvenes no cuentan con el apoyo de sus familias.

Los programas que ofrecen lugares de reunión para jóvenes pueden ser útiles. Además de ofrecer información sobre la salud y la educación sexual, pueden ayudar a que la gente joven desarrolle capacidades, como aprender a ganar y administrar su dinero, usar servicios públicos y aprender la defensa personal. También les ayudan a aprender sobre sus derechos legales y lo que pueden hacer si sus derechos son violados. Las y los jóvenes que tienen una conexión con adultos que se preocupan por ellos pueden llegar a tener mayor acceso a apoyo práctico y financiero, a cuotas escolares, a comida y a ayuda para superar alguna enfermedad en la familia. Es menos probable que vendan el sexo por dinero o que recurran a otro tipo de comportamientos de riesgo.

***Conversaciones Francas* aborda la salud sexual en Uganda**



Conversaciones Francas comenzó en Uganda en 1993 como un periódico gratuito escrito por hombres y mujeres jóvenes de entre 15 y 24 años de edad. Su meta principal era dar información sobre el sexo y la salud sexual, el desarrollo de habilidades para la vida cotidiana y los derechos de los niños y adolescentes. El periódico rápidamente se hizo popular y un segundo periódico se creó, *Conversaciones entre Jóvenes*, dirigido a adolescentes de entre 10 y 14 años de edad. Después, en 1999, empezó un programa de radio llamado *Conversaciones Francas*.

Hoy en día se escucha en todo el país.

El periódico y el programa de radio *Conversaciones Francas* se producen en varios idiomas regionales y también en inglés. *Conversaciones Francas* y *Conversaciones entre Jóvenes* también se publican en escritura braille.

Para motivar a los jóvenes a participar, *Conversaciones Francas* formó grupos en muchas escuelas y comunidades. Muchos jóvenes le mandan cartas a *Conversaciones Francas* todos los días, y sus preguntas, comentarios, historias de vida e inquietudes dan forma al contenido de cada publicación. El periódico también ofrece premios, como balones de fútbol, para la escuela que envíe el mayor número de cartas en una semana.

En cierto modo, el periódico es como una gran revista de consejos, con respuestas útiles a muchas preguntas comunes. Al igual que una revista, también está llena de fotografías de jóvenes, dibujos y consejos útiles. Por ejemplo: "Cree en ti mismo: Pensar demasiado sobre lo que otras personas piensan de ti, cambia lo que tú piensas de ti mismo".

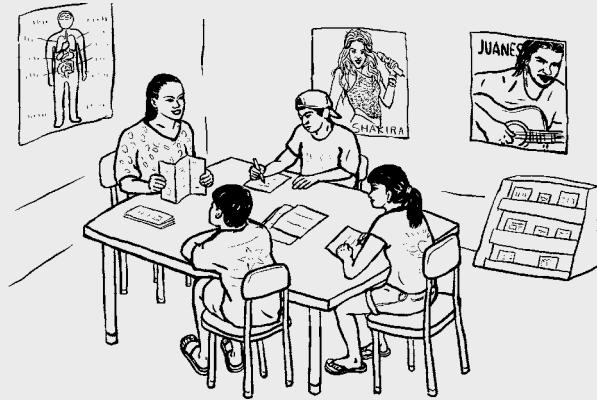
Aunque los jóvenes son el enfoque de *Conversaciones Francas*, también se incluyen a los padres, las madres y maestros porque ellos son la influencia principal en la vida de los jóvenes. *Conversaciones Francas* también produce el programa de radio *Conversaciones con los Padres* y el periódico *Conversaciones con los Maestros*, y organizan sesiones cara a cara en escuelas y comunidades para hablar sobre los problemas que enfrentan los jóvenes.

Programas escolares que promueven la salud sexual en Colombia

Los jóvenes necesitan aprender sobre la salud sexual, pero también necesitan servicios de salud que les ayuden a tomar decisiones saludables para prevenir las ITS y los embarazos no planeados. Poner un centro de salud dentro de las escuelas hace que sea mucho más fácil para los estudiantes recibir la ayuda que necesitan.

En Bogotá, Colombia, un grupo de escuelas públicas y privadas trabajó con la organización no gubernamental PROFAMILIA para establecer programas en las escuelas. Organizan talleres con jóvenes y adultos sobre la sexualidad, la salud sexual y la prevención del embarazo y las ITS. Los jóvenes pueden visitar a los consejeros de salud sexual para hacerles preguntas

sin tener miedo de ser juzgados por su sexualidad o sus inquietudes. El programa también tiene Días de Salud regulares en los cuales los estudiantes pueden hacerse exámenes de salud en privado y recibir métodos anticonceptivos si los solicitan.



Al principio algunas personas de la comunidad sentían que los jóvenes no debían de recibir información o servicios de salud sexual. PROFAMILIA se reunió con estas personas y les compartió información sobre los altos números de embarazos e ITS entre los alumnos y otros adolescentes. Esta información ayudó a cambiar la opinión de la gente. Los padres y maestros querían proteger a los jóvenes y estaban dispuestos a apoyar los programas para prevenir el embarazo y las ITS. El programa también involucra a los padres y maestros, así que todos aprenden sobre la salud sexual y sobre cómo hablar entre sí sobre este tema.

El programa PROFAMILIA también ha tenido éxito porque los jóvenes son capacitados para ser educadores de salud sexual y también participan en la toma de decisiones sobre los programas y servicios de los centros de salud. Al crear una variedad de alianzas entre las escuelas, los grupos comunitarios, los centros de salud y el gobierno, el programa ha podido obtener el financiamiento y los recursos que necesita para continuar por mucho tiempo.