

Què far?

Joves expliquen què farien en situacions complicades relacionades amb el sexe



Proposta educativa



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet

Santa Coloma
Ens Uneix

**Reconeixement-
NoComercial-CompartirIgual
4.0 Internacional**



Llicència Creative Commons
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.ca>

Veure i descarregar el vídeo

<http://bit.ly/videoquefas>

Crèdits

Guia educativa

Elaborada pel Servei de Salut Pública de l'Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet.

Vídeo Què fas?

Realitzat pel Servei de Salut Pública.

Hi han participat:

Adrián, Aida, Alicia, Andrea, Carla, Christian, Cristina V, Cristina S, Dídac, Eric, Fabián, Francisco, Guillem, Hannane, Ivan, Jonatan, Juan, Laura E, Laura A, Leonela, Lorena, Marta C, Marta L, Miranda, Mohamed A, Mohamed E, Nerea, Noureddine, Pablo M, Pablo P, Paqui, Roberto, Sergio G, Sergio S, Shaina, Vanessa, Yesenia i Yihane.

Ha estat possible per la col·laboració de:

Paula Carrera (Univ. de Vic), Pepa González (Centre obert Rialles), Nando Garcia (Institut Les Vinyes), Maika Herrero (Institut La Bastida), Ana Martínez (Fed. de Persones Sordes de Catalunya), Gemma Carreño (Institut Consell de Cent), Gemma Comas (Ass. Esclat), Sílvia Riu (Fundació ECOM), Dani Mancera (Ass. Asaupam) i Sònia Rubio (Ass. EdPAC).

Ha comptat amb l'assessorament tècnic de Carme Borreguero (Aj. de Santa Coloma de Gramenet) i Lola Martínez (Centre d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva).

Música: Xcyrrill.

Juny de 2014

Descripció

Què fas? Joves expliquen què farien en situacions complicades relacionades amb el sexe és un vídeo realitzat per l'Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet amb una metodologia d'educació entre parells.

La seva finalitat és prevenir el VIH i altres infeccions de transmissió sexual, i promoure una sexualitat plaent i segura.

Tot i què el vídeo és educatiu en sí mateix, s'ha creat per facilitar el treball de professionals i d'agents socials que fan tasques d'educació sexual amb joves en diferents espais: ensenyament secundari, formació ocupacional, centres d'educació en el lleure o centres d'atenció a la salut sexual, entre d'altres.

Objectius

- ♦ Fomentar la reflexió al voltant de la sexualitat i dels riscos que se'n poden derivar.
- ♦ Donar a conèixer maneres d'enfrontar-se a situacions amb risc associades a la sexualitat i l'afectivitat.
- ♦ Facilitar l'aprenentatge i la posta en marxa de solucions quan una relació no ha estat desitjable.
- ♦ Promoure una sexualitat plaent i desitjable.
- ♦ Mostrar la diversitat que hi ha pel que fa a l'orientació sexual, les cultures, les sexualitats, les llengües i els cossos.

Població destinatària

Joves a partir dels 16 anys.

Característiques del vídeo

Durada	10 min
Guió	El vídeo consta de 10 situacions associades a la sexualitat i a les infeccions de transmissió sexual. Cada situació es planteja 2 cops i 2 persones responen què farien. La càmera només filma a qui planteja la situació per mantenir l'anonimat de qui la respon. L'àudio recull la pregunta i la resposta.
Idioma	S'empren indistintament el català, el castellà i el llenguatge de signes. Tot el vídeo està subtitulat.
Participants	Hi han participat de manera desinteressada joves de diferents edats, sexe, orientació sexual, cossos, cultures, llengües i situacions socials.
Respostes	La totalitat de les respostes tenen algun interès educatiu: fan propostes preventives, inciten a la reflexió o mouen a demanar ajut o consultar com actuar. Les respostes intenten mostrar part de la varietat que hi ha pel que fa a l'orientació sexual, les pràctiques sexuals o els rols de gènere.

Organització del vídeo

Les situacions estan dividides en tres grans grups: abans de mantenir una relació sexual, en el moment i un cop ja s'ha dut a terme (per reflexionar sobre el que ha passat):

	Situació
Abans	S'ha quedat amb una persona i potser es mantindrà una relació sexual. Una persona no sembla tenir cap infecció. Potser tinc una infecció de transmissió sexual.
En el moment	Es vol mantenir una relació sexual i no es té preservatiu. Proposa fer la «marxa enrere» en lloc d'emprar el preservatiu. No vol posar-se el preservatiu.
Després	El condó s'ha trencat. Proposa prendre anticonceptius hormonal. S'ha mantingut una relació desprotegida sota els efectes de drogues. Per amor s'ha practicat sexe d'una manera que no es volia.

Treball a partir del vídeo

Dinamització

Podem dinamitzar el treball a partir del vídeo amb joves –de manera individual o en petit o gran grup– de dues maneres:

Visualitzar o plantejar les situacions, fer el debat i escoltar després les respostes enregistrades

Escoltar les situacions i les respostes del vídeo, i fer el debat posterior

Exemple

Una professora lliura per escrit les situacions del vídeo. Aleshores demana als i a les joves què farien en una situació així. Un cop debatut, posa les respostes dels joves del vídeo i les comenten.
Un educador d'un centre obert posa les situacions del vídeo i les respostes que hi surten. Tot seguit llança als joves algunes preguntes: ♦ Esteu d'acord amb el que han dit? Us sembla una bona manera d'afrontar la situació? ♦ Faríeu el mateix o hi hauria altres maneres de solucionar-ho?

Com a elements transversals del debat es pot tenir en plantejar diferents aspectes com ara:

- ♦ La diversitat que mostren les gravacions en molts aspectes.
- ♦ La normalitat amb que mostra orientacions sexuals minoritàries o maneres de comunicar-se sovint silenciades, com ara el llenguatge de signes.
- ♦ La participació d'una persona jove amb una discapacitat motora parlant de sexualitat i mostrant que, com qualsevol altra, també practica sexe.
- ♦ El fet que sovint els mitjans de comunicació només s'associen l'afectivitat i la sexualitat un tipus molt concret de relació (entre persones heterosexuales) i a uns patrons concrets de cossos (els considerats atractius segons uns estàndards).

Anàlisi de les situacions i propostes saludables

S'ha quedat amb una persona i potser es mantindrà una relació sexual

Anàlisi

Per a una sexualitat protegida són necessàries tres coses: tenir una actitud saludable, actuar d'una manera concreta en el moment i disposar de l'instrument necessari –un preservatiu masculí o femení. Planificar o preveure determinats escenaris facilitarà que es resolguin bé situacions que podrien ser de risc.

Conductes saludables

- ♦ Dur un preservatiu si la relació sexual pot ser amb penetració.
- ♦ Preveure alternatives al coit si no es disposa de condó o no es vol practicar una penetració.

Una persona no sembla tenir cap infecció

Anàlisi

El VIH i altres infeccions de transmissió sexual no estan associats a cap imatge concreta, ni es veuen necessàriament a simple vista.

Una persona pot tenir una infecció i no saber-ho, i no fer servir una barrera per desconèixer la seva situació. Igualment pot, tot i saber que en té una, no comunicar-ho per por a ser rebutjada o per altres motius.

Conductes saludables

- ♦ Entendre que pel que fa al VIH o altres infeccions la impressió que ens transmet l'altra persona no té perquè ser correcta.
- ♦ Emprar el preservatiu com a mesura de prevenció llevat que es tinguin garanties que cap de les dues persones té cap infecció de transmissió sexual.
- ♦ Demanar quan la relació és de confiança, si es té o no alguna malaltia, o si no se sap, per poder decidir què fer.

Potser tinc una infecció de transmissió sexual

Anàlisi

Tot i que una infecció als genitals és una malaltia com qualsevol altra, raons històriques o morals facilita que es visqui amb més vergonya o culpabilitat que d'altres.

En cas de tenir una infecció, l'ús de barreres –com el preservatiu– encara és més important per a la salut d'ambdues persones. D'una banda evita el contagi de la persona sana i, de l'altra, protegeix la salut de la persona infectada (amb conductes de risc està més exposada a altres infeccions o que la infecció actual empitjori).

Conductes saludables

- ♦ Conèixer els serveis d'atenció a la salut sexual i reproductiva, i els espais d'atenció específics per a joves.
- ♦ Fer-se una revisió –si es té una infecció o se sospita que se'n pot tenir– en un servei sanitari ambulatori o especialitzat per fer-ne el seguiment i evitar que s'encomani.
- ♦ Entendre que si la infecció no s'encomana amb l'ús del preservatiu i aquest s'empra, no és imprescindible comunicar-ho. Tot i això –i si és una relació de confiança– potser l'altra persona agrairà saber-ho.

Es vol mantenir una relació sexual i no es té preservatiu

Anàlisi

Per a una relació sexual protegida cal disposar de l'eina que ho permeti: un preservatiu masculí o femení. Si no se'n té, cal disposar d'alternatives per resoldre la situació en el moment.

Confiar que el portarà l'altra persona ens fa més vulnerables, en la mesura que la nostra salut depèn del que faci l'altra.

Conductes saludables

- ♦ Cercar preservatius homologats en establiments oberts amb atenció personal (farmàcies, supermercats, etc.) o màquines.
- ♦ Demanar-ne a amics o amigues que en puguin tenir.
- ♦ Practicar sexe sense penetració si finalment no se'n disposa.

Proposa fer la «marxa enrere» en lloc d'emprar el preservatiu

Anàlisi

El líquid preseminal pot provocar un embaràs o encomanar infeccions de transmissió sexual (surt sempre, encara que no ejaculi).

A més d'aquest risc, voler controlar l'ejaculació no implica necessàriament poder-ho fer.

En alguns casos s'utilitzen arguments falsos (com que amb la «marxa enrere» n'hi ha prou o que es té al·lèrgia al làtex) només com una estratègia per fer la penetració sense preservatiu.

Conductes saludables

- ♦ Saber que abans de l'ejaculació hi ha el líquid preseminal ("Antes de llover, chispea").
- ♦ No fiar-se necessàriament del que digui una persona que vulgui mantenir pràctiques amb risc, especialment quan no se la coneix prou o es tracta de relacions sense vincle afectiu.
- ♦ Protegir-se des del començament de la penetració per evitar riscos i per poder gaudir de la relació sense haver-se de preocupar per si finalment el noi ejacularà o no.
- ♦ Practicar alguna relació sexual que no sigui una penetració.
- ♦ Entendre que si una persona no es vol protegir des del començament de la penetració, és fàcil que ho hagi fet altres cops. En conseqüència, té més possibilitats de tenir alguna infecció.

No vol posar-se el preservatiu

Anàlisi

Si una persona declina respectar la voluntat d'una altra –i més si la seva salut està en joc–, vol dir que ni la respecta ni la té en compte.

Conductes saludables

- ♦ Valorar si es vol mantenir una relació sexual amb una persona que només cerca el seu propi plaer tot i anar en contra de la nostra voluntat.
- ♦ Trobar una persona per tenir-hi relacions, si això és el que desitgem, que respecti allò que volem i la nostra salut.
- ♦ Entendre que si una persona no es vol protegir, és fàcil que ho hagi fet altres cops. En conseqüència, té més possibilitats de tenir alguna infecció.
- ♦ Saber que les dones que fan sexe amb dones -tot i no emprar preservatiu- també s'han de protegir per evitar infeccions.

El condó s'ha trencat

Anàlisi

El fet que un preservatiu es trenqui pot ser degut a diferents motius: no està homologat -no compleix els estàndards de qualitat-, està caducat, s'ha fet malbé en obrir-lo, s'ha emmagatzemat malament (per exemple en un lloc amb alta temperatura com la guantera d'un cotxe), calia lubricant extra, etc.

Conductes saludables

- ♦ Analitzar el motiu del trencament per aprendre de l'experiència i evitar que torni a passar.
- ♦ Cercar en centres de salut sexual o farmàcies un contraceptiu d'urgència (la «pastilla de l'endemà») tan aviat com sigui possible, amb un període recomanable màxim de 3 dies (72 h) tot i que pot tenir efecte fins a 5 dies (120 h).
- ♦ Entendre que si una relació sexual és cosa de dos, també ho ha de ser afrontar els problemes que hi puguin haver. Per això es pot acompanyar la noia a adquirir la pastilla, costejar-ne el preu a mitges o fer-li companyia si ho vol.
- ♦ Tenir en compte que a les relacions entre dones també cal protegir-se.

Proposa prendre anticonceptius hormonal

Anàlisi

L'ús de contraceptius (en píndoles, pegat, anell vaginal, implant o injectable) té avantatges; el més evident és que és un mètode molt segur quan s'usa de manera correcta. No obstant, també té inconvenients, tant per a la noia (és un tractament hormonal, no compatible amb hàbits com ara fumar) com per als dos (no protegeix d'infeccions de transmissió sexual).

Conductes saludables

- ♦ Fer una visita mèdica abans per valorar si és convenient fer servir aquest mètode, decidir quin pot ser el millor i saber com s'ha de fer el tractament.
- ♦ Emprar-los només si ella vol i es té la garantia que no es tenen infeccions de transmissió sexual.
- ♦ Si s'ha tingut risc d'infecció del VIH, fer-se la prova de detecció per valorar si es pot deixar el preservatiu i emprar contraceptius hormonal. Perquè el resultat sigui fiable han d'haver passat 3 mesos des de l'última pràctica de risc.

S'ha mantingut una relació desprotegida sota els efectes de drogues

Anàlisi

Un ús intensiu d'alcohol o d'altres drogues en certs ambients de festa pot facilitar –per desinhibició o altres motius– que es mantingui una relació sexual amb pràctiques no desitjades o amb una persona amb qui, en altres condicions, no es tindria una relació. Les pràctiques sexuals desprotegides són més freqüents sota els efectes de les drogues.

Conductes saludables

- ♦ Prendre un contraceptiu d'urgència si se sap o se sospita que pot haver-se produït una penetració sense preservatiu i no s'estan prenent anticonceptius hormonal ni es porta un DIU.
- ♦ Controlar la quantitat de drogues per mantenir prou consciència com per practicar sexe d'una manera segura i desitjada.
- ♦ Cercar control extern en amics o amigues si es perdrà la capacitat de decisió per evitar l'exposició a situacions d'alt risc.

Per amor s'ha practicat sexe d'una manera que no es volia

Anàlisi

Sovint, des de diferents canals (personals, pel·lícules, cançons, etc.) es fomenta la creença que les persones –i en especial les noies– han d'estar disposades a fer qualsevol cosa per amor; fins i tot, a renunciar a allò que és important o a tenir cura de la salut.

Conductes saludables

- ♦ Adonar-se que si en una parella hem cedit en coses importants en sexualitat o en altres àmbits i després ens hem sentit malament, no ha estat per amor sinó per no haver-nos valorat prou o per no respectar-nos a nosaltres mateixos.
- ♦ Entendre que quan una parella ens demana coses que van en contra dels nostres principis o de la nostra salut, s'explica per actituds com ara l'egoisme, la possessió o el masclisme.
- ♦ Oferir i demanar un diàleg respectuós per evitar que torni a passar.
- ♦ Trencar una relació sexual o afectiva si ens fa mal o no és positiva per a ambdues persones.

Webs de sexualitat

Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat

<http://centrejove.org>

Sexe Joves (Generalitat)

<http://sexejoves.gencat.cat>

Sida Studi

<http://sidastudi.org>

Contacte

Servei de Salut Pública de l'Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet

Tel. 93 462 40 00

salutpublica@gramenet.cat

<http://gramenet.cat>