

PARLEM CLAR AL CARRER

Prevenció de la sida, d'altres malalties de transmissió sexual i dels embarassos no desitjats a l'espai extraescolar

Manual per a educadors i educadores socials, de lleure i de carrer

Associació
CEPS

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

 Agència
de Salut Pública

Autores

Carlota Riera

Associació CEPS. Associació per a la Prevenció i la Promoció de la Salut

Montse Bartroli

Associació CEPS. Associació per a la Prevenció i la Promoció de la Salut

Olga Juárez

Agència de Salut Pública de Barcelona

Elia Díez

Agència de Salut Pública de Barcelona

Assessor

Francesc Villamarín

Facultat de Psicologia. Universitat Autònoma de Barcelona

Novembre 2003

Aquest document ha estat elaborat mitjançant una subvenció a l'entitat Associació CEPS.
Associació per a la Prevenció i la Promoció de la Salut

Agraïments

Sara Valmayor. Associació CEPS. Associació per a la Prevenció i la Promoció de la Salut.
Silvia Domingo. Casal de Joves. Districte de Les Corts.
Lluís Cucurull. Educador de carrer. Districte de Les Corts.
Patricia. Educadora de carrer. Districte de Les Corts.
Montse Puigdemívol. Serveis Socials. Districte de Les Corts.
Sonia Casaus. Serveis Socials. Districte de Les Corts.
Ruth Tramullas. Educadora de carrer. Districte de Sarrià St Gervasi.
Dani Zafra. Educador de carrer. Districte de Sarrià St Gervasi.
Just Pérez. Serveis Socials. Barri Gòtic. Districte de Ciutat Vella.
Marta Muñoz. Creu Roja.
Montserrat Moreno. Creu Roja.
Brigida Ceballos. Serveis Socials. Vall d'Hebron. Districte d'Horta- Guinardó.
Maite Pereira. Serveis Socials. Vall d'Hebron. Districte d'Horta- Guinardó.
Montse Martín. Pretaller el Carmel. Districte d'Horta- Guinardó.
Laia. Centre Obert Esplai Picasso.
Carme Llopis. Centre Obert. Tortosa.
Xavier-Joan Curtó. Consell Comarcal del Baix Ebre.
Àlex Porreo. UEC Tortosa.
Liliana Albacar. UEC Tortosa.
Rosa Gómez. Escola-taller. Tortosa.
M^oCarmen Salvadó. Centre Obert Sant Francesc. Tortosa.

ÍNDEX

PRESENTACIÓ	5
ASPECTES A TENIR EN COMPTE QUAN ES PREPARA UNA INTERVENCIÓ	7
MISSATGES DE PREVENCIÓ	9
ACTIVITATS	12
ACTIVITAT 1: El joc de les targetes	13
Material de l'activitat 1	16
ACTIVITAT 2: El termòmetre	20
Material de l'activitat 2	21
ACTIVITAT 3: El joc del segle	23
Material de l'activitat 3	25
ACTIVITAT 4: El cas	26
Material de l'activitat 4	27
ACTIVITAT 5: Col·locació del preservatiu	33
Material de l'activitat 5	34
ACTIVITAT 6: Escenificació	35
Material de l'activitat 6	36
RECURSOS D'INTERÈS	46
ANNEX: Marc teòric- En què ens basem?	48

PRESENTACIÓ

L'epidèmia de HIV/SIDA creix de forma imparable als països de l'est d'Europa i l'est asiàtic, i a l'Àfrica més de 60 milions de persones estan afectades directament pel virus o són orfes de malalts. A Espanya, Catalunya i Barcelona ens trobem entre els països en els quals l'educació, el preservatiu i els tractaments, els tres paràmetres cabdals de l'epidèmia, són fàcilment accessibles. Tot i això, Espanya ha estat fins fa poc temps el país més afectat d'Europa. Les epidèmies simultànies de HIV i d'ús de drogues injectades, així com la manca d'educació sexual, han fet estralls durant les dues últimes dècades. Finalment, l'educació preventiva de la població, les mesures adreçades als usuaris de drogues, com l'intercanvi de xeringues i els programes de manteniment amb metadona, i, sobretot, el tractament antiretroviral d'alta efectivitat, han aconseguit revertir la tendència estatal des del 1997.

Actualment s'estima que hi ha 130.000 persones infectades a Espanya, de les quals 26.000 són dones i 1.300 són nens (www.unaids.org). Un 0,5% de les persones de l'estat d'entre 15 i 49 anys està infectada. A l'entorn del 31% de les persones que s'injecten drogues i un 10% del homes que tenen relacions sexuals amb homes estan infectats per l'HIV; però l'augment més important d'infeccions es dona en persones que s'han contagiats mantenint relacions heterosexuales. Aquestes dades són menystingudes o poc conegudes per bona part de la societat. La reducció del nombre de malalts de sida, que no d'infeccions, i la important millora de l'expectativa de vida dels afectats ha conduït a la perillosa sensació de que la sida ja no és un greu problema. De la mà d'aquesta errònia percepció, la infecció per l'HIV, i d'altres malalties de transmissió sexual, com la gonocòcia, la sífilis, les hepatitis i l'herpes augmenten en el primer món des de fa dos anys.

Les pràctiques associades a la infecció per l'HIV són prou conegudes. Després de la eclosió de la infecció entre addictes a drogues per via injectada deguda al fet de compartir material, l'atenció s'ha centrat en la transmissió sexual. Les actuacions preventives d'aquesta via no només són fonamentals per combatre la sida, sinó també per evitar d'altres malalties de transmissió sexual, embarassos no desitjats i avortaments.

A Barcelona, les enquestes FRESC, fetes a mostres representatives d'estudiants de 4t d'ESO, mostren que l'any 2001 un 19% de l'alumnat (15-17 anys) va tenir relacions sexuals amb penetració. La proporció de joves que havia tingut relacions coïtals va augmentar entre 1996 i 2001. El mètode preventiu massivament utilitzat pels joves és el preservatiu, utilitzat sempre o gairebé sempre pel 84% dels joves que han iniciat les relacions sexuals amb penetració. Els mètodes contraceptius menys fiables, com el coïtus interruptus, decreixen en aquest quinquenni, i la utilització del preservatiu ha augmentat i s'ha consolidat. Tot i això, a Barcelona, l'any 2000, va haver-hi 510 interrupcions voluntàries de l'embaràs en dones menors de 20 anys, fet que significa que un 75% de totes les gestacions en aquest grup d'edat es van interrompre. L'ús creixent d'anticoncepció post-coïtal també indica dèficits en la presa de mesures preventives que cal afrontar.

D'acord amb les recomanacions de l'OMS i diverses revisions de bibliografia específica, les intervencions que tenen més èxit en la reducció de pràctiques sexuals de risc dels joves són les que:

- Es desenvolupen, sempre que és possible, després de proporcionar als joves una educació afectiva i sexual.
- Es basen en models teòrics de canvi de conducta d'eficàcia demostrada en l'àmbit de la prevenció de la sida entre joves.
- Duren almenys quatre hores, separades entre sí.
- Utilitzen tècniques d'aprenentatge dinàmiques.
- Són desenvolupades per persones que estan en contacte habitual amb els joves (professors, educadors, altres joves), amb formació prèvia.
- Parteixen de les necessitats i interessos dels propis joves.

Les accions centrades en la prevenció no avancen el moment d'inici de les relacions sexuals ni les incrementa en freqüència, d'acord amb informes concloents de l'OMS. De fet, les activitats preventives aconsegueixen incrementar l'ús del preservatiu entre aquells adolescents que ja tenen relacions sexuals i també entre els que mai no n'han mantingut, emprant preservatius ja des de la primera vegada.

Podem trobar al nostre abast diferents programes desenvolupats amb la intenció de millorar la salut sexual dels joves, però no tots compleixen aquests criteris i la majoria no estan avaluats. La intervenció que més endavant es proposa parteix d'aquests criteris i afavoreix la participació activa dels joves en el

desenvolupament de les activitats. És una recreació, adaptada a l'espai extraescolar, del programa Parlem Clar, l'efectivitat del qual es va demostrar mitjançant un assaig comunitari l'any 2001 amb 601 estudiants. El Parlem Clar millora els coneixements sobre el contagi de les malalties de transmissió sexual i l'actitud vers el preservatiu, així com el seu ús.

Els objectius del Parlem Clar al Carrer són la prevenció de les pràctiques que condueixen a l'embaràs no desitjat, a la infecció per l'HIV per via sexual i a d'altres infeccions de transmissió sexual. S'administra a l'espai extraescolar perquè és un àmbit formatiu de primer ordre, en el qual els joves passen tant de temps com a l'escola, i compta amb professionals motivats i formats (educadors i monitors) que demanen recursos preventius actualitzats.

L'any 2002 es va oferir i demanar la col·laboració per a fer aquest projecte a totes les associacions juvenils de Barcelona, mitjançant la consulta a dues bases de dades principals: la de CIAJ de l'Ajuntament de Barcelona, que inclou els casals juvenils, els centres cívics i els casals de barri, i la del Consell de la Joventut de Barcelona, que agrupa més de 200 entitats d'educació en el lleure, esplais, associacions escoltes i associacions confessionals. Es va demanar també la col·laboració als caps dels 36 centres de Serveis Socials de Barcelona. En total, vint-i-un professionals van participar mitjançant entrevistes individuals, entrevistes grupals, grups focals o qüestionaris. Els resultats de les consultes van permetre perfilar tres grups de possibles usuaris:

- els educadors en contacte amb famílies i joves amb algun tipus de problema, risc o tractament social,
- els educadors en contacte amb joves sense risc especial, que es troben en espais públics o centres d'esbarjo, desconeguts entre sí i amb poca certesa de continuïtat,
- els educadors amb un altre tipus de població diana.

Entre les conclusions destaca el gran interès que suscita en les seves respectives poblacions diana la salut sexual i reproductiva, la prevenció de la sida, les malalties de transmissió sexual i els embarassos no volguts. Els i les educadores creuen que no és adequat traslladar directament un programa escolar a un programa extraescolar, però que, en canvi, les activitats proposades sí que poden fer-se amb els joves amb els quals estan en contacte, que és factible i molt desitjable fer una visita al centre de salut sexual del barri, i que la distribució de preservatius també ho és, sempre que prèviament s'explori l'acceptabilitat per part d'institucions i/o pares. Aquestes percepcions han estat cabdals en l'elaboració d'aquesta proposta.

Aquest document presenta cinc components. El primer apartat resumeix alguns aspectes a valorar per l'educador/a abans de posar en marxa una intervenció educativa sobre la conducta sexual. El segon orienta sobre la millor manera de presentar missatges preventius, i els continguts que generalment s'hi inclouen. A continuació es presenten les activitats, que poden emprar-se en funció de la necessitat i oportunitat que l'educador/a consideri. El quart apartat inclou una llista actualitzada de recursos. I finalment, en l'annex, es presenta el marc teòric sobre el que ens hem basat per dissenyar aquest manual.

ASPECTES A TENIR EN COMPTE QUAN ES PREPARA UNA INTERVENCIÓ

❑ Parlar de sexualitat implica integrar molts conceptes diferents

Quan parlem de sexualitat no només ens referim a un impuls biològic orientat a la reproducció, sinó a una gran varietat de vivències i sensacions que formen part de la totalitat de la persona. Dit amb unes altres paraules: no podem parlar de HIV/sida, preservatius o embaràs, sense els termes sexualitat, desig, afecte o relacions entre persones.

❑ La nostra intervenció ha de partir dels coneixements que els joves ja tenen

En primer lloc hem d'escoltar per establir quina informació tenen i quina els manca. També hem d'identificar i clarificar quines informacions, creences i actituds s'han de corregir: les principals vies d'informació sexual dels joves són la parella i els amics/amigues, i sovint els seus consells estan plens d'errors científics i mites falsos. D'altra banda, hem d'estar atents a no fer activitats que ja hagin fet en aquest o altre àmbit, com l'escola. Repetir una informació que ja tenen pot provocar que rebutgin d'entrada tota la resta d'intervenció.

❑ Ens hem de familiaritzar i sentir còmodes amb el llenguatge i material que vulguem utilitzar

Hem de familiaritzar-nos amb els termes, el llenguatge i els materials que vulguem utilitzar i vetllar per sentir-nos còmodes amb tots els aspectes a treballar. En qualsevol cas, si hi ha algun element que ens incomoda o que ens fa sentir poc segurs, podem buscar la manera de tractar-lo evitant aquest malestar que de ben segur els joves detectarien. Per exemple: si no ens sentim còmodes obrint i mostrant com es col·loca un preservatiu, podem buscar algun vídeo educatiu en què es mostri, o bé algunes instruccions gràfiques en què quedi clar. És important que no es transmeti als joves la impressió que temes com la sexualitat i el preservatiu són tan incòmodes i tabú que fins i tot l'educador sent vergonya al parlar-ne.

❑ Hem de planificar la intervenció tenint en compte diversos aspectes

- ✓ Característiques dels joves amb els que es vol treballar: edat, sexe, nivell educatiu i ètnia.
- ✓ Característiques del centre on desenvoluparem la intervenció: tipus de centre, espai del que es disposa, activitats que s'hi fan habitualment i recursos disponibles.
- ✓ Amb quines activitats el propi educador se sent més còmode.
- ✓ Temps del que disposem per dur a terme la nostra intervenció.

❑ Millor treballar en grup que individualment

Tret de les consultes que ens vulguin efectuar individualment, sempre que puguem treballar en grup ho farem, per tal d'incidir favorablement en la norma social més propera al jove.

Quan treballem en grup hem de vetllar pel compliment de tres normes d'or:

- Confidencialitat: acordar que el que es discuteixi en el grup no es divulgarà a l'exterior.
- Respecte: crear un clima que convenci als membres del grup que poden expressar-se amb llibertat, sense por al ridícul.
- Recolzament mutu: tothom ha de comptar amb l'atenció, l'interès i el respecte de la resta. És bàsic que existeixi respecte des de l'inici cap a totes les opinions encara que siguin molt diferents a les nostres.

❑ Hem de tenir molt clar què es vol aconseguir amb cada una de les accions

Els nostres objectius han de ser concrets i modestos (per exemple: "que tots els joves amb els que treballa sàpiguen col·locar un preservatiu correctament" i no pas "que tots els joves amb els que treballa usin sempre preservatiu"). Aquesta és la millor manera de realitzar i comprovar que la nostra intervenció és eficaç.

□ **L'ideal és transmetre un missatge unitari des de tots els nivells possibles**

En alguna ocasió podem trobar-nos amb manifestacions de malestar per part de la comunitat: pares i mares que no veuen clar que la dispensació de preservatius sigui una acció preventiva correcta, grups o associacions que ens manifesten obertament el seu desacord amb la nostra intervenció, etc. Evidentment la millor manera d'evitar situacions com aquesta és buscar el consens i el consentiment previ de la comunitat. Com més unitari sigui el missatge que rep el jove més potent serà l'efecte.

En qualsevol cas, és important saber i fer saber que les accions centrades en la prevenció no anticipen l'edat d'inici de les relacions sexuals ni les incrementa en freqüència. D'acord amb informes de l'OMS, bibliografia abundant i l'experiència amb els programes PRESSEC i PARLEM CLAR a Barcelona, les accions preventives aconsegueixen incrementar l'ús del preservatiu entre els adolescents i joves que ja han tingut relacions coitals i afavoreixen que els que encara no han tingut relacions sexuals amb penetració l'utilitzin des de la primera vegada.

□ **Poden aparèixer dubtes pels quals no tenim cap resposta**

Actualment és impossible que una sola persona tingui tot el coneixement que s'ha desenvolupat i acumulat entorn un tema. És important que siguem conscients d'aquest fet i que ho transmetem als joves. Si tenim clar que no ho podem saber tot, l'angoixa davant preguntes de les que no en sabem la resposta es reduirà considerablement.

A més a més, el fet de contestar un *'ara mateix no ho sé... però em comprometo a mirar-ho i a contestar-te la propera vegada que ens trobem'* o bé *'per què no ho busques a tal adreça, web, biblioteca o telèfon i ens ho expliques...?'* o bé *'què us sembla si un grup de persones s'encarrega de buscar la informació i ens ho explica a tots...?'* no només respon a una actitud d'ètica professional sinó que a més dóna major valor a tots els missatges que s'hagin emès amb anterioritat, ja que adquireixen més credibilitat.

Adaptació de: Rodés A, Valverde C. *Manual d'educació sanitària per a la prevenció de la infecció pel VIH*. Generalitat de Catalunya, 1995.

Com donar missatges preventius i animar a fer canvis

- ❑ Transmetre la idea que la persona sempre té diferents opcions al seu abast. La conducta preventiva no es redueix únicament a l'ús del preservatiu. Les relacions sexuals sense penetració (carícies, petons, petting o fregaments, masturbació mútua) o l'aplaçament de les mateixes per una altra ocasió, també formen part del ventall de conductes preventives. És important que tothom tingui la sensació que la informació que s'està donant té relació amb ell/a. També és central que els joves marxïn amb la idea que hi ha més possibilitats d'actuació preventives que de risc.
- ❑ Escoltar amb calma, acceptació i respecte.
- ❑ Esbrinar quina és la informació que l'altre necessita per no repetir aspectes que ja sap, procurant no fer més preguntes de les necessàries i alhora evitant donar res per suposat. No tots els joves tenen relacions sexuals amb penetració i no tots comencen a la mateixa edat, i això és en tots els casos molt respectable.
- ❑ Identificar i concretar què necessita l'altre abans de donar-li material (per exemple, donar-li un preservatiu només si el necessita o el vol per familiaritzar-s'hi).
- ❑ Deixar que cadascú expliqui les coses a la seva manera i al seu ritme, mostri les seves emocions i es desfogui.
- ❑ Evitar diagnosticar ('A tu el que et passa és que...').
- ❑ Evitar minimitzar els sentiments i vivències de la persona ('Això no és tan greu...').
- ❑ Evitar jutjar i/o acusar ('Si no uses el preservatiu ets un egoista').
- ❑ Donar eines per a la presa de decisions responsable.
- ❑ Transmetre la convicció de que tots som capaços de fer els canvis de comportament que ens plantegem. El fet d'haver fet les coses d'una manera determinada fins el moment present, per exemple tenir relacions sexuals amb penetració sense preservatiu, no ens impedeix canviar per fer-les de forma més saludable, com introduir l'ús del preservatiu o tenir relacions sexuals sense penetració.
- ❑ Transmetre la informació amb paraules i un to de veu que no facin sentir a la persona jutjada, inferior o insignificant.
- ❑ Evitar utilitzar paraules tècniques: el vocabulari específic pot fer-nos sentir més segurs a nosaltres, com a professionals, però si no s'entenen els termes amb els quals parlem, possiblement provocarem que el/la jove se senti insegur/a. Mai no hem d'oblidar que el nostre objectiu és entendre i fer-nos entendre per els joves. Això mateix no significa que haguem de parlar amb un llenguatge vulgar. Anomenar correctament les parts del cos, per exemple, pot ajudar a naturalitzar les converses sobre sexualitat. Utilitzar paraules vulgars o símbols per donar nom a objectes, subjectes o situacions és usual en els temes que fan vergonya o són tabú. Un primer pas per "fer normals" aquests objectes, subjectes i situacions passa per normalitzar, també, el nostre vocabulari.

Missatges que podem donar al jove respecte el preservatiu com a mesura de prevenció

- Apuntar tots els aspectes positius que presenta (vegeu l'activitat 3)
 - ✓ Manera senzilla de protegir-se de la infecció per l'HIV, d'altres malalties de transmissió sexual i de l'embaràs no desitjat
 - ✓ Poden formar part del joc sexual
 - ✓ El fet d'utilitzar-ho és un acte de responsabilitat cap a un mateix i la parella
 - ✓ Donen tranquil·litat
 - ✓ Podem trobar-ne de diferents gustos, colors i textures
 - ✓ És el mètode usat per la major part de joves. El 85% dels joves sexualment actius l'utilitzen en les seves relacions sexuals
- Minimitzar, és a dir donar menys importància i fer més petits, els inconvenients (vegeu l'activitat 3). A continuació presentem un seguit d'arguments i motius que s'utilitzen amb major freqüència per no usar el preservatiu. A sota de cada frase s'inclou una possible resposta que l'educador podria donar, encara que seria millor que sorgís dels propis joves. Evidentment només es tracta d'exemples i cada un dels arguments es podria resoldre de maneres alternatives.
 - ✓ *'Utilitzar-lo és un rotllo'*
Infectar-se de certes malalties també pot ser un mal rotllo.
Amb una mica d'imaginació hi ha formes divertides d'utilitzar-lo.
 - ✓ *'Em fa corte'*
La vergonya disminueix a mesura que es va fent servir.
 - ✓ *'Disminueix el plaer'*
Ajuda a reduir la sensibilitat per tal que l'erecció pugui ser perllongada. Si dura més, t'ho pots passar millor. A més, la tranquil·litat ens permet gaudir més de la relació.
 - ✓ *'Si una noia li ofereix a un noi, què pensarà la gent?'*
Pot pensar que es tracta d'una noia responsable. Les noies també poden comprar i portar a la bossa preservatius. A més, segur que això també tranquil·litza els nois. La responsabilitat s'ha de compartir. És cosa dels dos.
 - ✓ *'Talla el rotllo'*
Podem tenir en compte algunes coses, com ara deixar-los molt a prop d'on ens trobem i que siguin fàcilment accessibles. Després, posar-lo pot ser part del joc!
 - ✓ *'Si li dic que l'utilitzem potser sospitarà de mi'*
Pots utilitzar frases com 'això és per a la salut de tots dos' o 'així no caldrà que prengui/is pastilles'. Una proposició així no s'ha de rebre com a acusació o sospita. Al contrari, s'ha de fer amb esperit de cooperació i responsabilitat mútua. I mai és massa tard per començar a utilitzar-lo!
 - ✓ *'Si decidim formar una parella estable, aleshores no caldrà utilitzar-lo'*
Podeu fer-vos la prova dels anticossos anti-HIV. Si surt negativa, podeu deixar d'usar-lo (però compte amb l'embaràs) sempre i quan la relació sigui exclusiva. Si en algun moment de la relació un de vosaltres, o tots dos, teniu relacions sexuals amb una altra persona sense preservatiu, cal que us torneu a fer la prova i si surt negativa podeu tornar a tenir relacions sexuals sense preservatiu amb la vostra parella estable.

✓ *'Utilitzo píndoles'*

Les píndoles són hormones i no poden prendre's durant molts anys seguits. Eviten l'embaràs però no les malalties de transmissió sexual, inclosa la sida. Tenen efectes secundaris i si ets fumadora tens riscos afegits.

- ❑ Com aconseguir-los (vegeu l'activitat 5)
- ❑ Com es pot plantejar a la parella (vegeu les activitats 4 i 6)
- ❑ Com es guarda, porta i usa correctament (vegeu les activitats 1 i 5)

Pot semblar obvi, però el fet d'usar el preservatiu en les relacions sexuals amb penetració requereix tot un llistat d'habilitats: per comprar-lo o aconseguir-lo, per guardar-lo, per portar-lo sempre a sobre i saber què dir si el veuen els pares, la parella o un company, per proposar-lo en la relació, per negociar-lo amb la parella i per col·locar-lo, entre d'altres.

L'educador haurà de prioritzar el reforç de les habilitats que els joves no tenen o no han consolidat. Potser és més important treballar les habilitats de negociació amb la parella abans que les habilitats de col·locació, encara que la pràctica de correcta col·locació resulti molt atractiva per al grup de joves.

A través d'enquestes que s'han fet a diferents territoris, hem vist que molt sovint les noies tenen més habilitats a l'hora de negociar amb la parella o rebutjar relacions sexuals no protegides i que els nois són més hàbils a l'hora de comprar, portar i col·locar el preservatiu.

ACTIVITATS

A continuació es presenten sis activitats per treballar amb joves. A la següent taula podem veure les activitats classificades segons l'objectiu de treball que pretenen.

Objectiu de treball	Activitats relacionades
Incrementar el nivell de <u>coneixements</u>	'El joc de les targes' 'El termòmetre'
Fer més favorables a la prevenció les <u>actituds, valors i creences</u>	'El joc de les targes' 'El joc del segle'
Fer més favorable a la prevenció la <u>norma social</u>	'El joc del segle' 'El cas'
Millorar les <u>habilitats</u> i l' <u>autoeficàcia</u> per a la negociació de sexe més segur	'Col·locació de preservatiu' 'Role Playing'

És important fixar-se en que la majoria de les activitats poden ser útils per a treballar diversos factors. Tenir aquest fet en compte pren especial rellevància quan es disposa de poc temps o de poques ocasions per treballar amb el grup de joves. En aquests casos, el més efectiu serà escollir una activitat que ens permeti treballar diversos objectius alhora.

Les activitats estan presentades en dos apartats. En el primer hi trobem els objectius generals i específics, la durada, el procediment i, en alguns casos, les possibles variacions per adaptar l'activitat als diferents destinataris; en el segon, el material que necessitem, ja sigui a nivell de suport teòric per l'educador com de fitxes fotocopiables per utilitzar amb els joves.

ACTIVITAT 1: El joc de les targetes

Activitat adaptada del material 'V.O. para todos los públicos. Sexo seguro', del Programa educativo de prevención de la infección por el HIV/sida del Gobierno Vasco, 1995.

Objectius:

1. Augmentar els coneixements dels joves sobre la transmissió i la prevenció de la infecció per l'HIV, d'altres malalties de transmissió sexual i la prevenció de l'embaràs no desitjat.
2. Afavorir la reflexió sobre el risc d'infectar-se per l'HIV amb pràctiques de risc.

Objectius específics:

Conèixer:

- Què és la sida.
- Les diferències i similituds entre una persona infectada per l'HIV i una persona malalta de sida.
- Els fluids de l'organisme d'una persona infectada per HIV capaços de transmetre la infecció.
- Les condicions imprescindibles per a que hi pugui haver contagi.
- Les vies de transmissió de la infecció per l'HIV.
- Com no es pot transmetre la infecció per l'HIV.
- Les estratègies per prevenir la infecció per l'HIV, d'altres malalties de transmissió sexual i l'embaràs no desitjat.
- Identificar si un mateix ha fet alguna vegada pràctiques de risc.

Durada de l'activitat:

1 hora aproximadament

Procediment:

FASES A SEGUIR

1. Distribuir **una tarja a cada jove**. Convidar-los a posar-se drets. Explicar que cada un d'ells haurà **d'escollir a tres persones** del grup per **fer-los la pregunta** que apareix a la tarja. Hauran **d'anotar la resposta** de cada un/a a la tarja.
2. Un cop feta la pregunta a les tres persones i anotats els seus noms i respostes, **tothom torna a seure**.
3. **L'educador explica el joc**: cada vegada que un/a jove feia una pregunta a un altre representava que tenia relacions sexuals amb aquesta persona. Però resulta que algú està infectat/infectada per una malaltia de transmissió sexual (pot ser l'HIV o no).
4. Convidar a posar-se dret/a a la persona que té la lletra I (de "Infectat/ada") a la part posterior de la tarja. Aquesta lletra significa que la persona està infectada per una malaltia de transmissió sexual. Aquest paper no pot tocar per atzar sinó que prèviament s'ha d'haver parlat amb el jove triat per explicar-li l'activitat i demanar-li el seu acord per actuar com a còmplice.
5. Totes les persones que han fet la pregunta a la persona Infectada s'han de posar també drets perquè representa que han tingut relacions sexuals amb aquesta, i per tant, estan en risc d'haver-se infectat.
6. A continuació s'han d'aixecar les persones que han estat en contacte amb aquestes persones que ja estan dretes, perquè també poden haver-se infectat. I així successivament fins que tota la classe estigui de peu.

7. Un cop tothom està dret s'explica que: encara que tots han mantingut relacions sexuals, els que tenen una C (de "condó") a la part posterior de la tarja significa que han utilitzat el preservatiu. D'aquesta manera no han estat en risc d'infectar-se i poden seure. Els que tenen una A (de "altres") han tingut relacions sexuals sense penetració, per tant tampoc no han estat en risc i poden seure. Finalment la lletra N (de "no condó") a la part posterior de la tarja indica que han tingut relacions sexuals amb penetració però no han pres cap mesura de protecció i, com a conseqüència, poden haver-se infectat. Fer notar que l'educador que ha explicat el joc, així com algú que no hagi volgut jugar, si és el cas, estan asseguts perquè no han tingut relacions sexuals i per tant no estan en risc.

Nota: un sola tarja estarà marcada amb la lletra I i de les targes restants, un 25% amb la lletra C, un altre 25% amb la lletra N i el 50% restant amb la lletra A

8. **Treballar les emocions i les sensacions** que s'hagin pogut produir en el grup, preguntant directament als joves com s'han sentit en pensar que podien estar en risc d'haver-se infectat per una malaltia de transmissió sexual o pel HIV, com s'han sentit al posar-se de peu encara que no haguessin tingut contacte directe amb la persona que tenia la lletra I, com s'han sentit al saber que no estaven en risc perquè havien utilitzat el preservatiu o perquè no havien tingut relacions sexuals, etc.
9. **Fer una discussió sobre les respostes a la pregunta de la tarja.** La pregunta que plantejem a l'encapçalament de la tarja ens ajudarà a guiar la reflexió i el debat cap a uns aspectes o uns altres. L'objectiu és que aquesta activitat sigui una manera d'introduir aquells coneixements que els/les joves necessiten, però sense repetir la informació que ja saben. Exemples de preguntes són: "Quina informació important sobre la infecció per l'HIV penses que encara no tenen els joves?" o "Qui creus que està més en risc de contraure la infecció per l'HIV?"

Variacions en funció dels destinataris:

- ✓ Per aquells casos en que l'activitat es desenvolupa al mig del carrer i per tant és difícil disposar de superfícies planes per escriure, o per quan treballem amb joves que tenen problemes de lectoescriptura, farem l'activitat amb el mateix procediment presentat però amb els següents canvis:
 - Utilitzarem globus de colors o gomets en substitució a les targes.
 - Signarem amb retulador sobre els globus en comptes de fer preguntes i escriure respostes, o bé, en cas de no disposar de retuladors, utilitzarem el ball com a forma d'interacció, de manera que cada vegada que signin el globus d'un altre o bé ballin amb algú, representarà en el joc que estant tenint una relació sexual.
 - La persona que tingui el globus o gomet vermell serà la infectada, les persones amb el globus o gomet groc seran les que han usat el preservatiu, les persones amb el globus o gomet verd seran les que han tingut relacions sexuals sense penetració i les persones amb el globus o gomet blau seran les que han tingut relacions sexuals amb penetració i no han pres cap mesura de protecció.
 - Si a algú li explota el globus durant el joc, ho podem relacionar amb un trencament del preservatiu durant la relació sexual i haurèm de resoldre l'activitat en conseqüència.

✓ Per aquells casos en que treballem amb joves amb gust o predilecció pels tatuatges i els piercings o amb joves usuaris de drogues per via parenteral, pot ser convenient treballar la prevenció de la infecció per l'HIV per via sanguínia. Farem l'activitat seguint un procediment molt similar al presentat:

1. Distribuir un retulador a cada jove. Convidar-los a posar-se drets. Explicar que cada un d'ells haurà d'escollir a tres persones del grup i fer-los un dibuix a la pell (al braç, a la panxa, a la mà).
2. Un cop aconseguits tres dibuixos, convidarem els joves a seure de nou.
3. El monitor explica el joc: cada vegada que un/a jove feia un dibuix a la pell d'un/a altre/a, representava que li estava fent un tatuatge o un piercing. Però no tots els tatuadors seguien les normes higièniques i legals.
4. Explicar que el retulador vermell significa que la persona feia els tatuatges amb material que ja havia estat usat, i per tant, les persones que han estat pintades amb aquest color estan en risc d'haver-se contagiats d'alguna infecció o virus.
5. Explicar que el retulador blau significa que la persona feia el tatuatge amb material estèril i, per tant, les persones que han estat pintades amb aquest color no estan en risc d'haver-se contagiats d'alguna infecció o virus.
6. Discutir sobre el joc, el que ha succeït i aprofitar per donar informació bàsica sobre el HIV que els joves no tinguin clara.

Tarja model

QUINA INFORMACIÓ IMPORTANT SOBRE LA INFECCIÓ PER L'HIV PENSES QUE ENCARA NO TENEN TOTS ELS JOVES?

NOM:

RESPOSTA:

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____

Informació bàsica sobre el HIV/Sida

Què és la sida?

S	Síndrome	Conjunt de símptomes que caracteritzen una malaltia
I	Immuno	Afecta el sistema de defensa de l'organisme humà
D	Deficiència	El sistema de defensa es deteriora
A	Adquirida	Provocat per un virus, extern a l'organisme, l'HIV

Diferències i similituds entre una persona infectada per l'HIV i una persona malalta de sida

Persona infectada per l'HIV	Persona malalta de sida
<ul style="list-style-type: none">No presenta símptomesPot trobar-se perfectament de salut i tenir un aspecte saludablePot desenvolupar o no la malaltia	<ul style="list-style-type: none">Presenta símptomesAnèmia, cansament, diarrea, pèrdua de pes, possibilitat de reinfectar-se
Però ambdós: Són seropositius, estan infectats per l'HIV Poden transmetre el virus de la sida	

Detecció, tractament i assistència HIV+

Un dels majors reptes pendents en el marc de la prevenció consisteix a aconseguir que les persones, en aquest cas els joves, que han dut a terme pràctiques de risc per a la transmissió de l'HIV, es facin la prova de detecció dels anticossos de l'HIV. Segons el Ministeri de Sanitat i Consum (Plan Nacional del SIDA), a finals del 2002 un 38% de les persones a les quals es va diagnosticar sida es va assebeitar alhora de la seva infecció pel VIH, percentatge que arribava al 65% entre els que s'havien contagiats per via heterosexual. En vista d'aquestes preocupants dades, cal fer una aposta ferma per a la promoció de la prova de detecció d'anticossos de l'HIV. Aquesta prova, no dolorosa i senzilla, consisteix en una extracció de sang per dur a terme un test específic anomenat **Test Elisa**. Precisament pel fet de tractar-se d'un test específic cal sol·licitar-lo explícitament, ja que en les analítiques generals no s'efectua.

És molt important saber que aquest test no detecta directament la presència del virus (HIV), sinó la presència d'anticossos anti-HIV. Comprendre aquest fet ajuda a entendre l'anomenat **període finestra**: es tracta del temps màxim (3 mesos) que el nostre organisme pot trigar en crear la quantitat suficient d'anticossos per tal que aquests siguin detectables amb les analítiques. Un resultat negatiu a la prova (que significa que no hi ha hagut transmissió de l'HIV) només pot considerar-se definitiu si l'analítica s'ha dut a terme passats tres mesos des de l'última pràctica de risc. Només aleshores podrem estar segurs que no hi ha hagut contagi. Per contra, si la primera prova ELISA resulta positiva, es realitza una segona prova per a verificar-la: la Western Blot, que és confirmatòria. És important saber que aquestes proves són confidencials i anònimes, i que és molt recomanable comptar amb el suport d'algun familiar o amic al llarg del procés. La promoció de la prova de detecció d'anticossos anti-HIV ajudarà a detectar de forma precoç la presència de l'HIV. Aquest fet no només pot tenir un valor fonamental en la lluita contra la proliferació de nous contagis, sinó que també serà de vital importància per assegurar l'èxit d'un futur tractament.

El tractament antiretroviral combinat, que consisteix en un còctel de tres o més fàrmacs, ha canviat radicalment l'evolució de l'epidèmia de la sida. L'administració de la teràpia en fases primerenques o bé de forma intensiva quan ja s'han produït manifestacions clíniques, permet la reconstrucció immunològica, amb la qual cosa la mortalitat ocasionada per aquesta malaltia ha disminuït de forma espectacular. Aquestes esperançadores notícies no han de fer perdre de vista que l'eradicació del virus del cos encara no s'ha aconseguit. No es poden establir paral·lelismes entre la disminució de nous casos de sida amb la disminució de la infecció per l'HIV. La millor vacuna continua sent la prevenció.

Fluids de l'organisme d'una persona infectada per l'HIV capaços de transmetre la infecció

Fluid de l'organisme	
Capaç de contagiar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sang ▪ Semen ▪ Fluix vaginal ▪ Llet materna
Incapaç de contagiar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saliva ▪ Suor ▪ Llàgrimes ▪ Altres

Condicions indispensables per al contagi

Fluids capaços de contagiar + Porta d'entrada a l'organisme	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sang ▪ Semen ▪ Fluix vaginal ▪ Llet materna
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sang ▪ Semen

Quines són les vies de transmissió?

Via	Conductes de risc
Sanguínia	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Intercanvi de xeringues i estris d'injecció ▪ Ús compartit d'altres instruments que tallin: raspall de dents, tisores, fulla d'afaitar, estris per tatuatges, piercings, etc.
Sexual	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relacions sexuals amb penetració sense preservatiu: <ul style="list-style-type: none"> - Penetració anal - Penetració vaginal - Penetració oral
Mare-fill	Risc durant: <ol style="list-style-type: none"> 1. L'embaràs 2. El part 3. La lactància

Així no es transmet el virus de la sida

Mosquits	Animals domèstics	Menjar	Beguda o cafè als bars o restaurants
Plats, coberts, gots, etc.	W.C	Font Pública	Diners en un banc
Telèfon públic	Cinema	Piscina	Gimnàs
Lloc de treball	Rebre amics	Visitar hospital	Anar al metge
A l'escola	Metro, bus, cotxe	Estreta de mans	Petons
I un llarg etcètera			

Els preservatius en la prevenció de la infecció per l'HIV, d'altres malalties de transmissió sexual i de l'embaràs no desitjat

<ul style="list-style-type: none">▪ Els preservatius són el mètode preventiu més recomanable per als joves (recomanació de la Organització Mundial de la Salut)
<ul style="list-style-type: none">▪ Només un 2% dels preservatius es trenquen, i gairebé sempre es deu a una utilització incorrecta. Es poden trencar si no es manipulen amb cura, si s'utilitzen lubricants amb greixos o si es guarden al sol o en un lloc massa calent.
<ul style="list-style-type: none">▪ Per utilitzar-los correctament cal tenir en compte:<ul style="list-style-type: none">- Que els preservatius són per a un sol ús.- La data de caducitat.- Deixar un espai a la punta.- El millor lubricant és la saliva.- Posar-lo a l'inici de l'erecció.- Aguantar-lo per la base del penis en separar-se de la parella per evitar que llisqui.

Què fer si malgrat tot el preservatiu es trenca?

Qualsevol Centre d'Atenció a la Salut Sexual del Servei Català de la Salut pot atendre el problema. Aquestes unitats d'atenció especialitzada es troben a tots els territoris de Catalunya (Sanitat Respon: 902 111 444). A la pàgina 9 hi ha les adreces i telèfons dels centres de Barcelona. També podem dirigir-nos al Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (CJAS) o al servei d'urgències d'un hospital. En tots aquests llocs poden receptar el tractament hormonal postcoital i poden informar i assessorar sobre possibles contraindicacions. Es tracta d'un mètode d'urgència que permet evitar un embaràs no desitjat i que es pren en dues dosis, la primera abans de 72 hores després del coit i la segona 12 hores després de la primera dosi. En cap cas evita que es transmetin malalties de transmissió sexual.

És molt important recordar que es tracta d'un mètode d'urgència i que no s'ha d'utilitzar de forma habitual.

ACTIVITAT 2: El termòmetre

Objectius:

1. Millorar els coneixements dels joves en relació a la prevenció de l'embaràs no desitjat, i a la transmissió i la prevenció de la infecció per l'HIV i d'altres malalties de transmissió sexual.
2. Afavorir la reflexió sobre el risc d'infectar-se per l'HIV amb pràctiques de risc.

Objectius específics:

Conèixer:

- Les pràctiques de risc d'infeccions de transmissió sexual.
- Les pràctiques sexuals segures.
- Les pràctiques de reducció de risc.
- Les estratègies per prevenir la infecció per l'HIV, d'altres malalties de transmissió sexual i l'embaràs no desitjat.
- Identificar si un mateix ha fet alguna vegada pràctiques de risc.

Durada de l'activitat:

1 hora aproximadament

Procediment:

FASES A SEGUIR

1. L'educador prepara 6 targetes. Cadascuna porta inscrita una de les conductes de la pàgina següent. En aquest manual adjuntem alguns exemples encara que l'educador, o els mateixos joves, poden ampliar-la tant com considerin oportú.
2. L'educador dona les targetes als joves i aquests les col·loquen en el termòmetre en l'interval que comprèn des de el no risc fins el màxim risc. La discussió i argumentació entre el grup de joves és tant o més important que el fet de col·locar correctament en el termòmetre cadascuna de les pràctiques.
3. L'educador s'assegurarà que a tots els joves els queda clar quines són les pràctiques sexuals de major risc per a la transmissió de l'HIV/sida i d'altres malalties de transmissió sexual, i quines no comporten cap risc. En aquest mateix context també es pot parlar de la "reducció de danys", en què l'objectiu és disminuir les pràctiques més arriscades com a pas provisional per arribar a les de prevenció absoluta o elevada.

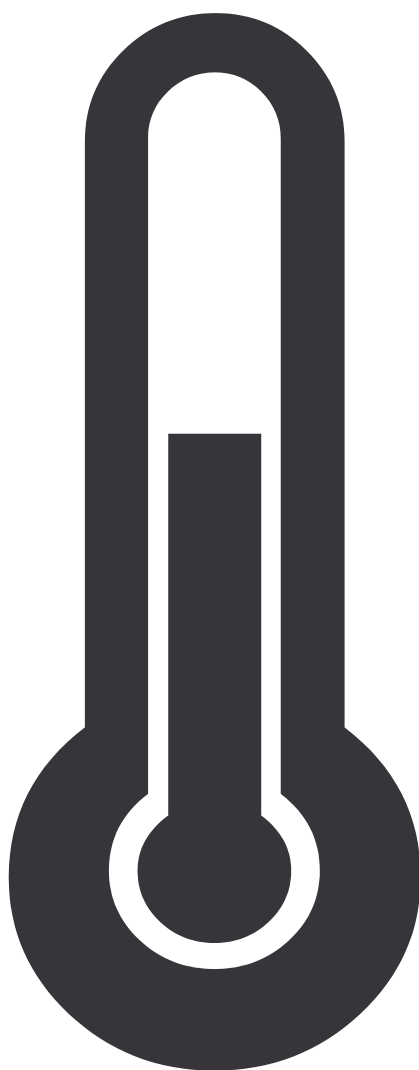
Targes

Penetració anal
Penetració vaginal
Sexe oral (contacte boca-penis o boca-vulva)
Masturbació mútua
Petting (fregaments)
Carícies i petons

Solució

Tot i que l'educador donarà les targes desordenades als joves, en aquest full es presenten tal i com haurien de ser col·locades en el termòmetre.

MÀXIM RISC



NO RISC

ACTIVITAT 3: El joc del segle

Objectius:

1. Reflexionar sobre la pròpia actitud en relació a l'ús del preservatiu i les relacions sexuals protegides.
2. Reflexionar sobre el que pensa l'altre gènere en relació a l'ús del preservatiu i les relacions sexuals protegides.
3. Fomentar com a norma de grup la protecció en les relacions sexuals.

Objectius específics:

- Identificar la pròpia posició respecte l'ús del preservatiu i les relacions sexuals protegides.
- Identificar les diferents idees que tenen els/les joves sobre els obstacles i beneficis d'usar el preservatiu
- Promoure actituds favorables cap a l'ús del preservatiu entre els joves.
- Contrastar l'actitud que es creu que tenen els altres amb l'actitud real.

Durada de l'activitat:

1 hora aproximadament

Orientacions didàctiques:

Sovint els nois donen per fet que les noies tenen determinades opinions sobre diferents aspectes de la sexualitat, i el mateix els passa a les noies pel que fa a les opinions dels nois. Aquestes suposicions de vegades coincideixen amb la realitat, però si es tracta de falses impressions poden dificultar les pràctiques saludables, com l'ús del preservatiu en les relacions sexuals amb penetració. Amb aquesta activitat es vol afavorir el coneixement mutu entre gèneres mitjançant el treball previ per separat i la discussió general posterior.

Procediment:

FASES A SEGUIR

1. Fer **dos grups**, un de nois i un de noies.
2. **Cada grup ha de consensuar quins són, des de el seu punt de vista, els beneficis i obstacles d'utilitzar el preservatiu i de les relacions sexuals protegides. Després, cada grup ha d'arribar a un acord sobre el que creu que pensen les persones de l'altre gènere sobre els mateixos aspectes.** Posteriorment, han d'escriure a la fitxa les idees que han anat sortint per poder-les comentar després en grup.
3. **L'educador** haurà de **supervisar el treball** dels grups, **vetllar per el respecte** mutu entre les persones i **animar a la participació** de tothom.
4. Un cop identificades les percepcions de cada grup, s'inicia la **discussió en gran grup** dirigida per l'educador. Es pot partir de les percepcions expressades i anotades per cada grup respecte el propi gènere i l'altre.

A continuació afegim una llista de comentaris dels grups de joves amb els que hem treballat, per tal que l'educador els pugui plantejar en cas que hi hagués poques idees o comentaris:

BENEFICIS	OBSTACLES
Prevenció de l'embaràs Prevenció de malalties de transmissió sexual Prevenció de la sida Ajuda a la penetració (està lubricat) Pot formar part del joc sexual N'hi ha de gustos i textures No és excessivament car L'erecció del noi dura més Retarda l'ejaculació del noi Estar tranquil/a i disfrutar més Se'n poden aconseguir a molts llocs És molt fàcil d'utilitzar	Talla el rotllo És molt car No sempre en portes al damunt Es pot trencar S'ha responsabilitzat al noi de dur-lo Disminueix la sensibilitat

Treball de l'educador previ a l'activitat:

- Confecció d'una llista de beneficis i obstacles que puguin aparèixer.
- Llista àmplia de beneficis. Si no apareixen gaires comentaris sobre els beneficis, l'educador pot esmentar alguns de la llista prèvia per discutir-los.
- Arguments per desmitificar alguns dels obstacles que poden aparèixer. Per exemple, és freqüent que s'esmenti la disminució de la sensibilitat com a obstacle per l'ús del preservatiu. Cal presentar arguments que minimitzin els obstacles, sense que això suposi dir res que no sigui cert. Alguns contraarguments que l'educador pot oferir davant la idea de la disminució de la sensibilitat quan s'utilitza el preservatiu són:
 - No tothom que diu que el preservatiu disminueix la sensibilitat ho ha pogut constatar realment, ja que moltes persones tenen aquesta creença anteriorment a haver mantingut cap relació sexual. Això no vol dir que no sigui cert, però potser està mitificat.
 - La disminució de la sensibilitat no hauria de suposar cap entrebanc per mantenir relacions sexuals satisfactòries, i encara més en plena adolescència, en què la sensibilitat és màxima. Precisament una petita disminució de la mateixa pot ajudar a retardar l'ejaculació i a perllongar l'erecció.
 - S'ha avançat molt en la fabricació de preservatius garantint cada cop més la màxima sensibilitat.

Variacions en funció dels destinataris:

- ✓ Es pot centrar l'activitat en els beneficis i obstacles d'altres temes relacionats amb la conducta sexual (exemple: pràctiques sexuals després d'haver consumit drogues).
- ✓ Si el grup està format només per nois o només per noies, es pot fer de la següent manera:
 - Dividir el grup en dos subgrups més petits.
 - Cada grup haurà d'arribar a un acord sobre què creu que pensa l'altre gènere i el que pensen ells/elles mateixos/es.
 - Presentar en gran grup les idees i discussió d'aquestes.

QUÈ PENSEM NOSALTRES SOBRE...?

L'ús del preservatiu:

Beneficis	Obstacles
.....
.....
.....
.....
.....

QUÈ CREUS QUE PENSA L'ALTRE GÈNERE (SEXE) SOBRE...?

L'ús del preservatiu:

Beneficis	Obstacles
.....
.....
.....
.....
.....

ACTIVITAT 4: El cas

El cas d'en Carles. Adaptat de la 'Guía de Salud y desarrollo personal para trabajar con adolescentes'. Departamento de Educación y Cultura. Gobierno de Navarra, 1995.

El cas de la Maria. Adaptat del programa 'PRÉSSEC'. Programa de Prevenció de la Sida a l'Escola Secundària. Associació CEPS. Associació per a la Prevenció i la Promoció de la Salut i Agència de Salut Pública de Barcelona, 2002.

Objectius:

1. Identificar aquells elements de la comunicació que poden ajudar a una persona a afrontar situacions difícils.

Objectius específics:

- ❑ Identificar l'estil de comunicació que pot facilitar la consecució dels objectius quan volem negociar amb una altra persona o quan volem rebutjar certes situacions o conductes concretes.
- ❑ Identificar les característiques del llenguatge verbal i del llenguatge no verbal que ens poden ajudar a comunicar-nos millor amb els altres.
- ❑ Conèixer com superar amb èxit els obstacles que pot presentar l'interlocutor quan intentem negociar amb ell/a.

Durada de l'activitat:

1 hora aproximadament

Orientacions didàctiques:

Aquesta activitat planteja dues situacions difícils d'afrontar per a que els joves reflexionin i discuteixin sobre aquelles eines que necessitarien per sortir-se'n amb èxit. Ens referim a aspectes de la comunicació que hem de tenir en compte sempre que volem superar una situació, negociar amb una altra persona, rebutjar situacions o conductes concretes, etc.

El/la educador/a, depenent de les característiques del grup de joves amb el que ha de treballar, escollirà el cas d'en Carles o el cas de la Maria. Totes dues situacions permeten treballar: diferents formes de reaccionar davant les situacions, estils de comunicació, el llenguatge assertiu, el llenguatge no verbal, obstacles que pot plantejar l'interlocutor i com superar-los.

Procediment:

FASES A SEGUIR

1. **Escollir una de les dues situacions plantejades** per treballar amb els/les joves.
2. Llegir la situació conjuntament i **reflexionar sobre quins aspectes del llenguatge verbal i no verbal poden facilitar la comunicació, la negociació i el rebuig de certes situacions o conductes.**
3. En funció del nivell de la discussió i de les idees que vagin apareixent, **l'educador/a pot introduir explicacions, estratègies** o elements que facilitin la feina als joves.

Situacions

Situació 1: El cas d'en Carles

En Josep es troba una tarda amb en Joan i la Maria, que són molt amics seus. Els troba molt preocupats i els pregunta què els passa. En Joan li explica que el seu germà Carles, que havia estat un temps consumint drogues, s'ha assabentat que està infectat per l'HIV. Ara en Carles viu a casa del seus pares, amb en Joan. En Joan està preocupat. Estima molt al seu germà però té por, no sap com actuar. Ha sentit a dir tantes coses sobre la infecció per l'HIV i la sida...

Els pares d'en Joan i d'en Carles no saben res, i en Carles no s'atreveix a explicar-ho. Per altra banda té por que si se n'assabenten a la feina el puguin acomiadar.

En Carles està fet pols, no s'atreveix a explicar-ho als seus amics. En Joan és l'únic que ho sap i no sap com ajudar al seu germà.

Qüestions per reflexionar:

- Aquesta situació es pot donar al teu entorn?
- En Carles ha d'explicar la situació als seus pares? I als seus amics? I als companys de feina?
- Imaginem que en Carles vol explicar-ho als seus pares o a algun dels seus amics. Quines coses hauria de tenir en compte per tal de sortir-se'n amb èxit?

Situació 2: El cas de la Maria

El Pere i jo sortim des de fa unes setmanes, m'ha proposat tenir relacions sexuals amb penetració i a mi em sembla que és massa aviat per això. M'agradaria esperar una mica i estar segura de desitjar-ho. Quan en Pere treu el tema i intenta que quedem, li dono excuses i canvio de tema. No goso plantejar-li que no vull tenir relacions sexuals amb penetració de moment, tinc por que s'enfadi i em deixi. M'agradaria parlar amb en Pere del tema, que entengués quines són les meves raons i que les acceptés sense enfadar-se.

Qüestions per reflexionar:

- Aquesta situació es pot donar al teu entorn?
- La Maria vol parlar amb en Pere i plantejar-li la situació. Quines coses hauria de tenir en compte per tal de sortir-se'n amb èxit?

Informació teòrica de suport

Tipus d'estils de comunicació: agressiu, passiu i assertiu

ESTIL DE COMUNICACIÓ AGRESSIU:

EXEMPLES	AVANTATGES	INCONVENIENTS
<ul style="list-style-type: none">La barallaL'acusacióL'insultL'atac verbalL'amenaçaGeneralitzar errorsRiure-se'nFer burlaRetreure	<ul style="list-style-type: none">La gent no intenta atacar una persona agressiva	<ul style="list-style-type: none">La gent no vol una persona agressiva al seu costatNormalment la consideren una persona mal educadaProvoca conflictes interpersonalsProvoca rebuig social

ESTIL DE COMUNICACIÓ PASSIU:

EXEMPLES	AVANTATGES	INCONVENIENTS
<ul style="list-style-type: none">No s'atreveix a defensar els seus dretsNo defensa els seus propis interessosFa el que li diuen sense protestarNo té en compte els seus propis sentiments	<ul style="list-style-type: none">Rarament es rep un rebuig directe dels altresS'eviten conflictes	<ul style="list-style-type: none">La gent s'aprofita de les persones passivesNomés ell/a s'assabenta del que li sembla malament o de les coses amb les quals no està d'acordSentiment de frustració i inferioritat

ESTIL DE COMUNICACIÓ ASSERTIU:

EXEMPLES	AVANTATGES	INCONVENIENTS
<ul style="list-style-type: none">Es defensen els propis interessosS'expressen les pròpies opinions lliurementNo es permet que els altres s'aprofitin d'unEs defensen els propis drets sense violar els dels altresEs pot parlar d'un mateix sense sentir-se cohibitEs pot discrepar amb la gent de forma obertaEs pot dir "no"	<ul style="list-style-type: none">Es pot obtenir més fàcilment el que un vol sense ocasionar trastorns als altresS'actua a favor dels propis interessos sense sentir-se culpable o equivocatMillora l'autoestima i el propi reconeixement	<ul style="list-style-type: none">L'entorn necessita un temps per acostumar-se a un estil assertiuL'estil assertiu, així com el seu llenguatge, s'ha d'entrenar per a que no resulti estrany i surti de manera espontània

Estratègies per ser més assertiu

Font: Luengo MA, Gómez-Fraguela JA, Garra A, Romero E, Otero-López JM. Construyendo Salud. Promoción del desarrollo personal y social. Ministerio de Educación y Cultura. Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio del Interior. Universidad de Santiago.

Què dir	
<ul style="list-style-type: none">• Utilitza preferentment frases en primera persona, ja que les frases que comencen per 'Tu' poden ser sentides com a crítiques. Exemples: 'Vull...', 'No m'agrada...', 'Em sento...'. • Digue el que penses o sents de forma clara i directa, no donis voltes. • Si vols explicar la teva postura, dona raons, però no busquis excuses. • Reconèixer la postura de l'altra persona pot ser molt útil per a que la situació sigui menys tensa.	
To de veu	
<ul style="list-style-type: none">• Parla amb veu ferma i confiada, transmetent seguretat en allò que dius. • No utilitzis un to suplicant o de petició. • No tartamudegis ni vacil·lis (exemples: em, ah, mm.) • No cridis ni utilitzis un to hostil o sarcàstic. Si estàs enfadat/da, digues-ho directament. • Has de donar aparença de tranquil·litat utilitzant un to de veu intermedi, ni molt baix ni molt alt, i parla pausadament encara que la persona amb qui estiguis parlant 's'acceleri' i pugi la veu. • Has de mantenir un to constant. Si baixes el to a les frases amb les que estàs demanant alguna cosa o t'estàs negant a fer alguna cosa, semblarà que et sents insegur/a.	
Conducta no verbal	
Contacte visual	<ul style="list-style-type: none">• Has de mantenir el contacte visual amb l'altra persona mentre hi parles. D'aquesta manera aconseguiràs transmetre seguretat, domini de la situació i desig de comunicar-te.
Postura corporal	<ul style="list-style-type: none">• Has de mantenir el cos relaxat evitant mostrar-te rígid o amb tensió. Així donaràs la impressió que confies en tu mateix.
Moviments	<ul style="list-style-type: none">• No et moguis excessivament, ni les mans ni els peus. • Si t'enfades expressa-ho verbalment, i ni tanquis els punys ni donis cops a les coses perquè semblaràs agressiu i amb manca d'autocontrol.
Gestos	<ul style="list-style-type: none">• Tingues cura dels teus gestos procurant que siguin congruents amb la situació, ja que l'interlocutor tendirà a confiar més en els gestos que facis que en les paraules que diguis. Per exemple, evita somriure quan algú intenta vulnerar els teus drets.

Estratègies que afavoreixen l'assertivitat

Adaptat de: Goldstein AP, Sprafkin RP, Gershaw NJ y Klein P. Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia: Un programa de enseñanza. Barcelona: Martínez-Roca, 1989. Morganett RS. Técnicas de intervención psicológica para adolescentes. Barcelona: Martínez-Roca, 1995.

COMPROMÍS VIABLE:

Es tracta de provar d'aconseguir que les dues persones obtinguin almenys una part del que volen, sempre que la situació no impliqui posar-se en contra dels propis valors.

AUTOREVELACIÓ:

Proporcionar informació sobre el que un sent i pensa. Aquesta tècnica facilita el diàleg a l'altra persona.
'Quan es dona aquesta situació em sento molt preocupat...'

ASSERTIÓ NEGATIVA:

S'utilitza quan s'ha comès un error i consisteix en reconèixe'l sense donar excessives excuses ni justificacions. A la pràctica es tracta de deixar de dir 'ho sento' o 'perdona' i utilitzar expressions del tipus:
'Ha estat una estupidesa per la meua part...', 'Em sap greu haver dit...', 'No hauria d'haver fet...'

INTERROGACIÓ NEGATIVA:

Per fer front als judicis que altres persones emeten sobre nosaltres. Davant una afirmació de l'altra persona respondrem amb una interrogació negativa:
'Què té de dolent...', 'Què té de rar...', 'Què té d'estúpid...'

DISC RATLLAT:

Es tracta de repetir un cop i altre el que volem dir, fins que el manipulador es convenci que, amb tu, la manipulació no porta enlloc.

BANC DE BOIRA:

Donar parcialment la raó a l'altra persona per explicar a continuació la nostra pròpia opinió. D'aquesta manera aconseguirem destensar la situació, predisposarem l'altre a escoltar-nos i podrem insistir en la nostra postura.

MISSATGES JO:

Expressar com ens sentim davant de la situació plantejada. Aquests missatges expressen els sentiments sense avaluar ni retreure la conducta dels altres.
'Em sento ferit', 'Em poso de mal humor quan...'

Suposicions tradicionals que dificulten que una persona sigui assertiva

Font: Programa 'Pressec'. Programa de Prevenció de la Sida a l'Escola Secundària. Juárez O, Díez E. Associació CEPS. Associació per a la Prevenció i la Promoció de la Salut i Agència de Salut Pública de Barcelona, 2002.

SUPOSICIONS TRADICIONALS	ENCARA QUE
Ser egoista és anteposar les necessitats pròpies a les dels altres	De vegades, tu tens dret a ser el primer
Es vergonyós cometre errors	Tens dret a cometre errors
Si un no pot convèncer els altres que els seus sentiments són raonables, és probable que estigui equivocat	Tens dret a ser l'últim jutge dels teus sentiments, acceptar-los com a vàlids i a no justificar-te davant dels altres
Cal respectar els punts de vista dels altres, especialment si tenen algun càrrec d'autoritat	Tens dret a tenir les teves pròpies opinions i les teves pròpies conviccions
Cal intentar ser sempre lògic i conseqüent	Tens dret a canviar d'opinió o de línia d'acció
Cal ser flexible i adaptar-se	Tens dret a la crítica i a protestar per un tracte injust, a dir 'NO'
Mai no s'ha de interrompre als altres	Tens dret a interrompre per demanar un aclariment
Les coses podrien ser pitjors del que són. No s'ha de temptar la sort	Tens dret a intentar un canvi
No s'ha de fer perdre el 'temps valuós' dels altres amb els problemes d'un mateix	Tens dret a demanar ajuda i suport emocional
La satisfacció de saber que s'ha fet una feina bé és la millor recompensa	Tens dret a rebre un reconeixement formal per una feina ben feta
No s'ha de ser antisocial. Si dius que t'estimes més estar sol, els altres pensaran que no t'agraden	Tens dret a estar sol encara que els altres vulguin estar amb tu
Quan algú té un problema, cal ajudar-lo	Tens dret a no responsabilitzar-te dels problemes dels altres
S'ha de ser sensible a les necessitats i desigs dels altres, encara que no sàpiguen demostrar-los	Tens dret a no anticipar-te a les necessitats i desigs dels altres
No està bé treure's la gent de sobre; si algú et fa una pregunta, cal donar-li una resposta	Tens dret a respondre o a no fer-ho

Obstacles que pot presentar l'interlocutor i com superar-los

Adaptat de: Programa 'Pressec'. Programa de Prevenció de la Sida a l'Escola Secundària. Juárez O, Díez E. Associació CEPS. Associació per a la Prevenció i la Promoció de la Salut i Agència de Salut Pública de Barcelona, 2002.

OBSTACLES QUE POT PRESENTAR L' INTERLOCUTOR	COM SUPERAR-LOS
RIURE-SE'N: Respon a la teva reivindicació amb un acudit, una broma o rient	PROCESSAR CANVI: 'El fer broma ens allunya del tema...' 'Et pot semblar graciós però...'
CULPAR: Et culpa a tu del problema o de la situació	CLAUDICACIÓ SIMULADA: 'Tens raó però...' 'Pot ser que t'ho sembli però...' MOSTRAR DESACORD: Explicar la nostra posició
ATACAR: Respon a la teva afirmació amb un atac personal	IRONIA ASSERTIVA: 'Gràcies...' IGNORAR L'ATAC: Continuar parlant com si no haguéssim sentit res
RETARDAR: Vol retardar parlar del tema	FIXAR DATA: 'Ho entenc; que tal si quedem demà a primera hora per parlar...'
INTERROGAR: Bloqueja cadascuna de les teves afirmacions amb una sèrie continuada de preguntes	PROCESSAR CANVI: 'Aquest no és el problema, la qüestió és...' 'Ens estem allunyant del tema, la qüestió és que...'
UTILITZAR L'AUTOCOMPASSIÓ: La teva reivindicació és rebuda amb plors, llàgrimes o amb una acusació de que ataqués els seus sentiments	ACORD ASSERTIU: 'Sé que et resulta dolorós però haig de solucionar el problema'
BUSCA SUBTILESES: Discuteix sobre la magnitud del problema o la situació plantejada, intenta treure importància	PROCESSAR CANVI: 'Ens estem allunyant del tema, la qüestió és que per mi és important que...'
NEGAR: Intenta fer-te creure que t'equivoques, negar la seva conducta	REFERMAR LA PRÒPIA POSICIÓ: 'Pot semblar-te que estic equivocat però he observat que...'
AMENAÇA: Intenta amenaçar-te	PREGUNTA ASSERTIVA: 'Per què et molesta...?'. IGNORAR L'AMENAÇA: Continuar parlant com si no haguéssim sentit res

ACTIVITAT 5: Col·locació del preservatiu

Objectius:

1. Conèixer el preservatiu, on poden aconseguir-lo i la seva correcta utilització.
2. Treballar habilitats necessàries per al correcte ús del preservatiu.

Objectius específics:

- Conèixer totes les alternatives per aconseguir un preservatiu.
- Identificar quan un preservatiu està en bon estat i quan no.
- Conèixer les condicions òptimes per a la conservació del preservatiu en bon estat.
- Identificar avantatges i desavantatges de portar el preservatiu a sobre.
- Millorar les habilitats per portar el preservatiu a sobre.
- Manipular i col·locar correctament un preservatiu.

Durada de l'activitat:

1 hora aproximadament

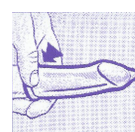
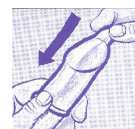
Procediment:

FASES A SEGUIR

1. L'educador fa una **cerca i tria de preservatius prèvia**. Posa tots els preservatius en una bossa. Cal que hi hagi preservatius en bon estat, preservatius caducats, preservatius trencats, preservatius arrugats, preservatius bons però de marca desconeguda i preservatius bons i de marca coneguda.
2. Obrir la bossa i **demanar a cada un dels joves que n'agafi un a l'atzar**, sense mirar. Se'ls demana que el guardin sense obrir fins que no els toqui el torn.
3. Una vegada que tots els joves tenen el preservatiu a la mà, es comença pas a pas:
Pas 1: Demanar un per un on podria haver aconseguit el preservatiu que té. Es tracta **que tothom digui una possible alternativa per aconseguir preservatius** (farmàcia, màquina, en un bar, un amic/a, els pares, un germà/ana, una ONG, dispensació pel carrer el dia mundial contra la sida, en una festa, en un centre juvenil, en un centre d'atenció a la salut sexual, etc).
4. Pas 2: **'Et sembla un bon preservatiu?'**
Aquí l'educador ha d'estirar el fil i fer preguntes perquè els joves es fixin en la data de caducitat, en l'estat de conservació, en el número de registre, etc.
Es demana a tots els que considerin que el seu preservatiu és defectuós que el llencin a la paperera. Els que tenen un preservatiu correcte, se'ls demana que el guardin per al següent pas.
Poden aparèixer dubtes entorn la marca. Cal transmetre la idea que, si bé és cert que hi ha marques més conegudes que altres, tots els preservatius que tenen número de registre o les sigles CE tenen la garantia d'haver passat les proves de qualitat que exigeix la Unió Europea.
També aquí es pot discutir si la font per obtenir el preservatiu (un amic, una ONG, pel carrer, un metge, etc) pot ser o no un factor important per estar segurs de la seva qualitat.
També és el moment de parlar de la seva conservació fins que s'hagi d'utilitzar.
5. Pas 3: Es discuteix entre tots **com podem portar un preservatiu a sobre i els avantatges i desavantatges de fer-ho**, procurant transmetre la idea que portar un preservatiu és pensar en nosaltres i en la nostra parella. Després, es pot pensar entre tots quina podria ser la nostra **resposta en cas que algú ens el veiés i ens preguntés**.
6. Pas 4: Es dona un preservatiu en bon estat a totes les persones que han tirat el primer.
Un a un se'ls demana **que l'obrin i que donin un consell als seus companys per al correcte ús**. Exemple: 'no l'obriu amb les dents', 'no el guardeu a la guantera del cotxe', 'no el porteu en una bossa amb claus, bolígrafs, etc', 'porteu-ne un a sobre sempre', etc.
Es pot contemplar la idea de donar un premi al millor eslògan o consell.
7. Pas 5: Un cop obert, **un a un l'aniran col·locant**. Per a la realització de l'activitat es pot utilitzar una maqueta de gegants encantats, una hortalissa o els dits de la mà d'un company.
Es pot finalitzar l'activitat amb una dispensa de preservatius.

Instruccions d'ús del preservatiu

1. El preservatiu ha de col·locar-se quan el penis està en erecció i abans de qualsevol contacte entre el penis i el cos de la parella.
2. L'embolcall s'ha d'obrir amb cura, anant amb compte de no fer servir ungles, dents o objectes tallants.
3. Una vegada tret el preservatiu de l'envàs, cal agafar el preservatiu pel dipòsit amb el dit gros i l'índex. Així s'expulsa l'aire que pugui tenir.
4. Posteriorment es col·loca sobre el penis erecte, mantenint-lo subjectat per l'extrem del dipòsit. Així s'hi podrà dipositar el semen sense risc de que es trenqui.
5. Finalment, es desenrotlla amb cura i es cobreix totalment el penis.
6. Després de l'ejaculació, el preservatiu ha de retirar-se lentament abans que desaparegui l'erecció, subjectant-lo per la base perquè no en surti el semen.
7. Es llença el preservatiu a les escombraries. Mai s'ha de llençar al wàter.



Cal recordar que:

- ✓ Els preservatius són per a un sol ús. Cal canviar el preservatiu en cada relació encara que no hi hagi hagut penetració.
- ✓ En cas que es desitgi una lubricació addicional, convé utilitzar lubricants amb base d'aigua com la glicerina. Mai no s'ha d'utilitzar lubricants amb base d'oli (vaselina, oli per a nadons, cremes, locions corporals, etc.), ja que poden danyar el preservatiu i reduir la seva eficàcia.
- ✓ En cas d'al·lèrgia al làtex, convé utilitzar preservatius hipoal·lèrgics de poliuretà.

ACTIVITAT 6: Escenificació

Adaptació de: Núñez T, Loscertales F. El grupo y su eficacia. Técnicas al servicio de la dirección y coordinación de grupos. EUB, Barcelona, 1997.

Objectius:

1. Entrenar als/les joves en habilitats socials i de comunicació per tal que puguin assolir els propis objectius en l'àmbit de la sexualitat.

Objectius específics:

- Aprendre i aplicar tècniques centrades en superar situacions difícils.
- Practicar habilitats de negociació amb la parella.
- Practicar habilitats per rebutjar relacions sexuals no protegides.

Durada

1 hora aproximadament

Procediment:

FASES A SEGUIR

1. **Seleccionar la situació** més adient pels joves. Es proposen tres exemples diferents.
2. **Demandar persones voluntàries** per representar la situació o triar-les entre les més obertes en cas que ningú s'ofereixi.
3. **Donar a cada actor el paper del seu personatge** per a que el prepari. Cap actor ha de conèixer el paper dels altres. Cal donar 5 minuts als actors per a preparar el paper.
4. Mentrestant **la resta de companys formen quatre grups. Cada grup observarà un aspecte determinat** dels següents: tipus de conducta que mostra cada actor/actriu, llenguatge verbal i no verbal que utilitza cada actor/actriu, obstacles que es plantegen els diferents personatges i com els van superant i arguments que utilitzen els actors per convèncer l'altre. Aquests aspectes hauran estat treballats prèviament amb el professor/a. Allò que vagin observant ho han d'anar anotant.
5. Abans de començar l'escenificació heu de demanar **respecte** pels companys/es que faran la representació ja que no és una tasca fàcil. Han de mantenir **silenci** per a poder escoltar als actors. La representació serà breu i no s'ha de perdre la informació. Explicar que després es farà una discussió sobre el que ha passat, la representació, etc.
6. **Escenificació** de la situació.
7. **Discussió**: els actors explicaran com s'han sentit i quines dificultats han trobat i després tots junts comentaran els aspectes positius i els millorables de la comunicació i les habilitats socials dels rols representats.
8. Si queda temps i el grup està interessat, es pot **tornar a representar l'escenificació incorporant els comentaris** que els companys han fet per a millorar l'afrontament de la situació.

Fitxes pels actors

Situació 1:

Activitat adaptada de: Programa 'PRESSEC'. Prevenció del Sida en la Escuela Secundaria. Associació CEPS. Associació per a la Prevenció i la Promoció de la Salut i Agència de Salut Pública de Barcelona, 2002.

Té lloc entre el Personatge 1 (P1) i el Personatge 2 (P2), que són parella.
P1 vol utilitzar preservatiu en les relacions sexuals amb penetració però P2 no vol.

P2 i jo sortim junts des de fa bastant temps. Quan estem sols i parlem de les nostres coses i surt, en el tema de les relacions sexuals, l'ús o no del preservatiu, generalment P2 no para de comentar que usar-lo és incòmode i poc espontani. Tot el que jo faig és escoltar i intentar canviar de tema així que puc. Si li digués que vull utilitzar preservatiu en les nostres relacions sexuals crec que s'enfadaria i fins i tot que em podria deixar, ja que no el vol utilitzar. M'agradaria utilitzar preservatiu en les nostres relacions per a què fossin més segures.

Personatge 1. Et trobes molt bé amb P2 i no vols que la vostra relació es trenqui. Però també creus que tenir relacions sexuals sense preservatiu és molt arriscat i que et faria sentir molt malament. Per aconseguir que P2 no s'enfadi i respecti la teva posició, has d'utilitzar arguments persuasius i actuar de manera ferma però amb tacte.

Situació 1:

Activitat adaptada de: Programa 'PRESSEC'. Prevenció del Sida en la Escuela Secundaria. Associació CEPS. Associació per a la Prevenció i la Promoció de la Salut i Agència de Salut Pública de Barcelona, 2002.

Té lloc entre el Personatge 1 (P1) i el Personatge 2 (P2), que són parella.
P1 vol utilitzar preservatiu en les relacions sexuals amb penetració però P2 no vol.

P2 i jo sortim junts des de fa bastant temps. Quan estem sols i parlem de les nostres coses i surt, en el tema de les relacions sexuals, l'ús o no del preservatiu, generalment P2 no para de comentar que usar-lo és incòmode i poc espontani. Tot el que jo faig és escoltar i intentar canviar de tema així que puc. Si li digués que vull utilitzar preservatiu en les nostres relacions sexuals crec que s'enfadaria i fins i tot em podria deixar, ja que no el vol utilitzar. M'agradaria utilitzar preservatiu en les nostres relacions per a què fossin més segures

Personatge 2. Et trobes molt bé amb P1 i creus que mantenir relacions sexuals amb penetració us aproparà encara més. Tens la impressió que P1 no estarà d'acord en tenir-les sense preservatiu. Prepara arguments persuasius per tal que accepti la teva posició. Tu no vols utilitzar-lo.

Situació 2:

Activitat adaptada de: Programa 'PRESSEC'. Prevenció de la Sida a l'Escola Secundària. Associació CEPS. Associació per a la Prevenció i la Promoció de la Salut i Agència de Salut Pública de Barcelona, 2002.

Té lloc entre el Personatge 1 (P1) i el Personatge 2 (P2), que són parella.
P1 i P2 volen tenir relacions sexuals però no tenen preservatiu.

P1 i P2 surten des de fa unes setmanes. Han estat a la discoteca a la que van habitualment amb els amics. Han pres alguna cosa i han ballat. S'ho han passat millor que mai i a sobre aquesta nit no hi haurà ningú a casa de P1. És per això que s'ho han muntat i es quedaran a dormir junts.

Arriben a casa, estan contents, tot està sortint com ho havien pensat, tot menys... els preservatius!!!, tant pensar en aquest dia i un per l'altre s'obliden 'del més important'.

És tard i a prop no hi ha cap farmàcia oberta.

Personatge 1. Per a tu és important poder passar la nit amb P2 i creus que mantenir relacions sexuals amb penetració us aproparà encara més. El que no tens gens clar és fer-ho sense preservatiu, pensant en els riscos no t'ho passaràs tant bé! Quin mal rotllo!

Situació 2:

Activitat adaptada de: Programa 'PRESSEC'. Prevenció de la Sida a l'Escola Secundària. Associació CEPS. Associació per a la Prevenció i la Promoció de la Salut i Agència de Salut Pública de Barcelona, 2002.

Té lloc entre el Personatge 1 (P1) i el Personatge 2 (P2), que són parella.
P1 i P2 volen tenir relacions sexuals però no tenen preservatiu.

P1 i P2 surten des de fa unes setmanes. Han estat a la discoteca a la que van habitualment amb els amics. Han pres alguna cosa i han ballat. S'ho han passat millor que mai i a sobre aquesta nit no hi haurà ningú a casa de P1. És per això que s'ho han muntat i es quedaran a dormir junts.

Arriben a casa, estan contents, tot està sortint com ho havien pensat, tot menys... els preservatius!!!, tant pensar en aquest dia i un per l'altre s'obliden 'del més important'.

És tard i a prop no hi ha cap farmàcia oberta ...

Personatge 2. Per fi arriba la nit que has estat esperant tota la setmana, i tot estava sortint tan bé... Què fareu ara? No tens gens de ganes d'anar a buscar una farmàcia de guàrdia a aquestes hores i per altra banda tenir relacions sexuals sense penetració és com no tenir res.

Situació 3:

Té lloc entre el Personatge 1 (P1) i el Personatge 2 (P2), que són amics. P2 decideix beure diverses copes per desinhibir-se i acostar-se a una persona que l'atrau. P1 creu que això li pot portar problemes.

P1 i P2 surten un dissabte a la nit per anar a una discoteca que un amic els hi ha recomanat. Un cop allà i després de ballar una estona, P2 se sent molt atret per una persona que es troba en el mateix local. Com que no s'atreveix a acostar-s'hi decideix anar a la barra i beure diverses copes per "posar-se a to" i poder-li dir alguna cosa. P1 no té gaire clar que aquesta sigui una bona opció i decideix comentar-li-ho.

Personatge 1. En P2 és una persona que aprecies i et preocupa que necessiti prendre diverses copes per acostar-se a algú que li agrada. A més, saps per experiència pròpia que si s'animen i s'acaben enrotllant és molt probable que no pensin en usar preservatiu. I la cosa no acaba aquí, l'altre dia una persona de confiança et va explicar que després i a causa de beure durant tota la nit va ser incapaç d'excitar-se quan va voler iniciar una relació sexual amb la seva parella.

Situació 3:

Té lloc entre el Personatge 1 (P1) i el Personatge 2 (P2).

P2 decideix beure varies copes per desinhibir-se i acostar-se a una persona que l'atrau. P1 creu que això li pot portar problemes.

P1 i P2 surten un dissabte a la nit per anar a una discoteca que un amic els hi ha recomanat. Un cop allà i després de ballar una estona, P2 se sent molt atret per una persona que es troba en el mateix local. Com que no s'atreveix a acostar-s'hi decideix anar a la barra i beure varies copes per "posar-se a to" i poder-li dir alguna cosa. P1 no té gaire clar que aquesta sigui una bona opció i decideix comentar-li-ho.

Personatge 2. Sempre que et vols acostar a una persona que t'agrada no saps com fer-ho. A més tens por de no saber què dir i que et rebutgin. Has descobert que després de prendre varies copes et sents més segur de tu mateix i més capaç de tot. No penses que actuar així sigui negatiu perquè creus que et diverteixes més i t'ajuda a enfrontar-te a situacions difícils.

Fitxes pels grups d'observadors

Activitat adaptada de: Programa 'PRESSEC'. Prevenció de la Sida a l'Escola Secundària. Associació CEPS. Associació per a la Prevenció i la Promoció de la Salut i Agència de Salut Pública de Barcelona, 2002.

Grup 1. Observa el llenguatge no verbal que utilitzen P1 i P2 per reforçar el missatge que volen transmetre. És l'adequat?

P1	Mirada:
	Espai:
	Contacte corporal:
	Gestos:

P2	Mirada:
	Espai:
	Contacte corporal:
	Gestos:

Grup 2. Observa els missatges de P1 i P2 i identifica si el seu estil de comunicació es assertiu, agressiu o passiu. Què és el que et fa tenir aquesta impressió?

P1	Es comporta de forma:
	Coses que diu que em donen aquesta impressió:
	Quins gestos fa?:
	Com és el seu to de veu?:

P2	Es comporta de forma:
	Coses que diu que em donen aquesta impressió:
	Quins gestos fa?:
	Com és el seu to de veu?:

Grup 3. Observa el comportament de P2 i identifica els obstacles que planteja per dificultar el propòsit de P1

P2	Es burla del que P1 diu?:
	Deixa que P1 se expliqui?:
	Intenta fer que P1 se senti malament? Com?:
	Altres:

Grup 4. Observa el comportament de P1 i identifica el que diu o fa per a superar les dificultats que P2 planteja:

P1	

RECURSOS D'INTERÈS

Responsables de la guia

- Servei de Promoció de la Salut
Agència de Salut Pública de Barcelona
C/Gran de Gràcia, 243-245
08023 Barcelona
Tel. 93 238 45 45
Web: www.imsb.bcn.es
E-mail: ediez@imsb.bcn.es
- Associació CEPS. Associació per a la Prevenció i la Promoció de la Salut
C/ Doctor Santponç, 60-66
08030 Barcelona
Tel. 93 345 60 48
E-mail: ceps@prometeo.es

Centres d'Atenció a la Salut Sexual a Barcelona

CJAS Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat	c/La Granja, 19-21 baixos	93 415 10 00
CAP Drassanes	Av. Drassanes, 17-21, 5a planta	93 443 18 64
CAP Manso	c/ Manso, 19-27, 6a planta	93 424 74 58
CAP Numància	c/ Numància, 23	93 439 34 21
CAP Travessera de Gràcia	Travessera de Gràcia, 346	93 435 23 00
CAP Horta	c/ Lisboa, s/n, planta baixa	93 407 27 63
CAP Rio de Janeiro	Av. Rio de Janeiro, 83-91	93 276 99 10
CAP Sant Andreu	Av. Meridiana, 428, 6a planta	93 274 55 16
CAP Sant Martí	Pl. Infància, s/n, 5a planta	93 308 00 13
CAP Passeig de Maragall	Pg. Maragall, 52-54	93 348 11 78
CAP Les Corts	c/ Mejía Lequerica, s/n	93 227 55 90/99

Centres de determinació serològica del VIH

- Tots els Centres d'Atenció Primària de la ciutat. Cal demanar la prova específica al metge de capçalera.
- Centres de prevenció i control de malalties de transmissió sexual

CAP Drassanes	Av. Drassanes, 17-21	93 329 44 95
---------------	----------------------	--------------

- Centres alternatius (ONG's)

CJAS (Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat)	c/ La Granja, 19-21 www.centrejove.org	93 415 10 00
---	---	--------------

STOP SIDA	c/ Finlàndia, 45 http://www.stopsida.org	93 298 05 88
ASSOCIACIÓ ANTISIDA DE CATALUNYA	c/ Junta de Comerç, 23 baixos www.lanzadera.com/acasc	93 317 05 05
ACTUA VALLÈS	c/ Turull, 164 (Sabadell) www.actuava.org	93 727 19 00

Webs d'interès

Generalitat de Catalunya.
Departament de Sanitat i Seguretat Social www.gencat.es/sanitat

Organització Mundial de la Salut www.who.int/es

Regió europea de l'OMS www.eurohiv.org

Onusida www.unaids.org

Webs d'interès per els joves

www.clikasalud.com

www.centrejove.org

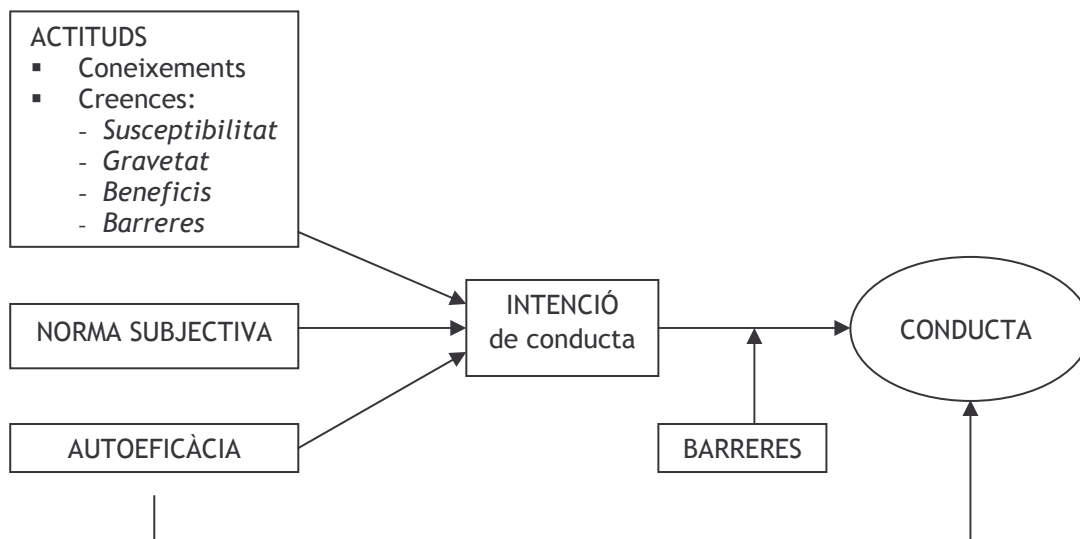
www.avert.org

ANNEX: Marc teòric- En què ens basem?

Les activitats que es presenten en aquesta guia es basen en un **model socio-cognitiu** anomenat ASE (Attitude, Subjective norm and Self-efficacy). Aquest model afirma que la intenció de fer una conducta és el que principalment ens determina a fer-la o no. La intenció, per la seva banda, està influenciada per:

- ❑ Les actituds: determinades pels coneixements de la persona i per les seves creences sobre *susceptibilitat* (grau de risc que creu que té de contraure la malaltia), *gravetat* (grau de perjudici que creu que patiria en cas de contraure la malaltia), *beneficis* (aspectes positius que creu que pot guanyar fent la conducta preventiva) i *barreres* (aspectes negatius que creu que patirà si fa la conducta preventiva).
- ❑ La norma subjectiva: el que la persona creu que pensen i/o fan les persones que són importants per a ell (parella, amics, família, educadors, etc).
- ❑ L'autoeficàcia: creença de la persona en la seva capacitat per desenvolupar amb èxit la conducta saludable o preventiva, determinada per les habilitats que la conducta implica.

El model es pot resumir amb el següent esquema:



Abans d'aplicar el model és recomanable avaluar el nivell de coneixements, actituds i conductes de la població sobre la qual es vol intervenir. Per fer-ho podem utilitzar, per exemple, el qüestionari del programa PRESSEC (que podeu trobar a la web: <http://www.aspb.es/quefem/docs/pressec.pdf>) o bé organitzar entrevistes grupals per identificar els aspectes modificables que cal treballar prioritàriament amb el grup de joves. Cal recordar que tots els grups no són iguals i que, per tant, en un pot caldre treballar més la informació, en l'altre les creences errònies i en un altre les habilitats de comunicació i negociació.