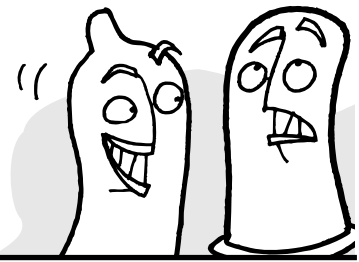


Los métodos anticonceptivos

7a.



Objetivos

- ▶ Conocer los distintos métodos anticonceptivos, su utilización y eficacia.
- ▶ Tener ciertos criterios para elegir el método anticonceptivo más eficaz y adecuado para su edad.

Áreas

Biología y Geología. Tutoría. Lengua Castellana.

Desarrollo

- ▶ Conociendo distintos métodos anticonceptivos. Hacemos una ronda en la que cada cual va diciendo un método que conozca. No vale repetirse. El/la profesor/a anota todos en la pizarra.
 - ▶ Hacemos una segunda ronda, en este caso diciendo lo que conocen del método (cómo es, cómo se usa, qué eficacia tiene...). El/la profesor/a anota todo lo que dicen. El/la profesor/a va clarificando todo lo que está anotado y, posteriormente, hace un resumen de lo dicho. A continuación hace una exposición teórica apoyada con diapositivas o vídeo y mostrando los distintos métodos anticonceptivos.
 - ▶ Usar preservativos. De forma individual o en pequeños grupos se hace la lectura adjunta. Posteriormente se hace una puesta en común con toda la clase resaltando los aspectos que les hayan parecido más interesantes, planteando sus dudas y sacando conclusiones.
 - ▶ Leer y discutir. Lectura en grupos pequeños del folleto “previeneteconviene”. Relaciones sexuales sin riesgo” del Departamento de Salud del Gobierno de Navarra o el folleto “Salud I: Anticoncepción y Sexualidad” del Instituto de la Mujer, seguido de una discusión sobre las dudas que surjan. Después se hace una puesta en común y el/la profesor/a aclara las dudas.
 - ▶ Hagamos publicidad. Trabajo en grupos pequeños. A cada grupo se le da el folleto citado “previeneteconviene. Relaciones sexuales sin riesgo”. Lo leen y cada grupo debe elegir un método. Posteriormente cada grupo debe realizar un spot para la radio con el método que haya elegido. A continuación, en grupo grande se escenifican los spots y se discute sobre las dudas o cuestiones surgidas ampliando algunas informaciones si se considera necesario.
- Finalmente, si el/la profesor/a lo considera oportuno, puede solicitar a los servicios especializados existentes un “taller de sexo seguro” para la clase; o bien usar el siguiente material adjunto.

Aspectos a tener en cuenta

No se trata tanto de que el/la alumno/a sepa los nombres de los métodos sino que conozcan que existen, las diferencias entre cada clase de métodos e insistirles sobre los que no son métodos anticonceptivos o son métodos poco seguros.

También es importante que conozcan muy bien los métodos anticonceptivos, que además también les protegen de las infecciones de transmisión sexual.

Conceptos básicos

Ver página 63 del material para el/la profesor/a.

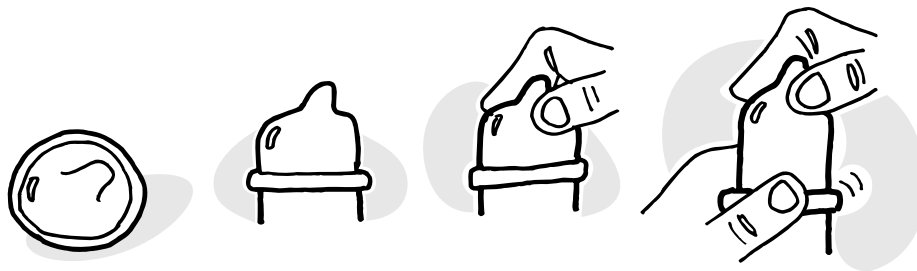
Bibliografía

Salud I: Guía de Anticoncepción y Sexualidad. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto de la Mujer.

RFSU: *Desde Suecia con amor. Información sobre el uso del condón.*

Previeneteconviene. Relaciones sexuales sin riesgo. Departamento de Salud del Gobierno de Navarra.

Lectura Preservativos: ¿Sabemos poner(se)lo? Ficha 7a.



Ficha 7a

**Preservativos:** ¿Sabemos poner(se)lo?

1. Para cuidarnos y evitar las enfermedades de transmisión sexual.
2. Para no sorprendernos con un embarazo no planeado.

**Antes de usarlo**

- ▶ Lo guardamos en un lugar fresco y seco, que no esté expuesto al sol o a la fricción (no es un buen lugar el bolsillo apretado y caliente del vaquero).
- ▶ Verificamos la fecha de caducidad (si está caducado no sirve).
- ▶ Comprobamos que el envase no esté roto o que el preservativo no tenga aspecto viejo o quebradizo.
- ▶ Ensayamos ponerlo de manera correcta: en el propio pene o en un sustituto de pene erecto. Llegado el momento, cierta inexperiencia y la emoción o el apresuramiento nos llevan a cometer errores y exponernos a los riesgos de embarazo no deseado o enfermedades.

Al usarlo

- ▶ Abrimos el envase con los dedos. No lo hagamos con los dientes ni con una tijera (puede romperse). También tenemos cuidado con las uñas largas.
- ▶ Los preservativos son de látex y ya vienen lubricados. Podemos usar el lubricante adicional de base acuosa que viene con el preservativo o los que se venden como "íntimos" o "personales" también de base acuosa.
- ▶ No debemos usar lubricantes aceitosos (aceite mineral, de cocina, para bebé o vaselina) pueden dañar el látex.
- ▶ No aumenta la protección usar dos, uno arriba de otro. La fricción puede romperlos.
- ▶ Lo ponemos siempre antes de que el pene contacte con la boca, la vagina o el recto de nuestro compañera/o (puede haber espermatozoides o virus en la secreción previa a la eyaculación).
- ▶ Lo colocamos cuando el pene está erecto.
- ▶ Retraemos el prepucio hacia atrás si no está circuncidado (prepucio: prolongación de la piel que cubre la cabeza del pene).
- ▶ Previamente apretamos la punta del preservativo con la yema de los dedos para que no quede atrapado aire con el riesgo que se rompa durante el coito.
- ▶ Lo colocamos sobre la cabeza del pene y lo vamos desenrollando hasta cubrir totalmente el pene hasta la base.

Al finalizar

- ▶ Sostenemos entre dos dedos el pene y el preservativo desde la base, con firmeza, y retiramos el preservativo y pene suavemente antes de que desaparezca la erección.
- ▶ Cuando nos sacamos el preservativo debemos tener cuidado de no derramar el semen en nuestra pareja.
- ▶ Le hacemos un nudito para cerrar el extremo abierto y lo tiramos a la basura. No en la calle ni en una plaza.
- ▶ Es conveniente no demorar la higiene de nuestros genitales para evitar el riesgo del contacto posterior con restos de semen o moco vaginal.
- ▶ Al repetir el contacto sexual debemos usar un nuevo preservativo.

