



7. Heteronormatividad: Mandato que espera que todos los hombres se sientan atraídos por las mujeres, sin embargo esto no ocurre. Miller (2018) evidencia cómo científicamente se ha comprobado que la orientación sexual de las personas no se elige, es un proceso de autodescubrimiento. Este mandato hace que muchos hombres violenten a aquellos otros que no son heterosexuales (y también a otras personas que no sigan los parámetros heteronormativos), esto acarrea implicaciones negativas tanto para la persona violentada como para quien violenta.

Las expresiones de odio pueden ir desde un lenguaje despectivo, por ejemplo el uso despectivo de palabras como: playo, loca, maricón, yigüirro, guineo, hasta los crímenes de odio por orientación sexual o identidad de género. Al rededor del mundo muchas personas +LGBTIQA son asesinadas por el hecho de amar a personas de su mismo género. También se considera importante nombrar la homofobia internalizada la cual Rzonczinski (2019) expone que está presente en muchos hombres gays, bisexuales, pansexuales donde también perpetúan comportamientos discriminatorios hacia otros hombres que pertenecen a este sector de la población y que consideran inferiores, porque se han alejado en mayor o menor medida de estos mandatos.

3. Atractivo físico: El atractivo físico puede variar según el contexto donde se desarrollen las personas, por ejemplo lo que se puede considerar atractivo en un hombre en Costa Rica puede ser distinto en otros lugares como Escocia, Camboya, Filipinas incluso en países más cercanos. Es necesario mencionar que para cuestionar la masculinidad tradicional no basta solamente con pintarse las uñas o tener una expresión de género más alejada a este mandato. Como lo analizará más adelante, la raíz se encuentra en cómo se relacionan los hombres con las otras personas y por ello un hombre que tiene una expresión de género más cercana a lo considerado femenino no es un sinónimo de cuestionamiento de los otros mandatos que acá se presentan.



4. Roles domésticos rígidos: Este mandato impulsa la creencia de que el único rol de los hombres dentro del hogar es ser proveedor, y que a las mujeres les corresponde la crianza de los hijos e hijas y todo el trabajo dentro del hogar (cocinar, lavar, limpiar, ordenar, entre otras tareas). Esta división de tareas a partir del sexo de las personas, imposibilita ver el trabajo del hogar como una responsabilidad compartida, además que priva a los hombres que son padres de vivir una paternidad más comprometida, amorosa, cercana y placentera.



9. Racismo: Si bien raza humana sólo hay una se han establecido jerarquías culturales a partir del color de la piel de las personas. Para Bandeira (2020) el modelo tradicional de masculinidad privilegia a los hombres blancos por encima de cualquier otra raza, en la cultura costarricense predomina el modelo de belleza tradicional basado en estándares europeos (hombre blanco, delgado de ojos claros, y cabello claro). Dicha desigualdad racial se traduce en racismo que se puede evidenciar en manifestaciones desde repudio directo o indirecto hacia personas negras, asiáticas y cualquier otro color de piel.



8. Capacitismo: La discapacidad es un concepto que evoluciona y que resulta de la “interacción entre las personas con deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo y las barreras debidas a la actitud y al entorno que evitan su participación plena y

Para cumplir con los mandatos patriarcales los hombres no deben tener ninguna condición de discapacidad. Por otra parte para cumplir con este mandato también los hombres deben excluir a todas las personas con discapacidad y esto se logra por medio de percibirlos como seres inferiores.



10. Cisnormatividad: En distintas culturas existen puntos de encuentro como por ejemplo el falocentrismo, donde un pene grande es un sinónimo de masculinidad. Resulta importante recalcar que no todos los hombres tienen pene, sin embargo, se ha convertido en un símbolo central de masculinidad tradicional. Radi (2020) al asumir que todos los hombres deben tener pene se invisibilizan otras identidades como los hombres trans e identidades no binarias que se expresan desde una apropiación asociada a la masculinidad. Por otra parte, Coll y Missé (2014) y Ramos (2018) investigaron como al igual que con la homofobia la transfobia internalizada lleva a muchos hombres trans a recrudescer los mandatos de la masculinidad como una estrategia para reafirmar su identidad. Este mandato normaliza la violencia hacia las personas trans desde la fetichización, hasta los crímenes de odio.



5. Hipersexualidad: Este mandato se puede resumir con el conocido refrán “cuando la de abajo se para la de arriba no piensa”. Retomando a Artazo y Bard (2019) se espera que los hombres siempre deban estar dispuestos para mantener relaciones sexuales, cada conquista sexual se percibe como un logro, del cual se puede alardear. Sostiene la falsa creencia que el deseo sexual masculino más que estar dominado por un aprendizaje social, responde a factores netamente biológicos imposibilitando que muchos hombres tengan autocontrol. El consentimiento en todas las prácticas sexuales y la responsabilidad afectiva no forman parte de cómo se espera que un hombre viva la sexualidad, por el contrario, la apuesta tiene que ver con una sexualidad arriesgada, descuidada y por ende es un factor de riesgo tanto para él mismo, como quienes le rodean.

6. Violencia y

control: Incentiva la falsa creencia de que los hombres son violentos por naturaleza y es parte de la masculinidad. López (2022) apunta a que ningún hombre nace siendo violento, conforme va creciendo aprende a utilizar la violencia como un medio para resolver sus problemas, afrontar aquellas emociones que lo hacen sentirse vulnerable e imponer su voluntad sobre aquellas personas que percibe como inferiores.

Han (2016) explica ampliamente cómo la violencia tiene muchas dimensiones y manifestaciones: desde formas más plausibles como la violencia física, hasta aquellas que son más complejas de identificar.



2. Ser fuerte: tiene dos líneas, en la primera se espera que los hombres estén en una competencia constante con el fin de demostrar constantemente que son hombres: esto puede ir desde defender su honor, medir habilidades, hasta tener siempre la disposición de utilizar la fuerza física en caso de ser requerido. La segunda se relaciona con la gestión de las emociones.

Desde el aprendizaje machista un hombre fuerte es aquel que demuestra dureza, esto lo logra reprimiendo aquellas emociones consideradas femeninas y por otra parte el colocarse en riesgo es leído como un símbolo de valentía.



Anexo 4: Meditación guiada “mi armadura”

Meditación guiada mi armadura.

En este espacio que estoy voy a buscar una postura cómoda y lentamente voy a cerrar mis ojos.

Voy a concentrar la atención en mi respiración

¿Cómo se encuentra mi respiración, lenta, agitada...?

Voy a mover lentamente cada parte de mi cuerpo empezando por: mis dedos de los pies, mis pies, mis rodillas, mis muslos, mi cintura, mi estómago, mi espalda, mi pecho, mis brazos, mis manos, mi cuello y mi cabeza.

Si identifico alguna parte tensa voy a buscar relajarla con un movimiento lento.

Me traslado a un lugar real o imaginario que me transmita tranquilidad y que me guste mucho.

¿Cómo es ese lugar?

Visualizo mi cuerpo y tomando en cuenta la historia del caballero y los mandatos de la masculinidad como una armadura, empiezo a visualizar:

¿cómo es mi armadura?

¿De qué color es?

¿De qué material está hecha?

Si tuviera un olor ¿a qué podría oler?

Si tuviera un sabor ¿a qué sabría?

Empiezo a recordar los mandatos vistos anteriormente, la autosuficiencia, ser fuerte, atractivo físico, roles rígidos masculinos, hipersexualidad, capacitismo, cisnormatividad, violencia y control y racismo.

¿Cuáles de estos mandatos han estado mayormente implicados en mi aprendizaje de la masculinidad?

¿En cuáles veo reflejados en las principales figuras masculinas que han estado presentes en mi vida?

¿Cómo me hacen sentir estos mandatos? (Luego de unos minutos).

Lentamente voy regresando aquí ahora, al espacio (se nombra lugar donde se está desarrollando la actividad), con el grupo.

Cuando me sienta listo, a mi ritmo voy abriendo los ojos e incorporándome al grupo.

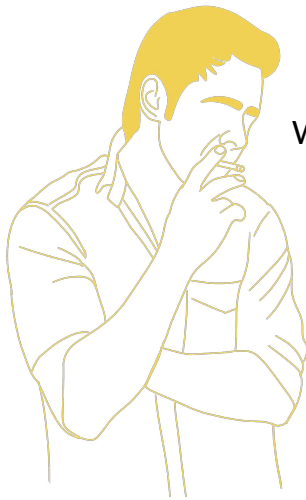
Anexo 5: El banco de la masculinidad

precisar la importancia de abordajes críticos que permitan transversalizar la perspectiva de género así como reconocer las vivencias de la discriminación y la exclusión social

Materiales necesarios:

- Tarjeta con definición de privilegio y costo.
- Tarjeta con indicaciones.
- 1 dado
- 15 cartas de privilegios.
- 15 cartas de costos.
- 200 billetes.
- 4 fichas (El rey, el mago, el amante y el guerrero).
- Tablero.
- Tarjetas con las preguntas.

Tarjetas con la definición de privilegio y costo para recortar.



Retomando el trabajo de McIntosh (1988), Johnson (2001) y Wigdor (2016) el cumplir con los mandatos patriarcales se traduce en ventajas para los hombres, estos les brindan beneficios sobre las mujeres y otras identidades subordinadas en la cotidianidad definidos como privilegios. Son ventajas ligadas al género es decir, por el hecho de ser hombres y cumplir el mandato.

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com

Los privilegios y los mandatos acarrear costos que terminan pagando los mismos hombres, las mujeres y la sociedad en general. Para esta caracterización se retoma como punto de partida el trabajo de Heilman, Guerrero-López, Ragonese y Kelberg (2019), si bien los costos de la masculinidad tradicional son amplios y complejos se clasificaron en tres categorías para facilitar su comprensión, la primera centra en los comportamientos de riesgo, la segunda en las implicaciones en la salud y la tercera la manifestaciones de violencia.



Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



Tarjeta de consigna

Cada uno de los equipos se colocarán en uno de los extremos del tablero. En cada subgrupo una persona estará destinada a lanzar los dados, otra a mover la pieza, otra a manejar los billetes y la otra a leer las cartas.

Paso 1: La persona encargada de lanzar los dados procede, luego a quien le corresponda moverá la ficha tantas casillas como los dados lo indique.

Cuando se llega a la casilla el jugador encargado leerá la tarjeta correspondiente: si se cae en la calavera veremos un costo de la masculinidad, si se cae en la llave veremos un privilegio y si cae en la casilla "Me doy cuenta" el grupo comentará algo de lo que se dé cuenta con el desarrollo de esta actividad.



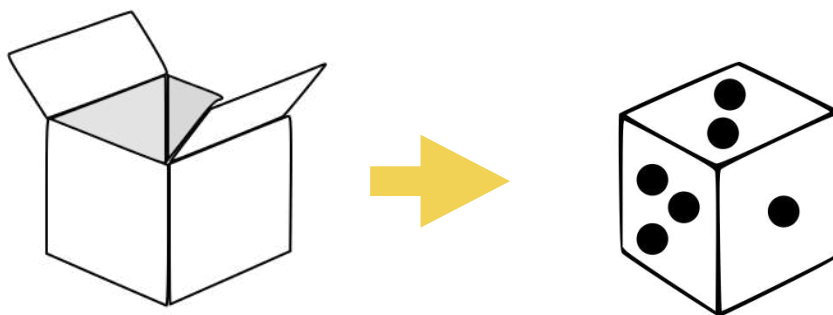
Existen diferentes consignas según la casilla en la que caigan, si es un costo deben entregar 2 billetes al Banco, si caen en un privilegio el Banco les entrega dos billetes. El juego finalizaría al

momento que se hayan leído todas las cartas y en este caso ganaría el equipo que tenga más dinero.

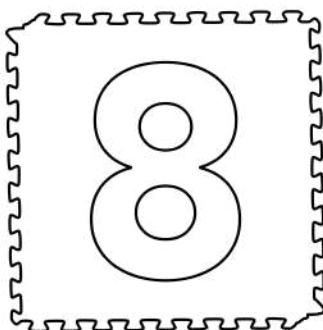
Como confeccionar el dado

Con el fin de ser más interactiva la dinámica se proponen las siguientes 3 opciones:

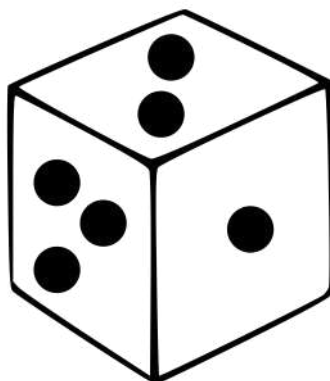
Opción 1: Con una caja cuadrada de 40x40 centímetros (medida recomendada pero puede variar), se cubre con papel o pintura y se le pintan la cantidad de círculos según el número que corresponda en cada lado.



Opción 2: Se compra el piso de foami que venden para espacios de juegos infantiles, a continuación se muestra un dibujo de referencia.



Con seis piezas se arma un cubo, igualmente con papel o pintura se cubra cada lado y se colocan la cantidad de círculos según el número que corresponda en cada lado. La ventaja de este



Opción 3: Si bien es la opción menos recomendada, puede conseguirse un dado para juego de mesa y utilizarse.

Cartas de privilegios

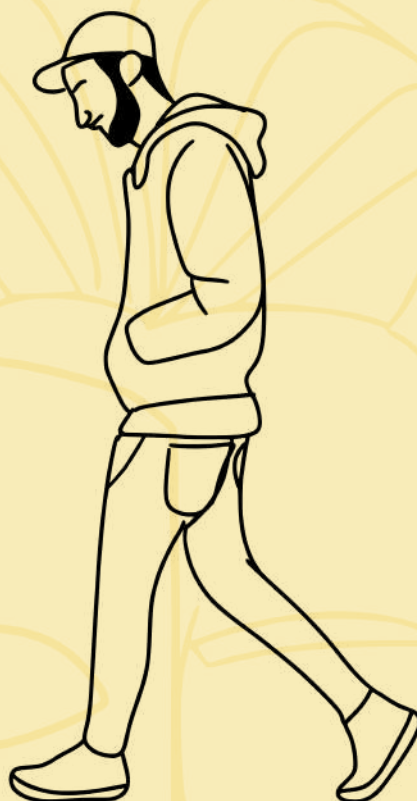
En la siguiente página se encuentran las cartas de privilegios (como recomendación para su durabilidad se pueden emplasticar.) Es importante imprimir las tarjetas en hojas de colores, utilizando solo un color.

Privilegios de la masculinidad hegemónica

Libertad de movimiento	Libertades sexuales	Libertad de decisión
Caminar sin miedo por el espacio público.	Si tengo una vida sexual muy activa no soy mal visto, todo lo contrario.	Mi capacidad de liderazgo no estará ligada socialmente a mi género.
No estar pensando constantemente que me voy a poner según el lugar donde voy a ir, por las posibles situaciones de violencia que pueda enfrentar.	Si sufro una situación de violencia no va a ser cuestionada por mi forma de vestir y comportarme.	Tengo una mayor posibilidad de acceder a un empleo mejor pagado, en comparación con las mujeres con una preparación similar a la mía. Ni mi puesto o nombramiento ha sido producto de una ley para cumplir cuotas de género.

Privilegios de la masculinidad hegemónica

Libertad de movimiento	Libertades sexuales	Libertad de decisión
No incurrir en gastos económicos innecesarios como taxis o servicios de transporte privado, con el fin de preservar mi seguridad a la hora de trasladarme por el espacio público.	Decidir libremente sobre mi cuerpos.	Encuentro una amplia representación de mi género en diferentes medios de comunicación y espacios sociales.
En espacios donde nos sentimos mucho más seguros que las mujeres (Ej: transporte público, bares, parques, casa de amistades, nuestras propias casas)	Estamos mucho menos propensos a sufrir un ataque sexual.	No seré enjuiciado socialmente por no comprometerme con labores domésticas y verlo como una corresponsabilidad dentro del hogar.
Mayor calidad de vida al no preocuparse por la forma de vestir y comportarse en el espacio público.	Históricamente se han normalizado que tenga comportamientos sexuales que puedan resultar violentos para otras personas.	Generalmente nos cuidan mucho más de lo que solemos cuidar a otras personas.



Caminar sin miedo por el espacio público

Libertad de movimiento





**No estar pensando
constantemente qué me voy a
poner según el lugar donde
voy a ir, por las posibles situaciones
de violencia que pueda enfrentar.**

Libertad de movimiento



No incurrir en gastos económicos innecesarios como taxis o servicios de transporte privado, con el fin de preservar mi seguridad a la hora de trasladarme por el espacio público.

Libertad de movimiento





**Hay espacios donde nos sentimos
seguros mucho más que las
mujeres (Ej: transporte público,
bares, parques, casa de amistades,
nuestras propias casas)**

Libertad de movimiento





**Mayor calidad de vida al
no preocuparse por la
forma de vestir y
comportarse en el espacio
público.**

Libertad de movimiento

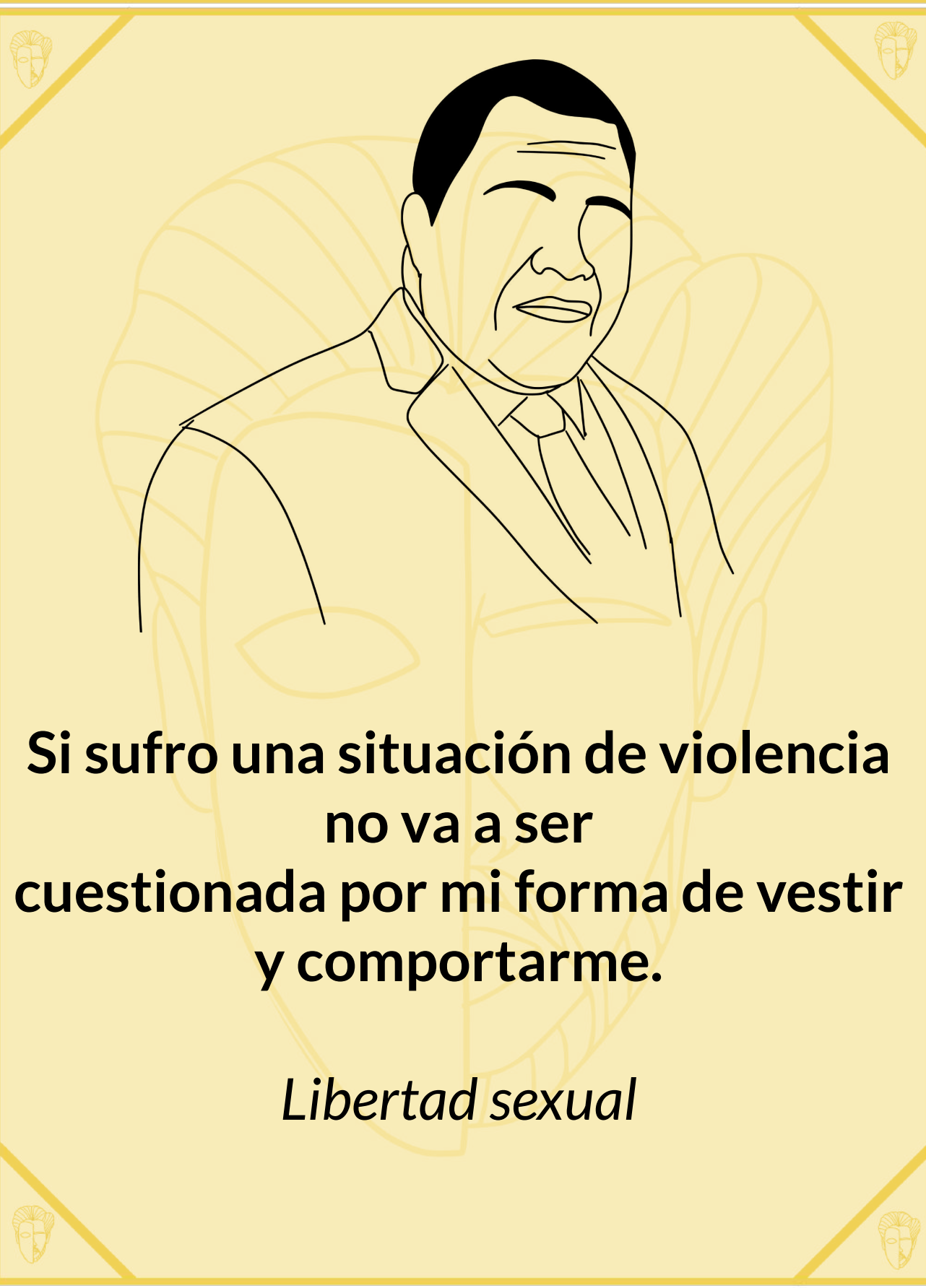




**Si tengo una vida sexual
muy activa no soy mal visto,
todo lo contrario.**

Libertad sexual





**Si sufro una situación de violencia
no va a ser
cuestionada por mi forma de vestir
y comportarme.**

Libertad sexual



**Podemos decidir más
libremente sobre nuestros
cuerpos.**

Libertad sexual



**Estamos mucho menos propensos
a sufrir un ataque sexual.**

Libertad sexual





**Históricamente se ha normalizado
que tenga comportamientos
sexuales que puedan resultar
violentos para otras personas.**

Libertad sexual



**Encuentro una amplia
representación de mi género en
diferentes medios de
comunicación y espacios sociales.**

Libertad de decisión



**No seré enjuiciado socialmente por
no comprometerme con labores
domésticas y verlo como una
corresponsabilidad dentro del
hogar.**

Libertad de decisión





**Generalmente nos cuidan
mucho más de lo que solemos
cuidar a otras personas**

Libertad de decisión





**Tengo una mayor posibilidad
de acceder a un empleo mejor
pagado, en comparación con
las mujeres con una
preparación similar a la mía.**

**Ni mi puesto
ni mi nombramiento
sido producto de una ley para
cumplir cuotas de género.**

Libertad de decisión



**Mi capacidad de liderazgo no
estará ligada socialmente a mi
género.**

Libertad de decisión



Cartas de costos

En la siguiente página se encuentran las cartas de costos, (como recomendación para su durabilidad se pueden emplastar). Es importante imprimir las tarjetas en hojas de colores, utilizando solo un color distinto al que se utilizó para las cartas de los privilegios.

<i>Costos de la masculinidad tradicional</i>		
Comportamientos de riesgo	Implicaciones en salud	Manifestaciones de violencia
Consumo de sustancias	Depresión y suicidio	Violencia física
Prácticas sexuales de alto riesgo.	Afectaciones físicas	Violencia psicológica
Conducción temeraria y accidentes viales.	Implicaciones en la salud sexual.	Violencia patrimonial
Costos estatales.	Implicaciones en salud pública.	Abuso sexual, hostigamiento sexual, trata de personas, violencia intrafamiliar,
Participación en el crimen organizado	Costos en salud.	Femicidio, feminicidios y otros crímenes de odio

Fuente: Elaboración propia.

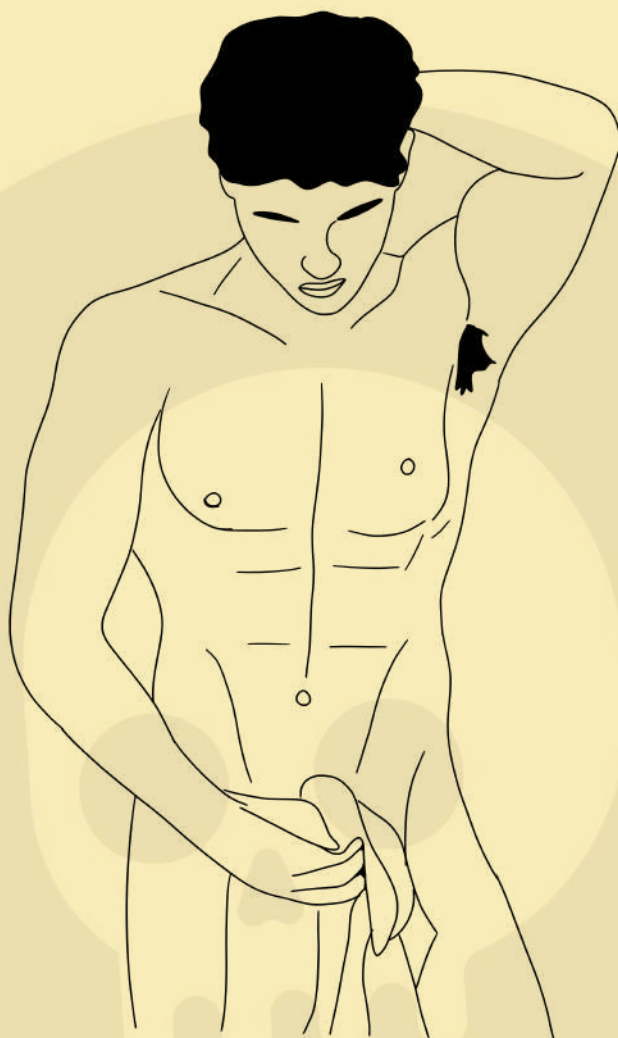
Elaborado por David Paniagua



Consumo de sustancias



Elaborado por David Paniagua



Prácticas sexuales de alto riesgo

masculinidadesapelo.davidpaniagua.com



Elaborado por David Paniagua



Conducción temeraria



Elaborado por David Paniagua



Costos estatales



Elaborado por David Paniagua



Participación en el crimen organizado



Elaborado por David Paniagua



Depresión y suicidio



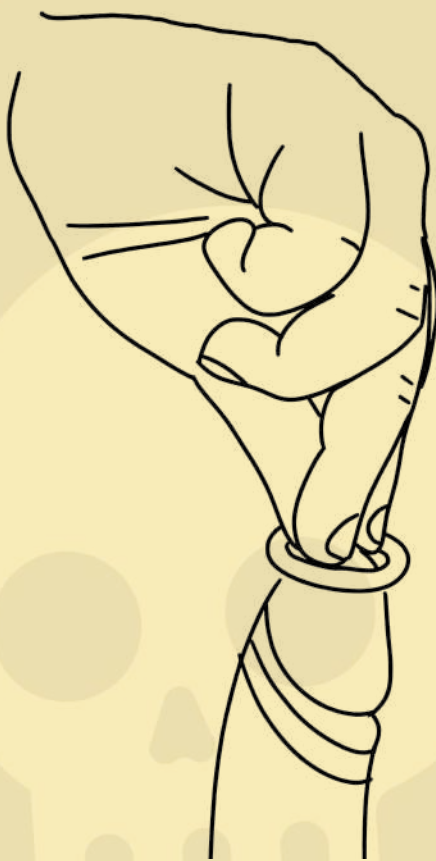
Elaborado por David Paniagua



Afectaciones físicas



Elaborado por David Paniagua



Implicaciones en la salud sexual



Elaborado por David Paniagua



Costos en salud



Elaborado por David Paniagua



Implicaciones en la salud pública



Elaborado por David Paniagua



Violencia física



Elaborado por David Paniagua



Violencia psicológica



Elaborado por David Paniagua



Violencia patrimonial



Elaborado por David Paniagua



**Abuso sexual,
hostigamiento sexual,
trata de personas,
violencia intrafamiliar**



Elaborado por David Paniagua



Femicidios, feminicidios y otros crímenes de odio



Billetes del gran Banco

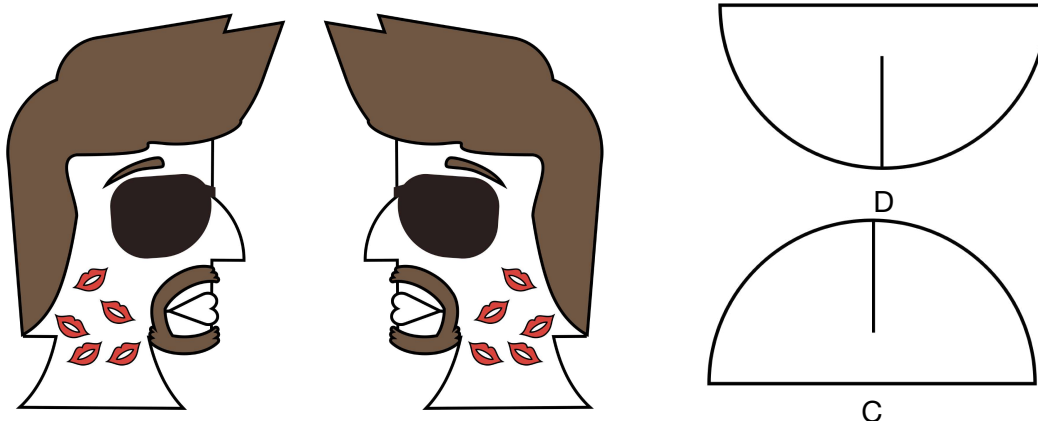
Imprima 30 copias de esta hoja y recórtelas para confeccionar los 200 billetes requeridos en la actividad.



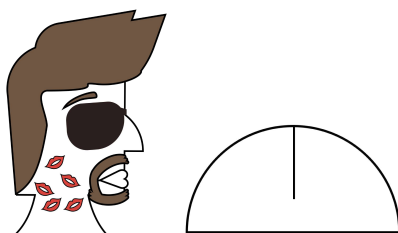
Fichas del juego

Para el desarrollo de esta actividad se requieren cuatro fichas una por cada subgrupo. En la siguiente página se encuentran los artes para poder imprimir cada una, armarlas es sencillo solo siga las indicaciones:

Paso 1: imprima en algún material como opalina y recorte los materiales. Se recomienda emplastarlos para que se sostenga mejor la pieza y sea más resistente.



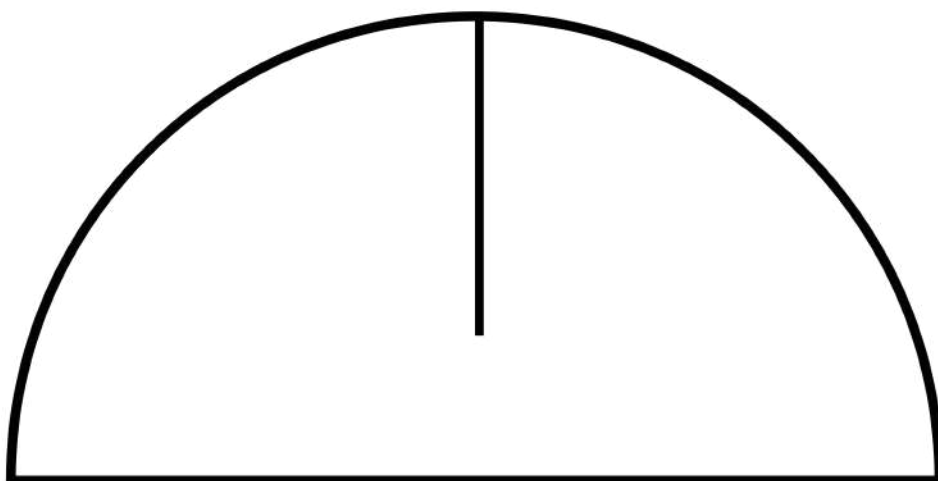
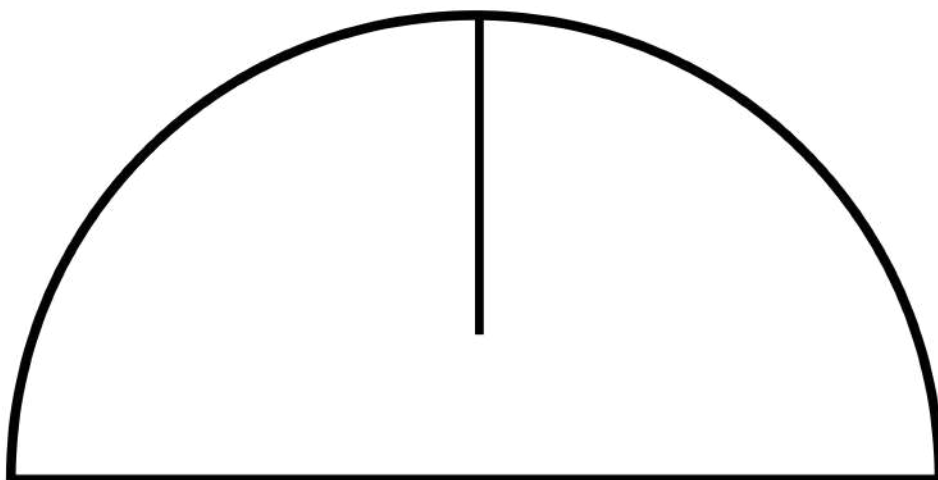
Paso 2: una vez recortados una el lado A con el lado B, mismas que son opuestas para que la imagen se pueda apreciar en ambos lados. Repita el procedimiento con las piezas C y D y realicé un corte por la mitad donde está la línea del centro sin que se separe la pieza.

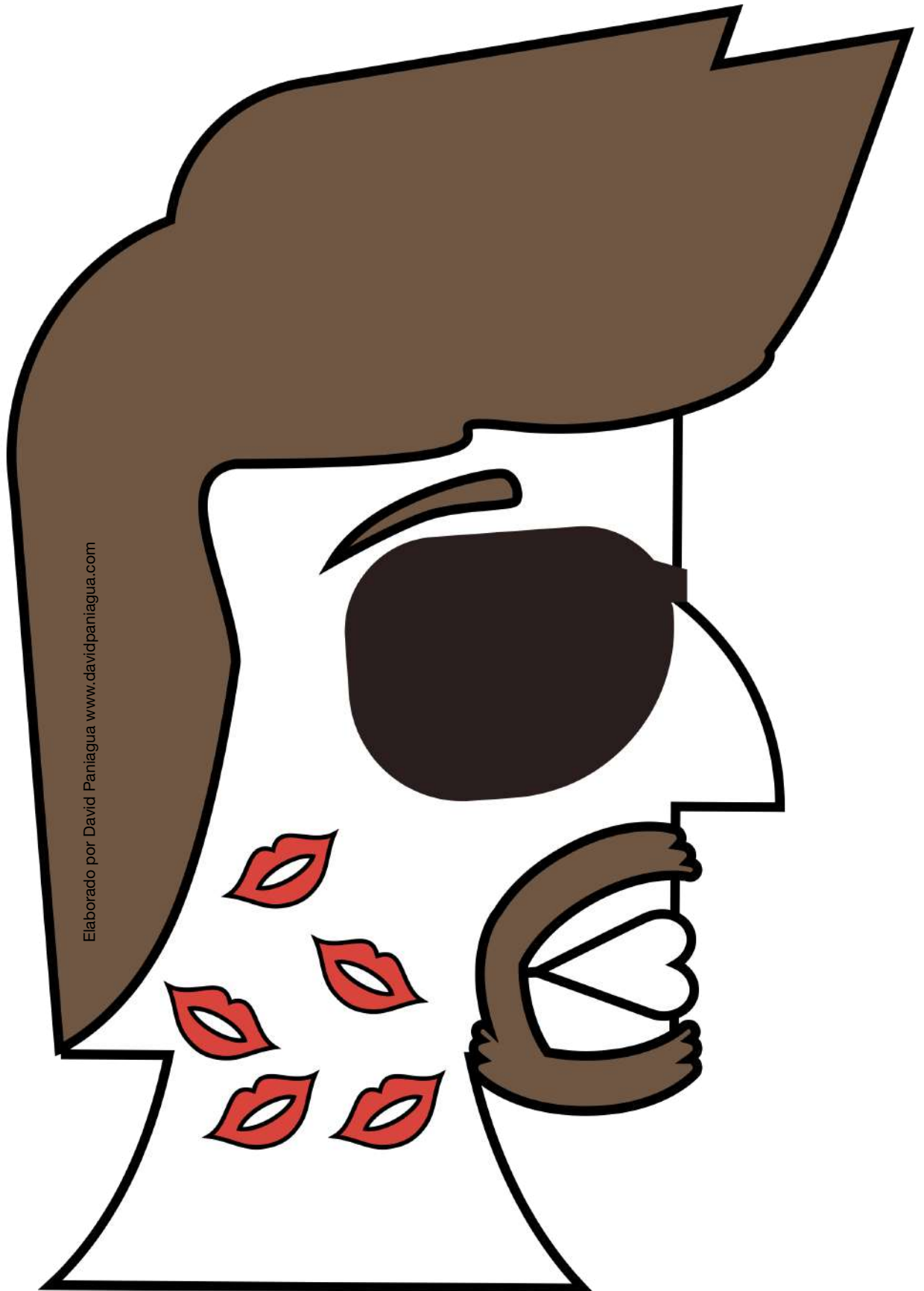


Paso 3: se introduce la pieza B en la pieza A para que pueda sostener la ficha de juego.

¡Repita estos pasos para confeccionar las 4 fichas!

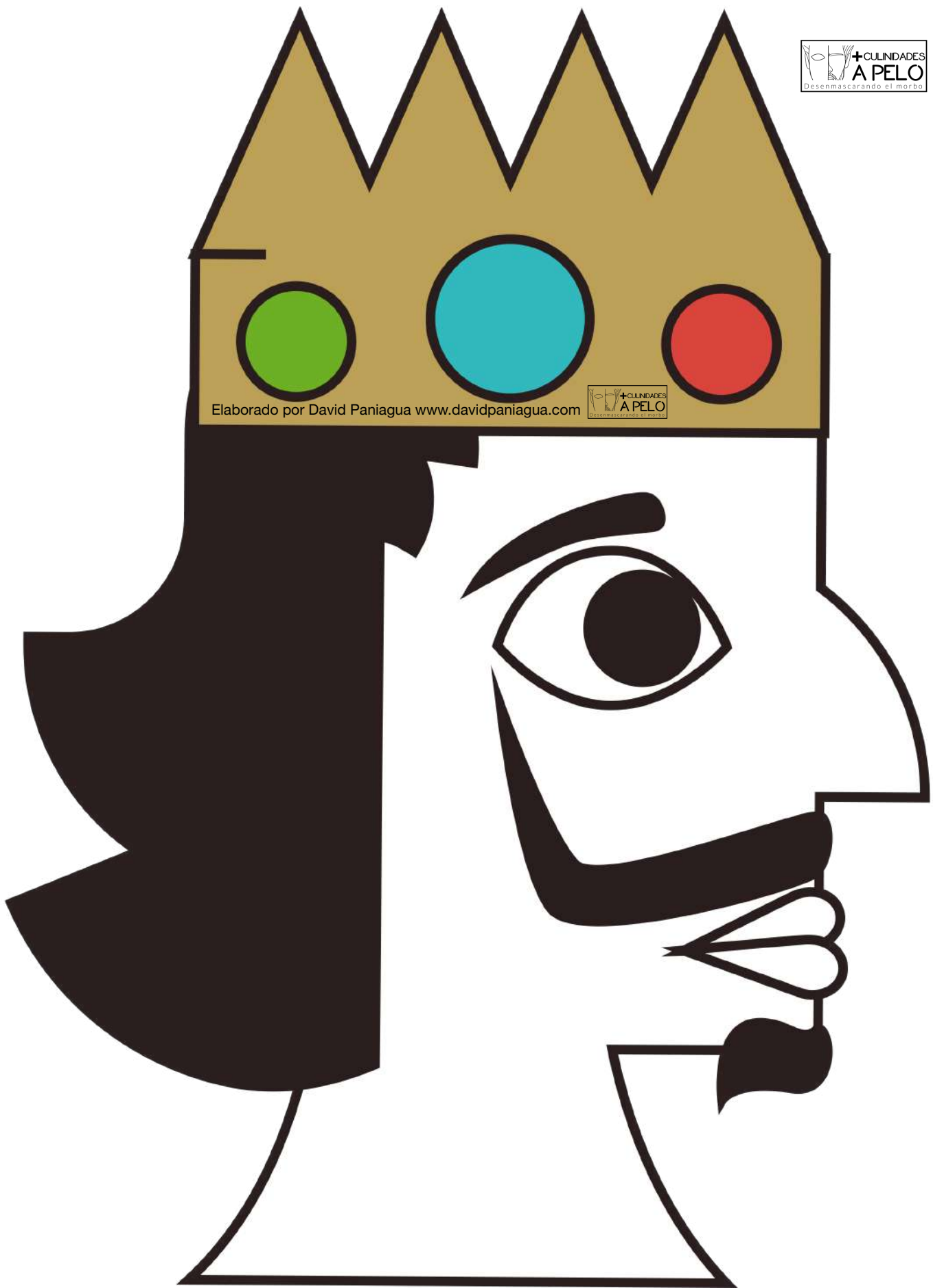
Nota: imprimir cuatro copias de esta página, una hoja por cada pieza.

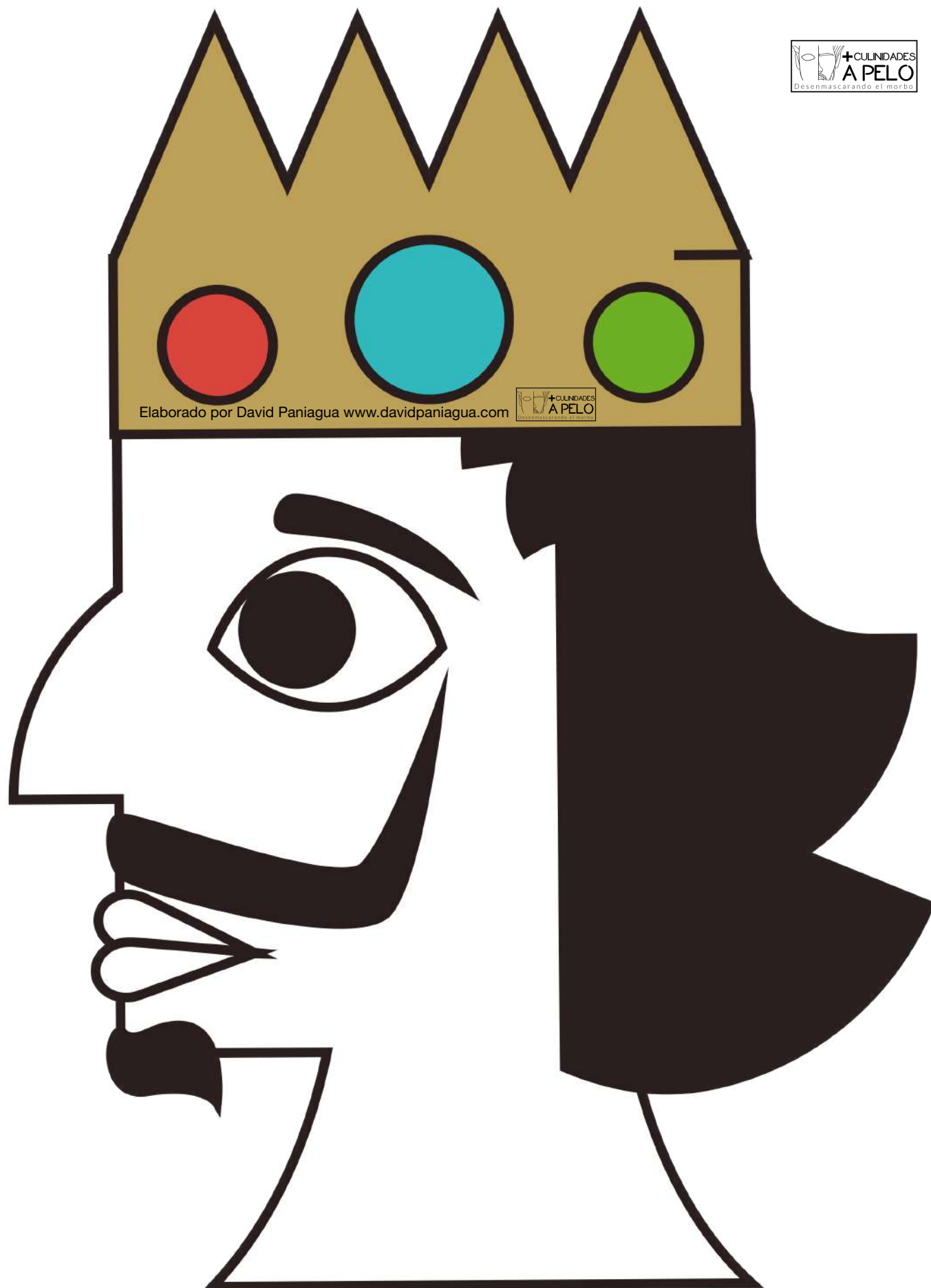




Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com





Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com

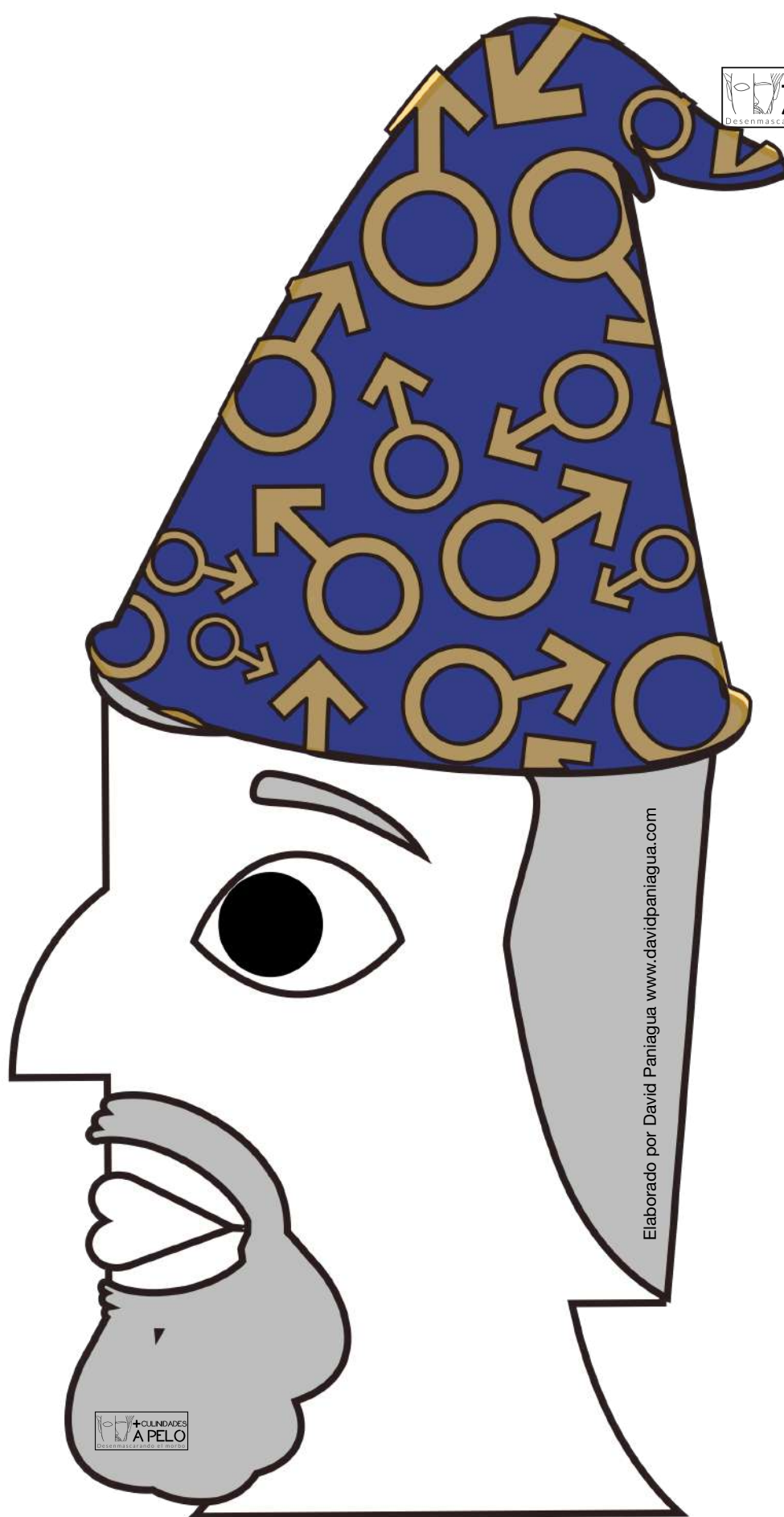




Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



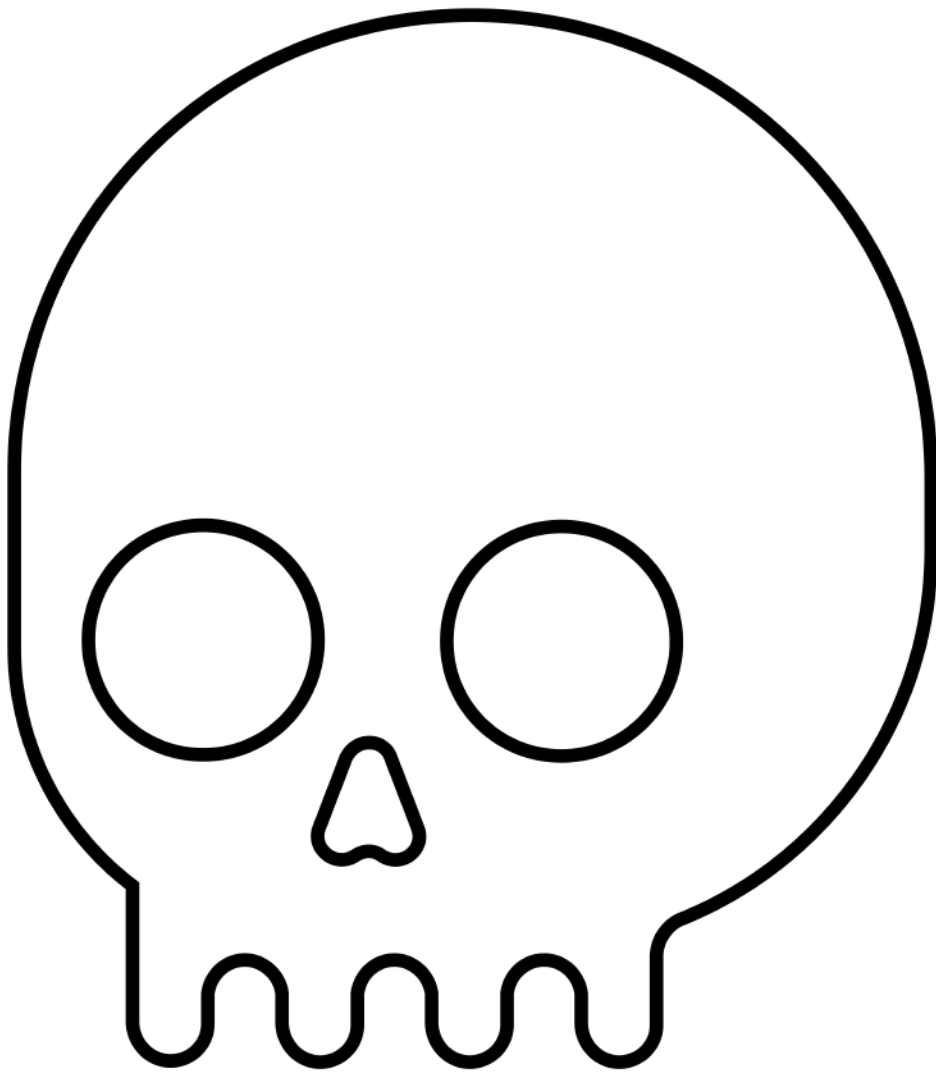
El tablero de juego

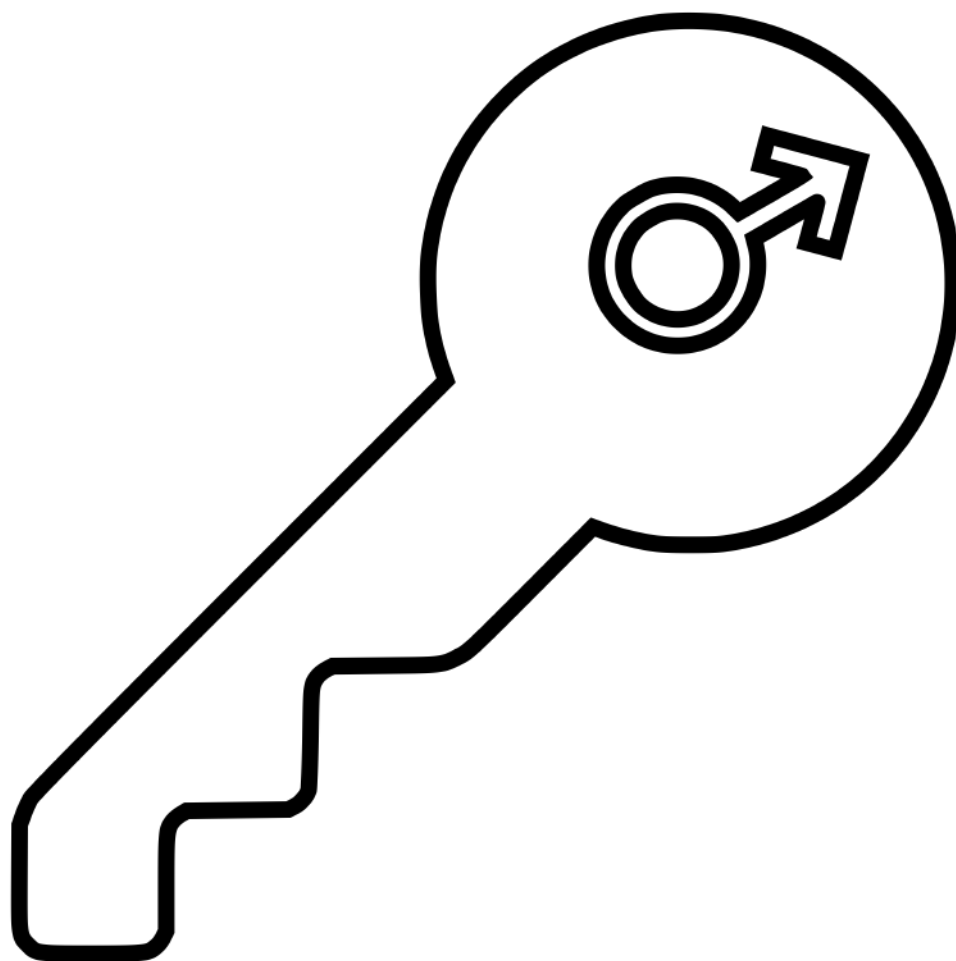
Para elaborar el tablero se proponen dos opciones:

Opción 1: Se debe imprimir en una lona de tamaño de 4 metros por cuatro metros. El documento imprimible con esas dimensiones se encuentra disponible en ([link pendiente](#)).



Opción 2: En la siguiente página se brinda el ícono que representa los privilegios y el ícono que representa los mandatos, se imprime uno en cada hoja y se arma un cuadrado al suelo con cinta adhesiva, para el desarrollo de la actividad, se debe seguir el orden de la imagen anterior.





ME DOY
CUENTA

Tarjeta de preguntas

- *¿Qué les pareció el juego?*
- *¿Habían escuchado hablar de los costos y los privilegios de la masculinidad tradicional?*
- *¿Será que el grupo ganador realmente ganó?*
- *¿Todos los hombres tendrán los mismos privilegios?*
- *¿Cómo hubiese sido jugarlo si un equipo estuviese conformado únicamente por mujeres?*



Elaborado por David Paniagua

Anexo 6: material de costos y privilegios para los participantes

Si bien este material se inicia durante la sesión, es importante que usted lo retome individualmente y pueda reflexionar al respecto.

El siguiente ejercicio le permitirá a conocer cuáles son los privilegios que usted ostenta. Responda teniendo en cuenta la siguiente clave: 1 = nada; 2 = poco; 3 = ni mucho ni poco; 4 = mucho; 5 = muchísimo.

Libertades de movimiento					
Caminar sin miedo por el espacio público.	1	2	3	4	5
No estar pensando constantemente que me voy a poner según el lugar donde voy a ir, por las posibles situaciones de violencia que pueda enfrentar.	1	2	3	4	5
No incurrir en gastos económicos innecesarios como taxis o servicios de transporte privado, con el fin de preservar mi seguridad a la hora de trasladarme por el espacio público.	1	2	3	4	5
En espacios donde nos sentimos seguros mucho más que las mujeres (Ej: transporte público, bares, parques, casa de amistades, nuestras propias casas.)	1	2	3	4	5
Mayor calidad de vida al no preocuparse por la forma de vestir y comportarse en el espacio público.	1	2	3	4	5
Libertades sexuales					
Si tengo una vida sexual muy activa no soy mal visto, todo lo contrario.	1	2	3	4	5
Si sufro una situación de violencia no va a ser cuestionada por mi forma de vestir y comportarme	1	2	3	4	5
Puedo más decidir libremente sobre mí cuerpo	1	2	3	4	5
Estamos mucho menos propensos a sufrir un ataque sexual.	1	2	3	4	5

Históricamente se han normalizado que tenga comportamientos sexuales que puedan resultar violentos para otras personas.	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Libertades de decisión

Mi capacidad de liderazgo no estará ligada socialmente a mi género.	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Tengo una mayor posibilidad de acceder a un empleo mejor pagado, en comparación con las mujeres con una preparación similar a la mía. Ni mi puesto nombramiento sido producto de una ley para cumplir cuotas de género.	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Encuentro una amplia representación de mi género en diferentes medios de comunicación y espacios sociales.	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

No seré enjuiciado socialmente por no comprometerme con labores domésticas y verlo como una corresponsabilidad dentro del hogar.	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

Generalmente me cuidan mucho más de lo que suelo cuidar a otras personas.	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Fuente: Elaboración propia.

¿Identifico algún otro privilegio no contenido en la lista?

Escala de costos de la masculinidad

El siguiente ejercicio le permitirá a conocer cuáles son los costos que usted enfrenta o a enfrentado producto del aprendizaje de la masculinidad tradicional. Responda teniendo en cuenta la siguiente clave: 1 = nada; 2 = poco; 3 = ni mucho ni poco; 4 = mucho; 5 = muchísimo.

Comportamientos de riesgo					
Consumo de sustancias	1	2	3	4	5
Prácticas sexuales de alto riesgo.	1	2	3	4	5
Conducción temeraria y accidentes viales.	1	2	3	4	5
Problemas legales	1	2	3	4	5
Participación en el crimen organizado	1	2	3	4	5
Implicaciones en salud					
Intentos de suicidio	1	2	3	4	5
Afectaciones físicas	1	2	3	4	5
Implicaciones en la salud sexual.	1	2	3	4	5
Depresión	1	2	3	4	5
Problemas para expresar lo que siento de manera asertiva	1	2	3	4	5
Ansiedad	1	2	3	4	5

Gastos económicos importantes en materia de salud	1	2	3	4	5
Manifestaciones de violencia					
Ejercer violencia física	1	2	3	4	5
Ejercer violencia psicológica	1	2	3	4	5
Ejercer violencia patrimonial	1	2	3	4	5
Cometer abuso sexual, hostigamiento sexual, trata de personas, violencia intrafamiliar,	1	2	3	4	5
Ser cómplice de Femicidio u otros crímenes de odio	1	2	3	4	5

¿Identifico algún otro privilegio no contenido en la lista?

¿Luego de realizar el ejercicio grupal e individual de qué me doy cuenta?

Anexo 7: definiciones de inteligencia emocional y comunicación asertiva

Habilidades que contribuyen a la inteligencia emocional

“La inteligencia emocional consiste en procesar de manera racional las respuestas emocionales, en crear un diálogo entre la inteligencia y la emoción. Este diálogo entre razón emoción no implica actuar lógica y fríamente, ni tampoco hacerlo de manera visceral y apasionada. La inteligencia emocional dará una respuesta emocional adecuada según el contexto, después de un análisis racional. Una persona inteligente emocionalmente tendrá la capacidad de adecuar y regular su respuesta, teniendo en cuenta su propio bien y el bien de los otros. o sea, utilizando la racionalidad.” (2011, p11). Algunas habilidades que contribuyen a desarrollarla son las siguientes.



Habilidades que contribuyen a la inteligencia emocional

Autoconocimiento: es la capacidad de conocerse a sí mismo, un reconocimiento de las fortalezas y las debilidades, mis valores, mis creencias, mis emociones, mi filosofía de vida y mis límites. El autoconocimiento nos posibilita reconocer la influencia de la masculinidad en la historia de vida personal, poder identificarnos la familia y otros espacios sociales mediante un ejercicio consiente elegir cuáles sostener cuál es deshacerse.



Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



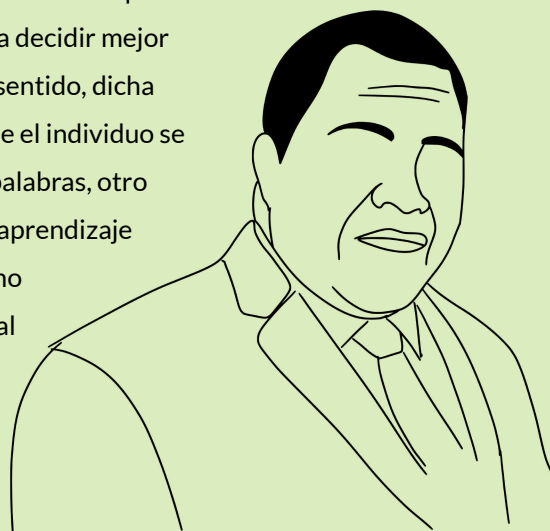
Autocontrol: es la capacidad de gestionar lo que siento de manera que no atente contra la propia integridad y la de otras personas. Estabilidad sólo se desarrolla enfrentándose a las emociones propias desarrollando recursos que permitan gestionarlas.



Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com

Habilidades que contribuyen a la inteligencia emocional

-**Empatía:** es la habilidad para colocarse en la piel de la otra persona y poder desarrollar una noción de cómo se siente a partir de una determinada experiencia, esto ayudará a decidir mejor cómo actuar de manera beneficiosa. “En este sentido, dicha capacidad es importante porque puede hacer que el individuo se dé cuenta de lo que desea y expresa; no con palabras, otro individuo.”(García y Giménez, 2010, p. 51). El aprendizaje sociocultural de la masculinidad tradicional no potencializa el desarrollo de estabilidad por lo cual es importante colocar la atención para poder desarrollar o bien potenciarla en caso de ser necesario.



Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com

Habilidades que contribuyen a la inteligencia emocional



-**Automotivación:** Capacidad de cada persona para realizar las cosas por sí misma, alentándose a sí misma sin necesidad de que otras personas deban impulsarle. Si bien en algunos momentos de la vida es importante la motivación que proviene de otras personas, es necesario que esta también surja desde cada persona. Poder plantearse un proyecto de vida favorece la automotivación tener objetivos claros y metas establecidas.

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com

Habilidades que contribuyen a la inteligencia emocional



-Habilidades Sociales: es la capacidad para relacionarse eficazmente con otras personas, dentro de ellas se puede destacar la asertividad, la pro actividad y la creatividad.

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



Anexo 8: Tarjetas de estilos de comunicación

Comunicación asertiva

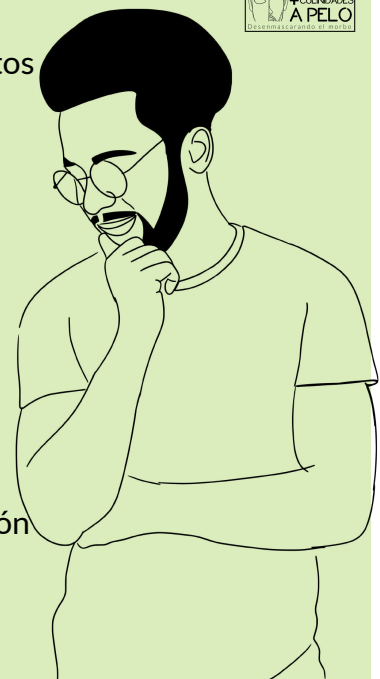
“Habilidades sociales como un conjunto de comportamientos eficaces en las relaciones interpersonales”.

Presentando las siguientes características:

- Al igual que la masculinidad, estas conductas son aprendidas.
- Facilitan la relación con las demás personas.
- Permiten la reivindicación de los propios derechos sin negar los derechos de las otras personas.
- El poseer estas capacidades evita la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas.
- Además facilitan la comunicación emocional y la resolución de problemas.

Fuente: (Roca, 2003 y Rodríguez, 2011)

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com





Estilo pasivo:

“El objetivo principal en la relación es evitar el conflicto con los demás en todas las situaciones y a cualquier precio, generalmente, renunciando a nuestros derechos. la consecuencia de tal comportamiento es la incapacidad para expresar nuestras opiniones o sentimientos porque no son valiosos. Ante la menor amenaza de conflicto acepta la posición del otro. En situaciones extremas huye, pero con sentimientos de culpa.” (p33).

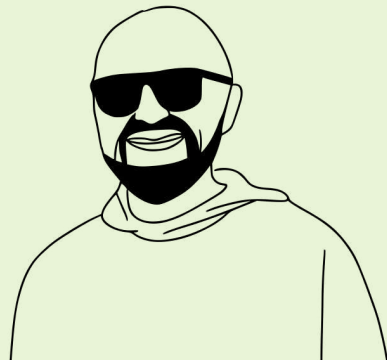
Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



Estilo agresivo

“El objetivo principal en la relación es ganar a cualquier precio, aunque sea saltando por encima de los derechos de los demás. la consecuencia es la incapacidad para escuchar y/o negociar. Basa todo el resultado de la comunicación en expresar su punto de vista acompañado de amenazas implícitas o explícitas. En personas que consideran que no pueden responder a la amenaza producen miedo y en los que sí pueden responder pueden provocar deseo de lucha. En todos ellos genera sentimientos de ira y posibles deseos de revancha.” (p34).

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



Estilo asertivo

“El objetivo principal en la relación es negociar con el otro de una forma abierta y llegar a acuerdos cuando sea posible. la consecuencia de su conducta es que dice con sinceridad lo que piensa y lo que siente y espera de los demás que hagan lo mismo. Respeta al interlocutor, no busca culpable sino soluciones satisfactorias para todos. la reacción que produce en los demás es respeto. Son personas satisfechas consigo mismas, que respetan a los demás y así mismos.” (p 35).

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com

Anexo 9: Reflexión individual

Si bien y este material se inicia durante la sesión, es importante que usted lo retome individualmente y pueda reflexionar al respecto.

¿Cuál estilo de comunicación predomina en la forma en que me relaciono con la demás personas?

¿De qué formas puedo fortalecer mi inteligencia emocional?

Anexo 10: Definición de sexualidad



La sexualidad “...es un aspecto central del ser humano que está presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se siente y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. Si bien la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no todas ellas se experimentan o expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.” (2018, p.3).

Elaborado por David Paniagua

Anexo 11: El juego del sesgo optimista

Materiales necesarios:

- Dado
- 16 sobres (cantidad de sobres igual a la cantidad de participantes)
- 16 fotografías de hombres
- Hojas con las infecciones de transmisión sexual

El dado: para confeccionarlo se pueden seguir los mismos pasos del dado para el gran Banco de la masculinidad, tenga en cuenta que en este caso se colocan en los lados las siguientes opciones:

USO CORRECTO DEL CONDÓN

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com

USO INCORRECTO DEL CONDÓN

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com

A PELO (SIN CONDÓN)

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



NO ME ACUERDO

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



TOMO PrEP Y USÉ CONDÓN

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com

TOMO PrEP Y NO USÉ CONDÓN

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com

Fotografías de los hombres y diagnósticos ITS

A continuación se muestran las 16 fotografías de los hombres, listas para imprimirse.

Mostrar las fotografías donde se encuentran las hojas con las infecciones de transmisión sexual que iría dentro de los sobres, recuerde que no todos los sobres llevan una ITS. Se recomienda imprimirlos en papel de colores.

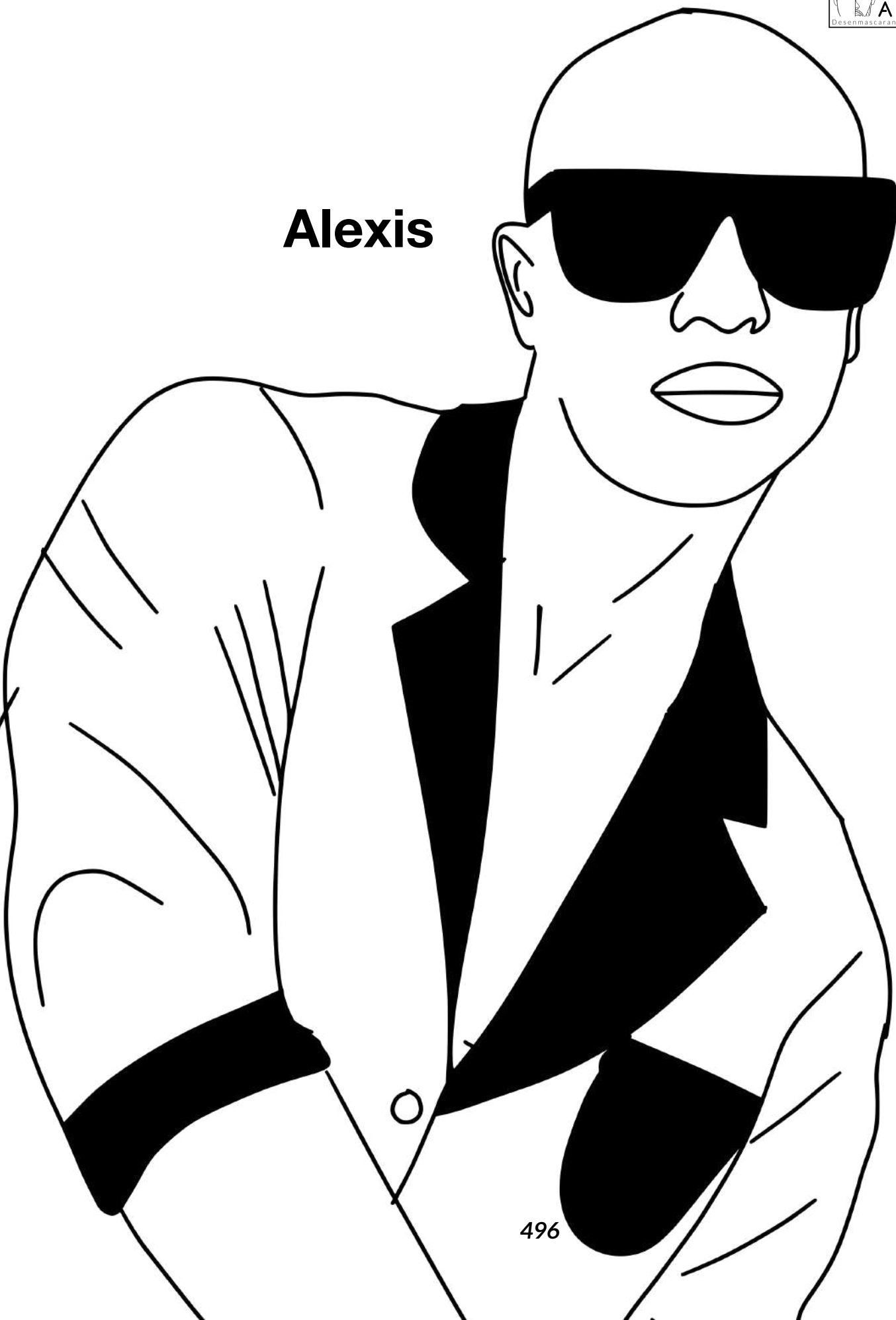
Tomas

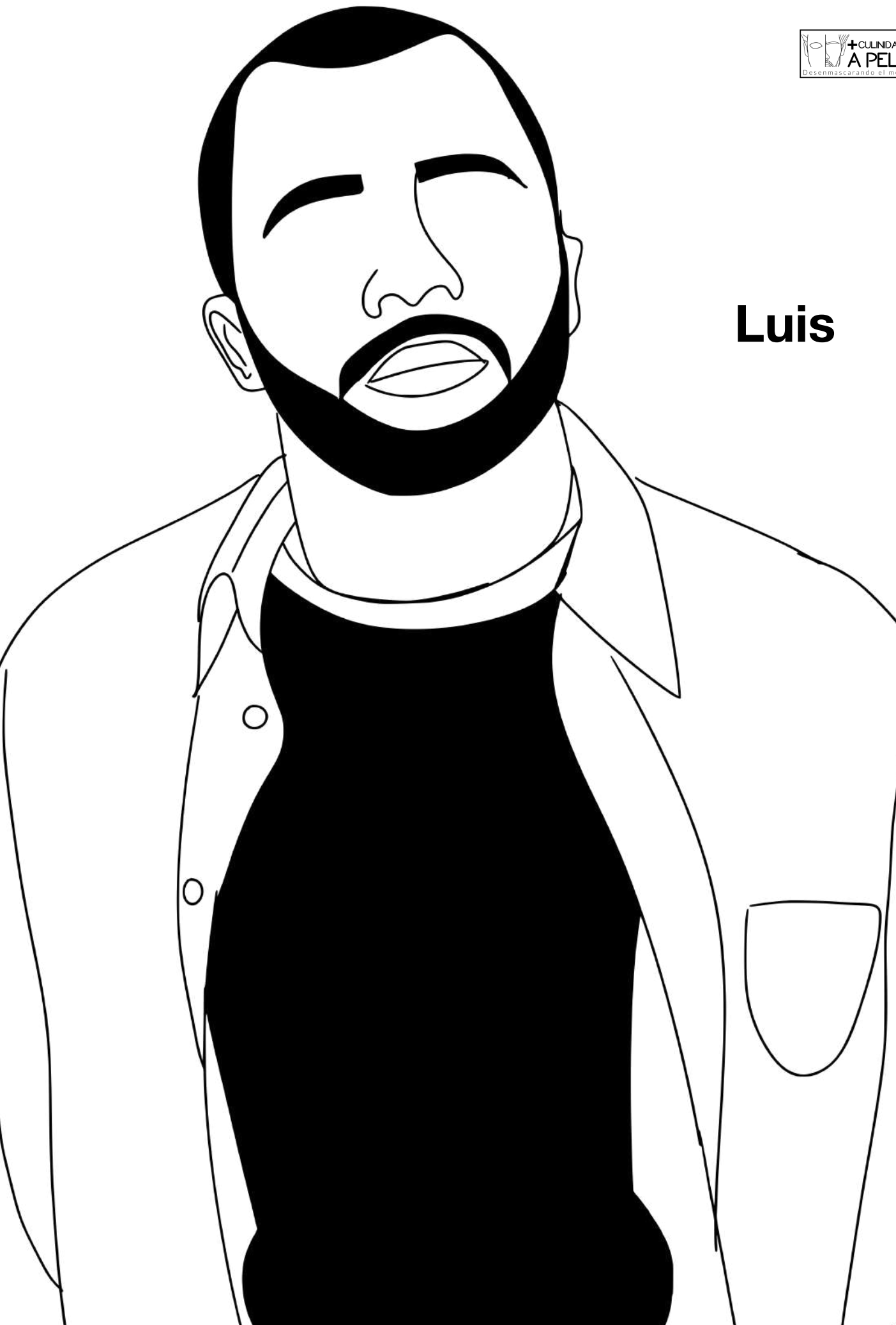


Alejandro



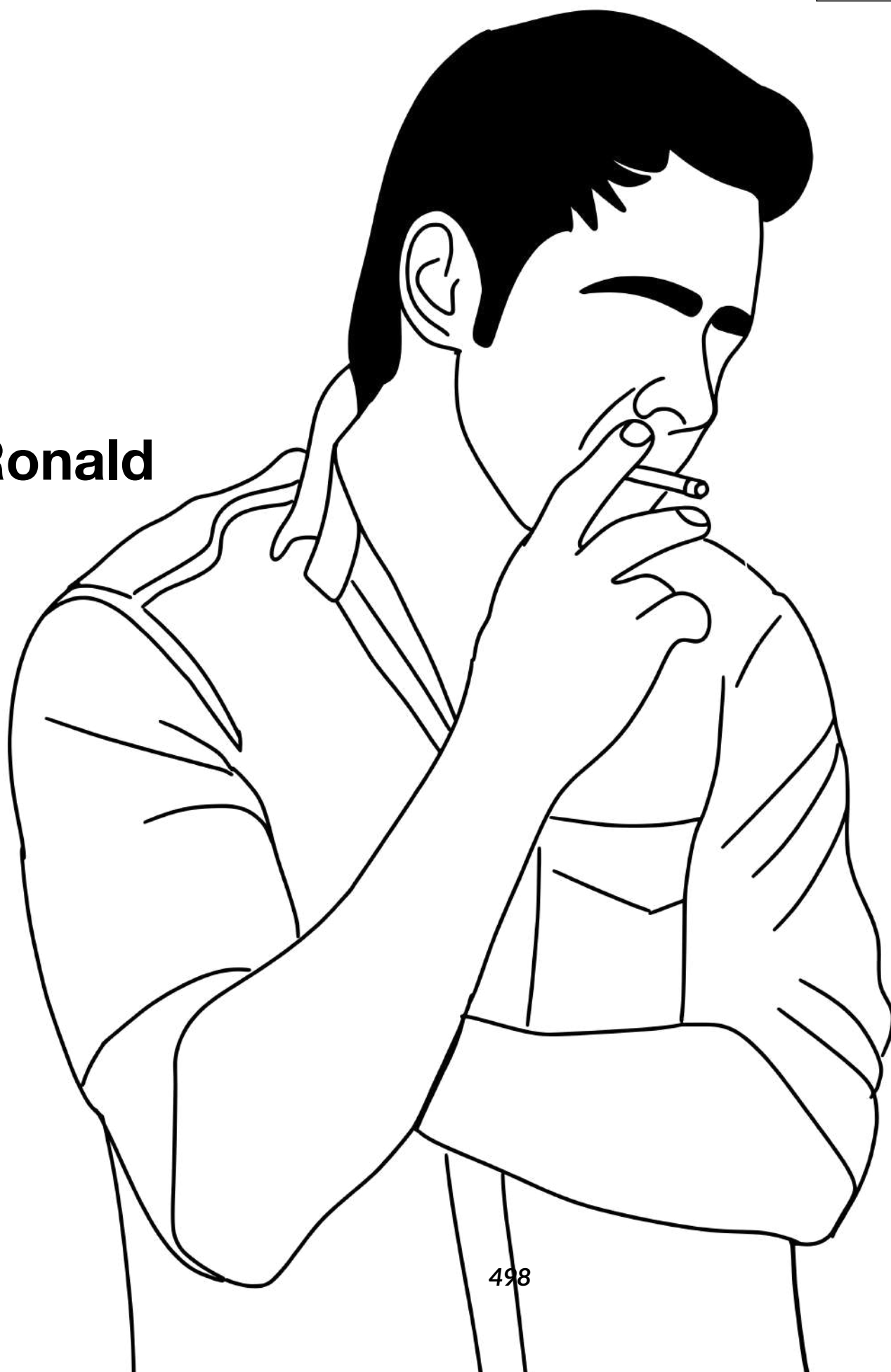
Alexis



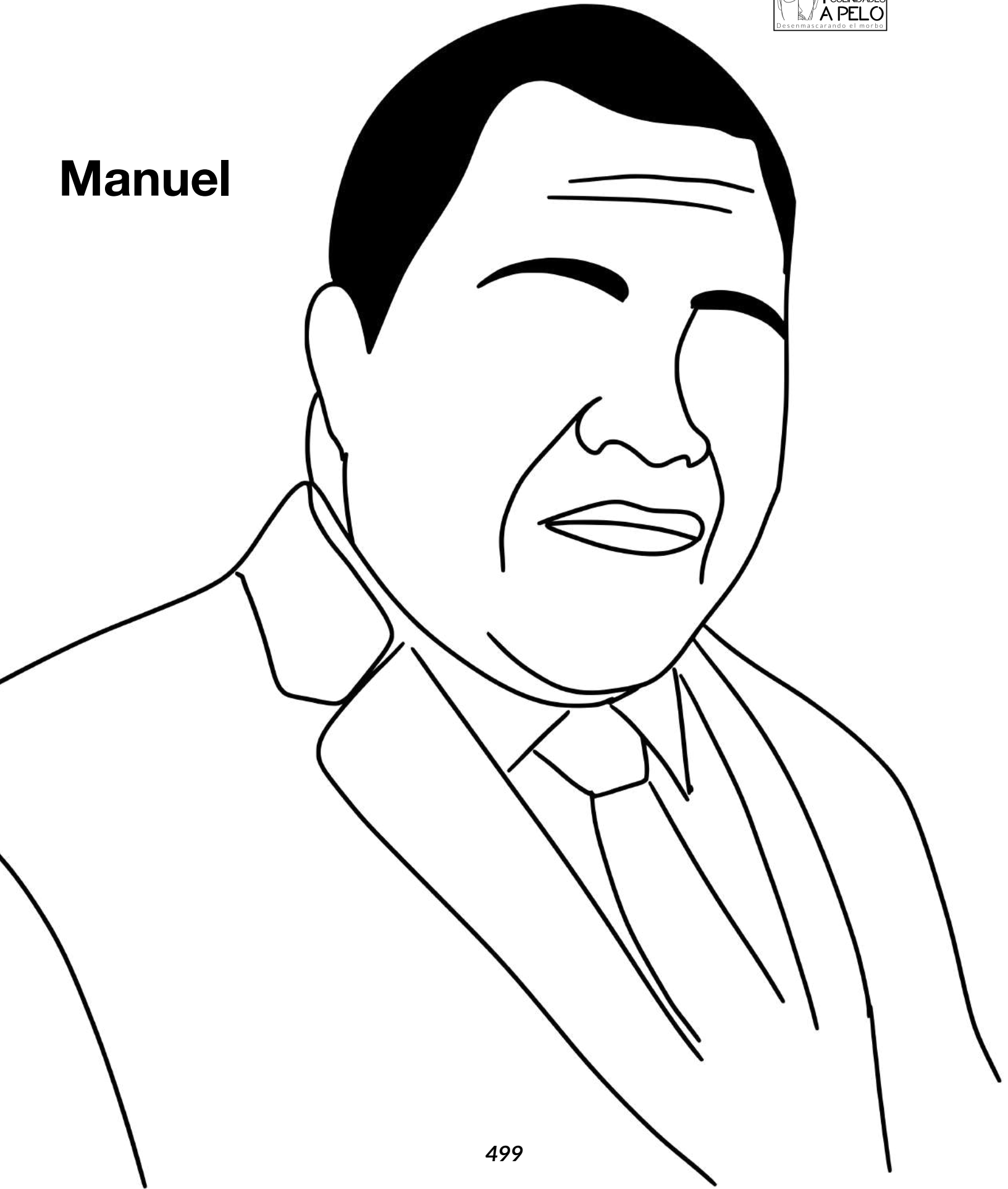


Luis

Ronald



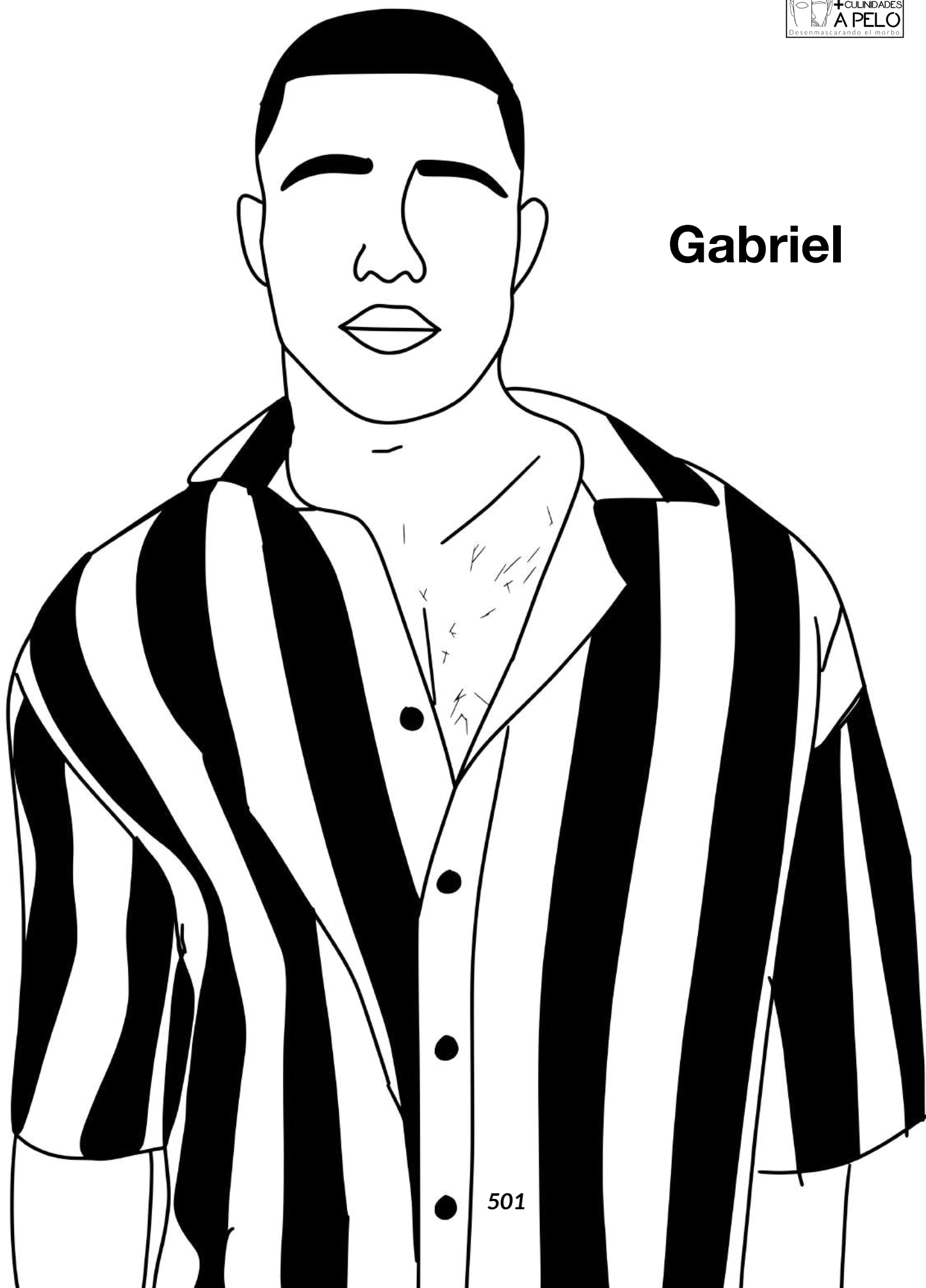
Manuel



Jorge



Gabriel

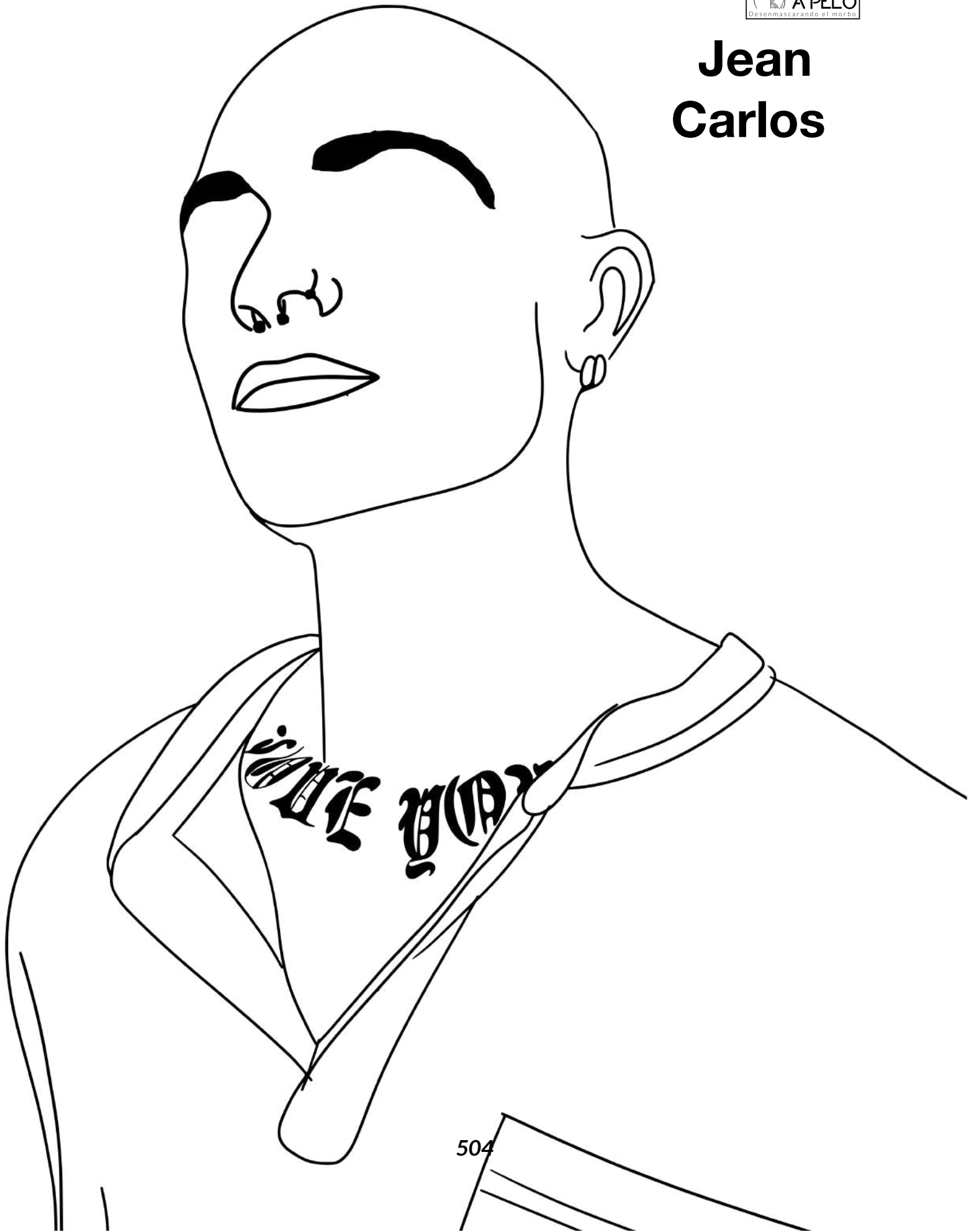


Mario



Mikel

Jean Carlos





Fernando



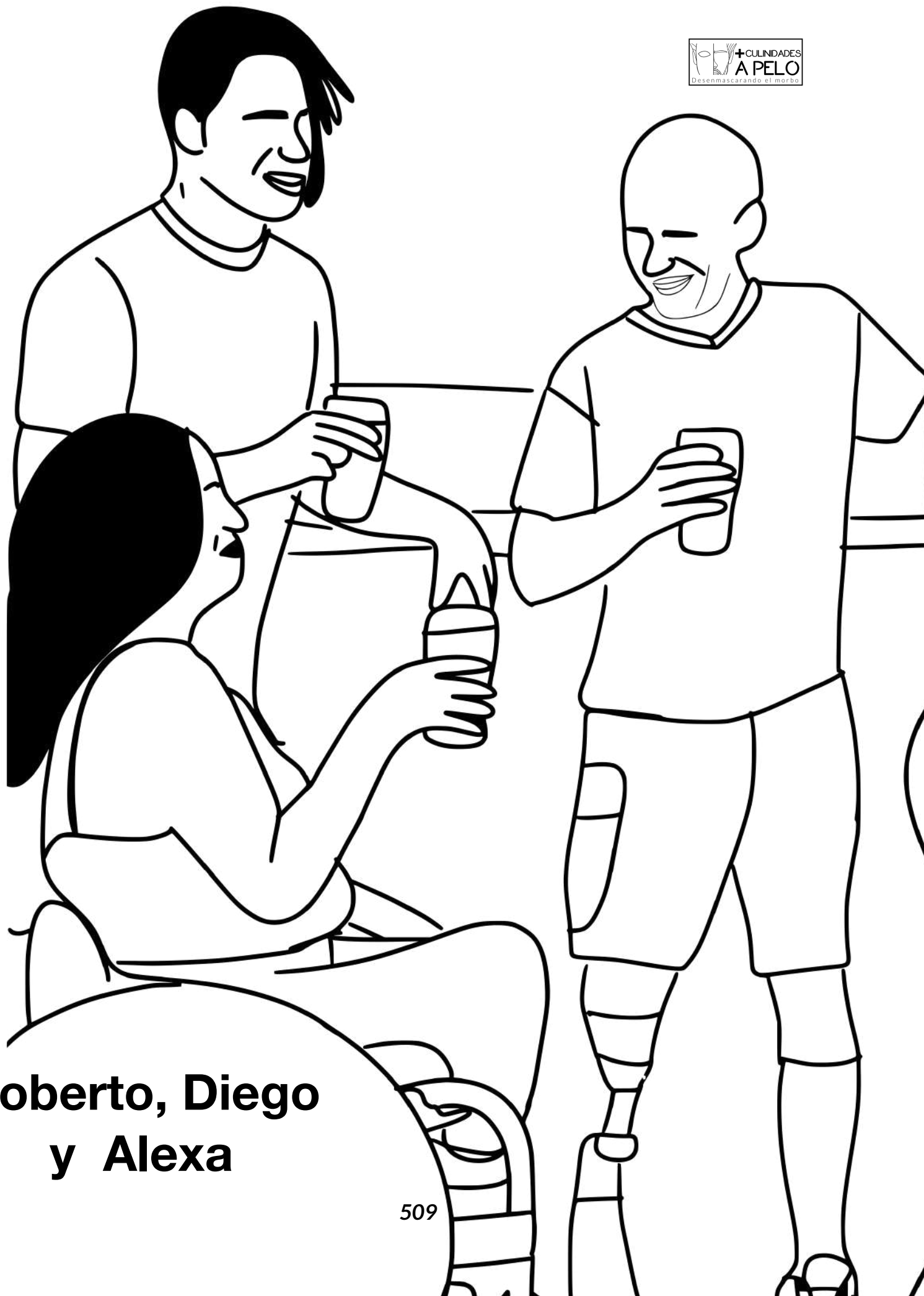
Mike

Mauro



Gerardo y Roy





**Roberto, Diego
y Alexa**

1. Virus de Inmunodeficiencia Humana

Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)	
Definición	VIH: El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) ataca discretamente el sistema inmunológico debilitando la capacidad de respuesta contra muchas infecciones generadas por bacterias, virus y hongos. Conforme el virus avanza ataca las células CD4 y las destruye. VIH avanzado: Esta es la fase más avanzada generada por la infección del VIH conocida como el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (sida), aunque actualmente se le llama VIH avanzado. Se llega a esta fase cuando no se ha tenido acceso al tratamiento o no se ha consumido según las indicaciones médicas. Puede llegar al punto que el cuerpo no tiene ninguna capacidad para defenderse y es ahí donde cualquier enfermedad oportunista puede ser peligrosa.
Síntomas	La infección como tal es asintomática ya que su mayor manifestación es una baja en las defensas. Según la OMS cuando se habla de VIH avanzado, la personas que viven con VIH, podrían presentar síntomas como fiebre, pérdida de peso, tos, diarrea, e infracción en los ganglios, no obstante, estos síntomas también podrían estar asociados alguna otra sintomatología.
Formas de transmisión	-Penetración anal, vaginal o sexo oral sin el uso correcto del condón interno o externo o la protección adecuada. -Compartir agujas, jeringuillas, generalmente usadas para consumir drogas inyectables. -Transfusiones, trasplantes o inyecciones sin garantías de bioseguridad médicas necesarias. -Pincharse de forma accidental con una aguja En resumen, el VIH se puede transmitir por el intercambio de algunos de los siguientes fluidos corporales: sangre, líquido preseminal, semen e, fluidos vaginales o leche materna. Cabe resaltar que estos fluidos deben contener una carga viral suficiente para que se pueda generar una transmisión.

Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)	
Diagnóstico	Pruebas de sangre Pruebas de saliva (Al ser el VIH una infección de declaración obligatoria en Costa Rica estas pruebas no están autorizadas).
Tratamiento	“Es posible tratar la enfermedad del VIH mediante pautas terapéuticas en las que se combinan tres o más fármacos antirretrovirales. Aunque el TAR no cura la infección, inhibe la replicación del virus en el organismo y permite que el sistema inmunitario recobre fortaleza y capacidad para combatir las infecciones oportunistas...” (Organización Mundial de la Salud).
Formas de prevención	- Utilizar correctamente el condón interno o externo en todas las prácticas sexuales. - Utilizar la profilaxis pre exposición (PrEP) en alguna de las metodologías indicadas por la C.C.S.S.

Fuente: Elaboración propia basado en la Organización Mundial de la Salud (2021) y Ministerio de Salud (2021).

Cuando se trabaja VIH en Costa Rica, es importante aprender lo abre la Profilaxis Pre-Exposición (PrEP). Según la Organización Panamericana de la Salud, citada por el Ministerio de Salud de Costa Rica se puede entender la PrEP como la “utilización sistemática de medicamentos para el tratamiento del VIH, que reducen en más de 90% el riesgo de contraer la infección por el VIH durante las relaciones sexuales.” (2021, p. 7).

2. Sífilis

Sífilis	
Definición	Según Arando y Otero (2019) es una infección causada por la bacteria <i>Treponema pallidum</i>, si no se trata a tiempo puede generar diferentes sintomatologías según el lapso transcurrido, se divide en Sífilis primaria, Sífilis secundaria y Sífilis terciaria. “La sífilis se puede presentar de diferentes formas clínicas, habitualmente categorizadas por la duración y la localización de la infección, aunque aproximadamente la mitad de los pacientes infectados no desarrollarán síntomas”(Arando y Otero, 2019, p.399).
Síntomas	Sífilis primaria: -Entra por la piel mucosa o erosionada. -Aparece un chancro indoloro que tarda 21 en encubarse, puede aparecer en el pene, ano o vulva. -Es mucho menos común pero puede aparecer múltiples chancros. -El chancro desaparece solo después entre 3 y 6 semanas. Sífilis secundaria: -Inicia de 2 a 8 semanas después que apareció el chancro inicial. -Se manifiesta como pequeñas manchas roja en las extremidades y la boca. -Para la gran mayoría de personas infectadas no experimentan este síntoma solamente el 25%. -Aunque no aparezcan síntomas físicos la sífilis está latente en el organismo. Sífilis terciaria: -Es una enfermedad de carácter inflamatoria y puede afectar a cualquier órgano y producirse entre los 20 y 40 años después de la infección inicial. -Puede afectar significativamente el sistema nervioso central.
Formas de transmisión	-Penetración anal o vaginal, sin el uso correcto del condón interno o externo con una persona que viva con sífilis. -Sexo oral, sin el uso correcto del condón interno o externo con una persona que viva con sífilis. -Por medio del embarazo.
Diagnóstico	Prueba de sangre.
Tratamiento	Generalmente se utiliza la penicilina, si la persona es alérgica se utiliza doxiciclina. Las dosis las determinará la persona profesional de la salud.
Formas de prevención	Uso correcto el condón interno o externo.

Fuente: Elaboración propia basado en el trabajo de Arando y Otero (2019).

3. Gonorrea

Gonorrea	
Definición	Infección de transmisión sexual generada por la bacteria <i>Neisseria gonorrhoeae</i> , en casos graves puede causar fuertes dolores y esterilidad.
Síntomas	- En muchos casos es asintomática principalmente en las personas con vulva. - Molestias al orinar o defecar. - Fluidos vaginales irregulares. - En el pene se observa una especie de protuberancia blanca puede salir pus. - Dolor de garganta. - Dolor en el vientre bajo.
Formas de transmisión	- Penetración anal o vaginal, sin el uso correcto del condón interno o externo con una persona con diagnóstico de gonorrea. - Sexo oral, sin el uso correcto del condón interno o externo con una persona que viva con gonorrea.
Diagnóstico	- Existen pruebas de laboratorio extrayendo muestras de orina o fluidos vaginales. - Ante la presencia de síntomas visibles la persona especialista en salud puede iniciar el tratamiento.
Tratamiento	Se emplean antimicrobianos como ceftriaxona o cefixima.
Formas de prevención	Uso correcto el condón interno o externo.

Fuente: Elaboración propia basado en la Organización Mundial de la Salud (2021) y la Organización Panamericana de la Salud (2022).

4 Clamidia

Clamidia	
Definición	Infección generada por la bacteria <i>Chlamydia trachomatis</i> , según la Organización Panamericana de la Salud (2021) un 70% de las personas con vagina y un 50% de las personas con pene no muestran ningún síntoma. Según Piñeiro, Galán y Vall-Mayns (2019) pueden generar afectaciones en la salud sexual y reproductiva, pero al ser detectada a tiempo se puede tratar.
Síntomas	- Secreción irregular en el pene o vagina (generalmente la secreción es mucosa y menos abundante que la generada por la gonorrea). - Dolor al orinar como una sensación similar a una quemadura. - Los síntomas inician de 2 a 6 semanas después de la infección. - Según las prácticas sexuales se podrían presentar síntomas en la garganta, ano o incluso los ojos. - En un bajo porcentaje puede generar esterilidad.
Formas de transmisión	- Penetración anal o vaginal, sin el uso correcto del condón interno o externo con una persona infectada con clamidia. - Sexo oral, sin el uso correcto del condón interno o externo con una persona con diagnóstico de gonorrea. - Al momento del parto.
Diagnóstico	- Pruebas de laboratorio tipo PCR o de orina. - Ante la presencia de síntomas visibles la persona especialista en salud puede iniciar el tratamiento.
Tratamiento	Si bien no existe una vacuna, se trata con antibióticos recetados por una persona especialista en medicina.
Formas de prevención	Uso correcto el condón interno o externo.

Fuente: Elaboración propia basado en la información de la Organización Panamericana de la Salud (2021) y Piñeiro, Galán y Vall-Mayns (2019).

5 Virus del Papiloma Humano

Virus del Papiloma Humano (VPH)

Definición	Según la Organización Panamericana Mundial de la Salud (2021) y Planned Parenthood (2022) el virus del papiloma humano es la transmisión sexual más común en el mundo. Existen alrededor de 40 cepas de las cuales la 16 y la 18 son las que causan la mayoría de los cánceres y por ende generan mayor preocupación desde la medicina.
Síntomas	- Existen alrededor de 40 cepas del virus, los tipos 6 y 11 son lo que causan mayormente verrugas en el área genital u otras partes del cuerpo. - Si no es tratado pueden causar cáncer de cérvix, pene, ano o garganta mayormente los tipos VPH16 y VPH18.
Formas de transmisión	- Penetración anal o vaginal, sin el uso correcto del condón interno o externo con una persona que viva con gonorrea. - Sexo oral, sin el uso correcto del condón interno o externo con una persona que viva con gonorrea. - Incluso con el uso correcto del condón podría transmitirse.
Diagnóstico	-Existe un examen de cuello uterino para las personas con vagina. -Ante la presencia de verrugas la persona especialista en salud debe iniciar el tratamiento.
Tratamiento	Existen procedimientos médicos para extraer células cancerígenas supra cancerígenas originadas por el VPH. Cuando aparecen verrugas las personas especialistas en medicina las queman utilizando una solución química, también, cremas, electricidad y cirugía.
Formas de prevención	-Vacuna contra el VPH. - Uso correcto el condón interno o externo, puede contribuir sin embargo también eventualmente el virus puede traspasarlo

Fuente: Elaboración propia basado en la información de la Organización Panamericana de la Salud (2021) y Planned Parenthood (2022)

6. Herpes

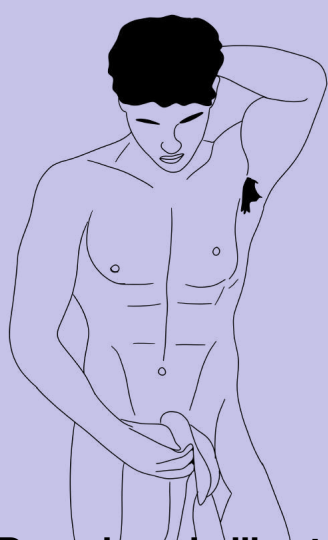
Tabla 18
Herpes

Definición	Virus el cual tiene dos tipos el oral (VHS 1) y el genital (VHS 2), la mayoría de casos son asintomáticos o eventualmente su sintomatología pasa desapercibida.
Síntomas	- Úlceras dolorosas en la zona bucodental. - Úlceras dolorosas en el pene, vagina o el ano. - En la primera etapa puede generar fiebre, dolores generalizados y adenopatías (inflamación de los ganglios).
Formas de transmisión	Contacto con las úlceras en la zona bucodental, pene, vagina o ano, en prácticas sexuales, por medio del parto y por medio de besos.
Diagnóstico	Cuando aparecen verrugas las personas especialistas en medicina pueden iniciar su tratamiento.
Tratamiento	-Si bien está infección como tal no tiene cura, se emplean antiviricos para bajar su intensidad de frecuencia de aparición. -Se pueden prevenir algunas cepas con la vacuna contra el VPH. -Pruebas de laboratorio que se le realizan a las úlceras.
Formas de prevención	-Uso correcto el condón interno o externo. -Si la persona está sintomática abstenerse en este momento de realizar prácticas sexuales, es decir mientras estén activa las úlceras.

Fuente: Elaboración propia a partir de lo planteado por la Organización Mundial de la Salud (10 de marzo de 2022).

Anexo 12: Cartas sobre derechos sexuales y reproductivos





1- Derecho a la libertad, seguridad y autonomía sexual.

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com





2- Derecho a la igualdad y vivir libre de toda discriminación.

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com

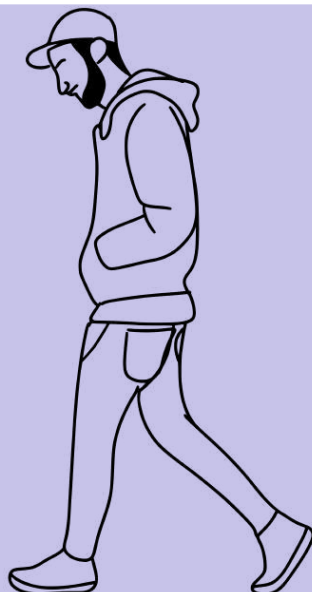




3- Derecho a vivir libre de cualquier forma de violencia sexual.

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com





4- Derecho la privacidad sexual y la intimidad.

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



5- Derecho a la expresión de la sexualidad.

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



6- Derecho al placer sexual

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



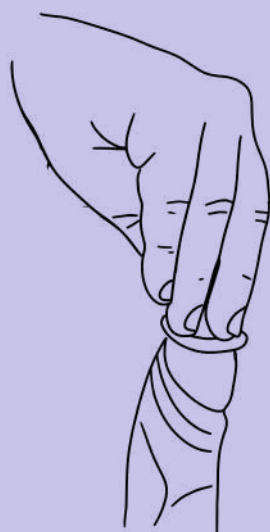
7-derecho a la libre elección de pareja.

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



8- Derecho a la libertad e reproductiva

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



9- Derecho a la educación sexual

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



10- Derecho al máximo grado de salud sexual y reproductiva

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



11- Derecho a la representación de inclusión en políticas públicas sobre sexualidad.

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



12- Derecho rendición de cuentas.

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com

Anexo 13: Uso correcto de los condones internos y externos

Uno de los métodos más efectivos para prevenir las ITS, por lo que resulta indispensable para garantizar los Derechos Sexuales y Reproductivos de los HsH, detallar los usos correctos de los condones desde sus distintas formas. Para iniciar es necesario aclarar que actualmente existen dos tipos de condones los internos y los externos, mayormente conocidos como femeninos o masculinos como se puede observar en los trabajos de Landa, Quiñones, Flores, Martínez y Sánchez (2018), Villanueva y Huaripata (2020), Alarcón y Rúa (2020) y Valdez, Pérez, Rodríguez e Ibáñez (2022), no obstante es necesario reflexionar sobre dichos nombres puesto que, fomentan una perspectiva cisnormativa de las prácticas sexuales al perpetuar una visión generalizada de estos profilácticos.

Por otra parte, nombrar los condones de esta manera es una forma de violencia simbólica que invisibiliza las identidades trans, atentado contra los derechos humanos de este sector de la población históricamente discriminado, sostenida por parámetros culturales patriarcales normalizantes y naturalizantes. Como apunta Radi (2020) los hombres trans históricamente han sido discriminados por su identidad y en muchos casos por su orientación del deseo sexual, en la mayoría de trabajos los hombres trans no son incluidos dentro de la definición de HsH, situación que no se busca replicar en el presente módulo.

Debido a lo anterior, ante esta problemática en el presente módulo se busca emplear una terminología respetuosa de los derechos humanos, por ello para referirse al condón que popularmente se le conoce como masculino se retoma a Amat y Riquer (2022) que lo denominan condón externo ya este se coloca externamente en el pene. Por otra parte, retomando el criterio de Planned Parenthood (2022) para referirse al condón mayormente conocido como femenino se emplea “condón interno” dado que se utiliza en la vagina. En la siguiente tabla 20 se muestran algunas recomendaciones para el almacenamiento y transporte de los condones.

Cuidados generales para el almacenamiento y transporte de los condones

- Con respecto a los condones (mayormente los condones de látex) es necesario tener ciertos cuidados que se deben tener en cuenta, ya que el calor puede alterar la composición molecular y no garantizar la protección adecuada al momento de su uso.

Cuidados generales para el almacenamiento y transporte de los condones

- Al momento de comprarlos verificar que se encuentren en un espacio fresco y que su empaque no esté desteñido, ni con señales que haya estado expuesto al sol durante un tiempo prolongado.
- Guardar los condones en espacios frescos dónde no ocurra constantemente cambios en la temperatura de manera drástica.
- Si se van a transportar los condones se recomienda utilizar una condonera la cual puede ser cualquier caja de metal, madera o plástico duro, y que sus dimensiones permitan ingresar al menos cinco condones o más sin que estos no queden presionados entre sí.
- No guardar los condones en la billeteras o carteras, compartimentos de los automóviles como lo es la guantera o bolsas de los pantalones ya que en estos lugares pueden estar expuestos a constantes cambios de temperatura y eventualmente en la Guantero del auto o en el bolso podrían exponerse a objetos punzocortantes que podrían dañar el empaque del condón si no se encuentran almacenados en una condonera.
- Es importante que si cotidianamente se portan condones se debe estar chequeando su estado de manera periódica para que al momento de ser utilizados la protección sea efectiva.
- Hay muchas personas suelen generar malestar la fricción que genera el condón con la zona genital (mayormente en el condón externo el roce que se da con el pene), esto se puede evitar aplicando abundante lubricante en el pene antes de colocar el profiláctico.
- Se recomienda siempre utilizar lubricante a base de agua, en el momento de adquirir este producto se recomienda leer su composición y que este indique claramente que es hidrosoluble o a base de agua que es lo mismo.
- Es recomendable andar al menos cinco condones internos, aunque no se utilicen todos es importante no sólo para diferentes prácticas.
- Si se va a utilizar el condón interno tenga en cuenta también llevar condones externos para prácticas sexuales orales.
- Bajo ningún motivo nunca se debe utilizar doble condón, uno solo está diseñado para garantizar la protección siempre que se utilice correctamente. Importante mencionar que se deben usar condones diferentes para el sexo oral, si después se quiere hacer sexo anal o vaginal.

Cuidados generales para el almacenamiento y transporte de los condones

- En el caso de utilizar un condón externo, se debe reemplazar, si la práctica penetrativa ha durado un tiempo prolongado.
- En la medida de las posibilidades es importante tener las manos limpias cuando se manipulan condones. bajo ningún motivo se deben utilizar dos condones al mismo tiempo durante una práctica sexual.
- Bajo ningún motivo se deben utilizar dos condones al mismo tiempo durante una práctica sexual.
- Se debe reemplazar el condón si se va a penetrar a diferentes personas en una misma práctica sexual o si se va a penetrar más de un orificio de una persona (sobre todo en el caso de personas con vulva).

Fuente: Elaboración propia tomando referencias de Departament of Health & Human Services - USA y Center for Disease Control and Prevention (2016).



1. Uso correcto del condón externo

Pasos para colocar correctamente el condón externo

Paso 1



Antes de utilizar un condón es importante:

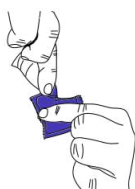
- Poder verificar que su empaque esté completamente sellado, es decir que no tenga ninguna ruptura ni esté desteñido o tostado por el sol.
- Verificar su fecha de vencimiento.
- Si se utilizarán en un espacio con luz reducida como es un cuarto oscuro o para cruising estos pasos se pueden realizar con antelación para que el momento utilizarlos exista la certeza que la protección será efectiva.

Paso 2



Presionar en el centro del condón para sentir que se encuentra empacado al vacío, esto garantiza la inocuidad del producto, es decir que se encuentra completamente sellado y esterilizado. Si el empaque tiene alguna ruptura, entra en contacto con el ambiente y ya no es un condón seguro para utilizarse.

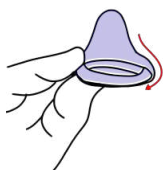
Paso 3



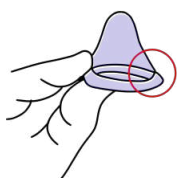
Al momento de abrirlo es importante hacerlo por los bordes punteados que tiene el condón, para esto no se requiere luz, por medio del tacto se puede identificar esta zona que está destinada para este fin y así no se dificultará sacarlo de su empaque. Por ningún motivo el condón debe abrirse con la boca, cuchillos, tijeras o cualquier otro objeto punzocortante ya que está diseñado para abrirse de una manera fácil y segura utilizando solo los dedos.

Antes de romper el empaque es importante con el dedo pulgar e índice deslizar el condón del lado opuesto al que se abrirá, esto para evitar que la fricción generada a la hora de romper el empaque genera algún tipo de lesión en el profiláctico.

Paso 4



Antes de colocarlo se debe observar en qué dirección se encuentra enrollado el condón, dado que muchas veces este no se extiende en la dirección correcta y esto dificulta que se deslice al momento de colocarlo. La parte enrollada del condón siempre debe estar de manera externa como se puede observar un sombrero que comúnmente utilizan las personas mariachis, si se encuentra en la parte interna del condón solamente se sopla la punta para girarlo a la dirección correcta. **En la imagen se observa la forma incorrecta.**



En esta imagen **se observa la dirección correcta** en la que debe estar el condón para que al momento deslizarse no se dificulte.

Paso 5



Con el dedo pulgar, índice y medio se presiona levemente la punta del condón, si la persona tiene uñas largas debe cuidar que las uñas no rocen el condón o de considerarlo necesario aprender a colocarlo con la boca.

Paso 6



Una regla de oro para utilizar correctamente el condón, impedir que partículas de aire se alberguen en el interior por lo que al presionar con estos tres dedos se colocará en la punta del pene facilitará esta tarea. Es importante tener cuidado si la persona que lo está colocando tiene las uñas largas, usar el condón ya que eventualmente podrían romperlo.

Si quedan partículas de aire al interior del condón podría ocurrir que este se rompa durante la práctica sexual.

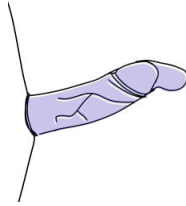


Posteriormente se desliza el profiláctico hasta cubrir completamente el miembro.

Paso 7



Luego se realiza un masaje suave en la parte del prepucio, con el fin de ir deslizando el condón, mientras se estira la punta del condón, hacia la parte exterior para que el sobrante pueda albergar la eyaculación en caso de que llegara ocurrir, esto evitará que el condón se rompa por exceso de fluidos.



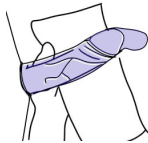
El condón debe quedar como se indica en el dibujo, donde existirá un excedente para albergar dichos fluidos. Una vez llegado este paso el condón estaría listo para utilizarse.

Nota importante: Tenga en cuenta que debe estar reemplazando constantemente el condón, con más razón si la práctica que se realiza es sexo anal, dado que va perdiendo la lubricación y después de un tiempo prolongado pueda debilitar el látex. Se sugiere que al cambiar de posición se reemplace el condón que se está utilizando. **Recuerde nunca utilizar doble condón.**

Fuente: Elaboración propia tomando referencias de Department of Health & Human Services - USA y Center for Disease Control and Prevention (2016). Los dibujos son de elaboración propia.

Pasos para retirar correctamente el condón externo

Paso 1



Para retirar el condón se recomienda utilizar papel higiénico o alguna servilleta para al retirarlo no entrar en contacto directo con cualquier fluido que este pueda albergar.

Paso 2



Cubrir completamente el condón con el papel y deslizar cuidadosamente hasta retirarlo por completo.

Paso 3



Para deshacerse el profiláctico se recomienda envolverlo completamente en papel higiénico o servilleta y desecharlo en algún basurero. Algunas personas tienden a utilizar el inodoro para deshacerse del condón, sin embargo, esta práctica puede llegar a obstruir las cañerías, Al estar completamente cubierto no queda expuesto.

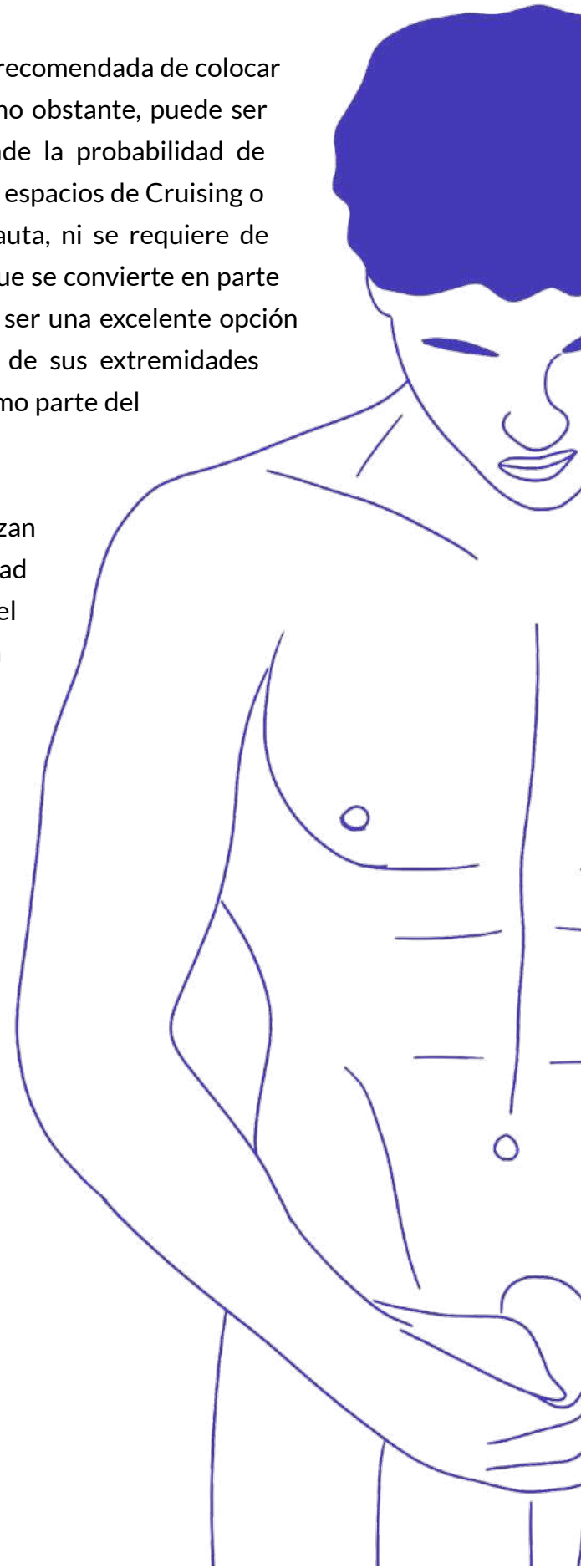
Fuente: Tanto el texto como los dibujos son elaboración propia.



2. Uso correcto del condón externo utilizando la boca

Es importante aclarar que esta NO es la manera más recomendada de colocar el condón para la penetración (para el sexo oral sí), no obstante, puede ser una buena estrategia para aquellos momentos donde la probabilidad de utilizar el condón es baja o nula, como por ejemplo en espacios de Cruising o encuentros rápidos, ya que no implica hacer una pauta, ni se requiere de mucha iluminación para colocar el profiláctico, sino que se convierte en parte del juego previo a la penetración. También puede ser una excelente opción para que las personas que no cuenten con alguna de sus extremidades participen en el proceso de colocación del condón como parte del juego previo a la práctica sexual.

En esta misma línea, es ideal para personas que realizan trabajo sexual o comercio sexual y puede ser de utilidad con aquella clientela que no tiene interés en utilizar el condón puesto que consideran, en esa pauta pueden experimentar una baja del líbido. Esta técnica no se recomienda a aquellas personas que utilicen barba y su vello facial sea grueso ya que al momento de colocar el condón puede generar alguna ruptura microscópica del profiláctico. Tampoco es recomendado para personas que están utilizando ortodoncia esto porque al momento de colocarlo y el roce que se produce entre el diente y la parte interior de la boca puede generar lesiones y estas convertirse en portillos de ventana que pueden facilitar la transmisión del VIH otras ITS, en la tabla 23 se detallan las indicaciones para colocar el condón de esta forma.



Pasos para colocar correctamente el condón externo utilizando la boca

Paso 1



Antes de utilizar un condón es importante:

- Poder verificar que su empaque esté completamente sellado, es decir que no tenga ninguna ruptura ni esté desteñido o tostado por el sol.
- Verificar su fecha de vencimiento.
- Si se utilizarán en un espacio con luz reducida como es un cuarto oscuro o para cruising estos pasos se pueden realizar con antelación para que el momento utilizarlos exista la certeza que la protección será efectiva.

Paso 2



Presionar en el centro del condón para sentir que se encuentra empacado al vacío, esto garantiza la inocuidad del producto, es decir que se encuentra completamente sellado y esterilizado. Si el empaque tiene alguna ruptura, entra en contacto con el ambiente y ya no es un condón seguro para utilizarse.

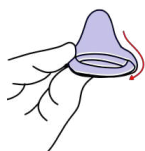
Paso 3



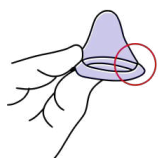
Al momento de abrirlo es importante hacerlo por los bordes punteados que tiene el condón, para esto no se requiere luz, por medio del tacto se puede identificar esta zona que está destinada para este fin y así no se dificultará sacarlo de su empaque. Por ningún motivo el condón debe abrirse con la boca, cuchillos, tijeras o cualquier otro objeto. Uso cortante ya que está diseñado para abrirse de una manera fácil y segura. Se debe tener una especial cuidados y se tienen las uñas largas.

Antes de romper el empaque es importante con el dedo pulgar e índice deslizar el condón del lado opuesto al que se abrirá, esto para evitar que la fricción generada a la hora de romper el empaque genera algún tipo de lesión en el profiláctico.

Paso 4



Antes de colocarlo se debe observar en qué dirección se encuentra enrollado el condón, dado que muchas veces este no se extiende en la dirección correcta y esto dificulta que se deslice al momento de colocarlo. La parte enrollada del condón siempre debe estar de manera externa como se puede observar un sombrero que comúnmente utilizan las personas mariachis, si se encuentra en la parte interna del condón solamente se sopla la punta para girarlo a la dirección correcta. **En la imagen se observa la forma incorrecta.**



En esta imagen **se observa la dirección correcta** en la que debe estar el condón para que al momento deslizarse no se dificulte.

Paso 5



Es importante para manipular el condón tener las manos limpias. Sosteniendo la punta del condón desenrolle parcialmente el condón dando solo una vuelta a la parte enrollada, esto para que sea más fácil sujetarlo con los labios.

Paso 6

En esta técnica hay dos reglas de oro que deben respetarse para que el condón sea seguro:

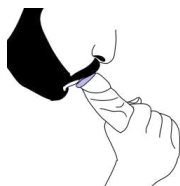


1- Por ningún motivo el condón **debe estar en contacto con los dientes, ni tampoco sostenerse con los dientes.**

2- Si condón no se utilizará para sexo oral se evitará en la medida las posibilidades que este roce con la saliva.

Cubriendo los labios con los dientes, se abrirá la boca y se colocará el condón haciendo una pequeña succión con el objetivo de que al cerrar los labios se cerciore que no hay partículas de aire.

Realizado este paso siempre cubriendo los dientes con los labios se cierra la boca y se sostiene el condón.



Se procederá a colocar el condón en la punta del pene, asegurándose que no exista aire al interior del condón. Si los labios están cerrados y en el interior de la punta del condón no hay aire esto se puede identificar rozando suavemente la lengua con la punta del condón.

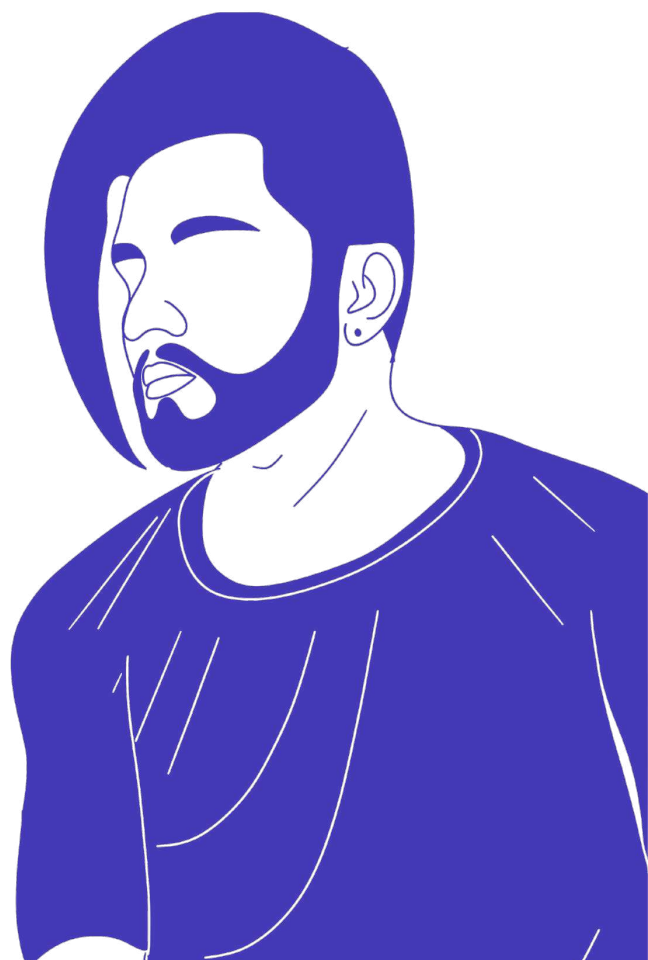
Paso 7



Una vez colocado en la punta del pene deslice suavemente barriendo la boca hasta que esté sujetado completamente, es decir al menos llegar al tronco del pene. Queda a decisión de la persona si desliza el condón hasta el final con los labios, también puede ayudarse con las manos.

Nota importante: Tenga en cuenta que debe estar reemplazando constantemente el condón, con más razón si la práctica que se realiza es sexo anal, dado que va perdiendo la lubricación y después de un tiempo prolongado pueda debilitar el látex. Se sugiere que al cambiar de posición se reemplace el condón que se está utilizando. **Recuerde nunca utilizar doble condón.**

Fuente: Elaboración propia tomando referencias de Department of Health & Human Services - USA y Center for Disease Control and Prevention (2016). Los dibujos son elaboración propia.



3. La barrera de látex para el sexo oral

El condón interno posibilita realizar sexo oral a un pene de forma segura pero ¿cómo realizar de sexo oral a un ano o a una vulva de forma segura? existe una técnica que posibilita realizar sexo oral a un ano o vagina previniendo la gran mayoría de ITS, se conoce como la barrera de látex, a continuación se explica paso a paso como poder realizarla. Se recomienda utilizar un condón externo ya que el condón interno por el material en el que está hecho se dificulta cortarlo. Antes de iniciar es importante resaltar que, si se utilizará la barrera para practicarle sexo oral a un ano y posteriormente se desea realizarlo en la vagina o viceversa, debe reemplazarse la barrera de látex.

Pasos para realizar correctamente la barrera de látex

Paso 1



Antes de utilizar un condón es importante:

- Poder verificar que su empaque esté completamente sellado, es decir que no tenga ninguna ruptura ni esté desteñido o tostado por el sol.
- Verificar su fecha de vencimiento.
- Si se utilizarán en un espacio con luz reducida como es un cuarto oscuro o para cruising estos pasos se pueden realizar con antelación para que el momento utilizarlos exista la certeza que la protección será efectiva.

Paso 2



Presionar en el centro del condón para sentir que se encuentre empacado al vacío, esto garantiza la inocuidad del producto, es decir que se encuentra completamente sellado y esterilizado. Si el empaque tiene alguna ruptura, entra en contacto con el ambiente y ya no es un condón seguro para utilizarse.

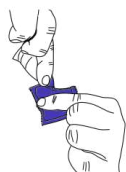
Paso 3



Al momento de abrirlo es importante hacerlo por los bordes punteados que tiene el condón, para esto no se requiere luz, por medio del tacto se puede identificar esta zona que está destinada para este fin y así no se dificultará sacarlo de su empaque. Por ningún motivo el condón debe abrirse con la boca, cuchillos, tijeras o cualquier otro objeto. Uso cortante ya que está diseñado para abrirse de una manera fácil y segura.

Antes de romper el empaque es importante con el dedo pulgar e índice deslizar el condón del lado opuesto al que se abrirá, esto para evitar que la fricción generada a la hora de romper el empaque genera algún tipo de lesión en el profiláctico.

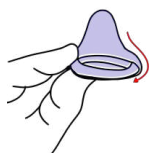
Paso 3



Al momento de abrirlo es importante hacerlo por los bordes punteados que tiene el condón, para esto no se requiere luz, por medio del tacto se puede identificar esta zona que está destinada para este fin y así no se dificultará sacarlo de su empaque. Por ningún motivo el condón debe abrirse con la boca, cuchillos, tijeras o cualquier otro objeto. Uso cortante ya que está diseñado para abrirse de una manera fácil y segura.

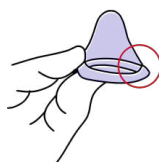
Antes de romper el empaque es importante con el dedo pulgar e índice deslizar el condón del lado opuesto al que se abrirá, esto para evitar que la fricción generada a la hora de romper el empaque genera algún tipo de lesión en el profiláctico.

Paso 4



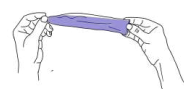
Antes de colocarlo se debe observar en qué dirección se encuentra enrollado el condón, dado que muchas veces este no se extiende en la dirección correcta y esto dificulta que se deslice al momento de colocarlo. La parte enrollada del condón siempre debe estar de manera externa como se puede observar un sombrero que comúnmente utilizan las personas mariachis, si se encuentra en la parte interna del condón solamente se sopla la punta para girarlo a la dirección correcta.

En la imagen se observa la forma incorrecta.



En esta imagen **se observa la dirección correcta** en la que debe estar el condón para que al momento deslizarse no se dificulte.

Paso 5



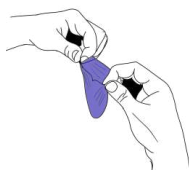
Se extiende por completo el condón, recuerde en la medida de las posibilidades tener las manos lavadas.

Paso 6



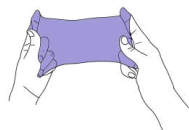
Este es el único caso donde se pueden utilizar tijeras, las uñas o los dientes con un condón. Lo más recomendado es utilizar el dedo haciendo la presión suficiente en la abertura del condón para retirar la liga que se encuentra adherida al final de profiláctico. Si tiene las uñas largas le ayudarán a romperlo más fácilmente.

Paso 7

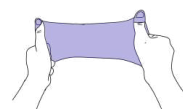


Una vez retirada la liga, apoyándose de las uñas, los dientes o una tijera se buscará hacerle un corte lo más recto posible al condón. Si bien al inicio puede parecer complicado conforme se practique se va perfeccionando el método y la técnica. El corte se realizará a lo largo del condón y posteriormente se extenderá.

Paso 8

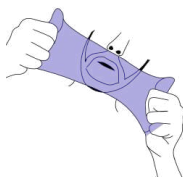


Hay dos formas de sujetar la bandera de látex, la primera es sujetando los extremos del condón con el dedo índice, como se muestra en el dibujo. Utilizando los dedos medio, anular y pulgar sujetando la parte inferior de la barrera de látex con el pulgar.



Otra forma de sujetarlo es sosteniendo los extremos superiores con el meñique y los extremos inferiores con el índice, medio y anular. Lo importante es que usted experimente antes de utilizarlo e identifique de qué manera le es más cómodo utilizar la barrera de látex.

Paso 9



Una vez sujeta la barrera se coloca ya sea en la vagina o el ano, previamente puede colocar un poco de lubricante a base de agua, del lado de la zona genital para que la experiencia sea más placentera. También se puede colocar en la cara como una mascarilla.

Incluso podría colocar algún lubricante con sabor o leche condensada o algún tipo de alimento líquido del lado de la boca, para hacer de esta experiencia una variación sensitiva que estimula el gusto y el tacto.

Fuente: Elaboración propia tomando referencias de Department of Health & Human Services - USA y Center for Disease Control and Prevention (2016), los dibujos son elaboración propia.

4. Uso correcto del condón interno para el sexo vaginal y anal

Pasos para colocar correctamente el condón interno para el sexo vaginal o anal

Paso 1



- Empiece por verificar visualmente que el empaque esté completamente sellado, es decir que no tenga ninguna ruptura ni esté desteñido o tostado por el sol.
- Revisar su fecha de vencimiento.
- Si se utilizarán en un espacio con luz reducida como es un cuarto oscuro o para cruising estos pasos se pueden realizar con antelación para que el momento utilizarlos tenga la certeza que la protección será efectiva.

Paso 2



Palpar todo el empaque del condón para asegurarse que se encuentra sellado, esto garantiza la inocuidad del producto, es decir que se encuentra esterilizado y esto porque si el empaque tiene alguna ruptura, entra en contacto con el ambiente y ya no es un condón seguro para utilizarse. Conforme se van moviendo los dedos se buscará distribuir uniformemente lubricante con el que se encuentra recubierto del condón, así al momento de abrirlo será más fácil utilizarlo.

Paso 3



Identifique la zona del empaque que está predestinado para abrirlo fácilmente. Antes de romper el empaque es importante en la medida de las posibilidades, con el dedo pulgar e índice deslizar el condón del lado opuesto al que se abrirá, esto para evitar que la fricción generada a la hora de romper el empaque genera algún tipo de lesión en el profiláctico.

Paso 4



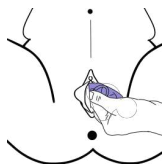
Es importante tener las manos limpias para manipular el condón. Extiéndalo, en su interior se encontrará un aro de hule el cual se puede retirar según la forma en que colocará.

Paso 5



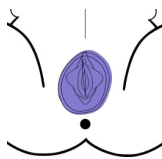
En esta primera opción que se muestra funciona mayormente para colocarlo en la vagina. Se presiona el aro de hule en el interior del condón de esta forma se prepara para introducirse en la vulva.

Paso 6



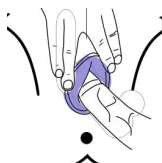
Sosteniendo el aro en forma de ocho dentro del condón, introdúzcalo lentamente en la cavidad vaginal y con sus dedos puede ayudar a adherirlo a las paredes vaginales. Este condón está diseñado para que al ingresar se adhiera a las paredes vaginales por lo cual conforme se acomode ya estará seguro para utilizarse.

Paso 7



Debe quedar como en la imagen dado que una de las ventajas de este profiláctico es que protege la parte externa de la vulva.

Paso 7



Durante la primera penetración se recomienda sujetarlo para que el condón se termine de acomodar en el interior.

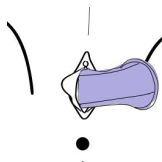
Otra forma de colocarlo

Paso 1



Con el aro de hule que se encuentra al interior del condón, se introduce el pene en el condón. Posteriormente se retira el pene y se acomoda el condón con los dedos. Se sabe que cuando no está correctamente colocado cuando ya no se siente el aro de hule.

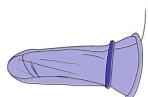
Paso 2



Se introduce en la vagina o el ano, sosteniéndose Con los dedos durante la primera penetración. Una vez colocado y asegúrese que esté adherido correctamente las paredes vaginales y poste-riormente se podrá iniciar la práctica sexual.

Para el sexo anal

Paso 1



Se retira el aro de hule del condón y se coloca el profiláctico en el pene. Una vez puesto se introduce el aro en la parte externa del condón, para que este lo sujete. Luego se introduce cuidadosamente el pene en el ano. Recuerde utilizar lubricante a base de agua para facilitar la penetración.

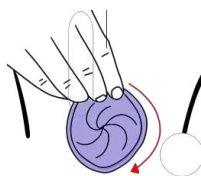


Nota importante: Tenga en cuenta que, si únicamente un pene es el que va a estar penetrando, no se requiere estar reemplazando el condón, con uno es suficiente para toda la práctica sexual. Incluso se puede colocar 1 hora antes de esta y la persona puede eyacular varias veces dentro del condón.

Fuente: Elaboración propia tomando referencias del Ministerio de Salud de Argentina (2013) y el Department of Health & Human Services - USA y Center for Disease Control and Prevention (2016), los dibujos son elaboración propia.

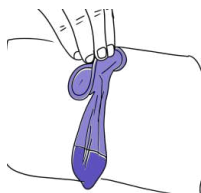
Pasos para retirar correctamente el condón interno

Paso 1



Al finalizar la práctica se debe tomar el aro que está en la parte externa del condón, girándolo en dirección a las manecillas del reloj. Se recomienda al menos unas cuatro o cinco vueltas para que al momento de retirarlo ningún fluido se derrame. Recuerde retirarlo lentamente.

Paso 2



Deslizar cuidadosamente el condón hasta retirarlo por completo y luego cubrirlo con el papel higiénico o servilleta.

Paso 3



Para deshacerse desecharlo en algún basurero. Algunas personas tienden a utilizar el inodoro para deshacerse del condón, sin embargo, esta práctica puede llegar a obstruir las cañerías.

Fuente: Elaboración propia tomando referencias del Ministerio de Salud de Argentina (2013) y el Department of Health & Human Services - USA y Center for Disease Control and Prevention (2016), los dibujos son elaboración propia.

5. Guía para realizarse duchas anales

Si bien las duchas anales permiten limpiar el intestino con el fin de prevenir residuos fecales durante el sexo anal, es importante aclarar que esta práctica no es recomendable realizarla, sin embargo, hay personas que deciden realizarla por lo que se busca con esta guía es informar para reducir los riesgos.

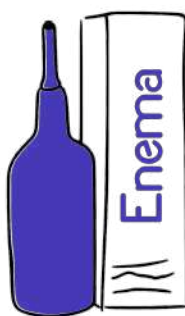
En las prácticas sexuales anales es común que puedan aparecer residuos fecales, entre más se pueda normalizar, menos lavados hay que realizarse. También es importante mantener una actitud respetuosa y asertiva cuando posterior a la penetración, si al retirar el pene este contiene residuos fecales. En muchos casos la persona que está ejerciendo el rol de activo/insertivo muestra actitudes violentas y de rechazo hacia la persona que está ejerciendo el rol de pasivo/insertivo cuando al retirar el pene se encuentran residuos de las heces, para prevenir estos actos violentos, se recomiendan las siguientes pautas:

- No ridiculizar ni ofender a la persona que está haciendo el rol de pasivo/ insertivo.
- Si la situación me genera asco comunicarlo siendo empático, señalando que en una práctica de esta naturaleza esta son situaciones que pueden ocurrir.
- Para la(s) persona(s) que están ejerciendo el rol de pasivo/insertivo se debe tener en cuenta que este tipo de situaciones son comunes por lo que no son motivo de vergüenza ni burla.
- En la medida de las posibilidades es importante conversar al respecto con la(s) persona(s) involucrada(s) antes de cualquier práctica penetrativa, para evitar situaciones que atenten contra la integridad de alguna(s) de la(s) persona(s) involucrada(s).

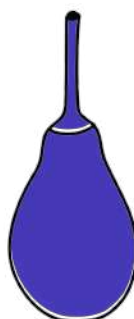
Con respecto a las duchas anales se recomienda utilizar alguno los instrumentos de la figura 5.



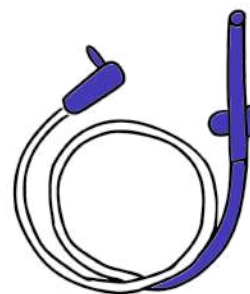
**Bolsas
para enema**



**Solución
para enema**



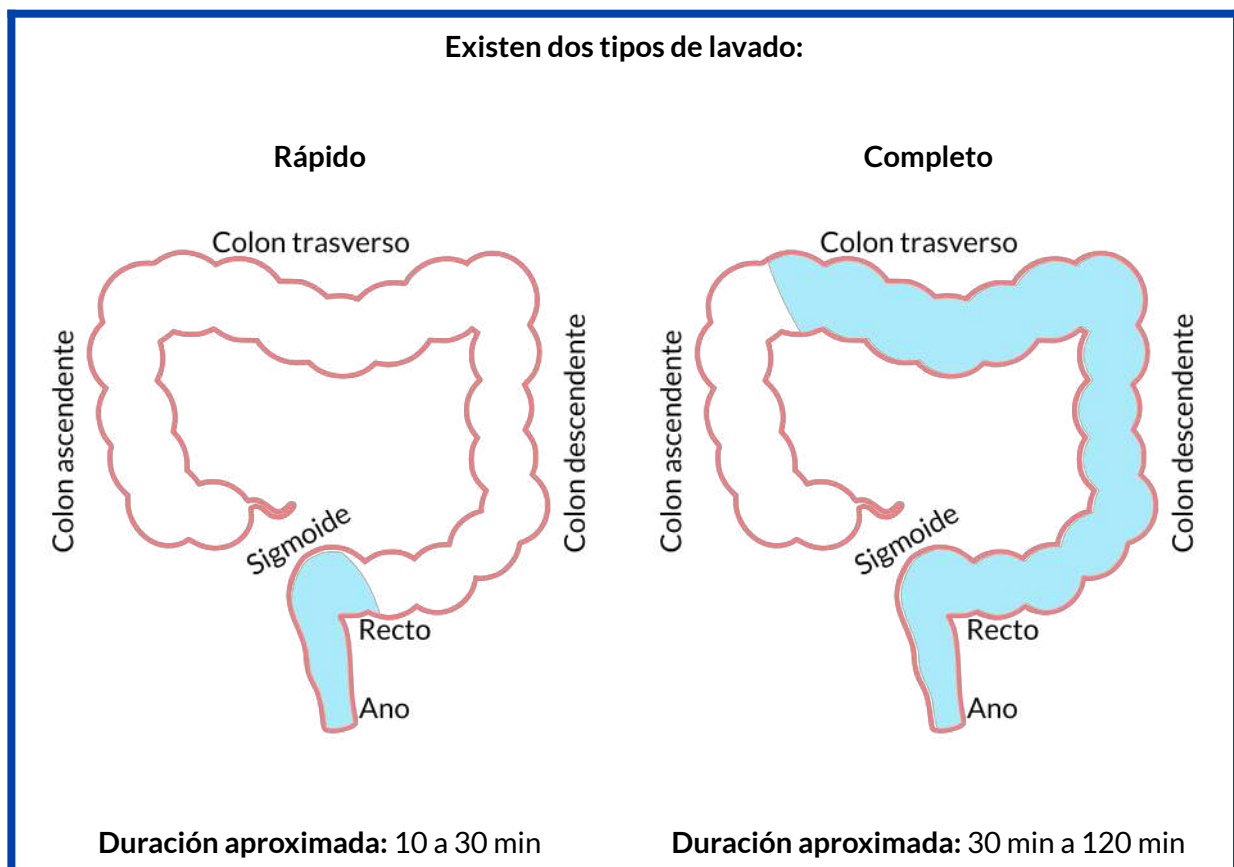
**Bomba
para enema**



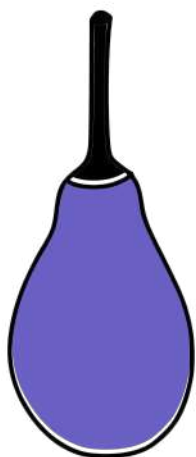
**Manguera
de ducha**

Nota: Se debe tener cuidado con algunos enemas, porque la solución que traen puede ser laxante, revise las instrucciones de la caja y si tiene este efecto, es mejor desechar el contenido y usar agua.

También podría utilizarse una botella que realiza la misma función, sin embargo es la opción menos recomendada. En caso de utilizarse esta se recomienda que anteriormente haya albergado únicamente agua y no otros refrescos o productos de limpieza. Antes de usarla se debe lavar muy bien con agua y jabón (de preferencia jabón neutro). La botella no se debe introducir en el ano, solo se apoya en él y se presiona. Antes de iniciar el lavado es importante reconocer los dos tipos que existen y cómo funcionan, en la tabla 27 se detalla esta información.

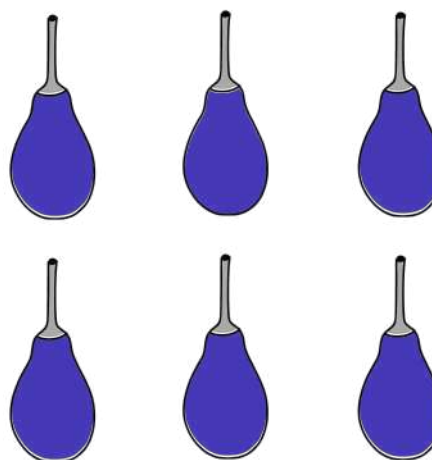


Una carga de agua será suficiente introduzca el agua en el recto y cuente hasta cinco. Si traspasa el sigmoides tendrás que hacerte una limpieza completa.



En el caso de lavado rápido se recomienda una bomba por enjuague p que se realice.

En este caso requiere al menos seis cargas, llegando hasta el colon ascendente y el transvers. Como se puede experimentar un calambre, si esto ocurre procuren relajarse para luego continuar.



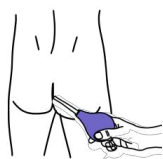
En el caso de lavado completo se recomienda al menos seis bombas de agua por cada enjuague.

Fuente: Elaboración propia a partir de la Dirección de Desarrollo de Servicios de Salud, (2014), Arduengo, Cuesta y Arguelles (2011) y Blindjaw (2018). Los dibujos son de elaboración propia.

Una vez que sea identificado el tipo de lavado más conveniente según la necesidad, es importante aprender a realizar la carga correctamente. Procure utilizar agua hervida a temperatura tibia. Recuerde que la cantidad de las cargas la determina el tipo de lavado que se realice tan y como se indica en la tabla anterior. A continuación, en la tabla 28 se detalla cada paso para realizar dicha carga de agua.

Pasos para realizar correctamente la carga de agua

Paso 1



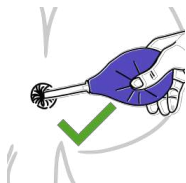
Acerque la bomba o instrumento que esté utilizando al ano. Si emplea una manguera para ducha cerciórese que el agua no salga presión, ya que eventualmente podría generar alguna lesión en la zona. Se recomienda en la medida de las posibilidades utilizar agua tibia. Recuerde que si está realizándose un lavado rápido insertar el agua lentamente para no traspasar el sigmoide.

Paso 2



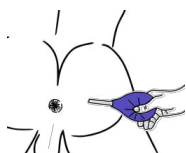
No se recomienda introducir en el ano la punta del instrumento que esté utilizando, no es necesario. Solamente debe acercarlo a la zona sin realizar ningún tipo de presión.

Paso 3



En los dibujos se muestra cómo debe de acercarse la bomba, en caso de que se considere necesario introducir un poco la punta del instrumento cúbralo con lubricante a base de agua. No lo introduzca por completo ya que no es necesario y dificulta su desinfección si no es un enema de farmacia. Cuando ya está colocado presione suavemente la bomba o el instrumento que esté utilizando para que lentamente el líquido vaya ingresando al recto.

Paso 4



Siempre mantenga presionado la bomba, una vez que todo el líquido ingresó al recto aléjela del ano Y posteriormente puedo dejar de presionar la bomba. Si usted deja de presionar la bomba cuando están en el ano el agua podría devolverse y dificultaría la limpieza del instrumento a excepción del enema de Farmacia. Repita todos estos pasos según las cargas indicadas para cada tipo de lavado. Luego expulse el líquido y repite el él enjuague según lo indicado a continuación.

Fuente: Elaboración propia a partir de la Dirección Desarrollo de Servicios de Salud, (2014), Arduengo, Cuesta y Arguelles (2011) y Blindjaw (2018). Los dibujos son de elaboración propia.

Lavado rápido

Repetir este proceso al menos cinco veces, si el líquido no sale transparente se repetirá el proceso hasta que esto ocurra. Si después de varias cargas el líquido no sale transparente significa que se traspasó el sigmoides y se tendrá que realizar una limpieza completa.

Lavado completo

Se debe repetir este proceso con las cargas indicadas anteriormente (se recomienda al menos cinco enjuagues completos) las veces que sea necesario hasta que el líquido sea transparente.

Fuente: Elaboración propia a partir de Dirección Desarrollo de Servicios de Salud, (2014), Arduengo, Cuesta y Arguelles (2011) y Blindjaw (2018).

¡Aspectos a tener en cuenta!

- Solamente se debe utilizar agua nunca con jabón u otros aditamentos.
- Procurar realizarlo esporádicamente.
- En ambos lados es importante repetir el proceso hasta que el agua salga transparente y no tenga mal olor.
- No se recomienda realizar este proceso de manera periódica, sino que sea de forma esporádica ya que esto lava la flora intestinal necesaria en este órgano del cuerpo.
- Se recomienda utilizar agua tibia.
- El comer mucha fibra facilita el lavado ya que las heces son más sólidas.
- Ante cualquier efecto adverso o malestar consulte a una persona profesional en medicina.

Anexo 14: Material informativo sobre violencias

A. ¿Qué es la violencia?



Para iniciar la violencia se puede entender desde la mirada de Zucal y Noel (2010) y Martínez (2016). como cualquier acción u omisión que al ocurrir genera un daño a una persona, grupo o sector de la sociedad. Existen diferentes formas en que la violencia se puede manifestar ya sea en el ámbito físico, sexual, verbal, no verbal, patrimonial, simbólico o estructural. Para efectos del presente módulo en la tabla 30, se proponen las siguientes definiciones como elementos centrales de la pertinencia de la temática abordada.

Tipos de Violencia

Violencia física: “Una invasión del espacio físico de la otra persona, que puede hacerse de dos maneras: una es el contacto directo con el cuerpo de la otra persona mediante golpes, empujones y jalones; jalar el cabello, forzarla a tener relaciones sexuales. Es también limitar sus movimientos de diversas formas: encerrarla, provocarle lesiones con armas de fuego o punzo-cortantes, aventarle objetos y producirle la muerte.” (Ramírez, 2000, p. 6). Es también todos aquellos comportamientos como besos y abrazos no consentidos por la persona que los recibe.

Violencia sexual: Es la imposición de conductas y prácticas sexuales no consentidas por la otra(s) persona(s) como:

- Forzar a una persona a tener relaciones sexuales.
- Lastimar a una persona durante cualquier práctica sexual.
- Humillar mediante burlas y críticas no cometidas durante las prácticas sexuales.
- Forzar o manipular a otra persona para utilizar algún tipo de sustancia psicoactiva (como Poppers) durante las prácticas sexuales.
- Obligar a mirar cualquier material pornográfico.

Tipos de Violencia

Violencia verbal: Todas aquellas manifestaciones que se realizan por medio de palabras como: insultos, amenazas, apodos, manipulaciones, engaños, piropos, chistes sobre alguna persona o sobre algún sector de la población históricamente discriminado (personas afrodesendientes, personas con discapacidad, personas empobrecidas, personas migrantes, personas LGBTIQ+ entre otras).

Violencia no verbal: Todas aquellas manifestaciones violentas que se dan a través de lenguaje corporal, gestos, miradas, señalamientos con el fin de generar un daño hacia otra persona.

Violencia patrimonial: acciones que generan un daño mediante la sustracción, privación y/o destrucción de objetos o bienes patrimoniales. Contempla desde el control del dinero, hasta objetos con un valor económico o un valor sentimental.

Violencia emocional o psicológica: acciones u omisiones que atentan contra la salud mental de una persona, generando afectaciones en áreas como la autoestima, autoconocimiento, seguridad personal, resiliencia, entre otras. Cabe mencionar que todas las otras formas de violencia se explicadas en este cuadro, tienen una repercusión en la salud mental de las personas que la sufren.

Fuente: elaboración propia a partir de Ramírez (2000), Campos (2007), Ramírez (2017) y Stéfano (2021).

B. Violencias sutiles (“micromachismos”)

En lo que a micromachismos respecta Bonino (1996) construye el concepto partiendo de la palabra micro aludiendo su imperceptibilidad y machismo al perpetuar la subordinación de lo femenino, no obstante, en la actualidad hay un cuestionamiento con respecto al nombre que se le da estas violencias esto porque se presta para la confusión. Bonino (1995) basándose en los micro poderes que plantea Foucault (año) es que plantea su investigación, lamentablemente persiste una mala interpretación al considerar que el micro machismo alude a pequeñas manifestaciones de violencia que no generan una mayor repercusión en las personas que la sufren, siendo todo lo contrario, al ser violencias cotidianas y estar normalizadas atentan contra la integridad las personas sin que muchas

veces estas tengan conciencia de ello. Siguiendo con la línea de pensamiento del autor, los micromachismos poseen tres fines centrales que son:

“a) imponer y mantener el dominio y su supuesta superioridad sobre la mujer objeto de la maniobra.

b) reafirmar o recuperar dicho dominio ante una mujer que se “rebela”.

c) resistirse al aumento de poder personal o interpersonal de la mujer con la que se le vincula, y aprovecharse del “trabajo cuidador” de la mujer.” (Bonino, 1995, p.195).

Debido a la sutilidad en que transcurre esta forma de violencia es complejo su reconocimiento y, por ende, muy pocas veces así identificada si no se ha tenido información al respecto. Gómez (2020) retoma el trabajo de Bonino (1996).

Tipos de violencias sutiles			
Utilitarios	Encubiertos	Crisis	Coercitivo
No responsabilización sobre lo doméstico.	Creación de falta de intimidad.	Paternalismo.	Intimidación.
Aprovechamiento y abuso de las capacidades “femeninas” de servicio.	Seudointimidación.	Resistencia pasiva y distanciamiento.	Control del dinero.
Requerimientos abusivos solapados (paternidad).	Desautorización.	Promesas y hacer méritos.	Uso expansivo-abusivo del espacio físico y del tiempo para sí.
No implicación.	Manipulación emocional.	Victimismo.	Insistencia abusiva.
Seudoimplicación.		Darse tiempo.	Imposición de intimidad.
		Dar lástima.	Toma o abandonos repentinos del mando de la situación.

Fuente: Elaboración propia a partir de trabajo de Bonino (1996) y Gómez (2020).



1. Violencias y complicidad masculina

El pacto patriarcal es productor de la violencia ejercida por muchos hombres:

Desde niñas/os nos enseñan que los varones deben reconocerse como tales en y a partir de la mirada de otros varones. Se configuran sus expectativas y roles de género a partir del permanente reconocimiento de otros varones y, en muchos casos, eso incluye el despliegue de diferentes formas de violencia hacia sí mismos y hacia otras personas, sobre todo hacia mujeres (Chiodi, Fabbri y Sánchez, 2019, p. 28).

La violencia opera con diferentes matices en hombres que no se definen desde la heterosexualidad. Es necesario reconocer que también muchos de estos hombres son objeto de esta misma violencia, sin embargo es importante apuntar a esas dinámicas que dentro de hombres mayormente homosexuales o bisexuales y pansexuales se producen haciendo alusión a manifestaciones misóginas que siguen justificando, generando y perpetuando la violencia principalmente contra las mujeres. Muchas de estas formas de violencias, especialmente aquellas invisibles se producen en gran medida por la falta de responsabilidad afectiva.

C. ¿Qué es la responsabilidad afectiva?

Es la “Conciencia de que todo acto que se realiza dentro de una relación tiene un efecto positivo o negativo en la otra persona. Algunos de sus ejes son el respeto, la honestidad y la empatía.” (Nogués, 2021, p. 184). Retomando el abordaje de la inteligencia emocional y la comunicación asertiva, la responsabilidad afectiva es la aplicación de estas habilidades haciéndose cargo de lo que se piensa, lo que se siente y se hace dentro de un vínculo, ya sea de pareja amistad o cualquier otro. Es importante también retomar las violencias sutiles vistas anteriormente y las siguientes pautas que se proponen a continuación.

1- Mantener la ética relacional como un pilar al momento de vincularse.

Para hacer de la responsabilidad afectiva una práctica cotidiana es necesario tomar los elementos que se plantean desde la ética relacional, ya que posibilita comprender elementos básicos para vínculos saludables y respetuosos y contribuyan a erradicar la violencia dentro de las relaciones de pareja. Muchos de sus principios también se pueden aplicar en otros vínculos esta temática se amplía en la tabla 32.

La ética relacional y sus principios

Relacionarnos implica encontrarnos: compartir nuestros deseos, ilusiones, nuestra intimidad, nuestro cuerpo, abrirnos a las demás personas. También implica tener diferencias y buscar espacios para llegar a acuerdos, resolver conflictos y acordar qué queremos compartir y qué no. No es una tarea fácil y para ello necesitamos que se den una serie de condiciones, unas reglas de juego mínimas que nos faciliten y nos protejan

Principios de la ética relacional

1. Relaciones entre iguales

Igualdad para encontrarnos, disfrutarnos y querernos sin discriminación ni privilegios, independientemente de nuestro sexo, edad, capacidades y creencias. No se trata de ser clones, pero sí de tener los mismos derechos. Que nadie se sienta más ni menos, para que pueda ser él o ella misma y aportar, considerar y sentirse considerado o considerada en sus relaciones.



2. Sinceridad Interpersonal

Decir lo que deseamos, sentimos y pensamos con claridad genera confianza y seguridad para expresar y escuchar, evitando que la manipulación y el engaño formen parte de nuestras relaciones. Los miembros de la pareja han de brindarse una sinceridad básica. Ambos deben saber cuáles son los verdaderos sentimientos de uno hacia el otro y conocer cuál es el grado de compromiso y de expectativa con respecto a la pareja. Cada uno tiene el derecho y el deber de saber y hacer saber qué siente y cuál es su decisión sobre la pareja. Se trata de usar códigos que generen confianza y seguridad. Se trata de evitar el engaño, la manipulación, la instrumentalización o la explotación en las relaciones afectivo-sexuales. No es admisible situar deliberadamente a nuestra pareja en la incertidumbre, en la ambigüedad o el despiste.

3. El placer compartido

En una relación, el placer, la ternura, la comunicación y los afectos se comparten. Cuando tenemos relaciones afectivas y sexuales nos encontramos con otras personas, por lo que los sentimientos, deseos y necesidades de cada una deben ser atendidos. Es importante que las personas implicadas estemos a gusto y satisfechas con la relación. En la relación no estamos solos o solas, estamos con otra persona y nos tenemos que ocupar de ella. Cada persona ha de buscar su placer y su bienestar, así como el placer y el bienestar de su pareja. “El placer del otro me concierne, es mi grata responsabilidad”, y esa atención mutua es una ganancia para ambas personas.

4. Corresponsabilidad

Al ser las relaciones cosa de dos (o más) personas, la responsabilidad es compartida. Todas las personas implicadas en una relación somos responsables de disfrutar, hacernos bien, querernos y cuidarnos. Las consecuencias que se deriven de una relación sexual (embarazo, ITS, etc.) deben ser asumidas por las personas que se han relacionado. No se puede legitimar el individualismo que con frecuencia nos lleva a concebir la responsabilidad como un problema de quien no puede evitar las consecuencias, en lugar de como un deber de quienes la producen. A placer compartido, responsabilidad compartida.

5. Derecho a la desvinculación

Debemos mantener un discurso positivo ante la vinculación afectiva entre las personas y considerarlos como un bien social e individual. Pero igual que defendemos el derecho a la vinculación, debemos reconocer y respetar, sin vacilación, el derecho a la desvinculación. Entendiendo ambas circunstancias como un derecho positivo que no tiene por qué estar sujeto a análisis de culpa o frustración. La relación puede tener sentido sea cual sea su duración. Cualquiera de los miembros puede tomar la decisión de desvincularse de la otra persona. Nadie debería avergonzarse ante la sociedad, la pareja, los hijos e hijas o sí mismo de una decisión que está en su derecho de tomar. Mantener un discurso positivo sobre la vinculación y aceptar el derecho a la desvinculación no sólo es posible, sino que es la única forma de ser coherentes y aceptar que el ser humano es libre y responsable.

Fuente: Elaboración a partir del material informativo de Mujer y Salud en Uruguay (2021).

2- No incurrir en prácticas como el ghosting y el curving, es importante poder comunicar asertivamente cuando ya no se quiere estar en la vida de otra persona. Seguidamente se explican ambos conceptos.

Ghosting: para Navarro, Larrañaga, Yubero y Villora (2020), Linne (2022), el término “fantasmearse” proveniente del inglés, ya que refiere aquella práctica donde una persona desaparece la vida de otra sin brindar ninguna explicación, siendo una situación confusa y una forma de jugar con los sentimientos de la otra persona.

Curving: responder de modo breve y distante, sin explicitar que se perdió interés. Esta práctica permite a los que les da culpa ghostear disfrutar de tener personas interesadas en ellos. Curving es ghosting con conciencia de que es políticamente correcto tener responsabilidad afectiva. Dado que en tanto en redes sociales como Instagram, así como en las apps de citas, una parte de usuarios/as buscan experiencias más centradas en el presente y/o algún tipo de intercambio, mientras que otras personas buscan conexión y desarrollar relaciones “profundas” (con o sin exclusividad), existe una continua (Linne, 2022, p.140).

3- Reconocer el consentimiento como un pilar de todo vínculo, haciendo énfasis en el consentimiento sexual, en la tabla 33 se amplía esta información.

Tabla 33

Consentimiento sexual

El consentimiento es	El consentimiento NO es
Libre: Sin manipulación, presión, amenazas o influencias externas. Específico: Recae sobre una acción determinada y no implica consentir a otra acción. Reversible: Puede retirarse en cualquier momento. Informado: Sólo se configura si la persona tiene toda la información sobre el acto sexual a realizar. Entusiasta: Corresponde a declarar explícitamente si deseas realizar un acto sexual	Viciado: Otorgado en un estado de inconsciencia, en el marco de una relación de poder o bajo la influencia de alcohol o drogas General: El consentimiento no abarca cualquier acto sexual, sino uno en específico. Permanente: Puedes otorgar tu consentimiento en un momento determinado y retirarlo cuando lo desees. Equívoco: No se puede consentir a realizar un acto sexual sin saber exactamente qué implica. Pasivo: El silencio y las señales imprecisas no son consentimiento.

Fuente: (Universidad Autónoma de México, 2019, p.1).

4- **Expresar claramente lo que siente y piensa.** Identificar las emociones es el primer paso para encontrar para encontrar el motivo que las está originando y desde el razonamiento tramitar asertiva mente como comunicarlo. En este punto es importante retomar la comunicación asertiva vista anteriormente.

Anexo 15: Tarjetas con preguntas



¿Cómo son las conversaciones en app de ligue?

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



¿Cómo son las interacciones en los bares de ambiente?

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



¿Cómo son las interacciones en espacios de cruising?

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



¿Cómo son las interacciones Saunas o cuartos oscuros?

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



Anexo 16 Reflexionando sobre mi responsabilidad afectiva

El siguiente ejercicio le permitirá valorar su nivel de responsabilidad en sus relaciones de familia, pareja y amistad. Responda teniendo en cuenta la siguiente clave: 1 = nada; 2 = poco; 3= ni mucho ni poco; 4 = mucho; 5 = muchísimo.

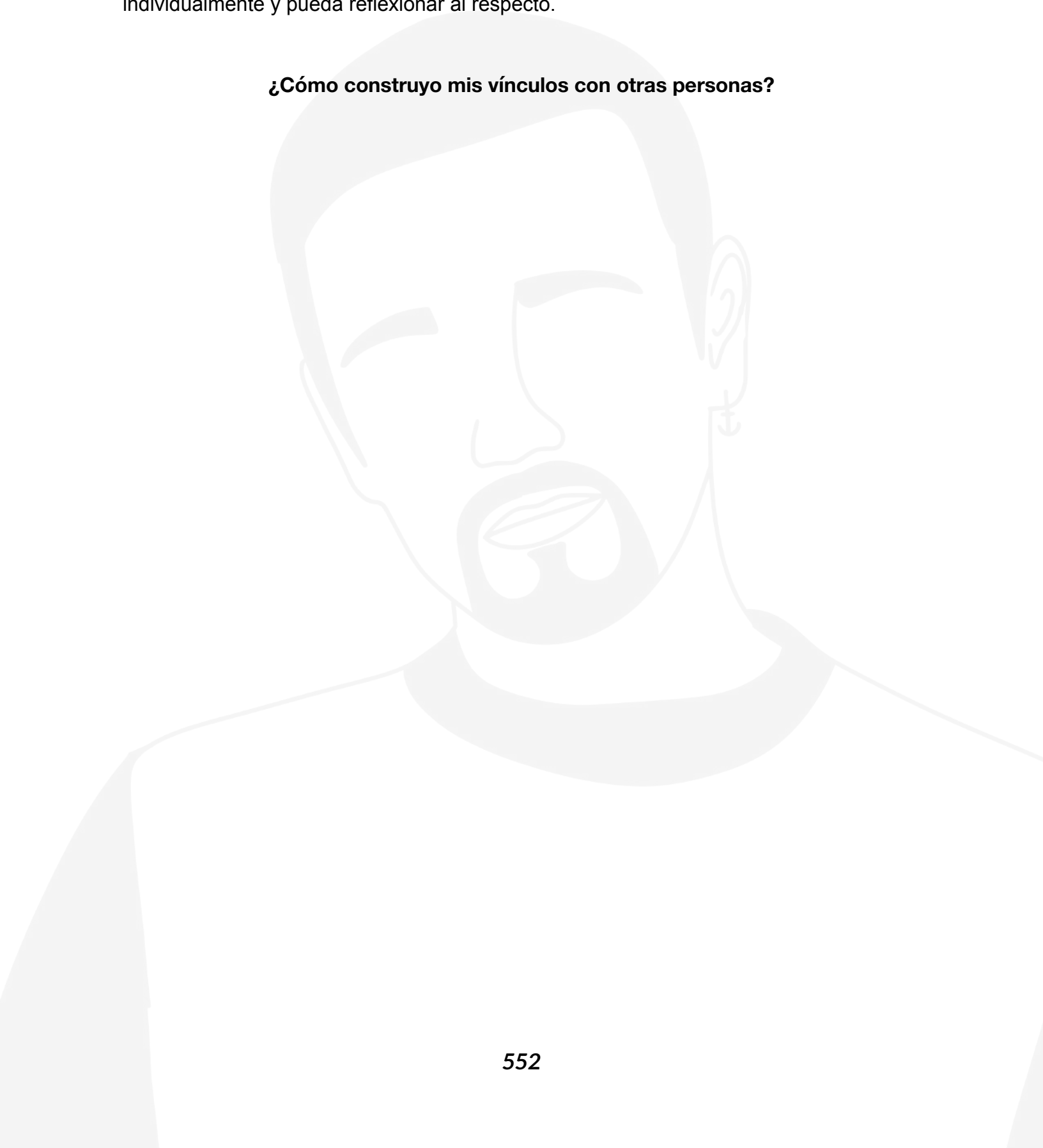
Incurrir en prácticas de Ghosting	1	2	3	4	5
Incurrir en prácticas de Curving	1	2	3	4	5
Generalmente me hago esperar	1	2	3	4	5
Digo las lo que siento sin pensar si por la forma en que lo expreso puedo lastimar a otras personas	1	2	3	4	5
Hago planes con personas los cuales sé que voy a cancelar	1	2	3	4	5
No me tomo en serio los acuerdos, digo comprometerme pero realmente no es así	1	2	3	4	5
Cuando mantengo prácticas sexuales con otras personas no estoy pendiente que todas consientan lo que se esta realizando	1	2	3	4	5
Soy insistente cuando alguien me dice que no	1	2	3	4	5
Cuando tengo una práctica sexual como algo que considero menos atractivo que yo, impongo mis condiciones sin importar lo que piensa o siente la otra persona	1	2	3	4	5
Cuando tengo pareja soy infiel (según los acuerdos establecidos)	1	2	3	4	5
Escucho activamente y de forma empática a mi(s) parejas(s).	1	2	3	4	5
Escucho activamente y de forma empática a mis amistades	1	2	3	4	5
Presiono a la otra persona para realizar prácticas sexuales sin condón	1	2	3	4	5
Realizo bromas o chistes hirientes a personas que quiero y justifico que es humor	1	2	3	4	5
Durante las prácticas sexuales solamente pienso en mi propio placer y cuando eyaculo me alisto y me voy	1	2	3	4	5
Si durante una práctica sexual una persona me dice que me detenga no lo hago	1	2	3	4	5
me muestro enojado para imponer mi voluntad	1	2	3	4	5
No me preocupo genuinamente por las personas que me rodean	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 17: Vínculos

Si bien este material se inicia durante la sesión, es importante que usted lo retome individualmente y pueda reflexionar al respecto.

¿Cómo construyo mis vínculos con otras personas?



Anexo 18: Mazo de cartas sobre autocuidado

Desde el aprendizaje hegemónico de la masculinidad no se fomenta de una manera constante la capacidad de autocuidado entendida como “los aspectos positivos de la salud y suponen una intención y acción por parte de las personas que lo llevan a cabo que se fundamenta en una toma de conciencia y responsabilidad personal por mantenerse en el mejor estado de salud posible y adecuarse a los cambios que se van produciendo en el proceso de salud a lo largo de toda la vida”. (Merino, 2012, p. 60). No todas las personas en la misma capacidad para cuidarse varía según el contexto de cada persona, sin embargo en muchos casos es una habilidad que se puede desarrollar mediante el aprendizaje de un estilo de vida saludable y la puesta en práctica dichos conocimientos.

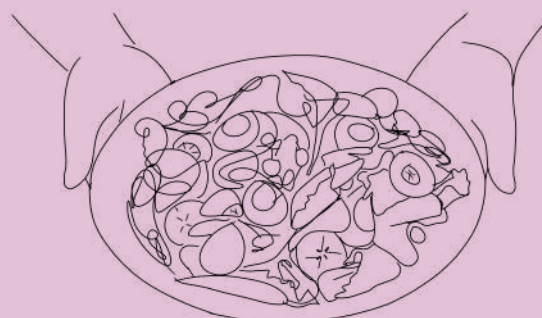


Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



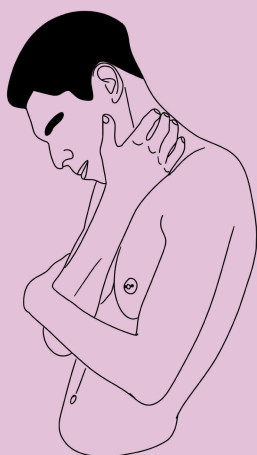
Ejercicios físicos: cualquier forma de actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Es importante valorar los extremos y el exceso de ejercicio es contraproducente.

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



Alimentación: puede ser adecuada o inadecuada en función de un plan de alimentación que implica la selección de los alimentos a consumir (hipercalóricos o hipocalóricos), preparación o cocción y frecuencias de las comidas.

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



Estrategias de afrontamiento: acciones llevadas a cabo por la persona para hacer frente a la situación de salud-enfermedad.

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



Proyectos futuros: comprenden los objetivos fundamentales de la vida de la persona, aspiraciones y expectativas de logro que integran determinados modos de acción, con cierta temporalidad.

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



Redes de apoyo: cualquier persona o grupo que constituye la principal fuente de apoyo emocional, económica y social.

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



Uso del tiempo libre: periodo de tiempo disponible para la persona realizar actividades de carácter voluntario, que no constituyen obligaciones laborales y cuya realización genera satisfacción.

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



Perspectiva sobre la sexualidad y el placer: una vida sexual placentera tomando decisiones informadas y consientes orientadas al bienestar.

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



Estados emocionales predominantes: reconocimiento e identificación de las emociones para una gestiona saludable y asertiva. (Inteligencia emocional).

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



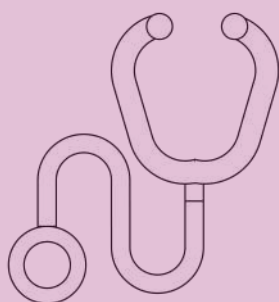
Funcionamiento cognitivo: estado de los procesos cognitivos de atención, memoria, percepción, pensamiento, lenguaje.

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



Autovaloración: conjunto de ideas o pensamientos que posee la persona sobre sí misma, desde el punto de vista personal y que está relacionado con su sistema de creencias, valores, ideales. Trabajar en el autoestima es clave.

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



Control de la salud: acciones realizadas para la exploración, mantenimiento o mejora del estado de salud. Puede incluir la asistencia a citas o chequeos médicos, consumo de medicamentos prescritos. Se recomienda al menos una visita para chequeo medico al año.

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



Hábitos nocivos: Abuso de sustancias como: alcohol, tabaco, cocaína, Poppers, ketamina, extasis, MD, marihuana, entre otras.

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



Sueño y descanso: comprende la satisfacción de la necesidad básica del sueño, que varía en función de cada persona. La calidad del mismo depende de un cumplimiento de la cantidad de horas de sueño necesarias para el organismo.

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



Conocimiento de la enfermedad:
Realizarse chequeos médicos periódicos facilita la identificación de posibles enfermedades que al informarse sobre ella se puede tener una mejor atención y actuación.

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



**Actividades de ocio y
esparcimiento:** actividades
motivadoras, realizadas por placer,
de carácter voluntario, con motivo
de descanso, distracción, recreación,
diversión, relajación, etc.

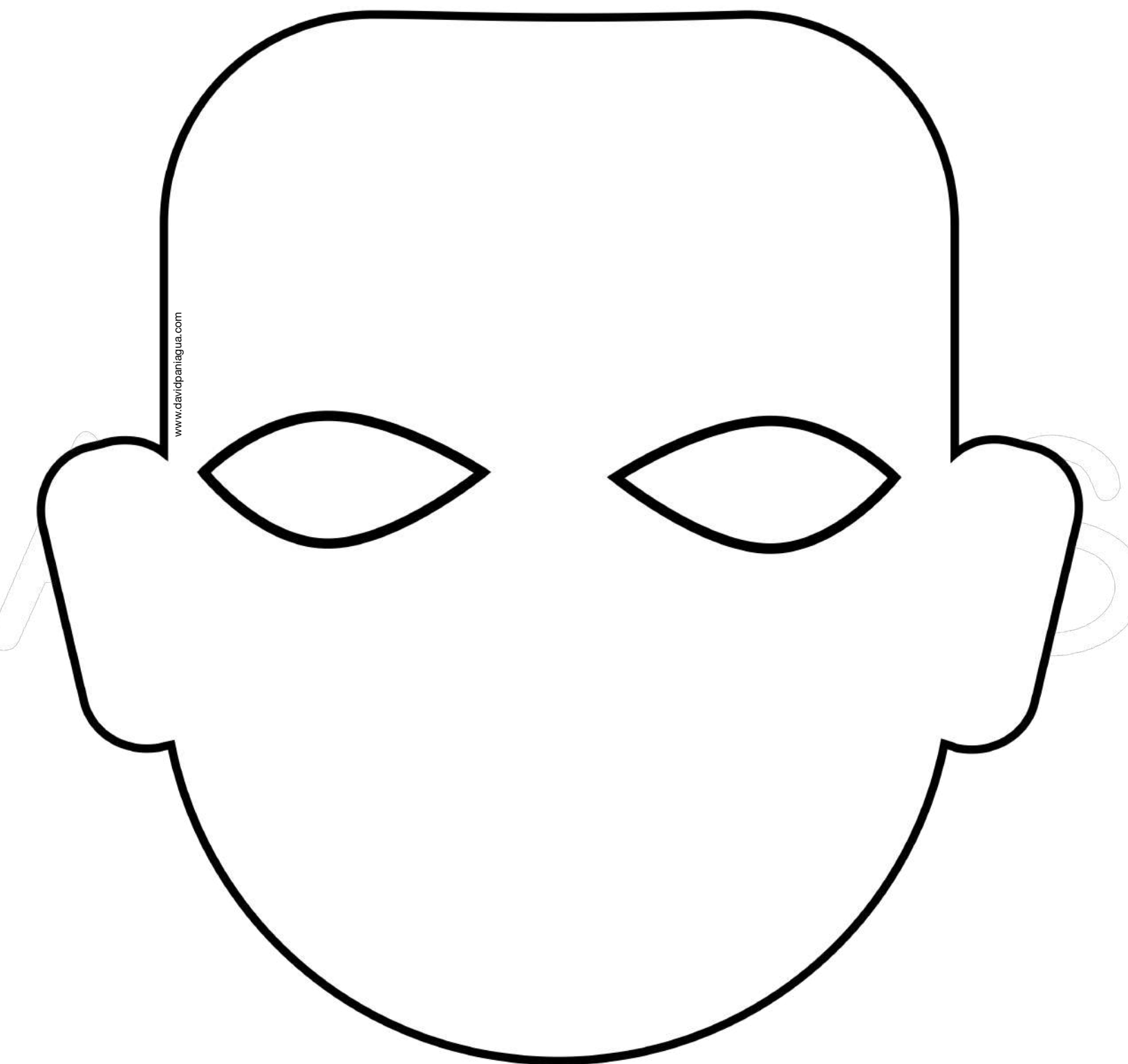
Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com



**Relaciones con la familia, pareja y
compañeros de trabajo:** Interacciones
sociales con distintas personas como
familiares, amigos o compañeros de
trabajo, que pueden ser armónicas o
conflictivas.

Elaborado por David Paniagua www.davidpaniagua.com

Anexo: 19 Máscaras



www.davidpariagua.com

+CULINIDADES A PELO

Desenmascarando el morbo

David Paniagua
PSICOLOGÍA Y GÉNERO

Programa de
Posgrados
INSTITUTO DE ESTUDIOS DE LA MUJER
UNIVERSIDAD NACIONAL COSTA RICA



UNA
UNIVERSIDAD NACIONAL
COSTA RICA

