

ORGULLOSAMENTE DIVERSXS

Empoderándonos para el cuidado de nuestra salud

MANUAL PARA
FACILITADORES

dirigido a
hombres
gais

PROYECTO ORGULLO +
INTERVENCIÓN COMUNITARIA Y EN SISTEMAS DE
SALUD PARA FORTALECER EL CONTINUO DE ATENCIÓN
EN VIH EN HOMBRES GAIS Y MUJERES TRANS



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

CENTRO DE INVESTIGACIÓN
INTERDISCIPLINARIA EN
SEXUALIDAD, SIDA Y SOCIEDAD

CP
HQ
76.35.P

K35 Cáceres, Carlos F.
Manual para facilitadores dirigido a hombres gais / Carlos F. Cáceres, Susan Kegeles
-- Lima: Universidad Peruana
Cayetano Heredia. Centro de Investigación Interdisciplinaria en Sexualidad, Sida y
Sociedad, 2023. 56 páginas.
-- (Orgullosamente diversxs. Empoderándonos para el cuidado de nuestra salud).

Homofobia / Identidad de Género / Homosexualidad / Minorías Sexuales y de Género /
Diversidad de Género / Salud Sexual / VIH / Perú / Cáceres Palacios, Carlos Fernando /
Proyecto orgullo +.

Intervención comunitaria y en sistemas de salud para fortalecer el
continuo de atención en VIH en gais y mujeres trans

Manual para facilitadores dirigido a hombres gais

© Carlos Fernando Cáceres Palacios, 2023

Editado por:

© Universidad Peruana Cayetano Heredia

Centro de Investigación Interdisciplinaria en Sexualidad, Sida y Sociedad –CIISS/UPCH

Av. Armendáriz 445, Miraflores. Lima 15074, Perú.

vrinve.ciiss@oficinas-upch.pe

<https://ciiss.cayetano.edu.pe/>

Primera edición digital: agosto de 2023

Corrección de estilo: Cecilia Ugaz

Diseño y diagramación: Antonio Zegarra

Supervisión de la edición: Fernando Olivos

Prohibida la reproducción de este libro por cualquier medio, total o parcialmente, sin permiso expreso de los editores.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2023-07304

ISBN: 978-612-4242-71-7

Disponible en: <https://ciiss.cayetano.edu.pe/>

INVESTIGADORES PRINCIPALES

- Carlos F. Cáceres, Susan Kegeles.

COORDINACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

- Coordinación General: Carlos F. Cáceres, Susan Kegeles, Andrés Maiorana

- Coordinación en el CIISS-UPCH:

◦ Proyecto Orgullo +: Ximena Salazar Lostaunau

- Responsable de Evaluación cuantitativa: Kelika Konda

- Responsable del componente de sistemas de salud: Alfonso Silva Santisteban

- Responsable del programa de navegadores: Gino Calvo

◦ Equipo de Navegadores: Arminda Beltrán, Gloria Ypanaque Lipa, Jorge Rojas, Carlos Cisneros

- Responsable del componente comunitario (Generación Actual): Angélica Motta Ochoa, Arón Nunez Curto, Franceska León Morris

◦ Equipo de facilitadores: Eduardo Juárez Villafuerte, Genaro Portal, , Carlos Cisneros, Juan Mioshi Oshiro, Maricielo Peña Hernández

- Responsables de la Evaluación de proceso: Elizabeth Lugo, Wendy Hamasaki

FINANCIAMIENTO

Este Proyecto fue financiado por el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) de los EE.UU. (R01 MH109401).

Los derechos de edición, distribución y comercialización de esta obra son de exclusividad del Centro de Investigación Interdisciplinaria en Sexualidad, Sida y Sociedad y de sus autores.

ÍNDICE

SESIÓN 1: HOMOFOBIA E IDENTIDAD	6
Sección 1: Introducción	7
Actividad 1: Dinámica rompehielos	8
Actividad 2: Presentación de reglas básicas de convivencia para los talleres	9
Actividad 3: Consentimiento verbal	9
Sección 2: Impacto de la homofobia	11
Actividad 1: Ejercicio "Pasos"	11
Actividad 2: Del rechazo a la valoración de ser quien eres	13
Sección 3: Discusión sobre identidad gay	15
Actividad 1: Representaciones de los hombres gais	15
Actividad 2: Presentación sobre diversidad e identidad	16
Actividad 3: Celebrando nuestra identidad y visualizando un Perú sin homofobia	17
Sección 4: Discusión con amigos	19
SESIÓN 2: ROMPIENDO EL SILENCIO SEXUAL Y PROTEGIENDO NUESTRA SALUD SEXUAL Y LA DE NUESTROS PARES	22
Sección 1: Bienvenida	22
Sección 2: Silencio sexual, comunicación sexual, razones para tener sexo y relaciones de pareja	23
Actividad 1: Hablemos de sexo	23
Actividad 2: Buscando al Sr. Perfecto	25
Actividad 3: Negociación con pareja casual: una historia	27
Sección 3: Hablando con amigos y pares	28
Actividad 1: Cómo hablar con tus amigos	29
Actividad 2: Juego de roles: Conversando con mis amigos	31
SESIÓN 3: EL VIH EN NUESTRAS VIDAS	34
Sección 1: Bienvenida, repaso de la última sesión y conversaciones con amigos	35
Actividad 1: Recordatorio sobre la última sesión	35
Actividad 2: Recordatorio sobre hablar con amigos	35
Sección 2: Impacto del VIH en nuestras vidas	36
Actividad 1: Ronda relámpago	36
Actividad 2: El impacto del VIH/Sida en nuestras vidas	37
Sección 3: Información sobre el VIH	38
Actividad 1: Verdadero o falso	39
Actividad 2: Respondiendo a las preguntas de los participantes	40

Sección 4: Prueba y tratamiento del VIH	41
Actividad 1: Las razones para la prueba del VIH: video y discusión	41
Actividad 2: Conociendo más sobre la prueba del VIH	42
Sección 5: Hablando con amigos y pares	43
SESIÓN 4: PREVENCIÓN, ACCESO AL CUIDADO MÉDICO Y TRATAMIENTO DEL VIH	47
Sección 1: Introducción	47
Actividad 1: Recordatorio sobre la última sesión	48
Actividad 2: Recordatorio sobre hablar con amigos	48
Sección 2: Tener diagnóstico positivo	49
Actividad 1: Conversando sobre TAR, adherencia y la indetectabilidad	49
Actividad 2: Hablando con los amigos, juegos de rol y discusión de escenarios: Logando una vida sana y segura	52
Sección 3: Mano, boca, pene y trasero	53
Sección 4: Construir redes de apoyo para lograr el cuidado de la salud y luchar contra el estigma y la discriminación	55
Actividad 1: Construir comunidad para la prevención del VIH	55
Sección 5: Comentarios finales y cierre del taller	56
Actividad 1: Recordando los temas tratados durante el taller	56
Actividad 2: Comprometiéndonos a cuidar de nosotros mismos y a nuestra comunidad	57
Actividad 3: Cierre de sesión	58

SESIÓN 1

1

SESIÓN 1: HOMOFOBIA E IDENTIDAD

OBJETIVOS

1. Presentar el equipo (facilitadores y participantes).
2. Crear sentido de comunidad.
3. Reflexionar sobre lo que significa ser gay en el Perú.
4. Reflexionar sobre la homofobia y su impacto en nuestras vidas.
5. Empezar un proceso de empoderamiento y construcción de identidad sexual positiva.

MATERIALES PARA TODAS LAS SESIONES

1. Colgar carteles a lo largo de todo el salón que incluyan las siguientes frases:
 - No hay preguntas tontas. Todas las preguntas son importantes.
 - Gracias por estar con nosotros.
 - ¡Participa!
 - Tus opiniones son valiosas para todos.
 - Respetemos la diversidad de experiencias de vida y de opiniones.
 - Cada uno de nosotros es único y especial.
 - Tus amigos te necesitan. Muéstrales que te importan.
 - Tu comunidad te necesita.
 - El mundo que soñamos es posible ¡Construyámoslo!
 - No asumamos que una persona tiene o no tiene VIH por lo que dice o por sus acciones.
 - No juzguemos.
2. Colgar un papelógrafo en blanco para que los participantes puedan escribir o dibujar cosas que se les ocurran durante las sesiones.
3. Colgar otro papelógrafo donde, durante esta sesión como en las siguientes, se anoten cuestiones pendientes, preguntas a contestar, o temas que aparecieron en las sesiones y que los facilitadores o participantes consideran importantes a ser cubiertos o desarrollados posteriormente.
4. Colgar un papelógrafo en el baño donde los participantes puedan poner de manera privada algún pensamiento o confesión que quisieran compartir de manera anónima.
5. Lista de reglas de convivencia.
6. Copias del consentimiento informado.
7. Cojines para sentarse en el suelo o sillas.
8. Plumones
9. Papelógrafos
10. Presentación de PowerPoint.
11. Proyector
12. Lista de frases celebratorias impresas en papel de calidad y de color.
13. Recursos y referencias.
14. Lista de asistencia.

OBJETIVOS

- a. Crear un sentido de confianza/respeto y un espacio seguro donde los participantes sientan que son bienvenidos y que pueden compartir sus experiencias personales.
- b. Compartir con los participantes los objetivos de las sesiones y el propósito del proyecto.
- c. Comenzar a crear un sentido de comunidad.

PUNTOS CLAVE DE LA SESIÓN

- Impulsar la reflexión e introspección sobre distintos aspectos relacionados con ser gay.
- Colaborar con la construcción de un sentimiento de comunidad y de identificación con otros hombres gays.
- Fomentar el apoyo y la solidaridad entre pares

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

- Dar la bienvenida a los participantes. Hacer que los participantes se sientan cómodos y darles las gracias por venir y participar.
- Explicar brevemente los objetivos de las sesiones y su vinculación con el proyecto más grande.

El facilitador dice:

Hola. Mi nombre es (NOMBRE DEL FACILITADOR). Bienvenidos a (NOMBRE DEL PROYECTO).

Estaremos juntos por un mes, a través de cuatro sesiones, una por semana. Cada sesión durará entre 2 y 3 horas. Siempre empezaremos las sesiones a las (HORA DE INICIO). Les agradezco su presencia.

*Antes de comenzar con las actividades de esta sesión quiero contarles por qué estamos haciendo esto. Nuestros **objetivos para estos talleres** son:*

1. Queremos que todos podamos reflexionar sobre distintos aspectos de lo que significa ser gay en el Perú.
2. **Reflexionar acerca de cómo algunas de nuestras decisiones y elecciones podrían poner en riesgo nuestra salud y bienestar e incluso nuestra vida.**
3. Pensar en cómo podemos contribuir a mejorar esa comunidad de la que somos parte.
4. **Pensar en las mejores maneras de cuidar la salud y cómo prevenir el VIH o cómo vivir y la importancia del cuidado médico si estamos viviendo con VIH.**
5. **Cómo apoyar a amigos o personas de nuestra comunidad que estén viviendo con VIH. Además, les brindaremos información actualizada y veraz sobre el VIH.**

Antes de empezar, quería recalcar lo siguiente, muchas veces es difícil recordar algunas experiencias que nos han impactado positiva o negativamente que podamos haber tenido y compartirlas. Sin embargo, también es verdad que muchos hemos pasado por cosas parecidas y entre todos es posible apoyarnos. La sinceridad es importante en

estas sesiones. No tengan miedo en intentar compartir sus experiencias y puntos de vista. Este taller es para entender y tratar algunos temas de los que no solemos hablar, pero también para fortalecernos como comunidad.

Además, queremos que en las sesiones que vamos a tener ¡la pasen bien! Para poder conocernos vamos a hacer una dinámica rompehielos.

También les vamos a explicar en qué consiste el proyecto que organiza estos talleres (explicar brevemente el proyecto):

Estos talleres son parte de un proyecto que estamos implementando en San Juan de Miraflores para construir/fortalecer la comunidad gay y de mujeres trans, aprender cómo cuidar nuestra salud, cómo apoyarnos mutuamente, protegernos, proteger a nuestras parejas sexuales del VIH y, también tener un lugar donde reunirnos, conocernos, divertirnos y aprender cosas nuevas. Pensamos que esto es importante porque es la primera vez que un proyecto similar se implementa en SJM. Algo también a tener en cuenta es que este proyecto es para todos/as, independientemente de quién somos y/o si estamos viviendo con VIH. Vamos a trabajar con los proveedores de salud del Hospital María Auxiliadora y el Hospital San José de Villa el Salvador para ayudarlos a mejorar sus servicios de prevención y atención del VIH y para quienes estén viviendo o salgan diagnosticados con VIH, vamos a tener una consejería especializada para apoyarlos a acceder a estos dos establecimientos de salud.

ACTIVIDAD 1: DINÁMICA ROMPEHIELOS



10 MINUTOS

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

- Pedirle a los participantes que se coloquen en un círculo e integrarse al mismo.
- Pedirles que se presenten diciendo su nombre y eligiendo un personaje de televisión de su infancia o actualidad que les guste o los represente, deben explicar brevemente cómo es que llegaron a elegirlo.
- El facilitador debe ser el primero en presentarse y elegir un personaje.
- Promover que los participantes cuenten brevemente algo acerca de ese personaje y las razones por las que les gusta o los representa.
- Festejar las ocurrencias o las respuestas ingeniosas con frases que alienten a los demás a participar.
- Al terminar la dinámica rompehielos, señalar que pasarán a definir las reglas de convivencia para las cuatro sesiones.

El facilitador dice:

- *Bueno, ahora vamos a empezar a conocernos un poco mejor.*
- *Lo que vamos a hacer ahora es presentarnos a través de una dinámica cortita.*
- *Todos alguna vez en nuestra vida hemos tenido un personaje de TV, del cine o hasta de la historia, con el que nos hemos sentido identificados o por el que hemos sentido un cariño especial.*
- *Lo que vamos a hacer es decir nuestro primer nombre y luego decir cuál es ese personaje.*
- *Yo voy a empezar y luego seguimos uno por uno comenzando por mi derecha hasta que todos se hayan presentado.*

Sugerencia:

A veces los participantes se quedan “en blanco”, lo que realizábamos en esos momentos era pasar al siguiente participante y regresar con él al final, si seguía bloqueado, se pedía que se presentara con su nombre y algo que le gustara hacer.

ACTIVIDAD 2: PRESENTACIÓN DE REGLAS BÁSICAS DE CONVIVENCIA PARA LOS TALLERES

 10 MINUTOS

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

Pregunta a los participantes qué reglas de convivencia quieren establecer para el resto del taller. En caso de que no mencionen espontáneamente algunas reglas, proponles las reglas listadas abajo una por una y comenta o explica cada una haciendo comentarios divertidos. La mayoría de estas reglas de convivencia van a necesitar una explicación en el contexto del trabajo más amplio. Por ejemplo: ser puntual significa respeto de los horarios y ser puntuales. No burlarse también significa respeto, al igual que no tratar de adivinar el estatus del VIH de cada uno.

Las reglas básicas a presentar son:

- No fumar ni consumir alcohol o drogas durante las horas del taller.
- No hay preguntas ni respuestas tontas. Todas las preguntas y respuestas son importantes.
- No burlarse ni faltar el respeto a ninguno de los asistentes.
- Apagar celulares durante las sesiones.
- Puntualidad al inicio del taller.
- Confidencialidad sobre lo que se comparte dentro del taller.
- Levantar la mano para opinar.
- No interrumpir cuando alguien más está hablando.
- No juzguemos.
- Respetemos la diversidad de experiencias de vida y de opiniones.
- Cada uno de nosotros es único y especial.

Cuelga las reglas básicas en un espacio donde sean visibles fácilmente.

ACTIVIDAD 3: CONSENTIMIENTO VERBAL

 15 MINUTOS

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

- Explicar y administrar el formato de consentimiento haciendo hincapié en la voluntariedad para participar y la confidencialidad de la información y de las opiniones compartidas en el grupo.
- Distribuir una copia a cada participante (ya sea a medida que van llegando para que tengan algo para leer o entretenerse mientras esperan que llegue el resto del grupo).
- Una vez que haya llegado la mayoría o todos los participantes y antes de comenzar con las actividades de la sesión, explicar el propósito del consentimiento informado, que es un

NOTA: Solicitar consentimiento para participar solo se aplica si la intervención se realiza en el contexto de un proyecto de investigación.

documento para que ellos sepan y estén informados sobre lo que vamos a estar haciendo durante las sesiones.

- Si alguien llegara después de que se haya administrado el consentimiento, el segundo facilitador explicará y administrará el consentimiento a esa persona antes de que se integre al grupo.
- Cuando todos han consentido verbalmente, darles la bienvenida oficial al taller.
- Recordarles que la copia del consentimiento es para ellos y que se la pueden llevar.

El facilitador dice:

- *Este documento se llama consentimiento informado y se usa para explicar el estudio y estar seguros que ustedes comprenden por qué lo estamos haciendo y sepan en qué consiste su participación y estén seguros de que quieren participar.*
- *Si todavía no lo han leído les voy a pedir que se tomen algunos minutos para leerlo en su totalidad y me hagan preguntas si las tienen. Si están de acuerdo con lo que indica el documento les pediré que lo expresen verbalmente levantando la mano y diciéndolo en voz alta. Este procedimiento se llama consentimiento informado y es la manera en que ustedes me indicarán si están de acuerdo en participar.*
- *Este es un proyecto para tratar cuestiones de importancia para las personas gais en el Perú, como la autoestima, homofobia, el VIH, etc. Otro propósito es conocernos mejor, hacernos amigos, compartir nuestras experiencias, hablar de la salud, saber cómo prevenir el VIH o saber qué hacer y cómo cuidar la salud si se tiene el VIH, y también contribuir a fortalecer nuestra comunidad.*
- *Para este proyecto es importante su participación. Pero ustedes deciden si quieren participar. O sea que participar o no participar es su decisión y ustedes pueden decidir no participar si no quieren hacerlo.*
- *Una cosa importante es que si no desean participar en alguna dinámica o si no quieren compartir cosas o responder a alguna pregunta pueden decidir no hacerlo y eso no afectará su participación en el resto del taller. Creemos que es importante que todos asistan a las cuatro sesiones completas, pero si no lo consideran del mismo modo respetamos su decisión.*
- *La confidencialidad también es muy importante, por eso no les pedimos su apellido. Durante el taller les pedimos que sólo usen su primer nombre o si quieren un apodo. También recuerden que todo lo que se dice y comparte en estas sesiones es confidencial y este documento busca crear ese ambiente de confidencialidad que necesitamos para estar todos cómodos durante estos talleres.*
- *Lo que hablemos aquí es confidencial y de nuestra parte nos comprometemos a no compartirlo con nadie fuera del taller o con gente que no pertenezca al personal del proyecto.*
- *Por ejemplo, no hay problema en que ustedes compartan o le cuenten a amigos o compañeros sobre qué temas se hablaron aquí, pero, por cuestiones de confidencialidad, les pedimos se comprometan a no hablar de las experiencias aquí compartidas por sus compañeros y menos a mencionar quién lo dijo.*
- *Vamos a tener un refrigerio durante las sesiones.*
- *Quiero estar seguro que comprenden el documento. ¿Tienen alguna duda o preguntas o hay algo que no les quedó claro? (Responder las preguntas si las hubiera).*
- *Entonces, los que están de acuerdo en participar que levanten la mano y digan claramente y en voz alta que están de acuerdo.*

SECCIÓN 2: IMPACTO DE LA HOMOFOBIA

 1 HORA Y 15 MINUTOS

OBJETIVOS

- a. Reflexionar y tomar conciencia sobre las experiencias de aceptación o de homofobia y discriminación relacionadas con la orientación sexual.
- b. Comprender el impacto personal e internalización de la homofobia y sentimientos de vergüenza por su orientación sexual en sus vidas.
- c. Explorar las estrategias del afrontamiento de la homofobia y/o discriminación, incluidas las estrategias de supervivencia.
- d. Generar un sentido de comunidad a través de compartir historias de opresión y homofobia y las razones para celebrar su orientación sexual.

ACTIVIDAD 1: EJERCICIO “PASOS”

 30 MINUTOS

PUNTOS CLAVE

- El propósito de este ejercicio es ilustrar y explorar el impacto de las experiencias de los participantes, relacionadas con la aceptación o el rechazo de su sexualidad, centrándose en la autoestima, y quiénes son como hombres gays.
- Es importante explicar el concepto de homofobia internalizada.

MATERIALES

Lista de frases

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

- 1 Los participantes forman una línea horizontal en el centro de la sala, todos mirando en la misma dirección. Luego cierran los ojos.
- 2 El facilitador lee en voz alta, una por una, un conjunto de frases (véase la lista de las frases más abajo). Algunas de las frases se refieren a experiencias positivas y otras a experiencias negativas asociadas con ser gay.
- 3 Si la frase se trata de una experiencia negativa, el participante debe dar un paso atrás, y si es una frase positiva debe dar un paso adelante.
- 4 En algunos casos, si la frase no se ajusta a la experiencia de un participante, este debe permanecer en su lugar y no dar un paso ni hacia adelante ni hacia atrás.
- 5 Después de leer todas las frases el facilitador pide a los participantes mirar alrededor de su sitio y ver dónde están situados ellos mismos y los demás participantes.
- 6 Se les pide a los participantes que se sienten en las sillas en el mismo lugar donde están y que compartan sus observaciones, pensamientos y sentimientos sobre el ejercicio (véase también más abajo las preguntas para guiar la discusión).

No comenzar el diálogo preguntando primero a los participantes que se quedaron situados detrás de la línea sino abriendo la discusión y dando tiempo a los participantes a que comiencen a opinar.

El facilitador dice:

- *Ahora vamos a hacer una dinámica acerca de nuestras experiencias positivas o negativas relacionadas con ser gay.*
- *Les voy a pedir que formen una línea horizontal en el centro de la sala, todos mirando a la misma dirección.*
- *Cierren los ojos.*
- *Voy a leer en voz alta un conjunto de frases una por una. Algunas de las frases se refieren a experiencias positivas y otras experiencias negativas asociadas con ser gay.*
- *Si la frase se trata de una experiencia negativa, ustedes deben dar un paso atrás, y si es una frase positiva, deben dar un paso adelante.*
- *En algunos casos, si la frase no se ajusta a su experiencia, entonces deben permanecer en su lugar y no dar un paso ni hacia adelante ni hacia atrás.*

LISTA DE FRASES A LEER

- Si te sientes bien contigo mismo por sentirte atraído por otros hombres, da un paso adelante. Si no te sientes bien contigo mismo por sentirte atraído por los hombres, da un paso atrás.
- Si puedes hablar abiertamente sobre tu sexualidad con tu familia da un paso adelante.
- Si sientes que no puedes hablar abiertamente de tu sexualidad con tu familia, da un paso atrás.
- Si durante tu infancia otras personas se rieron de ti o fuiste criticado por ser diferente da un paso atrás.
- Si eres respetado en el trabajo y/o en el estudio como hombre gay, da un paso adelante. Si no, da un paso atrás.
- Si alguna vez has sido maltratado físicamente por ser gay, da un paso atrás.
- Si te sientes cómodo caminando por la calle tomando la mano de tu pareja, da un paso adelante. Si no, da un paso atrás.
- Si tu familia acepta e incluye a tu pareja en los eventos familiares, da un paso adelante. Si no, da un paso atrás.
- Si has perdido amigos después de revelar tu orientación sexual, da un paso atrás.
- Si alguna vez has sentido miedo o vergüenza de decirle a un médico o enfermera que eres gay, da un paso atrás.
- Si durante tu infancia nunca te sentiste rechazado por tu familia por ser gay, da un paso adelante. Si durante tu infancia te sentiste rechazado por tu familia da un paso atrás.
- Si tus derechos no han sido respetados, simplemente porque eres gay, da un paso atrás.
- Si alguna vez alguien ha insinuado que tienes VIH da un paso atrás.
- Si alguna vez te defendiste frente a un acto de homofobia/discriminación da un paso adelante.

LISTA DE PREGUNTAS A TENER EN CUENTA PARA FACILITAR LA DISCUSIÓN

- ¿Cómo se sintieron haciendo esta dinámica?
- ¿Cómo se sintieron cuando dieron un paso atrás?
- ¿Cómo se sintieron cuando dieron un paso adelante?
- ¿Cómo creen que estas experiencias afectan su forma de ser y su forma de relacionarse con otras personas?

El facilitador dice:

- *Ahora que hemos leído todas las frases quiero que miren alrededor y observen dónde están situados cada uno de ustedes. Cada uno de nosotros podemos estar en un lugar diferente y cada uno de esos lugares es respetable en base a nuestra historia de vida.*

- *Y ahora nos sentamos y vamos a compartir impresiones, pensamientos y sentimientos sobre el ejercicio.*
¿Cuáles son las razones por las que los gais son maltratados y discriminados?
¿Cómo la homofobia y la discriminación afectan la forma que somos?
¿Saben lo que es homofobia?
El término homofobia hace referencia al miedo o fobia a la identidad gay, miedo que puede resultar en aversión, odio, prejuicio o discriminación contra nosotros.
- *También está lo que se llama homofobia internalizada, que es cómo la homofobia en la familia y la sociedad nos impacta y como interiorizamos o nos hacemos cargo y la aceptamos dentro de nosotros mismos, lo que puede dejar una marca interior y nos puede producir vergüenza, temor, baja autoestima e incluso odio hacia nosotros mismos y las demás. Es como aceptar el ser maltratados o rechazados o incluso pensamos que nos merecemos las cosas sin cuestionarlas siquiera. Por ejemplo: el pensar que ser gay es tener una enfermedad, no querer tomar la mano de tu pareja, entre otras cosas.*
- *Todo esto puede expresarse en cuánto nos queremos a nosotros mismos y la forma en la que interactuamos y tratamos a nuestros amigos o parejas.*

PARA CERRAR EL EJERCICIO

Con esta dinámica queríamos facilitar la reflexión acerca de cómo esas experiencias nos afectan y cómo a veces las podemos interiorizar y dejar que nos afecten sin siquiera darnos cuenta.

ACTIVIDAD 2: DEL RECHAZO A LA VALORACIÓN DE SER QUIEN ERES

 45 MINUTOS

PUNTOS CLAVE

- Reflexionar sobre experiencias vividas que puedan haber afectado al autoestima y haberse convertido en homofobia internalizada.
- Reflexionar sobre las razones para, consciente e intencionalmente, cultivar una actitud de auto-aceptación y el orgullo de ser uno mismo.
- Demostrar cuán frecuentemente hemos pedido o aceptado tolerancia en nuestras vidas, en lugar de afirmar la valoración de ser quienes somos.
- Explorar qué estrategias de afrontamiento y supervivencia han usado o han sido de ayuda a los participantes.

MATERIALES

- Un paquete de plumones y tarjetas o fichas (3 colores).
- Lápices y bolígrafos.
- Una canasta para recoger las fichas.
- Tabla “Escala de la tolerancia”.
- Plumones de colores.

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

1. Darle a cada participante dos tarjetas en las que se les pedirá que escriban recuerdos importantes para ellos sobre situaciones o experiencias en su vida acerca de su orientación sexual. Decirles que esas experiencias serán leídas en voz alta pero sin identificar quién las escribió.
2. Pedirles que incluyan una experiencia positiva en una tarjeta y en la otra una negativa.

3. Recoger las tarjetas y mezclarlas.
4. Lee cada una de las tarjetas en voz alta y pide a los participantes que las clasifiquen en tres columnas: rechazo, tolerancia o celebración. Esas columnas se encontrarán en un papel sobre la pared.
5. El equipo facilitador guiará al grupo a través de una discusión de lo que les ocurrió en este ejercicio (véase el conjunto de preguntas a continuación para facilitar la discusión) para ayudarles a facilitar un debate reflexivo sobre el impacto de la opresión o la homofobia a un nivel personal, social y sexual.
6. A los participantes se les pedirá compartir con el grupo cuáles son las formas que han usado para enfrentarse a situaciones negativas similares a las que aparecieron en la dinámica y por otra parte que también compartan qué cosas han hecho para poder seguir adelante y para conseguir aceptación y celebración de su entorno de la misma manera. (Ver preguntas abajo para facilitar la discusión).
7. Finalizar la discusión y explorar la forma en que se puede celebrar la identidad sexual en la vida diaria. La forma en que podemos apoyarnos mutuamente fuera del taller y desarrollar un sentido o nivel de resiliencia. Así podremos afrontar situaciones negativas de una forma saludable y poder llegar a sentirnos bien con nosotros mismos y celebrar nuestra identidad y quienes somos.

PREGUNTAS PARA FACILITAR LA DISCUSIÓN

- ¿Qué impacto han tenido las reacciones de tu entorno en tu sexualidad a lo largo de tu vida?
- ¿Qué estrategias usaste para lidiar con esas situaciones o reacciones de los demás? ¿Te fueron útiles?
- ¿Recomendarías alguna estrategia en particular para usar frente al rechazo y/o la homofobia?

El facilitador finaliza la discusión diciendo:

- *Todos hemos conversado y reconocido de alguna manera que estas experiencias nos han afectado.*
- *Parece que todos hemos tenido diferentes formas de afrontar distintas situaciones. Lo importante es cómo lidiamos y cómo afrontamos esas situaciones, desarrollando a la vez un sentido de resistencia y fortaleza para que esas experiencias no afecten negativamente nuestra autoestima, y cuánto nos queremos y cuidamos a nosotros mismos.*
- *Lo importante también es descubrir o crear formas de celebrar nuestra sexualidad y nuestra identidad y cómo podemos apoyarnos mutuamente.*
- *Esto es en realidad uno de los propósitos principales de estos talleres y aunque no tenemos mucho tiempo durante los talleres esperamos poder seguir hablando de todo esto. Esperamos que nuestras discusiones puedan ser un punto de partida para hacerlos reflexionar y que ustedes discutan y consideren estas cosas entre ustedes y también con sus amigos.*

Sugerencias:

- Pedir que las experiencias sean escritas lo más específicas posibles.
- Tener en cuenta que muchas de las experiencias van a estar “en medio” de tolerancia y celebración.
- Ayuda mucho el hacer algunas bromas en algunas situaciones.
- Adicionar tres tarjetas, donde se encuentren situaciones muy claras de rechazo, tolerancia y celebración para que los participantes se familiaricen con el ejercicio.

SECCIÓN 3: DISCUSIÓN SOBRE IDENTIDAD GAY

 1 HORA Y 15 MINUTOS

OBJETIVOS

- a. Promover la reflexión y la introspección sobre nuestra orientación sexual.
- b. Promover el empoderamiento personal y grupal desde la afirmación de una identidad gay positiva.

PUNTO CLAVE

- Hacer que los participantes reflexionen sobre su identidad sexual, que es diferente de (y muchas veces rechazada por) las normas sociales y culturales de la sociedad heterosexual dominante y cómo ha afectado sus vidas.

ACTIVIDAD 1: REPRESENTACIONES DE LOS HOMBRES GAIS

 20 MINUTOS

INSTRUCCIONES PARA LOS FACILITADORES

- 1 Explicar a los participantes que ahora van a hacer otra dinámica sobre representaciones y estereotipos sobre los hombres gais.
- 2 Hacer que los participantes formen un círculo y colocarse a la cabeza del círculo.
- 3 Explicar a los participantes que les vas a dar una frase (“Ser gay en el Perú es...”) y ellos tienen que completar muy rápidamente con lo primero que les venga a la mente.
- 4 Dar un ejemplo, como cuando digo “el plato más rico del Perú”. (Haz que 3 participantes completen el ejemplo).
- 5 Un facilitador debe ir escribiendo rápidamente en el papelógrafo las respuestas que vayan saliendo.

RONDA RÁPIDA DE PREGUNTAS

Cosas negativas y mitos sobre los hombres gais.

- El facilitador lee rápidamente todas las respuestas escritas en el papelógrafo.
- El ejercicio continúa con una discusión acerca de esas características y estereotipos negativos.

Preguntas para facilitar la discusión

- ¿Estas características y estereotipos son verdaderos o falsos?
- ¿Por qué la gente e incluso nosotros mismos pensamos esto sobre los gais?
- ¿Qué significa que la gente y nosotros mismos pensamos esas cosas sobre los hombres gais?

El facilitador cierra el ejercicio diciendo:

Entonces hemos visto cosas negativas o estereotipos que se dicen de los hombres gais, pero muchos de esos son solamente estereotipos con cosas que la gente piensa o cree, o que a veces, quizás también nosotros pensamos o nos creemos de nosotros mismos o nuestros amigos gais. Lo importante es descubrir o tener en mente la diversidad que existe entre los hombres gais.

Entonces ahora (o después del descanso de 5 minutos) les vamos a presentar algunas personas, situaciones o hechos históricos que quizás nos den una perspectiva diferente sobre los hombres gais.

ACTIVIDAD 2: PRESENTACIÓN SOBRE DIVERSIDAD E IDENTIDAD

 15 MINUTOS

Presentación de imágenes de personas y/o acontecimientos históricos a nivel internacional emblemáticos del movimiento gay.

MATERIALES

- Presentación PPT
- Proyector
- Tarjetas para escribir características positivas elegidas por participantes durante presentación de PowerPoint.

INSTRUCCIONES PARA LOS FACILITADORES

1. Presentar y discutir brevemente al mostrar las imágenes de personas y/o eventos que suceden actualmente. Estas son 5 personas que hicieron algo importante, tuvieron una vida difícil, nos ha enseñado algo, o son buenos modelos para los hombres gais, y 3 acontecimientos históricos a nivel internacional que ayudaron a definir el movimiento gay. (Tiempo estimado: 15 minutos).
2. Cada imagen debe tener un propósito: mostrar la diversidad de los hombres gais a través de la historia y la forma de romper el estereotipo de que hay una sola manera de ser gay: Ricky Martin y su compañero (imágenes de hombres gais masculinos, joven, famoso, latino y con hijos), Elton John (famoso y que siempre se supo que era gay), Ricardo Morán (famoso productor y director de televisión), Alberto de Belaunde (congresista peruano abiertamente gay), Manuel Forno (activista gay peruano y emblemático).
3. Las imágenes de los eventos también tienen el propósito de mostrar logros del movimiento gay internacional y en el Perú en lo relacionado con derechos humanos y sociales: Stonewall y las marchas sobre el orgullo y los derechos gay en varias partes del mundo y en el Perú, como la campaña por el matrimonio igualitario en nuestro país.
4. Presentar el material audiovisual (PPT y videos) en dos partes. La parte 1 incluirá cinco personajes. La parte 2 incluye 4 eventos gay relacionados con la historia contemporánea.
5. En primer lugar, mostrar a cada personaje y preguntar quién es la persona (y decirles quién es si no lo saben), luego contar brevemente la historia de cada personaje (presentar el video de Manuel Forno) y preguntar a los participantes qué características positivas encuentran en estas personas. En un papelógrafo, tomar nota de las características que van señalando, escribir cada palabra con letra grande y suficientemente visible.
6. En segundo lugar, mostrar cada imagen de los eventos y preguntarles si pueden decir de qué evento se trata (y diles cuál es si no saben) y explicar brevemente cada evento y su importancia como parte de las luchas del movimiento gay.
7. Preguntar a los participantes qué simbolizan o qué significan estos eventos para la comunidad gay en el mundo en general y para el Perú.
8. En un papelógrafo, toma nota de las características que van señalando, escribiendo cada palabra con letra grande y suficientemente visible.
9. En tercer lugar, explica que el objetivo de este ejercicio fue mostrarles diferentes personas y eventos para entender mejor las diferentes formas de ser gay, diferentes tipos de relaciones,

diferentes maneras de ser y de amar a otros hombres. En relación a los eventos, explica que cada evento es importante para llevarnos a donde estamos hoy en términos de los derechos de los homosexuales en el mundo, pero también que ese movimiento ha influido en lo que es ser gay en el Perú hoy en día.

10. Mostrar a los participantes el papelógrafo con todas las características positivas que han encontrado en esos personajes y pedirles a cada uno que lean en voz alta cada frase o palabra. Luego comentar a todos que esas características que han leído son atributos que todos tenemos o podemos desarrollar.
11. Pedirles que en silencio lean el papelógrafo y que cada uno de ellos elija una característica con la que se identifique más, ya sea porque reconoce que la tiene o porque es algo que le gustaría desarrollar en su vida.
12. Luego de que todos hayan encontrado una característica se le pide a cada uno que se ponga de pie y digan en voz alta cuál fue la palabra escogida.

El facilitador cierra el ejercicio diciendo:

- *Con esto quisimos demostrar la diversidad de maneras de ser gay y también mostrar las características positivas tanto de todos esos personajes como también de nosotros mismos, en vez de simplemente crearnos estereotipos negativos que muchas veces nos provee la sociedad.*

Sugerencias:

- Se decidió cambiar a Elton John por Freddy Mercury, dado que después de dos rondas (dos olas), no reconocían a Elton. Sólo unos pocos conocían a Freddy Mercury, situación que cambió después de la película.
- Los eventos que se tomaron en cuenta fueron:
 - Disturbios de Stonewall (brindar más detalles ya que los participantes no reconocían este hecho histórico y reforzar que a partir de este hecho nace el Día del Orgullo).
 - Marcha del Orgullo (fotos de primera marcha, donde sale Manuel Forno, hacer la relación).
 - Marcha por la Igualdad.

ACTIVIDAD 3: CELEBRANDO NUESTRA IDENTIDAD Y VISUALIZANDO UN PERÚ SIN HOMOFOBIA



30 MINUTOS

MATERIALES

Lista de las frases para distribuir y ser leídas por los participantes.

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

1. Hacer que los participantes formen un círculo, ya sea de pie o sentados.
2. Preguntar ¿Qué significa ser gay en el Perú? y pedir que respondan con lo primero que se les ocurra.
3. Comentar sus respuestas y hablar sobre las dificultades de ser gay en el Perú (si sale en sus respuestas) o las ventajas (si sale en sus respuestas).
4. Después de esta parte de la sesión distribuir a cada participante las frases positivas.
5. Pedir a cada uno que lea en voz alta una frase en forma lenta y pausando 30 segundos entre

cada persona que lee cada una de las frases.

6. Pedirles que visualicen/imaginen durante esos 30 segundos entre cada frase lo que sería para ellos y cómo se sentirían si vivieran en un mundo y en un país en que tales frases fueran verdaderas.
7. Después de que las frases hayan sido leídas, el facilitador debe hacer una pausa y evaluar la reacción de los participantes y preguntarles acerca de cómo se sienten y si tienen algún comentario.

El facilitador dice:

- *Ahora les voy a repartir una lista de frases.*
- *Les voy a pedir que cada uno lea una de las frases lentamente de a uno.*
- *Les pido que hagan una pausa entre frase y frase y que se concentren pensando cómo sería si cada una de esas frases fuera realidad. Una sugerencia es que cierren los ojos y que al pensar en cada frase visualicen o imaginen como sería para ustedes mismos si esa frase fuera cierta.*

Lista de frases afirmativas a ser leídas (se seleccionan frases a incluir de acuerdo a la cantidad de participantes que hay en la habitación):

- Me siento orgulloso de ser gay porque soy libre de ser como quiero ser.
- Me merezco el amor y el respeto de las personas de mi entorno.
- Me sentiré libre cuando pueda caminar de la mano con mi pareja en un lugar público.
- Voy a ser feliz cuando pueda hablar libremente acerca de mi sexualidad.
- Voy a crear un Perú que no discrimine a las personas por su orientación sexual.
- Mis amigos y amigas me quieren y me respetan, independientemente de mi orientación sexual.
- Voy a ser un líder en mi comunidad y voy a lograr grandes cambios.
- Tengo la capacidad de encontrar la felicidad en mi vida.
- Voy a luchar contra la homofobia en mi país.
- Voy a romper los estereotipos que promueven la discriminación hacia los gais.
- Voy a ser un factor de cambio en el mundo que me rodea.
- Yo tengo el derecho y merezco ser feliz.

El facilitador finaliza la discusión diciendo:

- *Parece que todos hemos tenido diferentes formas de afrontar distintas situaciones. Lo importante es cómo lidiamos y cómo afrontamos esas situaciones, desarrollando a la vez un sentido de resistencia y fortaleza para que esas experiencias no afecten negativamente nuestra autoestima.*
- *Reflexionar como lo hemos estado haciendo en esta sesión, es uno de los propósitos principales de estos talleres y, aunque no tenemos mucho tiempo, durante todas las sesiones esperamos poder seguir hablando de todo esto, esperamos que nuestras discusiones puedan ser un punto de partida para que sigan reflexionando y que también ustedes discutan y consideren estas cosas entre ustedes y con sus amigos.*

SECCIÓN 4: DISCUSIÓN CON AMIGOS



5 MINUTOS

OBJETIVOS

1. Promover la difusión de mensajes de prevención dentro de las redes sociales y la comunidad a través de conversaciones con los pares en situaciones informales.
2. Desarrollar la motivación para convertirse en agentes de cambio dentro de las redes sociales.
3. Desarrollar habilidades de comunicación sobre cómo hablar con los pares sobre la reducción del riesgo de VIH.

PUNTOS CLAVE

- Introducir la idea de observar cómo los temas tratados en la sesión afectan a sus compañeros o pares.
- Introducir la idea de discutir los temas incluidos en la sesión con amigos o compañeros.

INSTRUCCIONES PARA LOS FACILITADORES

1. Hacer que los participantes identifiquen o mencionen los temas que se tocaron en la sesión y que comenten por qué les parece que esos temas son importantes.
2. Pedirle a los participantes que reflexionen si los temas tratados en la sesión afectan a sus amigos y si creen que sus amigos son conscientes de este problema.
3. Preguntar si alguna vez ellos han hablado con sus amigos acerca de estos temas.
4. Preguntarles si creen que se pueden tratar estos temas con sus amigos. En caso sea imposible preguntarles cómo iniciarían un diálogo con sus amigos para que los ayuden a pensar en estos temas.
5. Pedir a dos participantes voluntarios que hagan una demostración de cómo hablarían con sus amigos de estos temas.
6. Darles algunas pautas que identifiques como necesarias en función del ejercicio realizado y decirles que vamos a hablar un poco más acerca de cómo hablar con sus amigos sobre las cosas que discutimos en estos talleres en la próxima sesión. Explicación breve.

PARA LA PRÓXIMA SESIÓN...



10 MINUTOS

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

- Les vamos a entregar una copia de las frases acerca de ser gay que acaban de leer y les pedimos que piensen en ellas y las lean.
- Empezar recordándole a los participantes que se reunirán de nuevo en...
- Destacar la importancia de que vuelvan a la sesión siguiente para seguir trabajando, interactuando, compartiendo y divirtiéndose juntos como un grupo.
- Destacar la importancia de compartir el tiempo durante las sesiones y la importancia de los temas tratados en este día.
- Recordarle a los participantes el compromiso de no hablar fuera del grupo lo que las otras

personas dijeron al interior de la sesión.

- Mencionar brevemente los temas que se van a tratar en la próxima sesión.

Mencionar que en la próxima sesión van a hablar sobre cómo valorar y proteger la salud y también sobre cuestiones relacionadas con el sexo y qué esperamos del sexo y de nuestras parejas sexuales.

SESIÓN 2

SESIÓN 2: ROMPIENDO EL SILENCIO SEXUAL Y PROTEGIENDO NUESTRA SALUD SEXUAL Y LA DE NUESTROS PARES

OBJETIVOS

1. Generar espacio para comenzar a pensar en el sexo de una manera positiva.
2. Reflexionar sobre los problemas potenciales causados por el silencio sexual en sus vidas y las consecuencias negativas con respecto a su salud sexual.
3. Reflexionar sobre las razones por las que tienen sexo y qué es lo que esperan conseguir de sus interacciones sexuales.
4. Reflexionar y discutir sobre la reducción de riesgos al tener relaciones sexuales y como forma de valorarse, quererse a uno mismo y cuidar la salud (uso de condón, negociación de su uso y utilización de otras prácticas seguras).
5. Animar a los participantes para discutir los temas de la sesión con amigos y compañeros.

Materiales para la sesión 2

1. Lista de reglas de convivencia
2. Sillas (una por participante)
3. Rotafolios/Papelógrafos
4. Equipo de música o parlantes para laptop y una laptop (ten disponible música alegre y bailable).
5. Lista de frases para la dinámica "Mueve tu trasero".
6. Plumones de colores diferentes
7. Lámina sobre cómo hablar con amigos.
8. Escenarios (4) para el juego de roles.
9. Hoja de recursos

SECCIÓN 1 BIENVENIDA

 10 MINUTOS

PUNTOS CLAVE

- Crear un sentido de comunidad y familiaridad, recordar a los participantes lo trabajado en la sesión anterior.
- Brevemente se les recuerda los objetivos generales de los talleres.

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

- Preguntar a los participantes si desearían compartir si durante los últimos días les ha ocurrido algo que les hizo reflexionar o pensar sobre las cosas que hablamos la semana pasada.
- Preguntar a los participantes si han leído las frases celebratorias que se llevaron. Si las leyeron, cuáles fueron las cosas que éstas les hicieron sentir o pensar y si hubo alguna frase en particular que les impactó o sobre la que pensaron.
- Si los participantes tienen comentarios, escucharlos. Invitar a los otros participantes a responder y/o responde a sus comentarios como facilitador.
- Resumir los comentarios o impresiones de los participantes.
- Revisar y preguntar a los participantes si hay alguna otra cuestión pendiente de la primera sesión.
- Las reglas básicas se deben colgar en el espacio del taller y se las puede señalar como recordatorio.
- Recordarle a los participantes sobre los otros papelógrafos que están colgados y si durante la sesión quieren escribir algo en ellos.

Sugerencias:

- Posterior a la bienvenida, como parte del recordatorio, realizar el ejercicio pendiente (Actividad 3: Celebrando nuestra identidad y visualizando un Perú sin homofobia).
- No realizar:
 - Actividad 4: Negociación con pareja casual: una historia (30 minutos)
 - Actividad 2: Juego de roles: Conversando con mis amigos (30 minutos)

SECCIÓN 2: SILENCIO SEXUAL, COMUNICACIÓN SEXUAL, RAZONES PARA TENER SEXO Y RELACIONES DE PAREJA

OBJETIVOS

- a. Crear un entorno que facilite la expresión de ideas y conceptos acerca del sexo y de las experiencias sexuales.
- b. Tomar consciencia de temas sexuales que queremos hablar pero que a veces no nos atrevemos y las razones que nos limitan.
- c. Reflexionar sobre las razones por las que nos gusta tener sexo.
- d. Reflexionar sobre las expectativas que tienen sobre sus parejas sexuales pasajeras o estables y los riesgos asociados a dichas expectativas.
- e. Reflexionar sobre situaciones de negociación del uso de condón.

ACTIVIDAD 1: HABLEMOS DE SEXO



30 MINUTOS

PUNTO CLAVE

- Motivar a los participantes a expresarse abiertamente y de manera divertida sobre su sexualidad.

PARTE 1: Mueve tu trasero

INSTRUCCIONES PARA LOS FACILITADORES

1. Explicar a los participantes que ahora van a hacer una dinámica que esperan sea divertida para jugar con algunas ideas relacionadas con la sexualidad.
2. Recordarle a los participantes que pueden sentirse cómodos de expresar lo que espontáneamente sientan y también pueden dejar de participar en el ejercicio si así lo desean, pero que vale la pena participar hasta el final porque es muy divertido.
3. Con la ayuda de los participantes, todas las sillas se colocan en un círculo en el centro de la sala, y se debe quitar una silla (la intención es que uno se quede sin silla). Todos los participantes deben permanecer de pie.
4. Explicar que al compás de la música ellos van a estar dando vueltas alrededor de las sillas, ya sea bailando o caminando.
5. Explicar que luego al parar la música tienen que sentarse en las sillas, pero como hay una silla de menos, uno de ellos se va a quedar parado y tiene que leer al grupo una frase que le va a dar el facilitador.
6. Al escuchar la frase, todos los que alguna vez hayan hecho o fantaseado la acción, se pararán y moverán el trasero.
7. Después de leer la frase, esta persona se reincorpora al grupo y cuando el facilitador para la música nuevamente también tiene que tratar de sentarse en una silla.
8. Explicar que las frases están relacionadas con un escenario sexual, pose, actividad, fetiche, órganos, etc. y quienes se sientan aludidos por haber realizado o pensado en el acto sexual/pose o situación de la frase, han de mover el trasero y bailar al compás de la música, siguiendo las instrucciones del facilitador.
9. Los facilitadores deben hablar de sexo como algo totalmente cómodo y común, evitando que parezca que tienen vergüenza o dudan hablar de estas cosas.
10. Respetar si alguien no quiere hablar de sus experiencias sexuales. Sin embargo, se debe crear un espacio seguro y alentar a los participantes a hablar.
11. Decirle a los participantes que pueden cambiar el lenguaje de la frase, ya sea formal o coloquial.
12. Las sillas no se quitan y el ejercicio continúa hasta completar todas las frases.

Las frases son:

- *Mueve tu trasero, si alguna vez has hecho o te han hecho sexo oral.*
- *Mueve tu trasero si alguna vez has tenido sexo con otro hombre.*
- *Mueve tu trasero, si has estado o fantaseado estar en un trío.*
- *Mueve tu trasero si alguna vez has fantaseado tener (o has tenido) sexo con alguno de los chicos reality.*
- *Mueve tu trasero, si has tenido o has fantaseado con tener relaciones sexuales en un lugar público.*
- *Mueve tu trasero, si has estado o has fantaseado con estar en una orgía.*
- *Mueve tu trasero, si has hecho o fantaseado con hacer beso negro.*
- *Mueve tu trasero, si alguna vez han eyaculado sobre tu cara o tu cuerpo.*
- *Mueve tu trasero, si alguna vez has tenido o fantaseado con tener sexo en un baño público.*

MATERIALES

Sillas, música, equipo de música, lista de frases.

PARTE 2: Reflexión

INSTRUCCIONES PARA LOS FACILITADORES

1. Se les dice a los participantes que muchas veces tenemos dificultades para hablar sobre nuestra sexualidad, cuando estamos con una pareja sexual no siempre nos sentimos cómodos para decir qué nos gusta o no, qué queremos o qué necesitamos. En esta parte del ejercicio vamos a reflexionar sobre esto.
2. Preguntas para motivar la reflexión:
 - a. *¿Crees que está bien hablar abiertamente de tus gustos y preferencias con otras personas?*
 - b. *¿Con quiénes?*
 - c. *¿Por qué?*
 - d. *¿Sueles decir lo que te gusta o necesitas sexualmente cuando estas con una pareja sexual?*
 - e. *¿Con qué tipo de pareja sí y con cual no? ¿En qué ocasiones sí o no? ¿Por qué?*
 - f. *¿Cuáles son las razones por las cuales tenemos temor de hablar sobre sexo?*
3. A medida que los participantes responden y reflexionan, los facilitadores anotan los puntos más importantes en un papelógrafo.
4. Al final del ejercicio los facilitadores repasan las respuestas y refuerzan la idea de que es importante hablar sobre nuestra sexualidad con personas de confianza, que no tiene nada de malo y que es particularmente importante poder decirle a nuestras parejas sexuales lo que nos gusta y lo que necesitamos en lo sexual

MATERIALES

Sillas, rotafolios, plumones de colores diferentes.

El facilitador dice:

Con esta dinámica queremos mostrarles o que se hagan conscientes de que hay cosas que no decimos o nos es difícil expresar por algunos miedos y creencias que tenemos acerca de nosotros mismos o nuestras parejas. Muchas veces es muy difícil decir qué cosas nos gustan o cuáles no nos gustan y el no poder expresar estas cosas podría impedir que cuidemos nuestra salud y por ende a nosotros mismos.

ACTIVIDAD 2: BUSCANDO AL SR. PERFECTO

 45 MINUTOS

PUNTOS CLAVE

- Identificar las expectativas que se tienen respecto a las parejas sexuales o estables y los problemas y los riesgos potenciales cuando se confunden a los hombres de la vida real con el hombre ideal o de nuestros sueños.
- Ayudar a los participantes a reconocer lo que sucede cuando los ideales sobre el sexo no coinciden con la realidad del sexo.

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR (PARTE 1)

 20 MINUTOS

1. Dividir el grupo en tres subgrupos y a cada subgrupo se le da un papelógrafo y plumones.
2. Contando 1, 2, 3 cada persona dice un número y luego entra en ese grupo según su número.

3. A cada subgrupo se le pide que dibuje al “Sr. Perfecto”, quién es el hombre perfecto con quien les gustaría estar en una relación.
4. A continuación, deben escribir una descripción del “Sr. Perfecto” en el rotafolio. Es importante describir cómo los dos se relacionan entre sí (la relación de pareja).
5. Escribir en un papelógrafo o en la pizarra las siguientes cuestiones para que ellos las incluyan en su descripción del “Sr. Perfecto”. El facilitador debe asegurarse de que estas sean discutidas (y que las presenten más tarde):
 - a. *¿De qué temas conversan?*
 - b. *¿Qué hace que confíes o no en él? (pedirles que escriban por lo menos dos cosas que hacen que no confíen y dos cosas que hace que confíen en él).*
 - c. *¿Qué cosas te gustan del sexo con él? ¿cosas que no te gustan? (pedirles que escriban por lo menos dos cosas que hace que no les gustan y dos cosas que hace que si les gustan).*
 - d. *¿Cómo deciden lo que hacen sexualmente?*
 - e. *¿Conversas con el “Sr. Perfecto” sobre infecciones de transmisión sexual (ITS)?*
 - f. *¿Crees que cualquiera de ustedes dos podría adquirir el VIH?*
 - g. *¿Cómo cuidas tu salud y la del “Sr. Perfecto” cuando estás con él?*
 - h. *¿Irirías con el “Sr. Perfecto” a hacerte la prueba de VIH?*
6. Decirles que después de dibujar al Sr. Perfecto les vamos a pedir que lo describan al grupo grande como si estuvieran describiendo a su mejor amigo, teniendo en cuenta por lo menos 2 cosas positivas y negativas relacionadas con las preguntas de arriba.
7. Cuando cada subgrupo tiene su propio “Sr. Perfecto” lo presentará al grupo grande mostrando el dibujo y compartiendo la descripción de lo que para ellos es su hombre perfecto.
8. El facilitador conversará con los participantes a medida que vayan presentando a su “Sr. Perfecto” e irá indagando en la descripción teniendo en cuenta las preguntas que se quieren sondear.

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR (PARTE 2)

(25 minutos)



20 MINUTOS

1. A continuación, el facilitador les pide que se sienten en círculos por subgrupos y que imaginen el siguiente escenario: “Tú y Sr. Perfecto están enamorados y se hacen pareja. Ahora imaginen qué sucedió entre ustedes y Sr. Perfecto un año después”.
2. El facilitador da instrucciones diferentes a cada subgrupo:
3. Grupo 1: Después de 1 año de estar juntos, tú y Sr. Perfecto han terminado.
Grupo 2: Después de 1 año de estar juntos, tú y Sr. Perfecto siguen juntos.
Grupo 3: Después de 1 año de estar juntos, tú y Sr. Perfecto están en una crisis.
4. El facilitador pide a cada subgrupo que describa lo que pasó, “¿por qué ocurrió eso?”, y describir en una breve “telenovela” las situaciones que condujeron a ese desenlace. Los grupos deben analizar lo que ocurrió en cada una de las tres situaciones.
5. Los grupos necesitan contar y describir por qué ellos y Sr. Perfecto han roto, siguen juntos o están en una crisis.
6. Hacer que cada grupo le ponga un nombre a su telenovela y la presente uno por uno, a todo el grupo.
7. Al final de cada presentación, el facilitador debe fomentar la discusión sobre los siguientes temas:
 - a. *Las expectativas sobre la relación.*
 - b. *La comunicación en la pareja.*
 - c. *La confianza, la lealtad, la fidelidad y la monogamia (se refiere también a las expectativas)*
¿Es realista esperar que se tenga una sola pareja durante mucho tiempo?
 - d. *Discusiones y acuerdos con respecto a la fidelidad y la monogamia.*
 - e. *¿Cómo podemos conversar/discutir con nuestras parejas para negociar el sexo seguro en las relaciones?*
 - f. *¿Cómo debemos reaccionar frente a la violencia (física y psicológica) dentro de la relación?*
 - g. *Barreras y obstáculos para las relaciones a largo plazo.*

El facilitador debe tomar en cuenta todas las ideas. Luego, el facilitador debe tratar de cerrar el tema hablando de los problemas y las consecuencias negativas del silencio en las relaciones sexuales.

El facilitador cierra el ejercicio diciendo:

- *Lo que quisimos con este ejercicio es que exploren qué es lo que esperan de un hombre o de una pareja para así poder tener en cuenta cuáles son los problemas y los riesgos potenciales cuando confundimos a ese hombre ideal o soñado con los hombres de la vida real. La confusión entre lo soñado y lo real muchas veces nos puede llevar a no decir lo que queremos, lo que no queremos y lo que esperamos y a callarnos para evitar que nos rechacen y nos dejen. El no poder comunicar lo que queremos puede llevarnos a situaciones frustrantes y también de mucho riesgo para nuestra vida, nuestra salud y nuestra autoestima.*

Sugerencia:

- En lugar de escribir las instrucciones en un papelógrafo, tenerlas impresas en tres hojas, para que cada grupo trabaje más ordenadamente, ir pasando de grupo en grupo (a modo de monitoreo).

ACTIVIDAD 3: NEGOCIACIÓN CON PAREJA CASUAL: UNA HISTORIA



PUNTOS CLAVE

- Reflexionar sobre las dificultades para negociar el uso de condón o de prácticas de sexo seguro no penetrativo en encuentros de tipo casual.
- Reflexionar sobre formas viables de negociar sexo seguro en esas situaciones.
- Reforzar la idea de que es importante usar condón para sexo penetrativo así sean activos o pasivos.

INSTRUCCIONES PARA LOS FACILITADORES

1. Decirle a los participantes que antes de finalizar la sesión vamos a revisar una historia sobre un encuentro de sexo casual en el sauna.
2. En plenaria, lee la historia a continuación:
3. “José es un hombre gay y soltero. Es un sábado de noche y él ha decidido relajarse visitando el Sauna 240 en Jr. Tarma. Poco después de llegar, le llama la atención Francisco, un hombre guapo, fuerte y masculino. Se ponen a tocarse los cuerpos y luego se van a una cabina privada para tener más privacidad. José se pone a chupar el pene de Francisco y este voltea a José para penetrarlo. Aunque José trajo preservativos al sauna, se los olvidó en su casillero. Él decide dejar a Francisco que simplemente se la meta, pero nada más y así se lo dice. Pero Francisco no le hace caso y sigue penetrando a José hasta que termina eyaculando adentro de él. Después de terminar Francisco se retira y José nunca vuelve a verlo”.
4. Luego de que los participantes hayan escuchado la historia invitarlos a realizar una reflexión sobre la situación, considerando las siguientes preguntas:
 - a. *¿Qué opinan de la manera sobre cómo ocurrió este encuentro sexual?*
 - b. *¿Por qué creen que no se usó preservativo, cuáles fueron las dificultades en esta historia?*
 - c. *¿Qué otras dificultades han experimentado ustedes en situaciones parecidas?*
 - d. *¿Qué facilita el uso de condón en una situación así?*
 - e. *¿De qué otras maneras José y Francisco hubieran podido disfrutar de sexo seguro sin el uso de preservativo? (Indagación sobre prácticas no penetrativas).*

- f. ¿Qué hubieran hecho en el lugar de José?
- g. ¿Qué hubieran hecho en el lugar de Francisco?

El facilitador dice:

Antes de finalizar vamos a escuchar una historia sobre un encuentro casual Voy a leerla:

“José es un hombre gay y soltero. Es un sábado de noche y él ha decidido relajarse visitando el Sauna 240 en Jirón Tarma. Poco después de llegar, le llama la atención Francisco, un hombre guapo, fuerte y masculino. Se ponen a tocarse los cuerpos y luego se van al cuarto oscuro para tener más privacidad. José se pone a chupar el pene de Francisco y este voltea a José para penetrarlo. Aunque José trajo preservativos al sauna, se los olvidó en su casillero. Él decide dejar a Francisco que simplemente se la meta, pero nada más y así se lo dice. Pero Francisco no le hace caso y sigue penetrando a José hasta que termina eyaculando adentro de él. Después de terminar Francisco se retira y José nunca vuelve a verlo”

Ahora vamos a reflexionar sobre el desenlace de esta historia:

- *¿Qué opinan de la manera cómo ocurrió el encuentro sexual?*
- *¿Por qué creen que no se usó preservativo, cuáles fueron las dificultades en esta historia?*
- *¿Qué otras dificultades han experimentado ustedes en situaciones parecidas?*
- *¿Qué facilita el uso de condón en una situación así?*
- *¿De qué otras maneras José y Francisco hubieran podido disfrutar de sexo seguro sin el uso de preservativo? (Indagación sobre prácticas no penetrativas).*
- *¿Qué hubieran hecho en el lugar de José?*
- *¿Y en el lugar de Francisco?*

El facilitador finaliza diciendo:

Hemos reflexionado sobre formas de protegernos en una situación de sexo casual para que además de placentera sea una noche que no ponga en riesgo nuestra salud. Ahora quiero preguntar si todos aquí saben cómo colocar correctamente un condón. Por favor quiero que venga un voluntario para hacer una demostración para todos (se realiza una demostración).

SECCIÓN 3: HABLANDO CON AMIGOS Y PARES

 **50 MINUTOS**

OBJETIVOS

- a. Promover la difusión de mensajes positivos dentro de las redes sociales y la comunidad a través de conversaciones con los pares en situaciones informales.
- b. Desarrollar la motivación para convertirse en agentes de cambio dentro de las redes sociales.
- c. Desarrollar habilidades de comunicación sobre cómo hablar con sus pares sobre negociación de la prevención, hablar con las parejas, hacerse la prueba de VIH y acceder al servicio de salud para tomar tratamiento si somos positivos.

PUNTOS CLAVE

- Desarrollar habilidades de comunicación sobre cómo hablar con pares, amigos y parejas sobre el VIH y temas relacionados.

- Planificar: hablar con dos amigos sobre estos temas antes de la próxima reunión.

ACTIVIDAD 1: CÓMO HABLAR CON TUS AMIGOS



20 MINUTOS

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

- Empezar preguntando a los participantes sobre los temas que se han tocado durante la sesión.
- Listar esos temas en un papelógrafo.
- Recordarles que hemos hablado sobre cosas negativas, pero también sobre cosas positivas, incluyendo el sexo y la comunicación sobre el sexo. Recordarles que también fue divertido.
- Recordarles que la sesión pasada hablamos acerca de acontecimientos históricos en la comunidad gay en el mundo y en el Perú y luego de las cosas positivas y negativas de ser gay en Perú.
- Preguntarles cómo creen ellos que podríamos enfrentar las cosas negativas y reforzar las cosas positivas de ser gay en el Perú.
- Después de escuchar sus respuestas, indicarles que nosotros los invitamos a considerar dos cosas que pueden hacer por sus amigos y son las siguientes:
 - Pueden contarles a sus amigos acerca de estos talleres e invitarlos a participar en el futuro, ya que queremos que muchos chicos gais tengan la oportunidad de hablar sobre estos temas y compartir sus opiniones e ideas entre ellos.
 - Que piensen cómo podrían hablar con sus amigos acerca de esas cuestiones (como una forma de iniciar un diálogo y como una manera de ayudar a sus amigos para empezar a pensar acerca de cómo hacer frente a estas cuestiones).
 - Que piensen en dos amigos (sin decirnos su nombre) con quienes creen que podrían hablar de algunos de esos temas.
- No cubrir toda esta sección con demasiada rapidez. Tratar de que todos los participantes practiquen y participen en los juegos de rol.
- Presentar a los participantes la lámina sobre consejos para hablar con sus amigos, y distribuir una lámina a cada uno para que se la lleven a su casa.

Cómo hablar con los amigos

- Ustedes se preguntarán, pero ¿qué les digo o cómo hago para hablar con mis amigos?
- Veamos entonces cuáles son algunas buenas maneras de acercarse y poder hablar para que nuestros amigos nos escuchen.
 - Primero podemos comentarles de estos talleres e invitarlos a que asistan a futuros talleres que vamos a estar haciendo.
 - Segundo, podemos hablar con nuestros amigos de los temas que hemos tratado en los talleres.
 - Hablar con nuestros amigos también significa hacer algo por nuestra comunidad, por nosotros y otros chicos gais. De esa forma estamos ayudando a crear y fortalecer nuestra comunidad y estamos trabajando hacia el cambio para los gais en el Perú. De esta forma nos convertimos en agentes de cambio y también contribuimos al movimiento LGTBI.

Pensar con qué amigos podríamos hablar

- Entonces ahora les voy a pedir que piensen o visualicen a dos amigos con los que les gustaría hablar sobre algo que estamos discutiendo aquí, pero sin decir los nombres.

El facilitador cierra el ejercicio diciendo:

- *Hasta ahora hemos estado hablando acerca de temas relacionados con nosotros y nuestras propias decisiones. Ahora vamos a concentrarnos en cómo podemos ayudar a nuestros amigos y a nuestra comunidad.*
- *Si recuerdan, durante la sesión pasada hablamos acerca de ser gay. También hablamos de cosas negativas y positivas acerca de ser gay en el Perú.*
- *Por eso, los invitamos a considerar el hecho de conversar con sus amigos como una manera de fortalecer nuestra comunidad y de iniciar un cambio en nuestro entorno.*
- *Probablemente a nuestros amigos también les afectan estos temas de los que hemos estado hablando. Todos tenemos amigos y nos preocupa que se cuiden y a veces no podemos estar seguros de que siempre se protejan del VIH.*
- *Y si son VIH positivos cómo les podemos ayudar para que no se sientan solos o discriminados por ser VIH positivos o, además, para que cuiden su salud y obtengan tratamiento (y tengan sexo seguro).*
- *Es muy importante que hablemos con ellos porque nuestros amigos confían en nosotros y nos van a escuchar.*
- *De esa forma estamos ayudando a crear y fortalecer nuestra comunidad y estamos trabajando hacia el cambio para los hombres gais en el Perú. De esta forma nos convertimos en agentes de cambio y también contribuimos al movimiento LGTBI.*
- *Por lo tanto, ¡podemos ayudar y cuidar a nuestros amigos e incluso hasta salvar sus vidas! Es muy importante que hablemos con ellos porque nuestros amigos confían en nosotros y nos van a escuchar ¡depende de nosotros protegernos a nosotros mismos, nuestras parejas, nuestros amigos y nuestra comunidad!*

LÁMINA SOBRE CÓMO HABLAR CON LOS AMIGOS

- **No predicar o juzgar. No des sermones.**
- **No digas “Tú debes”.**
- **Usa “Yo” en vez de “Tú”.**
Por ej. *Yo pienso que, Yo siento que, Yo creo...Me parece que...*
- **Usarse a uno mismo como ejemplo y hablar sobre sus propias experiencias.**
Por ej. *“a mi suele sucederme que siento...”, “a mí también me pasa que...”*
- **Utiliza los talleres como forma de iniciar la conversación.**
Decir: *“He estado yendo a estos talleres y ahí hemos estado hablando/discutiendo sobre; yo solía hacer ciertas cosas, pero ahora siento que...”*
- **Utiliza conversaciones informales para iniciar la conversación.**
Por ej. *Cuando te cuentan que van a salir o que han conocido a una persona que recién conocen...*
- **Enfatiza los aspectos positivos de un comportamiento o de un cambio de comportamiento.**
Por ej. *“Si cuidas tu cuerpo, usa condón, después no tienes que preocuparte”.*
- **La importancia de evitar el exceso del uso de alcohol y drogas.**
- **No asustarlos o meterles miedo, lo que nunca funciona.**
Por ej. No decir. *“Cómo se te ocurre tirar con alguien que recién conoces sin condón, te puede contagiar de todo ya verás!”*, y en su lugar podrías decir *“si vas a tener sexo con alguien usa condón así no tendrás complicaciones de salud ni preocupaciones en el futuro”.*

Nunca hablar de las personas viviendo con VIH como “enfermas”, “infectadas”, “sentenciadas a muerte”, “sidoso” ya que eso estigmatiza a quienes viven con VIH.

ACTIVIDAD 2: JUEGO DE ROLES: CONVERSANDO CON MIS AMIGOS

 30 MINUTOS

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

1. Indicarles que ahora vamos a hacer juegos de roles sobre la manera de hablar con un amigo.
2. Decirles que hemos seleccionado cuatro temas diferentes y que practicaremos con esos escenarios haciendo estos juegos de roles.
3. De acuerdo al número de participantes colocarlos en 4 grupos dándoles un número del 1 al 4 (cada grupo debe tener un número mínimo de 2 participantes).
4. Primero los dos facilitadores hacen un juego de roles entre ellos.
5. Después todos los grupos realizan el juego de rol al mismo tiempo.
6. Después de cada juego de rol se hace una discusión utilizando la plantilla que está en el recuadro con lo que el facilitador dice.

ESCENARIOS PARA LOS JUEGOS DE ROL

1. Homofobia internalizada

Dos amigos se encuentran en la calle: Pepe y Leo. Pepe le cuenta a Leo que sus padres encontraron unos mensajes de whatsapp con los que descubrieron que él era gay. Pepe está muy asustado pues no sabe cómo manejar la situación pues tiene miedo que sus padres lo echen a la calle. Leo le dice que él ha estado manejando una situación similar en su casa con diversos métodos y le cuenta cuales son estos y le sugiere hacer lo mismo como una posibilidad. Pepe tiene que tomar una decisión que le permita lidiar con esta situación con sus padres.

Puntos de discusión del escenario si los participantes no los mencionan durante los juegos de rol:

- Pretender que nada ha pasado y esperar a que los padres lo confronten.
- Negar que es gay si los padres le preguntan.
- Plantearse cómo hablar con los padres para que lo acepten.
- Pensar en qué hacer si los padres lo rechazan.

2. Uso de condón con pareja casual

Dos amigos, Guido y Marco, están en la disco. Marco es VIH negativo, le comenta a Guido que está por irse a tener sexo con un chico muy guapo que ha conocido esta noche, Guido le pregunta si tiene un condón, Marco le dice que no, Guido se siente muy preocupado y considera que es importante que consiga uno y trata de convencerlo de la importancia que se cuida en estas situaciones.

Puntos de discusión del escenario si los participantes no los mencionan:

- Dar alternativas para ese momento (pasar por una farmacia y comprar un condón antes de ir a tener sexo).
- Que vaya al centro comunitario a buscar condones.
- Le habla de la importancia de salir portando condones cuando sale a discotecas o hay posibilidades de tener sexo.
- Le habla sobre los riesgos de transmisión de VIH e ITS.
- Le habla sobre los riesgos aun cuando la persona se ve muy bien y saludable
- Le dice que él (Guido) ha aprendido a usar condones como forma de cuidarse y para después de tener relaciones no estar intranquilo o preocupado.
- Le pregunta si sabe cómo usar los condones y si necesita que le muestren como se ponen.
- ¿Cómo te puedo ayudar para que uses condones siempre?
- ¿Hace falta que Marco se haga la prueba si es que no sabe su estatus?

3 Revelando el diagnóstico

Carlos se encuentra con Mateo quien le pide su opinión sobre su nueva relación con Tony. Tony y Mateo se han conocido hace dos semanas y sienten que son el uno para el otro. Los dos están muy enamorados y Mateo está muy contento porque sabe que Tony le propondrá que sea su pareja, pero al mismo tiempo Mateo tiene mucho miedo pues no le ha contado a Tony que es VIH positivo. Mateo está indeciso de contarle o no acerca de su situación.

Puntos de discusión del escenario si los participantes no los mencionan:

- Sondar la actitud de Tony frente a las personas viviendo con VIH viendo una película o contándole el caso de un amigo.
- Evaluar cuándo contarle y pensar en los pros y contras de hacerlo. También pensar en cómo se va a sentir Mateo si Tony lo rechaza.
- Visitar juntos a un consejero en VIH y que este le ayude a contarle.
- No contarle por ahora, pero decidir siempre tener sexo seguro con Tony.

Instrucciones para el facilitador luego de cada juego de rol y plantilla de preguntas:

- Después de los juegos de roles pedir a cada grupo que por turnos cuente la historia del escenario asignado y compartan con el resto del grupo sus apreciaciones sobre la conversación.
- Hacer las siguientes preguntas, primero al participante que hizo de amigo y después al participante que habló con el amigo.
- Al participante que hizo de amigo:
 - *¿Cómo se sintió durante la conversación?,*
 - *¿Qué le gustó de lo que le dijo?*
 - *¿Qué podría haber funcionado mejor?*
 - *¿Qué otra cosa le hubiera gustado o esperado que le dijera el amigo que le habló?*
- Al participante que habló con el amigo:
 - *¿Cómo se sintió o qué le pareció la conversación?*
 - *¿Qué le gustó de cómo habló con su amigo?*
 - *¿Qué podría haber funcionado mejor?*
 - *¿Qué otra cosa le podría haber dicho?*
- Para finalizar recordarle a los participantes que no sólo queremos hablar con los amigos para decirles que usen condón, sino que queremos hablar con ellos para tratar de ayudarles a pensar o reflexionar sobre su salud y bienestar, sean VIH negativos o estén viviendo con el VIH, así como las razones por las que se pueden tener relaciones sexuales sin protección o están haciendo otras cosas que pueden ser perjudiciales para ellos o para sus parejas.
- Recordarles también a los participantes lo importante de la confidencialidad sobre lo que nos dicen nuestros amigos y evitar los chismes y no compartir con otros los nombres de los amigos que nos dicen cosas en confianza.

El facilitador cierra el ejercicio diciendo:

- *Chicos la intención de esta dinámica fue que seamos conscientes de que podemos conversar con nuestros amigos de una forma diferente a la que tenemos ahora. A veces sentimos que es muy difícil hablar con nuestros amigos de estos temas. Muchas veces solo tocamos temas más superficiales o relacionados al sexo u hombres, nuestras parejas, nuestras salidas del fin de semana, nuestros amantes, etc., pero después de esta dinámica podemos ver que podemos conversar con ellos de estos temas, pocas veces tocados, y que podemos ser instrumentos de cambio para una vida más saludable para nosotros, nuestros amigos y por ende, para nuestra comunidad.*
- *Recordemos que la confianza se gana con actitudes y acciones y la más importante en estos casos es la confidencialidad: Nuestros amigos van a confiar en nosotros si respetamos esa confianza y mantenemos la reserva de lo que nos cuentan y a su vez ellos harán lo mismo con sus amigos. Evitar los chismes y no compartir con otras personas la información que nuestros amigos nos han dado.*

SESIÓN 3

SESIÓN 3: EL VIH EN NUESTRAS VIDAS

OBJETIVOS

- a. Promover la discusión para crear conciencia de los efectos del VIH en la vida de los participantes y de los hombres gais en general.
- b. Aclarar algunas percepciones sobre el VIH.
- c. Proporcionar información sobre el VIH y sobre las pruebas del VIH.
- d. Promover la discusión sobre las ventajas de hacerse la prueba del VIH cada 6 meses.
- e. Apoyar a que aquellos que han sido diagnosticados con VIH y que quienes viven con VIH vayan al centro de salud, reciban y se mantengan en tratamiento para tener una carga viral indetectable.

MATERIALES PARA TODA LA SESIÓN 3

1. Lista de reglas de convivencia.
2. Dildos, condones, lubricante.
3. Proyector
4. Laptop c/DVD o DVD y TV, DVD
5. Tarjetas
6. Lapiceros
7. Plumones

SUGERENCIAS

- Esta sesión se recomienda compartirla.
- Después del repaso, realizar la: Actividad 4: Negociación con pareja casual: una historia (30 minutos)
- Seguir con el desarrollo de la sesión hasta: Actividad 2: respondiendo a las preguntas de los participantes (15 minutos)
- Hacer el cierre con: Actividad 2: Juego de roles: Conversando con mis amigos (30 minutos)

SECCIÓN 1: BIENVENIDA, REPASO DE LA ÚLTIMA SESIÓN Y CONVERSACIONES CON AMIGOS

 20 MINUTOS

PUNTOS CLAVE

- Continuar fortaleciendo un sentido de comunidad y de familiaridad entre los participantes.
- Recordar brevemente a los participantes lo cubierto en las sesiones anteriores y los objetivos de los talleres.
- Revisar la actividad de hablar con amigos (tarea de la sesión anterior).

ACTIVIDAD 1: RECORDATORIO SOBRE LA ÚLTIMA SESIÓN

 5 MINUTOS

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

1. Preguntar a los participantes si les ha ocurrido algo que los hiciera reflexionar o pensar sobre lo conversado en las sesiones anteriores.
2. Si los participantes tienen comentarios, escucharlos. Invitar a los otros participantes a responder y/o responde a sus comentarios como facilitador.
3. Resumir los comentarios o impresiones de los participantes.
4. Preguntar a los participantes si hay alguna otra cuestión pendiente de la sesión anterior.
5. Las reglas básicas se deben colgar en el espacio del taller y se las puede señalar como recordatorio.
6. Recordarle a los participantes sobre los otros papelógrafos que están colgados y si durante la sesión quieren escribir algo en ellos.

ACTIVIDAD 2: RECORDATORIO SOBRE HABLAR CON AMIGOS

 15 MINUTOS

PUNTOS CLAVE

- Repasar las experiencias de los participantes hablando con amigos, indagando sobre cómo se sintieron hablando con sus amigos, qué funcionó bien manteniendo esas conversaciones y qué se podría mejorar.
- Discutir la forma de solucionar cuestiones o problemas que surgieron al hablar con amigos (Ver sección de la sesión 2 de cómo hablar con amigos).
- Felicitar a los participantes que tuvieron conversaciones con amigos y alentar a los otros para que lo hagan.

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

- 1 Preguntar a los participantes si tuvieron oportunidad de hablar con algún amigo acerca de alguno de los temas de las sesiones anteriores.

2. Repasar las experiencias de los participantes hablando con amigos, explorando sobre lo que funcionó bien en esas conversaciones y lo que se podría mejorar.
3. Si han hablado con un amigo, preguntar qué tipo de conversaciones tuvieron, cómo se sintieron hablando con los amigos y si los amigos encontraron esos temas de interés y cómo respondieron.
4. Discutir la forma de solucionar cuestiones o problemas que surgieron al hablar con amigos (Ver sección de cómo hablar con amigos de la sesión 2).
5. Felicitar brevemente a los participantes que tuvieron conversaciones con amigos y alentar a los que no lo hicieron para que lo hagan.
6. Recordarle a los participantes que se va a abordar el tema de hablar con amigos otra vez al final de esta sesión.

SECCIÓN 2: IMPACTO DEL VIH EN NUESTRAS VIDAS

 35 - 40 MINUTOS

OBJETIVO

- a. Promover la reflexión sobre el impacto del VIH/SIDA en la vida de los participantes.

PUNTO CLAVE

- Resaltar que este impacto no necesariamente tiene que ser personal (por ejemplo, no querer revelar el diagnóstico, pueden no conocer a alguien viviendo con VIH o haya fallecido de SIDA); puede ser a nivel comunitario.
- Dar ejemplo (coordinadores).

ACTIVIDAD 1: RONDA RELÁMPAGO

 5 MINUTOS

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

1. Mencionar que haremos otra ronda relámpago y que tienen que responder lo más rápido posible, sin pensar demasiado en sus respuestas (los participantes pueden decidir no responder, si lo desean).
2. La pregunta es: ¿Qué piensas cuando escuchas la palabra VIH o SIDA?
3. Las respuestas de los participantes pueden ser una sola palabra.
4. A medida que los participantes dicen sus respuestas en voz alta, alguien del equipo facilitador rápidamente las escribe en el papelógrafo.
5. Cuando todos los participantes han contestado, alguien del equipo facilitador revisa y comenta rápidamente lo que se ha escrito en el papelógrafo.
6. De acuerdo a las respuestas enfatiza que las respuestas pueden estar asociadas a diferentes tipos de sentimientos hacia el VIH.
7. Finalizar el ejercicio diciendo que vamos a seguir hablando de todo esto en la sección siguiente y que en este ejercicio *queremos comenzar a hablar del impacto del VIH ya sea a nivel personal, interpersonal o de la comunidad.*

El facilitador dice:

- Seguro estamos cansados de escuchar el mismo mensaje sobre el VIH, lo que es y sus riesgos, pero el objetivo de esta discusión es ir más allá de lo que han escuchado o hablado de manera general para reflexionar acerca del impacto del VIH en nuestras vidas y en nuestra comunidad.
- Ahora vamos a hacer una ronda relámpago otra vez.
- Como hicimos antes les voy a pedir que completen o contesten una pregunta, pero rápidamente y sin pensarlo demasiado. Vamos a hacer esto en forma de ronda 2 veces. La pregunta es: ¿Qué piensas cuando escuchas la palabra VIH o SIDA?
- De acuerdo a las respuestas hemos visto que ustedes tienen diferentes ideas hacia el VIH, sentimientos negativos, positivos o desinteresados.

El facilitador cierra el ejercicio y pasa a la siguiente sección diciendo:

(Primero lee y resume brevemente las respuestas de los participantes y remarca la connotación de las respuestas (sentimientos y pensamientos) hacia el VIH.

- Vamos a seguir hablando de todo esto en la sección siguiente, pero con esto queremos promover la reflexión sobre el impacto del VIH/SIDA en nuestras vidas y pensar cómo nos ha afectado ya sea a nivel personal, interpersonal o de la comunidad, aunque a veces ni siquiera podemos darnos cuenta de cómo nos ha afectado.
- Es importante saber que ha habido un cambio revolucionario en cuanto a los medicamentos para tratar el VIH, por lo que el VIH ya no significa muerte, uno puede tener VIH y tener una vida larga y disfrutar de mucho bienestar siempre que siga el tratamiento de manera correcta. Vamos a hablar más de todo esto en esta sesión y en la próxima.

ACTIVIDAD 2: EL IMPACTO DEL VIH/SIDA EN NUESTRAS VIDAS



5 MINUTOS

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

1. Mencionarle a los participantes que ahora vamos a ver y discutir un video (Queer as folk).
2. Mostrar el video en 3 partes siguiendo con una discusión inmediatamente después de ver cada segmento.
3. Dejar el proyector prendido cuando pauses entre las partes del video mostradas.
4. Seguir el flujo de la discusión, pero usa la lista de preguntas abajo para estimular la discusión, teniendo en cuenta los puntos clave para explorar el impacto del VIH en los participantes a nivel personal, interpersonal y comunitario (ver lista de temas).
5. Asegurarse de que los puntos de la discusión incluyan:
 - Temor al VIH y fatalismo relacionado con infectarse con el VIH.
 - Impacto del VIH a nivel personal, interpersonal, y de la comunidad gay.
 - Estigma
 - Apoyo a las personas VIH positivas.

El facilitador dice:

- *Ahora vamos a ver un video que tiene 3 partes para explorar el impacto del VIH. Son escenas de una telenovela de los EE.UU. sobre las vidas de algunas personas gay (Queer as folk).*
- *Cada parte dura varios minutos. Vamos a ver cada parte y después la vamos a discutir para ver que les pareció.*

Mostrar la primera parte del video (Michael y Ben) Facilitador pregunta:

- ¿Qué pensaron sobre la escena?
- ¿Es un tema de conversación en las parejas, si uno de ellos es VIH positivo?
- ¿Qué pensaron sobre la reacción de Michael al saber que Ben era VIH positivo? Si fueras Michael, ¿Cuál sería tu reacción?
- ¿Esa escena podría pasar acá, porque sí o no?

Mostrar la segunda parte del video (charla con amigos y la madre de Michael)

El facilitador pregunta:

- ¿Qué te parece la escena?
- ¿Qué pensaron de las reacciones de los amigos y la madre? ¿Con cuál reacción te identificas?
- ¿Qué otras reacciones podrían surgir? ¿Cómo puede la comunidad gay apoyar a las personas VIH+?

Mostrar la tercera parte del video (Michael y Ben no tienen relaciones)

El facilitador pregunta:

- ¿Qué te parece la escena?
- ¿Por qué al final Michael no quería tener relaciones sexuales con Ben?
- ¿Si fueras Michael como reaccionarías?
- ¿Si fueras Ben como reaccionarías?
- ¿Podrían haber tenido relaciones seguras?
- Aclarar que al final Michael y Ben terminan *juntos*.

El facilitador pasa a la próxima sección diciendo:

Ahora que hemos hablado un poco sobre como el VIH nos ha impactado de diferentes formas y a distintos niveles, queremos ver si ustedes tienen preguntas sobre el VIH

SECCIÓN 3: INFORMACIÓN SOBRE EL VIH

 30 MINUTOS

OBJETIVOS

- a. Proporcionar información sobre el VIH.
- b. Proporcionar un espacio para que los participantes hagan preguntas sobre el VIH ya sea verbalmente o por escrito.

ACTIVIDAD 1: VERDADERO O FALSO

 15 MINUTOS

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR:

1. Abrir el PPT, leer cada frase y pedir a los participantes que cada uno diga si el contenido es verdadero o falso.
2. Da la respuesta y la explicación de los detalles relacionados con el tema de cada frase (aunque todos hayan respondido correctamente). Mencionarles que queremos elaborar y discutir cada frase, pero que por cuestiones de tiempo la discusión tiene que ser de 5 minutos por frase y que después de esos 5 minutos se pasará a la siguiente frase. Ten en cuenta que las categorías verdadero/falso son relativas y que el facilitador tiene que ayudar a los participantes a comprender la relatividad del riesgo de ciertas actividades.

El facilitador dice:

- *Voy a leer varias frases y después de cada una les voy a pedir contestar si el contenido es verdadero o falso.*

LISTA DE FRASES, RESPUESTAS Y EXPLICACIÓN DE CADA FRASE

1. Al tener sexo anal sin condón, el pasivo tiene el mismo riesgo de adquirir VIH que el activo. **FALSO**
Explicación
Al tener sexo anal sin condón, el pasivo tiene más riesgo de infectarse con VIH que el activo (si el activo es positivo). Pero, de todas formas, también es posible que el activo adquiriera VIH (si el pasivo es positivo).
2. El tratamiento y el cuidado médico son importantes para tratar y controlar la infección con el VIH, lograr que la persona tenga una buena calidad de vida y viva una vida tan larga como cualquier persona. **VERDADERO**
Explicación
Los tratamientos actuales funcionan muy bien y si se toma TAR de acuerdo con lo recetado por el proveedor de salud, el VIH se puede convertir en una condición que se puede manejar como otras enfermedades y lograr que la persona viva una vida saludable y más larga.
3. Una persona VIH positiva bajo tratamiento, puede tener menos posibilidades de transmitir el VIH a sus parejas sexuales. **VERDADERO**
Explicación
Para una persona con VIH y bajo tratamiento de TAR, el efecto del VIH en su cuerpo puede ser controlado haciendo que la persona se mantenga saludable y que se reduzca el riesgo de que esta persona puede transmitir a su pareja sexual el VIH. Por esto es muy importante hacerse la prueba para saber si uno es VIH positivo y si uno es positivo estar bajo atención médica lo antes posible para poder entrar en tratamiento.
4. Una persona que tiene una “carga viral indetectable” ya no tiene el VIH. **FALSO**
Explicación
Aunque la carga viral (o sea la cantidad de virus circulando por el cuerpo) sea indetectable la persona todavía tiene el virus en los fluidos como el semen o la sangre. Pero una persona viviendo con VIH bajo tratamiento y con una carga viral indetectable tiene muy pocas posibilidades de transmitir el VIH a sus parejas sexuales, por lo que es importante ser constante con el tratamiento tanto para la salud de la persona como para proteger a sus parejas sexuales del VIH.
Si la carga viral no es indetectable, es posible que pueda transmitir el VIH a una pareja sexual,

más que nada si por alguna razón aumenta su carga viral, ya sea porque se enferma con un resfriado, la gripe, o contrae una ITS y de repente, tiene más virus que antes.

Aunque seas indetectable debes seguirte protegiéndote. Se debe tener sexo con protección aun cuando la persona está en tratamiento.

5. Al comienzo del período de infección por el VIH, cuando una persona primero adquiere el virus, y aunque no haya ninguna manifestación, la persona puede transmitir el VIH muy fácilmente a sus parejas. **VERDADERO**

Explicación

Cuando el VIH ingresa al cuerpo la cantidad de virus en las personas es muy alta y el riesgo de transmitirlo a otra pareja sexual es muy alto a pesar de que la persona puede no saber que tiene el VIH.

6. El sexo oral (chuparla) sin condón y sin que se vengan en la boca es muy riesgoso. **FALSO**

Explicación

El sexo oral sin que haya semen de por medio es poco riesgoso. Hay mucha confusión sobre este tema pero la investigación demuestra que es de bajo riesgo. No podemos decir que es 100% seguro, pero sabemos que el riesgo es muy bajo. Sin embargo, el riesgo de adquisición de ITSs (como sífilis, gonorrea y clamidia) es mayor.

7. El sexo oral es una actividad sexual de menos riesgo para el VIH que el sexo anal. **VERDADERO**

Explicación

Pero sí puede haber riesgo de contraer otras infecciones de transmisión sexual, incluyendo sífilis, gonorrea y clamidia. Por eso es muy importante también hacerse periódicamente pruebas para detectar las ITS.

8. Si uno deja de tomar los medicamentos antiretrovirales los problemas de salud asociados al VIH regresan. **VERDADERO**

Explicación

Tomar regularmente los medicamentos es sumamente importante para mantener controlado el virus del VIH y por tanto una buena salud, si uno deja de tomarlos los problemas se vuelven a presentar y con mucha probabilidad serán más difíciles de tratar.

9. Los medicamentos son tóxicos. **FALSO**

Explicación

Si bien los medicamentos para el VIH tienen algunos efectos secundarios, estos son menores. Los avances científicos han permitido una mejora *notable en cuanto a esto*.

ACTIVIDAD 2: RESPONDIENDO A LAS PREGUNTAS DE LOS PARTICIPANTES

 15 MINUTOS

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR:

1. Decirle a los participantes que les vas a repartir tarjetas para escribir cualquier pregunta que tengan sobre el VIH, transmisión del VIH y prevención del VIH.
2. No necesitan poner su nombre en las tarjetas.
3. Recordarles que no hay preguntas tontas.
4. Tienen 5 minutos para escribir sus preguntas.
5. Recoger y leer las preguntas para pensar en las respuestas, dejando para leer al final las preguntas que no entiendas o para las cuales no sepas la respuesta correcta.
6. Contestar las preguntas de forma breve y claramente posible.
7. Contestar las preguntas cuyas respuestas domines. Aclara que se van a contestar las preguntas

que el equipo facilitador se sienta cómodo contestando y tenga la suficiente información para responder.

8. Leer las otras preguntas (aquellas en donde el equipo facilitador no tienen una respuesta clara) y explicarle a los participantes que en la próxima sesión se responderán.

El facilitador cierra el ejercicio diciendo:

- *Gracias por las preguntas, solo queríamos tener un espacio para darles algo de información sobre el VIH y para que pudieran hacer preguntas y aclarar dudas. Como dijimos antes para las preguntas que no se respondieron hoy les vamos a traer las respuestas la semana próxima.*

SECCIÓN 4: PRUEBA Y TRATAMIENTO DEL VIH

 30 MINUTOS

OBJETIVOS

- a. Proporcionar a los participantes información sobre la prueba del VIH.
- b. Discutir las razones para tomar la prueba.
- c. Analizar los obstáculos para hacerse la prueba, proporcionar información sobre dónde hacerse la prueba.

ACTIVIDAD 1: LAS RAZONES PARA LA PRUEBA DEL VIH: VIDEO Y DISCUSIÓN

 20 MINUTOS

INSTRUCCIONES PARA EL EQUIPO FACILITADOR

1. Mostrar el siguiente video sobre joven dudando hacerse la prueba: <https://www.youtube.com/watch?v=TMz9OyGhld0>
2. Usar el vídeo como punto de partida para comenzar una discusión sobre la prueba del VIH y las razones para hacerse o no hacerse la prueba
3. Usar las siguientes preguntas como guía para la discusión:
 - ¿Qué les pareció el video?
 - ¿Por qué razones el protagonista en el video no quiere hacerse la prueba?
 - ¿Cuáles fueron algunas de las razones expuestas en el video para hacerse la prueba del VIH?
 - ¿Qué otras razones mencionarias para hacerse la prueba? (para poder cuidarte a ti mismo y a tu pareja, entrar en tratamiento pronto, etc.)
 - ¿Qué otras razones se dan para no hacerse la prueba?
 - ¿Les pareció importante que los amigos vayan a hacerse la prueba juntos? ¿Puede ser una buena manera de apoyar a sus amigos?

El facilitador cierra la sección diciendo:

- *Ahora que hemos conversado sobre hacerse la prueba, vamos a hablar un poco más sobre algunas cuestiones relacionadas con la prueba del VIH.*

ACTIVIDAD 2: CONOCIENDO MÁS SOBRE LA PRUEBA DEL VIH



10 MINUTOS

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

1. Proporcionar información sobre la prueba del VIH y tratamientos que no hayan surgido en la discusión, cubriendo los tópicos mencionados en el recuadro que sigue.
2. Proporcionar información sobre los lugares en donde se pueden realizar la prueba del VIH.

El facilitador dice:

- Como cualquier otro análisis, los resultados de la prueba del VIH indican si la persona es positiva (si tiene anticuerpos) o negativa para el VIH en el momento cuando fue hecha. Por lo que se recomienda realizar pruebas cada 6 meses si uno ha tenido relaciones sexuales o piensa que puede haber estado en riesgo de contraer el VIH.
- Las pruebas rápidas son tan buenas y confiables como las pruebas standard.
- Otra cosa importante es que existe lo que se llama el período de ventana. Como la prueba detecta anticuerpos al VIH, toma varias semanas después de que una persona adquiere el VIH para que el cuerpo produzca estos anticuerpos. O sea que si alguien tiene sexo sin protección hoy no se puede hacer la prueba al día siguiente a ver si sale positivo, sino que tiene que esperar hasta 3 meses para hacerse la prueba y saber si es positivo.
- ¿Qué hacer si el resultado es negativo?
Seguir usando o comenzar a usar condones o usar otras estrategias para reducción de riesgos para no tener que preocuparse en el futuro.
Igual, si la persona tiene relaciones sexuales, se recomienda hacerse la prueba cada 6 meses.
- ¿Qué hacer si el resultado es VIH-positivo?
Aunque a veces puede ser difícil tomar la decisión de hacerse la prueba, una razón para hacérsela es que cuanto antes uno se entera de que tiene el VIH puede controlar mejor la infección junto con la ayuda de un médico y recibir tratamiento. La atención médica temprana es la mejor manera de cuidar tu salud, puedes tratar cualquier condición o infección relacionada con el VIH y lo más importante es que puedes comenzar tratamiento TAR.
- En los últimos años se han dado muchos avances en el tratamiento del VIH. Ahora existe un tratamiento realmente bueno para las personas VIH positivas (TAR). Con los años, el tratamiento se ha convertido en mucho más fácil de seguir, porque ahora hay menos efectos secundarios y no hay que tomar pastillas durante todo el día. Aunque estos tratamientos no son una cura, realmente funcionan y actualmente las personas que contraen la infección pueden vivir una vida larga y plena.
TAR es un tratamiento con medicinas antirretrovirales que atacan el virus, dicho tratamiento funciona mejor cuando se inicia temprano sin darle tiempo al VIH de atacar o dañar tanto el sistema de defensa del organismo. Así que, si uno NO se hace la prueba o sólo se le hace una vez cada 5 o 6 años, uno no se entera que es positivo, y entonces no puede obtener los beneficios de la atención médica y del tratamiento oportuno, antes de que el virus avance y dañe al sistema de defensa del cuerpo.
- Si uno tiene efectos secundarios que le causan malestares es importante hablar con el médico para que se evalúe el cambio de medicamentos.
- Los lugares donde pueden hacerse la prueba en esta zona de la ciudad son: Hospital María Auxiliadora, Centro de Salud San José y en forma periódica (previo aviso) en nuestro Centro Comunitario.
- En los mencionados centros de salud pueden contar con el acompañamiento de personas que les ayudarán a hacer uso del servicio de salud absolviendo todas sus dudas y ellos estarán atendiendo en el Centro Comunitario Generación Actual – Lima Sur, aquí en San Juan de Miraflores. Si quieren conversar con ellos los invitamos a visitarlos (poner hora y día).

El facilitador cierra la sección diciendo:

- *Para resumir, es muy importante conocer el propio estatus del VIH y el de la pareja, sea casual o estable y saber cuándo se hicieron la prueba.*
- *Es muy importante siempre usar condones seamos VIH negativos o positivos, para protegernos a nosotros mismos y proteger a nuestras parejas sexuales.*

SECCIÓN 5: HABLANDO CON AMIGOS Y PARES



15 MINUTOS

OBJETIVO

- a. Desarrollar habilidades para hablar con amigos sobre lo que se discute en los talleres haciendo un juego de rol.

PUNTO CLAVE

- Hacer hincapié en la importancia de hablar con los amigos como una manera de ayudarlos, y también de ayudar a fortalecer la comunidad.

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

1. Decirle a los participantes que ahora vamos a hacer un juego de roles hablando con sus amigos sobre la prueba del VIH.
2. No cubrir esta sección con demasiada rapidez.
3. Referirse a la lámina 'Cómo hablar con los amigos' para recordarles las pautas sobre como hablar con sus amistades.
4. Tratar de evaluar cómo se sienten los participantes al hablar con sus amigos.
5. Leerles y explicarles la descripción del escenario a los dos voluntarios que estarán haciendo el juego de roles.
6. Decirles que después del juego de roles van a discutir la conversación con todo el grupo.

El facilitador dice:

- *En esta sección queremos practicar qué diríamos para ayudar a un amigo a que piense en hacerse la prueba del VIH.*
- *Recuerden que nuestros amigos nos van a escuchar y que podemos ser el medio para que den el primer paso y piensen las cosas de otra forma. Vamos a hacer un juego de roles sobre la manera de hablar con un amigo sobre la prueba.*
- *Al conversar con un amigo tengan en cuenta que hay que hacer el esfuerzo de ponerse en el lugar del otro y pensar en cómo te gustaría que te hablaran a ti.*
- *Ahora necesitamos dos voluntarios más para hacer un juego de roles frente a todos. ¿Quién querría participar en el juego de roles? Recuerden que todos tendrán que participar al menos una vez durante las sesiones.*
- *Bueno, ahora que tenemos a estos dos encantadores actores, les leo el juego de roles.*
- *No importa si nunca han estado en esa situación o si no se identifican con el personaje que eligieron. Piensen en lo que haría alguien en esa situación.*

ESCENARIO 1

Tú y un amigo están hablando, de pronto él te dice que no se siente bien y cree que puede ser VIH positivo. Él se hizo una prueba de VIH hace mucho tiempo y ahora tiene miedo de hacérsela otra vez porque piensa que si se entera de que tiene VIH se va a morir pronto y que todos lo rechazarán.

¿Qué le dirías?

¿Qué debería hacer él?

¿Qué harías tú en esta situación?

Puntos a incluir durante la discusión del escenario si los participantes no los mencionan durante los juegos de rol:

- Discutir experiencias, pensamientos y alternativas para facilitar que las personas se hagan la prueba de VIH, vayan al servicio de salud e inicien el tratamiento, si son VIH-positivas.
- La importancia y razones de ir a hacerse la prueba.
- Desmitificar la percepción de que se va a morir si tiene VIH.
- Explicarle la importancia de averiguar si tiene VIH para poder cuidarse y buscar tratamiento.
- Ofrecerse a acompañarlo para hacerse la prueba.
- Ofrecerle apoyo si es VIH positivo y asegurarle de que no lo vas a abandonar como amigo.
- Decirle dónde puede ir para hacerse la prueba.

ESCENARIO 2

Lolo le cuenta a un amigo que trabaja con él que se fue a tomar con un chico en una discoteca. A Lolo le gustaba ese chico y a pesar que él acostumbra usar condón, no lo usó con él porque ambos estaban mareados y a Lolo le gustaba demasiado. Ahora tiene miedo de tener VIH y le pregunta a su amigo qué puede hacer.

¿Qué debería hacer él?

¿Qué harías tú en esta situación?

Puntos a incluir durante la discusión del escenario si los participantes no los mencionan durante los juegos de rol:

- Explorar específicamente qué hicieron y el riesgo de lo que hicieron. ¿Quién penetra a quién? ¿Hubo eyaculación adentro?
- Sabía Lolo el estatus del VIH del chico.
- Hablar sobre hacerse la prueba del VIH y cuándo hacerlo considerando el periodo de ventana.
- Explorar el uso de alcohol y por qué necesita estar mareado.
- Decir que lo que está hecho, hecho está, pero explorar qué le ayudaría a usar condón.
- Explorar su compromiso a usar condón y cuidar su salud.
- Explorar si es posible que Lolo les pregunte a sus parejas sobre su estatus del VIH.
- Ofrece tu apoyo.

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

1. Discute el juego de roles con todos los participantes.
2. Primero, pregunta al participante que hizo de amigo, cómo se sintió durante la conversación.
3. Segundo, pregunta al participante que habló con el amigo, cómo se sintió o qué le pareció la conversación.
4. Tercero, pregunta al resto del grupo:
 - ¿Qué les pareció la forma en cómo manejó la conversación con su amigo?

- ¿Qué funcionó bien en la forma en que habló con su amigo?
- ¿Qué otra cosa podría haber dicho? ¿Qué podría haber dicho de otra manera?
- Recordar al grupo que expresen su parecer de manera respetuosa y siempre en forma constructiva.

PUNTOS A INCLUIR SI NO SALE EN LA DISCUSIÓN

Si los participantes no los mencionan, alguien del equipo facilitador debe incluir los siguientes puntos.

- *Discutir experiencias, pensamientos y alternativas para facilitar que las personas se hagan la prueba de VIH, vayan al servicio de salud e inicien el tratamiento, si son VIH positivos.*
- *Decir al amigo que de todas formas tal vez tiene que ver a un médico, ya que no necesariamente lo que siente tiene que estar relacionado con el VIH.*
- *Recordarle a los participantes que no sólo queremos hablar con los amigos para decirles que usen condón, sino que queremos hablar con ellos para tratar de ayudarles a pensar o reflexionar sobre las razones por las que se pueden tener relaciones sexuales sin protección o están haciendo otras cosas que pueden ser perjudiciales para ellos.*
- *Recordarle a los participantes acerca de la confidencialidad de lo que nos dicen nuestros amigos y evitar los chismes y no compartir con otras personas los nombres de los amigos que nos dicen cosas en confianza.*

PARA LA PRÓXIMA SESIÓN...



10 MINUTOS

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

- *Hacer un resumen muy breve sobre los temas tratados en la sección: la importancia del VIH, la información sobre el VIH, la prueba del VIH y comenzar tratamiento, el uso correcto del condón, y hablando con amigos acerca de lo que hemos discutido durante las sesiones.*
- *Recordarle a los participantes que se reunirán de nuevo en el Centro Comunitario.*
- *Destacar la importancia de su asistencia en la siguiente sesión para seguir trabajando, compartiendo experiencias y seguir divirtiéndonos juntos.*
- *Recordarle a los participantes el compromiso de no contar a nadie fuera del grupo algo específico que dijo alguno de los otros participantes. Aunque Sí queremos que compartan sus experiencias y hablen de estos temas con sus amigos como forma de apoyarlos, porque estos temas son importantes para la comunidad.*
- *Menciona brevemente los temas de los que vamos a hablar en la próxima sesión.*

El facilitador cierra la sección diciendo:

- *Sabemos que a veces no es fácil hablar con un amigo sobre estos temas, pero es importante. Hablar con amigos puede ayudarlos a ver las cosas de otra manera, puede ser una forma de transmitirles información que les ayude.*
- *Por eso felicito a los actores del juego de roles por su esfuerzo y pido un gran aplauso para todo el grupo por haber trabajado y compartido toda esta sesión.*

SESIÓN 4

SESIÓN 4: PREVENCIÓN, ACCESO AL CUIDADO MÉDICO Y TRATAMIENTO DEL VIH

OBJETIVOS

- a. Reflexionar sobre el manejo de riesgos.
- b. Discutir y fomentar el acceso a servicios de salud para hacerse la prueba, recibir tratamiento antirretroviral y despistaje de ITS.
- c. Discutir qué hacer frente a un diagnóstico positivo.
- d. Proporcionar información sobre la importancia del tratamiento y el ser indetectable (para la persona viviendo con VIH y para proteger a sus parejas).
- e. Discutir sobre la importancia de la adherencia.
- f. Reforzar el sentido de comunidad y fortalecer las redes para cuidado de la salud.

MATERIALES

- 1. Diez plumones de diferentes colores.
- 2. Escenarios y juegos de roles impresos en tarjetas.
- 3. Cartilla o papelógrafo con sugerencias y recomendaciones sobre cómo hablar con los amigos.
- 4. Certificados de asistencia.

SECCIÓN 1: INTRODUCCIÓN

 15 MINUTOS

OBJETIVOS

- a. Reforzar el sentido de comunidad, familiaridad y respeto entre los participantes.
- b. Recordar a los participantes los temas tratados en sesiones anteriores y remarcar los objetivos generales de los grupos pequeños.

ACTIVIDAD 1: RECORDATORIO SOBRE LA ÚLTIMA SESIÓN



5 MINUTOS

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

- Darle la bienvenida a los participantes, que se sientan cómodos y darles las gracias por venir y participar.
- Preguntar a los participantes si hubo alguna cuestión que surgió desde la semana pasada y si les ha ocurrido algo que les hizo reflexionar o pensar sobre las cosas que hemos estado hablando en las sesiones anteriores.
- Escuchar a los participantes si tuvieran comentarios. Invitar a los otros participantes a responder y/o responder a sus comentarios como facilitador.
- Resumir los comentarios o impresiones de los participantes.
- Preguntar a los participantes si hay alguna otra cuestión pendiente de la sesión anterior.
- Las reglas básicas se deben colgar en el espacio del taller y se las puede señalar como recordatorio.
- Recordarle a los participantes sobre los otros papelógrafos que están colgados y si durante la sesión quieren escribir algo en ellos.

El facilitador dice:

- *Bienvenidos. Esta es nuestra última sesión. Esperamos que estos talleres hayan servido para ayudarles a reflexionar sobre temas que no se suelen hablar, y que estén siendo de gran ayuda en sus vidas.*
- *¿Tienen alguna inquietud o comentario que quieran compartir con el grupo en relación con las sesiones anteriores? ¿Tienen alguna anécdota o algo que les haya pasado que tenga relación con lo que hemos visto en las sesiones?*

ACTIVIDAD 2: RECORDATORIO SOBRE HABLAR CON AMIGOS



10 MINUTOS

PUNTOS CLAVE

- Revisar las experiencias de los participantes hablando con amigos, cómo se sintieron hablando con sus amigos, qué funcionó bien manteniendo esas conversaciones y qué se podría mejorar.
- Discutir la forma de solucionar cuestiones o problemas que surgieron al hablar con amigos (Ver sección de cómo hablar con los amigos).
- Felicitar a los participantes que tuvieron conversaciones con amigos y alentar a los otros para que lo hagan.

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

1. Preguntar a los participantes si tuvieron oportunidad de hablar con algún amigo acerca de alguno de los temas de las sesiones anteriores.
2. Repasar las experiencias de los participantes hablando con sus amigos: qué funcionó bien manteniendo esas conversaciones, y qué se podría mejorar.

3. Si han hablado con un amigo, preguntar qué tipo de conversaciones tuvieron, cómo se sintieron hablando con los amigos, y si a los amigos les interesaron y cómo respondieron.
4. Discutir la forma de solucionar cuestiones o problemas que surgieron al hablar con amigos/as (Ver sección de cómo hablar con los amigos de la Sesión 2).
5. Felicita brevemente a los participantes que tuvieron conversaciones con amigos y alienta a los que no lo hicieron para que lo hagan.
6. Recordarle a los participantes que se va a abordar el tema de hablar con los amigos otra vez al final de esta sesión.
7. Mencionar que ahora vamos a trabajar el tema del tratamiento cuando tenemos un diagnóstico positivo de VIH.

SECCIÓN 2: TENER DIAGNÓSTICO POSITIVO

 15 MINUTOS

OBJETIVOS

- a. Generar entre los participantes consciencia de la importancia de recibir tratamiento de VIH cuando uno recibe un diagnóstico positivo.
- b. Informar a los participantes sobre lo importante que es tomar regularmente el tratamiento.
- c. Que los participantes conozcan de qué se trata ser indetectable y qué beneficios tiene llegar a ser indetectable.
- d. Que los participantes que son negativos entiendan la importancia de saber esta información para compartirla con amigos que pudieran ser positivos y apoyarlos para ir al servicio de salud.

ACTIVIDAD 1: CONVERSANDO SOBRE TAR, ADHERENCIA Y LA INDETECTABILIDAD

 30 MINUTOS

PUNTOS CLAVE

- Destacar la importancia del tratamiento antirretroviral.
- Conversar sobre adherencia al tratamiento.
- Conversar sobre indetectabilidad.
- Recomendar hacerse la prueba de VIH para quienes no se hayan hecho la prueba en el último año y hablar de los lugares en donde pueden hacérsela.
- Ofrecer el apoyo de un navegador para quienes sepan su diagnóstico y nunca hayan ido al establecimiento de salud o para quienes hayan abandonado el tratamiento.

PARTE 1: TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL (ARV)

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

1. Mostrar el siguiente video a los participantes: https://www.youtube.com/watch?v=-5pmu6rWE_c&spfreload=10

2. El facilitador preguntará a los participantes: ¿Qué es el tratamiento anti- retroviral?
3. Los participantes deberán decir todo lo que conocen sobre ARV y los facilitadores lo escribirán en un papelógrafo.
4. Cuando los participantes hayan concluido, uno de los facilitadores irá repasando cada una de las respuestas que los participantes han dicho y las irá explicando, complementando o corrigiendo.
5. Haciendo referencia al video mostrado, el facilitador explicará en qué consiste el tratamiento antirretroviral.

El facilitador pregunta:

¿Qué es el tratamiento antirretroviral y cuáles son los beneficios del TAR? (el otro facilitador apunta las respuestas en un papelógrafo).

- Los participantes deberán decir todo lo que conocen sobre adherencia.
- Cuando los participantes han concluido, uno de los facilitadores irá repasando cada una de las respuestas que los participantes han dicho, y las irá explicando, complementando o corrigiendo.
- Haciendo referencia al video mostrado, el facilitador explicará luego:

El tratamiento antirretroviral implica actualmente en el Perú la combinación de tres o más medicamentos que permiten la disminución de la carga viral en la sangre (EXPLICAR QUÉ COSA ES LA CARGA VIRAL) conduciendo a la recuperación o estabilización de la salud de quien ha sido diagnosticado con VIH.

Los Antirretrovirales son medicamentos que disminuyen la multiplicación del VIH, y permiten que las defensas (linfocitos CD4) (EXPLICAR QUÉ COSA SON LAS DEFENSAS) se recuperen y aumenten, así se retrasa el avance de la enfermedad, prolongan la vida de las personas con VIH y logran mejoras en su salud.

- a *Reducen la cantidad del VIH en la sangre lo que retarda y reduce el progreso de la enfermedad.*
- b *Restaura y preserva el sistema inmune, aumenta el número de linfocitos CD4.*
- c *Ayudan a que se desarrollen menos infecciones oportunistas.*
- d *Mejora la salud en general y da capacidad de continuar con las actividades cotidianas.*
- e *Mejora la calidad de vida.*

PARTE 2: ADHERENCIA

El facilitador pregunta:

¿Han oído hablar de la adherencia? ¿Qué es adherencia?

- Los participantes deberán decir todo lo que conocen sobre adherencia y los facilitadores lo escribirán en un papelógrafo.
- Cuando los participantes hayan concluido, uno de los facilitadores irá repasando cada una de las respuestas que los participantes han dicho y las irá explicando, complementando o corrigiendo.

Seguidamente haciendo referencia al video mostrado, el facilitador explicará:

Para que el tratamiento antirretroviral tenga el mejor efecto, es necesario tomarlo todos los días de nuestra vida de acuerdo a lo que nos ha dicho el doctor. Eso es lo que llamamos **ADHERENCIA**.

La adherencia consiste en tomar el tratamiento antirretroviral consistentemente a la hora indicada por el médico.

Una adherencia adecuada es cuando se cumple el tratamiento en un 95% o más. Una adherencia adecuada asegura la efectividad del tratamiento, aumentando nuestras defensas y disminuyendo el virus en nuestro cuerpo para lograr la indetectabilidad de la carga viral. La adherencia al tratamiento ayuda a que no nos den infecciones oportunistas y disminuye o evita las hospitalizaciones. Mejora la salud y la calidad de vida de las personas que han sido diagnosticadas con el VIH.

No hay adherencia cuando se deja de tomar el medicamento, se olvida, se abandona por un tiempo, cuando no se ajusta al horario, cuando se cambian las dosis. Eso puede crear lo que se llama "Resistencia" que significa que el medicamento ya no sirve porque el virus se ha hecho más fuerte.

Luego el facilitador pregunta:

¿Qué podría dificultar la adherencia?

- Los participantes deberán decir todo lo que creen que puede dificultar la adherencia y los facilitadores lo escribirán en un papelógrafo.
- Cuando los participantes han concluido, uno de los facilitadores irá repasando cada una de las respuestas que los participantes han dicho y las irá explicando, complementando o corrigiendo.

El facilitador explica:

Algunas cosas que dificultan la adherencia son:

- *Olvido o falta de cumplimiento con el horario para tomar el tratamiento.*
- *El temor a que te vean tomando el tratamiento.*
- *No cumplir con los horarios establecidos para tomar tratamiento.*
- *Algunos efectos secundarios que puede tener el tratamiento pero que son por lo general pasajeros.*
- *Dificultad para tragar, mal sabor y olor fuerte de algunos medicamentos.*
- *Consejos u opiniones de amigos que no favorecen la adherencia, por ejemplo, que los antiretrovirales no sirven y que deben reemplazarlos por el culto a alguna religión o por tratamientos con vegetales.*
- *La falta de constancia en la toma del medicamento.*
- *No asistir a los controles médicos.*
- *El trato de los profesionales de salud.*
- *Aburrimiento de tomar todos los días una pastilla.*
- *Consumo de alcohol o drogas puede hacer que la persona se olvide de tomar medicamentos.*
- *El tomar medicinas como recordatorio de que se está viviendo con VIH.*
- *Falta de costumbre.*

Finalmente, el facilitador pregunta:

¿Cómo ayudarías a un amigo a tomar sus medicinas en forma consistente?

- Los participantes deberán decir todas las maneras en que pueden ayudar a un amigo a ser adherente y los facilitadores lo escribirán en un papelógrafo.
- Cuando los participantes han concluido, uno de los facilitadores irá repasando cada una de las respuestas que los participantes han dicho y las irá explicando, complementando o corrigiendo.

Si no hubiera salido el facilitador dice:

- *Es importante pensar también que podemos ayudar a alguien que está tomando tratamiento a tener adherencia, haciéndole recordar que es importante que lo tome todos los días a la misma hora o haciéndole recordar que es hora de tomar su tratamiento.*

- Una forma de ayudarlos, es brindarles apoyo emocional y que no se sientan solos y sepan que pueden contar con sus amigos para que los escuchen, guardando siempre la confidencialidad.

PARTE 3: INDETECTABILIDAD

El facilitador pregunta:

¿Qué es indetectabilidad?

- Los participantes deberán decir todo lo que conocen sobre la indetectabilidad y los facilitadores lo escribirán en un papelógrafo
- Cuando los participantes han concluido, uno de los facilitadores irá repasando cada una de las cosas que los participantes han dicho, y las irá explicando, complementando o corrigiendo.

Seguidamente haciendo referencia al video mostrado, el facilitador explicará luego:

- *Si tenemos adherencia al tomar el tratamiento, podemos llegar a ser indetectables. Eso significa tomar el tratamiento todos los días hasta que el VIH se haya reducido en nuestro cuerpo hasta casi 0.*
- *Ser indetectable significa que tu carga viral, es decir la cantidad de virus en el cuerpo, no se detecta cuando se hacen el examen periódico de carga viral. El objetivo del tratamiento contra el VIH es llegar a ser indetectable. Eso NO significa que el virus haya desaparecido de tu cuerpo; significa que el virus sí se encuentra pero en cantidades tan bajas que no puede ser detectado.*
- *El ser indetectable también significa que hay muchas menos posibilidades de que una persona transmita el VIH a otra a través del sexo.*
- *Destacar la necesidad de continuar el uso del condón para evitar la reinfección y prevenir la retransmisión, tanto de VIH como de otras ITS.*

ACTIVIDAD 2: HABLANDO CON LOS AMIGOS. JUEGOS DE ROL Y DISCUSIÓN DE ESCENARIOS: LOGRANDO UNA VIDA SANA Y SEGURA



30 MINUTOS

PUNTOS CLAVE

- Discutir experiencias, pensamientos y alternativas para facilitar que las personas vayan al servicio de salud e inicien el tratamiento, si son VIH positivas, o que sean adherentes al tratamiento.
- Desarrollar habilidades para hablar con amigos que tienen VIH.

INSTRUCCIONES PARA EL EQUIPO FACILITADOR

1. Solicitar la participación de 2 voluntarios.
2. Leer la escena descrita en la tarjeta e indicar a los voluntarios que decidan quién hará cada personaje.
3. Pedirles que actúen la escena para el resto del grupo.
4. Para cada escenario o juego de rol se incluirán temas tratados en esta sección.
5. Discutir el juego de roles con todos los participantes.
6. Preguntar a cada actor cómo se sintió durante la conversación.
7. Preguntar al resto del grupo qué les pareció la forma en que se manejó la conversación.

8. ¿Qué funcionó bien en la forma en que hablaron las dos personas?
9. ¿Qué otra cosa podrían haber hecho o qué podrían haber dicho de otra manera?

ESCENARIO: TOMAR EL TRATAMIENTO

Javi es VIH + ha estado tomando TAR durante seis meses, pero ya se aburrió y lo ha abandonado. Como se siente bien, ha seguido con su vida. Ha conocido a un chico que le gusta y con el que quiere llegar a algo más serio y quiere protegerlo volviendo a tomar sus antirretrovirales, pero tiene miedo de regresar al hospital porque teme lo que le va a decir el médico.

PREGUNTAS PARA FACILITAR LA DISCUSIÓN

- ¿Qué le dirían a Javi?
- ¿Por qué creen que Javi se aburrió de tomar antirretrovirales?
- ¿Es importante que Javi reanude su tratamiento? ¿Por qué?
- ¿Qué creen que debe hacer Javi?

El facilitador cierra la sección diciendo:

- *Siempre es muy importante usar condón con la persona con quien estás teniendo relaciones sexuales y cuando hay confianza, hablar sobre si tienes o no VIH, o por lo menos pedir un consejo a un amigo para actuar correctamente. Pensar bien en cuál es la mejor manera de decirlo.*
- *Se trata de pensar en ti mismo, en tu salud y también en la salud de las otras personas. Por eso es importante tomarte el tiempo para pensar acerca de los riesgos al momento de tener sexo o las cosas que quieres y no quieres hacer.*
- *Es importante comunicarte y compartir tus sentimientos con alguien y si es posible con tu pareja. ¿Es bueno tener miedo a expresar lo que queremos o sentimos? Al final te vas dar cuenta que haciendo esto te sentirás más tranquilo con las decisiones que tomes.*
- *Es importante hablar con alguna persona cercana y pedirle consejo cuando has sido diagnosticado con VIH y no quieres ir al centro de salud o no sueles tomar regularmente tus antirretrovirales. Todo ello es pensar en ti mismo y en tu salud, es decir quererte a ti mismo.*
- *Si tienes un amigo que está en esta situación, conversa con él sobre si está yendo a sus citas médicas y si está siendo monitoreado por un médico, ofrécele tu ayuda.*

SECCIÓN 3: MANO, BOCA, PENE Y TRASERO



25 MINUTOS

PUNTO CLAVE

- Resaltar a lo largo del ejercicio las diversas formas en que se puede seguir disfrutando del sexo siendo positivo o negativo de manera segura.

INSTRUCCIONES PARA EL EQUIPO FACILITADOR

1. Dividir a los participantes en grupos pequeños, cada grupo tendrá un plumón y un papelógrafo.
2. En cada papelógrafo cada grupo debe escribir una de las siguientes palabras: TRASERO, PENE, BOCA O MANOS. Si solo hay suficientes personas para dos grupos que escriban TRASERO y PENE.
3. Indicarle a cada grupo que haga una lluvia de ideas con ideas eróticas y seguras de actividades

o juegos que se pueden hacer con respecto a la parte del cuerpo que les tocó, sin penetrar. Que lo hagan como una actividad o un juego sensual. ¡Que sean específicos!

4. Que los grupos estén separados en cada rincón del salón.
5. Cada grupo elige a una persona que va a reportar todo lo que su grupo creó.
6. Si el grupo es pequeño y solo se pudo trabajar TRASERO y PENE, que todo el grupo junto piense en ideas para las partes del cuerpo que faltaron.
7. Dejen los papelógrafos pegados en la pared para la discusión.

Lo que debe decir el facilitador:

- *Vamos a separarnos en grupos pequeños y a cada grupo le voy a asignar una parte del cuerpo diferente con cual trabajar.*
- *Hagan una lluvia de ideas eróticas y seguras que se puedan hacer con esta parte del cuerpo que les tocó y que sean sin penetrar. ¡Sean súper específicos!*
- *Elijan una persona del grupo para que nos cuente acerca de las nuevas formas e ideas que se les ocurrieron para “jugar” con esta parte del cuerpo.*
- **Si el grupo fuera pequeño y faltaran mano y boca:** *Bueno chicos ahora todos juntos hagamos una lluvia de ideas para mano y boca. Miren a su alrededor:*
- *¿Les parece que hay algo nuevo que les gustaría probar? ¿Cómo se sienten de ver que hay maneras divertidas y eróticas de tener sexo seguro sin penetración?*
- *Todas estas actividades son seguras así seas VIH positivo o VIH negativo.*
- *¿En qué actividades usarían un condón y en qué actividades no? ¿Con quiénes creen que sería óptimo el uso del condón? ¿Qué harían con su pareja? ¿y con alguien que no es su pareja? ¿Por qué?*

PREGUNTAS PARA LA DISCUSIÓN

- *¿Ven algo nuevo que les gustaría probar?*
- *¿Cómo se sienten de ver que hay maneras divertidas y eróticas de tener sexo seguro y no penetrativo?*
- *¿Qué harían con su pareja? ¿y con alguien que no es su pareja? ¿Por qué?*
- *¿En qué actividades usarían un condón y en qué actividades no? ¿Con quienes creen que sería óptimo el uso del condón? ¿Por qué?*

El facilitador cierra la actividad diciendo:

- *Ya sea que tengamos un diagnóstico positivo o negativo podemos seguir disfrutando del sexo de manera segura y divertida.*

SUGERENCIA

- Dependiendo de la confianza con el grupo, se usaba la palabra culo, eso se realizó en todas las olas.

SECCIÓN 4: CONSTRUIR REDES DE APOYO PARA LOGRAR EL CUIDADO DE LA SALUD Y Luchar CONTRA EL ESTIGMA Y LA DISCRIMINACIÓN.

OBJETIVOS

- a. Discutir la importancia de las redes de apoyo para mejorar el autocuidado y difundir mensajes positivos.
- b. Identificar redes entre sus pares que puedan servir de apoyo para la difusión de mensajes de prevención de VIH, el cuidado de la salud y contra el estigma y la discriminación.

ACTIVIDAD 1: CONSTRUIR COMUNIDAD PARA LA PREVENCIÓN DEL VIH



INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

1. Se reparte una tarjeta a cada participante y se solicita que en ella cada uno escriba el nombre de tres personas con las que siempre está y en la que más confía.
2. Se pegan las tarjetas en la pared.
3. Se trazan líneas entre las personas que tienen algún tipo de vínculo entre ellas, como resultado se podrá ver de manera gráfica un mapa o red de relaciones.
4. Una vez que el mapa está listo se irá identificando qué tan fuerte es el vínculo y que tipo de apoyo se podrían brindar mutuamente las personas que forman parte de esta red.
5. Mencionar que en esa red que se ha construido es que tenemos que crear el soporte para la prevención del VIH, para ayudarnos en la búsqueda de tratamiento y adherencia al mismo, lo mismo que en la lucha contra el estigma y la discriminación.
6. Reflexionar conjuntamente en lo importante que son las amistades y los pares para formar una red de apoyo como forma de construir comunidad, protegerse y cuidarse mutuamente particularmente en relación con el VIH.

El facilitador dice

- *Ahora le voy a entregar una tarjeta a cada uno. Deben escribir el primer nombre de las tres personas con las que siempre paran y en las que más confían.*
- *Todos estos nombres los vamos a pegar en la pared y vamos a formar una red de apoyo. Es esta red la que nos va a ayudar a prevenir el VIH, mejorar nuestra salud y la de nuestros pares y es la red en la que tenemos que confiar. Ahora que hemos hecho este ejercicio, vamos a conversar acerca de lo importante que es tener un grupo de amigos, una comunidad en la cual sentirnos apoyados cuando tenemos problemas. Por ejemplo Uds. han visto cuando hubo los huaicos, cómo la gente se organizó para conseguir agua o para ayudar a quienes habían perdido sus casas. Solos no podemos hacer nada, unidos podemos hacer todo. Hemos visto cómo podemos hablar con nuestros amigos y comunicarnos, porque la comunicación es indispensable en nuestra vida donde la confianza se va construyendo:*
 - *¿Ustedes, si tuvieran un problema ¿a qué redes de apoyo acudirían?*
 - *¿Qué harían por ejemplo si alguno de sus amigos se enferma?*

Todas las respuestas se apuntan en un papelógrafo y luego los facilitadores comentan lo que los participantes han mencionado y los felicitan por todas las ideas que han dado.

FINALMENTE REDONDEAN LAS PRINCIPALES IDEAS Y DICEN:

Igual, en este proyecto en el que estamos, también podemos usar estas formas de comunicación y esas redes de apoyo no solo para fortalecer nuestra comunidad y ayudarnos mutuamente sino también para prevenir el VIH y apoyar a nuestros amigos que están viviendo con VIH ofreciéndoles nuestra ayuda y como forma de superar el estigma hacia el VIH.

Aquí en San Juan de Miraflores ha comenzado a funcionar el Centro Comunitario Generación Actual – Lima Sur, este es un espacio que está a su disposición justamente para que puedan reunirse con amigos, para conversar de diferentes temas, para divertirse juntos y también ayudarse.

SUGERENCIA

- Si el grupo es menor a 8, mantener los 3 nombres.
- Si el grupo es de 8 a más, reducirlo a 2 nombres para que el ejercicio sea más visible.
- No hay observaciones sobre las demás actividades.

SECCIÓN 5: COMENTARIOS FINALES Y CIERRE DEL TALLER

 25 MINUTOS

ACTIVIDAD 1: RECORDANDO LOS TEMAS TRATADOS DURANTE EL TALLER

 5 MINUTOS

PUNTO CLAVE

- Repasar los temas tratados durante las 4 sesiones para que los participantes puedan mencionar los temas que más y menos les gustaron de las sesiones.

MATERIALES

- Listado de los temas tratados en todas las sesiones
- Velas
- Música

INSTRUCCIONES PARA EL EQUIPO FACILITADOR

1. Formar un círculo con los participantes.
2. Alentar a los participantes a hablar de los temas tratados en las 4 sesiones.
3. Tener una lista de los temas abordados en las sesiones.
4. Si los participantes no recuerdan los temas o hay silencios preguntar por los temas de la lista.

El facilitador dice:

- *Ya estamos llegando al final de estas sesiones. Hemos estado analizando y discutiendo todos estos temas y creo que ha sido muy bueno.*
- *Vamos a hacer un círculo y hablar sobre algunos de los temas que hemos cubierto en las cuatro sesiones.*

- *[Dejar que hagan un par de rondas de intervenciones].*
- *Ahora quisiera que mencionen lo que más le gustó de los talleres.*
- *[Dejar que hagan un par de rondas de intervenciones].*
- *Ahora mencionen lo que menos les gustó o les sirvió.*

ACTIVIDAD 2: COMPROMETIÉNDONOS A CUIDAR DE NOSOTROS MISMOS Y A NUESTRA COMUNIDAD



10 MINUTOS

PUNTO CLAVE

- Generar un espacio de reflexión personal que motive a los participantes a ser más asertivos en sus vidas, en el cuidado de su salud y a comprometerse con su comunidad.

MATERIALES

- Velas (en número de acuerdo a la cantidad de participantes).

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

1. Formar un círculo con los participantes.
2. Bajar el nivel de las luces si se puede.
3. Poner música.
4. Decirle a los participantes que para finalizar la sesión van a hacer una última dinámica con la ayuda de las velas.
5. Pedirle a los participantes que piensen en un compromiso hacia ellos mismos y otro hacia su comunidad (recordando el mapa que hicieron en el ejercicio anterior, que piensen en personas específicas a las que quieren apoyar, sin decir el nombre y también en ideas específicas de cómo harían para ayudar a estas personas. Además, que piensen en formas específicas como les gustaría recibir ayuda de amigos y cómo harían para que ocurra).
6. Explicarles que se va a ir encendiendo la vela de cada uno cuando le toque hablar. Cuando el participante tenga la vela encendida tiene que decirle al grupo el compromiso de apoyo hacia alguien de su comunidad (sin decir el nombre) y luego decir la manera en que le gustaría ser apoyado y como conseguirlo y luego encender la vela del siguiente compañero.
7. El ciclo continúa hasta que todos hayan participado.
8. El equipo facilitador también participa.
9. Respetar los silencios y no apurar a los participantes.

El facilitador dice:

- *Este es el último ejercicio de todas las sesiones.*
- *Hagamos un círculo.*
- *Hemos discutido muchos temas distintos durante las cuatro sesiones.*
- *Hemos aprendido cosas nuevas, hemos aprendido mucho unos de otros.*
- *Sobre todo, hemos compartido un espacio de confianza y reflexión y creo que eso es muy valioso porque puede haber pocas oportunidades para hacer eso.*
- *Para terminar, me gustaría que piensen ahora en dos compromisos que quieran hacer, uno con ustedes mismos y otro con sus amigos y comunidad. Compromisos de un cambio o acción que vayan a realizar para estar mejor.*
- *Vamos a hacer esta última dinámica con la ayuda de las velas.*

- Una primera persona va a encender su vela y tiene que expresar los dos compromisos y luego encender la vela del siguiente compañero, quien también dirá sus compromisos al grupo y así sucesivamente hasta completar la ronda.

ACTIVIDAD 3: CIERRE DE LA SESIÓN



10 MINUTOS

PUNTO CLAVE

- Alentar a los participantes a seguir participando en el proyecto.

MATERIALES

Certificados de asistencia.

El facilitador dice:

- *Antes de terminar, quiero asegurarme de que todos recuerden algunas cosas que ya mencionamos.*
- *Estas sesiones son sólo el comienzo del proyecto y la idea es que todos sigan involucrados de una forma u otra. Uno de nuestros objetivos es integrar al proyecto la mayor cantidad posible de chicos gays en esta zona como una manera de cuidarnos y ayudar a fortalecer la comunidad.*
- *Como ya dijimos tenemos otras actividades que vamos a estar haciendo aquí. (Decir las actividades una vez que las tengamos definidas).*
- *Son todos bienvenidos a este Centro Comunitario: Generación Actual – Lima Sur para conocer a otros chicos, a divertirse y aprender algunas cosas útiles sobre el cuidado de la salud.*
- *Todos están invitados a participar en lo que llamamos el GI (grupo impulsor).*
- *Vamos a tener una pequeña capacitación para el GI que se va a reunir para seguir con el trabajo que hemos comenzado en estas reuniones y diseñar y planificar actividades y eventos de interés para gays aquí en San Juan.*
- *Si les interesa conocer más sobre todo esto podemos conversar antes de irnos*
- *Para finalizar, tenemos certificados de asistencia para ustedes como reconocimiento de su participación.*

SUGERENCIAS

Sobre el tiempo de duración de las sesiones:

En todas las sesiones se tuvo que ajustar el tiempo de algunas dinámicas para alcanzar los objetivos de cada sección.

ISBN: 978-612-4242-71-7



9 786124 242717