

# Protegiendo tu salud: Comprendiendo y previniendo las ETS

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.  
Promoviendo el respeto y la responsabilidad a través de la educación sexual apropiada para la edad.

## ALINEACIÓN NSES:

Al final del 8º grado los alumnos podrán:

**SH.8.CC.1** – Definir lo que son las ETS, incluyendo el VIH, y cómo se transmiten y no se transmiten.

**SH.8.CC.2** – Comparar y contrastar conductas, incluyendo la abstinencia, para determinar el riesgo potencial de transmisión de una ETS o del VIH.

**SH.8.CC.3/PR.8.CC.3** – Describir los signos, síntomas y potenciales impactos de las ETS, incluyendo el VIH.

**GRADO META:** Grado 7  
Lección 5

**TIEMPO:** 50 Minutos

## MATERIALES:

- Una copia de las 11 hoja de “Claves para identificar las ETS”
- Una copia de la Clave de Respuestas para la Identificación de las ETS 1 a 9
- Una copia de la Hoja de Trabajo para la “Identificación de las ETS” 1 a 9, y algunas adicionales para que cada triada reciba una
- Una copia de cada uno de los letreros Alto Riesgo, Bajo Riesgo y Sin Riesgo
- Tarjetas de “Conductas de Riesgo para las ETS”; suficientes copias para que cada una de las triadas reciba un juego completo
- Tarea: “VIH y sida”, una por alumno
- Cinta adhesiva
- Lápices en caso de que los alumnos no tengan

## PREPARACIÓN PREVIA A LA LECCIÓN:

- Fije las 11 hojas con “Las Claves de una ETS” alrededor del aula con suficiente espacio entre ellas para que los alumnos tengan donde ubicarse.
- Copie y corte las tarjetas “Conductas de Riesgo para las ETS”, creando un juego para cada triada.
- Corte suficientes piezas de cinta adhesiva para la actividad de Riesgo Alto, Riesgo Bajo y Sin Riesgo, y péguelas sobre una mesa o escritorio al frente del aula.

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Al finalizar esta lección los alumnos podrán:

1. Definir las ETS y el VIH. [Conocimiento]
2. Enumerar al menos tres ETS comunes y sus modos de transmisión. [Conocimiento]
3. Comparar las conductas sexuales que ponen a las personas en riesgo alto, bajo o ninguno respecto a contraer una ETS. [Conocimiento]

## UN APUNTE SOBRE EL LENGUAJE:

El lenguaje es muy importante e intencionalmente hemos tenido mucho cuidado acerca del lenguaje usado a lo largo de todo este currículo. Podría notar un lenguaje menos familiar a lo largo del currículo: el uso del pronombre “ellos” en lugar de “ella” o “él”; el uso de nombres de género neutros en escenarios y dramatizaciones, y referencias a “alguien con una vulva” en lugar de “chica” o “mujer”. Esto pretende que el currículo sea inclusivo para todos los géneros e identidades de género. Necesitará determinar por sí mismo cuánto y qué tan a menudo puede hacerlo en su colegio y aula, y deberá realizar los ajustes de acuerdo con eso.

## PROCEDIMIENTO:

**PASO 1:** Explique que la lección de hoy trata sobre las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y el VIH.

Diga lo siguiente, escribiendo los términos clave sobre la pizarra según vaya siendo necesario: “una enfermedad de transmisión sexual es una enfermedad que una persona puede contraer de otra cuando hacen algo sexual con esa persona. Únicamente se puede contraer una ETS de alguien que la tiene. Puede que escuchen ‘ETS’ o ‘ITS’, donde la ‘E’

## Protegiendo tu salud: comprendiendo y previniendo las ETS

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

significa enfermedad, y la ‘I’ significa infección. Hay una pequeña diferencia entre las dos, pero para los propósitos de esta lección, nos estaremos refiriendo a las ETS.

“También vamos a hablar sobre el VIH, que significa Virus de la Inmunodeficiencia Humana. La parte ‘Humana’ significa que únicamente las personas lo contraen y se lo transmiten a otras personas. Aunque hay versiones del VIH en animales, una persona no puede contagiarse de VIH de un gato o un perro, o de cualquier otro animal, y viceversa. ‘Inmunodeficiencia’ en realidad son dos palabras juntas. Tal vez recuerden de sus clases de ciencia que nuestro sistema inmune es el sistema en nuestros cuerpos que combate las infecciones.

“Una deficiencia es cuando algo no funciona como debería. Así que cuando una persona tiene VIH tiene un sistema inmune deficiente, lo que significa que las infecciones que su cuerpo por lo general combatiría por su cuenta son más difíciles de combatir o, incluso, son imposibles de combatir. Así que el VIH es un virus que debilita el sistema inmune, y si no se trata con éxito puede llegar a convertirse en sida”.

Díales a los alumnos que hay muchas ETS, pero que tienen al menos algunas cosas en común entre ellas, así que van a realizar una actividad en donde se les va a asignar una ETS y ellos tendrán que tratar de descubrir cuál es la que tienen. (3 minutos)

**PASO 2:** Divida a la clase en nueve grupos. Diga: “cada grupo pequeño recibirá una hoja de trabajo con una serie de pistas. Alrededor del aula hay pistas con las características de los distintos tipos de ETS. El trabajo consiste en ir alrededor del aula y, en base a lo que tienen en sus hojas, determinen cuál ETS es la que tienen en sus papeles. En la parte inferior de sus hojas hay un banco de palabras de distintas ETS. Cuando encuentren algo que no aplique, simplemente táchenlo. Al finalizar la actividad, deberán poder identificar la ETS”. Díales que tendrán 10 minutos para hacer este trabajo. Distribuya las hojas de trabajo y pídale que comiencen. (12 minutos)

**PASO 3:** Una vez transcurridos 10 minutos, pídale a los grupos que regresen a sus asientos, pero permaneciendo en sus grupos. Repase sus respuestas usando la clave de respuestas. (8 minutos)

**PASO 4:** Diga: “una cosa que tienen en común todas estas ETS es que pueden transmitirse a través de las conductas sexuales. Pero algunas conductas ponen en mayor riesgo a las personas que otras. Ahora vamos a realizar una actividad en donde veremos cuáles conductas implican mucho riesgo, cuáles tienen un poco de riesgo, y cuáles no tienen ningún riesgo de transmitir una ETS”. Puesto que los alumnos ya están en grupos desde la primera actividad, pídale que permanezcan en sus grupos. Díales que les va a entregar una lista de conductas sexuales que pueden tener las personas. Pídale que lean cada una y decidan juntos si piensan que cada conducta pone a la persona en riesgo alto de contraer una ETS, en algún riesgo (más moderado), o en ningún riesgo. Pídale que apilen sus respuestas en tres montículos sobre la mesa o escritorio frente a ellos. Díales que tienen 10 minutos para completar la actividad. (12 minutos)

**Nota para el maestro:** A medida que trabajan los alumnos, pegue los letreros “Alto Riesgo, Bajo Riesgo, Sin Riesgo” sobre la pizarra con al menos dos a tres pies de distancia entre cada uno, para que sean más fáciles de leer.

## Protegiendo tu salud: comprendiendo y previniendo las ETS

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

**PASO 5:** Una vez que hayan pasado 10 minutos, pídale a uno de los grupos que traiga al frente sus respuestas y las peguen en la pizarra debajo de cada uno de los letreros con la cinta adhesiva que usted preparó. Revise las respuestas usando la Clave de Respuestas como guía, haciendo las correcciones según se necesiten.

Una vez que haya repasado todas las respuestas diga: “un punto clave sobre las ETS, y el riesgo que ustedes puedan tener para contraerlas, es que una persona tiene que tener una ETS para poder contagiar a otra. Ninguna de estas conductas, incluyendo las conductas de alto riesgo, puede crear una ETS espontáneamente. Son causadas por bacterias, por virus y por parásitos o bichos. Eso significa que, así como pueden exponerse a ellas por medio de alguien que las tenga, pueden tomar pasos específicos para disminuir o eliminar sus probabilidades de contraer una”.

Conteste cualquier duda que tengan sobre la actividad. Describa la tarea, que es una hoja de trabajo específicamente sobre VIH y sida, la cual necesita completarse usando Internet y deberá entregarse para la próxima clase. (15 minutos)

### EVALUACIÓN RECOMENDADA DE LOS OBJETIVOS DE APRENDIZAJE A LA CONCLUSIÓN DE LA LECCIÓN:

La participación de los alumnos en las dos actividades con grupos pequeños le permitirá al maestro establecer si se alcanzaron los objetivos de aprendizaje. Los grupos pequeños incrementan la oportunidad de participación de todos los miembros, y repasar las respuestas frente a toda la clase refuerza el contenido.

### TAREA:

Pídales a los alumnos que completen las hojas de trabajo para VIH y sida, cuyas respuestas pueden encontrarse en el sitio web indicado en la tarea asignada. Se proporciona una clave de respuestas para el maestro.

(Nota: Las actividades en esta lección fueron inspiradas en el trabajo de Gareth Cheesman <http://www.sharemylesson.com/teaching-resource/sti-clue-activity-6111340/> y Positive Images: A New Approach to Contraceptive Education por Peggy Brick y Carolyn Cooperman, Planned Parenthood of Greater Northern New Jersey, Inc.)

## CLAVES - HOJA DE TRABAJO #1: \_\_\_\_\_

1. Se disemina a través del contacto sexual, incluyendo el sexo vaginal, sexo anal y sexo oral.
2. Se cura con facilidad.
3. Los condones ofrecen muy buena protección en su contra.
4. Es una de las ETS más comunes en adolescentes en EE.UU.
5. No se detecta en pruebas sanguíneas.
6. Puede transmitirse mediante el sexo oral.
7. No se transmite mediante el contacto piel con piel.
8. No causa un brote de úlceras a las dos semanas de contraerla.
9. No la causa un parásito o “bicho”.
10. No hay vacuna en su contra.

CLAMIDIA

TRICOMONIASIS

VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)

HEPATITIS B

PIOJOS PÚBLICOS

VIH /SIDA

SARNA

GONORREA

SÍFILIS

HERPES GENITAL

## CLAVES - HOJA DE TRABAJO #2: \_\_\_\_\_

1. Se disemina a través del contacto sexual, incluyendo el sexo vaginal, sexo anal y sexo oral.
2. Se puede tratar, pero no curar.
3. Los condones no proporcionan una buena protección, únicamente un poco de protección en su contra.
4. Es una de las ETS más comunes en adolescentes en EE.UU.
5. Puede detectarse en pruebas sanguíneas.
6. Puede transmitirse mediante el sexo oral.
7. Puede transmitirse mediante el contacto piel con piel.
8. Causa un brote de úlceras a las dos semanas de contraerla.
9. No la causa un parásito o “bicho”.
10. No hay vacuna en su contra.

CLAMIDIA

TRICOMONIASIS

VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)

HEPATITIS B

PIOJOS PÚBLICOS

VIH /SIDA

SARNA

GONORREA

SÍFILIS

HERPES GENITAL

### CLAVES - HOJA DE TRABAJO #3: \_\_\_\_\_

1. Se disemina a través del contacto sexual, incluyendo el sexo vaginal, sexo anal y sexo oral.
2. Se puede tratar, pero no curar.
3. Los condones no proporcionan una buena protección, únicamente un poco de protección en su contra.
4. Es una de las ETS más comunes en adolescentes en EE.UU.
5. No se detecta en pruebas sanguíneas.
6. Puede transmitirse mediante el sexo oral.
7. Puede transmitirse mediante el contacto piel con piel.
8. No causa un brote de úlceras a las dos semanas de contraerla.
9. No la causa un parásito o “bicho”.
10. Hay una vacuna en su contra.

CLAMIDIA

TRICOMONIASIS

VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)

HEPATITIS B

PIOJOS PÚBLICOS

VIH /SIDA

SARNA

GONORREA

SÍFILIS

HERPES GENITAL

## CLAVES - HOJA DE TRABAJO #4: \_\_\_\_\_

1. Se disemina a través del contacto sexual, incluyendo el sexo vaginal, sexo anal y sexo oral.
2. Se cura con facilidad.
3. Los condones ofrecen muy buena protección en su contra.
4. Es una de las ETS más comunes en adolescentes en EE.UU.
5. No se detecta en pruebas sanguíneas.
6. Puede transmitirse mediante el sexo oral.
7. No se transmite mediante el contacto piel con piel.
8. No causa un brote de úlceras a las dos semanas de contraerla.
9. No la causa un parásito o “bicho”.
10. No hay vacuna en su contra.

CLAMIDIA

TRICOMONIASIS

VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)

HEPATITIS B

PIOJOS PÚBLICOS

VIH /SIDA

SARNA

GONORREA

SÍFILIS

HERPES GENITAL

## CLAVES - HOJA DE TRABAJO#5: \_\_\_\_\_

1. Se disemina a través del contacto sexual, incluyendo el sexo vaginal, sexo anal y sexo oral.
2. Se puede tratar, pero no curar.
3. Los condones no proporcionan una buena protección, únicamente un poco de protección en su contra.
4. Es una de las ETS más comunes en adolescentes en EE.UU.
5. No se detecta en pruebas sanguíneas.
6. Puede transmitirse mediante el sexo oral.
7. Puede transmitirse mediante el contacto piel con piel.
8. No causa un brote de úlceras a las dos semanas de contraerla.
9. No la causa un parásito o “bicho”.
10. Hay una vacuna en su contra.

CLAMIDIA

TRICOMONIASIS

VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)

HEPATITIS B

PIOJOS PÚBLICOS

VIH /SIDA

SARNA

GONORREA

SÍFILIS

HERPES GENITAL

## CLAVES - HOJA DE TRABAJO #6: \_\_\_\_\_

1. Se disemina a través del contacto sexual, incluyendo el sexo vaginal, sexo anal y sexo oral.
2. Se cura con facilidad.
3. Los condones ofrecen muy buena protección en su contra.
4. Es una de las ETS más comunes en adolescentes en EE.UU.
5. No se detecta en pruebas sanguíneas.
6. Puede transmitirse mediante el sexo oral.
7. No se transmite mediante el contacto piel con piel.
8. No causa un brote de úlceras a las dos semanas de contraerla.
9. No la causa un parásito o “bicho”.
10. No hay vacuna en su contra.

CLAMIDIA

TRICOMONIASIS

VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)

HEPATITIS B

PIOJOS PÚBLICOS

VIH /SIDA

SARNA

GONORREA

SÍFILIS

HERPES GENITAL

## CLAVES - HOJA DE TRABAJO #7: \_\_\_\_\_

1. Se disemina a través del contacto sexual, incluyendo el sexo vaginal, sexo anal y sexo oral.
2. Se puede tratar, pero no curar.
3. Los condones no proporcionan una buena protección, únicamente un poco de protección en su contra.
4. Es una de las ETS más comunes en adolescentes en EE.UU.
5. No se detecta en pruebas sanguíneas.
6. Puede transmitirse mediante el sexo oral.
7. Puede transmitirse mediante el contacto piel con piel.
8. No causa un brote de úlceras a las dos semanas de contraerla.
9. No la causa un parásito o “bicho”.
10. Hay una vacuna en su contra.

CLAMIDIA

TRICOMONIASIS

VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)

HEPATITIS B

PIOJOS PÚBLICOS

VIH /SIDA

SARNA

GONORREA

SÍFILIS

HERPES GENITAL

## CLAVES - HOJA DE TRABAJO #8: \_\_\_\_\_

1. Se disemina a través del contacto sexual, incluyendo el sexo vaginal, sexo anal y sexo oral.
2. Se cura con facilidad.
3. Los condones ofrecen muy buena protección en su contra.
4. Es una de las ETS más comunes en adolescentes en EE.UU.
5. No se detecta en pruebas sanguíneas.
6. Puede transmitirse mediante el sexo oral.
7. No se transmite mediante el contacto piel con piel.
8. No causa un brote de úlceras a las dos semanas de contraerla.
9. No la causa un parásito o “bicho”.
10. No hay vacuna en su contra.

CLAMIDIA

TRICOMONIASIS

VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)

HEPATITIS B

PIOJOS PÚBLICOS

VIH /SIDA

SARNA

GONORREA

SÍFILIS

HERPES GENITAL

## CLAVES - HOJA DE TRABAJO #9: \_\_\_\_\_

1. Se disemina a través del contacto sexual, incluyendo el sexo vaginal, sexo anal y sexo oral.
2. Se puede tratar, pero no curar.
3. Los condones no proporcionan una buena protección, únicamente un poco de protección en su contra.
4. Es una de las ETS más comunes en adolescentes en EE.UU.
5. No se detecta en pruebas sanguíneas.
6. Puede transmitirse mediante el sexo oral.
7. Puede transmitirse mediante el contacto piel con piel.
8. No causa un brote de úlceras a las dos semanas de contraerla.
9. No la causa un parásito o “bicho”.
10. Hay una vacuna en su contra.

CLAMIDIA

TRICOMONIASIS

VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)

HEPATITIS B

PIOJOS PÚBLICOS

VIH /SIDA

SARNA

GONORREA

SÍFILIS

HERPES GENITAL

## GUÍA PARA EL MAESTRO

Claves - Hoja de Trabajo #1. CLAMIDIA

Claves - Hoja de Trabajo #2. HERPES GENITAL

Claves - Hoja de Trabajo #3. VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)

Claves - Hoja de Trabajo #4. GONORREA

Claves - Hoja de Trabajo #5. HEPATITIS B

Claves - Hoja de Trabajo #6. VIH/SIDA

Claves - Hoja de Trabajo #7. SARNA Y PIOJOS PÚBLICOS

Claves - Hoja de Trabajo #8. SÍFILIS

Claves - Hoja de Trabajo #9. TRICOMONIASIS

**Se disemina a través del contacto sexual,**  
incluyendo el sexo vaginal, el sexo anal  
y el sexo oral

Podría ser...

CLAMIDIA

HERPES GENITAL

VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)

GONORREA

HEPATITIS B

VIH/SIDA

SARNA

PIOJOS PÚBLICOS

SÍFILIS

TRICOMONIASIS

Se **CURA** fácilmente

Podría ser...

CLAMIDIA

GONORREA

SÍFILIS

SARNA

PIOJOS PÚBICOS

TRICOMONIASIS

Se puede **TRATAR** pero NO curar

Podría ser...

HERPES GENITAL  
VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)  
HEPATITIS B  
VIH/SIDA

**Los condones ofrecen muy buena  
protección contra esta enfermedad**

Podría ser...

CLAMIDIA

GONORREA

HEPATITIS B

SÍFILIS

VIH

TRICOMONIASIS

Es una de las **ETS más comunes en adolescentes** en EE.UU

De ser así, podría ser...

CLAMIDIA  
VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)  
GONORREA  
HERPES GENITAL  
TRICOMONIASIS

## Puede transmitirse a través del **SEXO ORAL**

Podría ser...

CLAMIDIA

GONORREA

SÍFILIS

VPH

HERPES GENITAL

VIH

HEPATITIS B

TRICOMONIASIS

PIOJOS PÚBICOS

SARNA

Puede transmitirse mediante el  
**CONTACTO DE PIEL A PIEL**

Podría ser...

HERPES GENITAL

VPH

SÍFILIS

TRICOMONIASIS

PIOJOS PÚBICOS

SARNA

Puede causar una úlcera o un brote de úlceras a las dos semanas de contraerla.

You could be...

HERPES GENITAL  
SÍFILIS

**Es causado por un PARÁSITO o “bicho”**

Podría ser...

TRICOMONIASIS

SARNA

PIOJOS PÚBLICOS

Puede detectarse mediante un  
**ANÁLISIS DE SANGRE**

Podría ser...

HERPES  
HEPATITIS B  
VIH/SIDA  
SÍFILIS

Existe una **VACUNA** en su contra

Podría ser...

VPH  
HEPATITIS B

## ¿QUÉ TAN ALTO ES EL RIESGO PARA LAS ETS? CLAVE DE RESPUESTAS:

ALTO RIESGO PARA LAS ETS	BAJO RIESGO PARA LAS ETS	SIN RIESGO PARA LAS ETS
Sexo vaginal sin protección	Besos de lengua	Bañarse juntos
Sexo anal sin protección	Sexo vaginal usando correctamente un condón externo o interno	Besarse los labios
Sexo oral sin protección	Sexo anal usando correctamente un condón	Masturbación mutua
	Sexo oral usando correctamente una barrera de látex o abrir un condón	Masturbación en solitario
		Tomarse de las manos
		Abstenerse de las actividades sexuales

### ALTO RIESGO PARA LAS ETS

El sexo oral, vaginal o anal sin protección son conductas de alto riesgo para la transmisión de las ETS. “Sin protección” significa que no se está usando una barrera de látex, como por ejemplo, un condón.

### BAJO RIESGO PARA LAS ETS

Tal como las palabras clave para las conductas de alto riesgo son “sin protección”, la palabra clave para las conductas de bajo riesgo es “correctamente”. Estas conductas solo son de bajo riesgo si los condones u otras barreras se usan consistente y correctamente, lo que significa usarlas cada vez que dos personas tienen sexo; desde el inicio hasta el final del acto sexual. Tan pronto como las partes del cuerpo entran en contacto y/ o las bocas entran en contacto con partes del cuerpo, la transmisión de una ETS es posible.

El nivel de riesgo también depende de la ETS. Por ejemplo, un “beso de lengua” es de alto nivel de riesgo para la transmisión de herpes, pero no para VIH.

Además, aunque el uso de condones externos o internos y de barreras de látex reduce significativamente el riesgo de transmisión de una ETS, no protegen por completo a las parejas. Aunque el condón bloquea el semen y los fluidos vaginales, no cubren por completo los cuerpos. Cuando los cuerpos se frotan uno con el otro pueden también causar pequeñas aberturas microscópicas en la piel, lo suficientemente pequeñas para que penetren algunos virus a través de ellas y, así, transmitir una ETS.

### SIN RIESGO PARA LAS ETS

Aparte de la abstinencia continua; es decir, no tener sexo oral, anal o vaginal con otra persona por un periodo de tiempo, muy pocas conductas sexuales compartidas carecen de riesgo de contraer una ETS. Con excepción de la masturbación y la masturbación mutua, las actividades sin riesgo se relacionan más con la intimidad. Estas conductas son importantes porque pueden ayudar a que las personas aprendan sobre sus cuerpos, y para establecer una conexión entre las personas sin el riesgo de contraer una ETS.

## TAREA: VIH Y SIDA

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Hay algunos aspectos únicos del VIH y del sida que los diferencia de otras ETS. Contesta las preguntas abajo luego de estudiar el sitio <http://teens.webmd.com/hiv-aids-and-teens-faq>.

1. El VIH, ¿qué enfermedad causa?
2. ¿Cuál es el sistema que debilita el VIH en el cuerpo humano?
3. Eso significa que para las personas con VIH es más difícil combatir ciertas \_\_\_\_\_.
4. ¿Cuáles son los tres fluidos corporales que NO transmiten el VIH?
5. ¿Puedes contraer el VIH si alguien te estornuda encima?
6. No se puede saber con certeza si una persona tiene VIH solo con verla. ¿Cómo pueden las personas saber con certeza si tienen VIH?
7. Si alguien no sabe a dónde tiene que ir para hacerse la prueba, ¿a qué número pueden llamar que es tanto gratuito como confidencial (nadie sabrá que llamaron)?

**BAJO RIESGO  
para las ETS**

( CUT HERE )

**ALTO RIESGO  
para las ETS**

**SIN RIESGO  
para las ETS**

( CUT HERE )

**Sexo vaginal  
sin protección**

Besos de  
lengua

( CUT HERE )

Bañarse  
juntos

# Sexo anal sin protección

( CUT HERE )

**Sexo vaginal usando  
correctamente un  
condón externo  
o interno**

**Besarse los  
labios**

( CUT HERE )

**Sexo oral sin  
protección**

# Masturbación mutua

( CUT HERE )

**Sexo anal usando  
correctamente  
un condón**

# Masturbación en solitario

( CUT HERE )

**Sexo oral usando  
correctamente  
una barrera de  
látex o un condón**

**Tomarse de  
las manos**

( CUT HERE )

**Abstenerse de  
la actividad  
sexual**