



02

# Íntimos

Cuaderno de Actividades

RISK TO  
REASONS

Cuaderno de Actividades  
02 | Íntimos



Presentado por  
ViiV Healthcare



# Íntimos

Cuaderno de Actividades

---

# Índice

*Este contenido está destinado a personas de 18 años o más.*

Teniendo la conversación	06
Entorno	08
Definiciones	10
¿Qué viene después?	12
Descubrir lo que queremos, pedir lo que necesitamos	16
Actividad: Bingo del placer	18
Actividad: Introducción al deseo	24
Actividad: ¿Qué es lo que yo quiero?	28
Conclusión	31

---

**Bienvenida a**  
***Íntimos: Cuaderno de Actividades*** –  
**Nos alegra que estés aquí.**

Puede que sea la primera vez que explores esta serie, o puede que vuelvas a ella con una amiga, un compañero, acompañada por tu profesional de la salud o simplemente por ti misma. No hay una forma "correcta" de participar: estos cuadernos de actividades se han diseñado para que se utilicen cabalmente como una serie, un volumen por vez, o actividad por actividad, en dependencia de lo que resulte mejor para ti.

**Esta serie trata del placer y de cómo el placer y la intimidad son verdaderas razones para el autocuidado y la prevención del VIH. Se trata de replantear y reenmarcar nuestra forma de ver la salud y el bienestar, situando el placer en primer lugar como una razón y una forma de que apoyes tu salud.**

Dentro de cada cuaderno de actividades encontrarás ejercicios interactivos, juegos e indicaciones para explorar todo tipo de temas, desde descubrir tus propios deseos hasta enfrentar y recorrer el proceso de diálogo con tu proveedor de servicios de salud y pedir PrEP por primera vez. A medida que vayas avanzando en cada uno de los cuadernos, no pierdas de vista que nada aquí es una instrucción, sino simplemente una invitación a reflexionar, a aprender y a divertirse.

**¡Empecemos ya!**





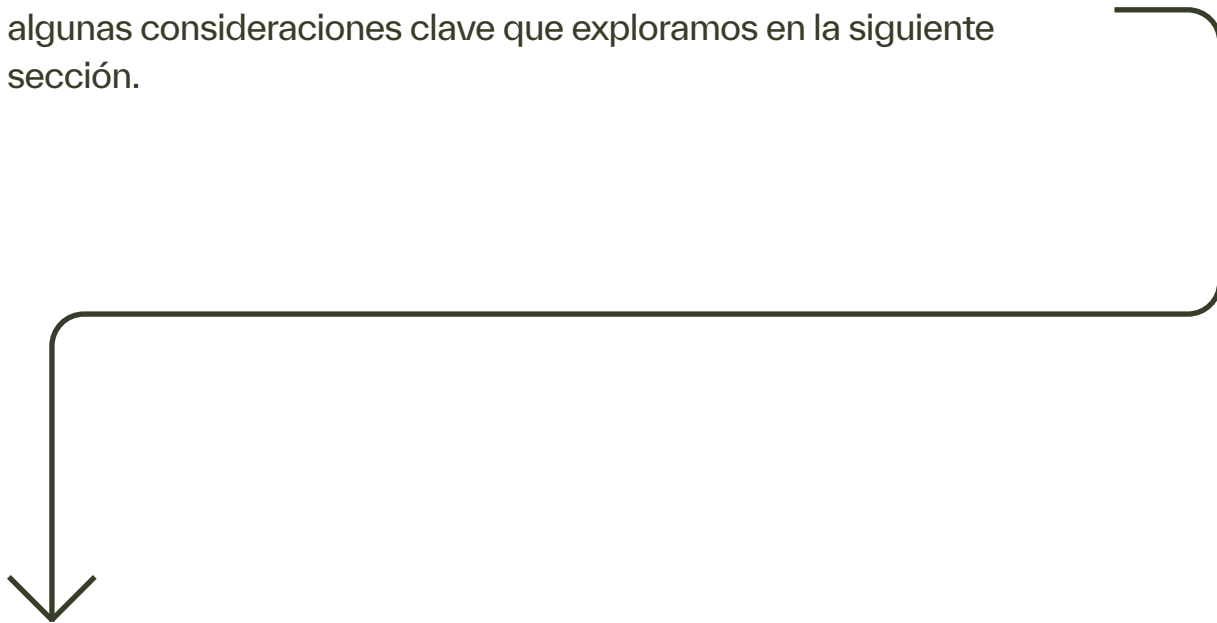
**TENIENDO → LA**



**CONVERSACIÓN**

---

Como tantas otras cosas, las conversaciones difíciles – especialmente con las personas con las que tienes intimidad– requieren práctica. Esto es verdad particularmente cuando se trata de hablar de la salud sexual, incluida la prevención del VIH. Estas conversaciones a veces se ven favorecidas, si se tienen en cuenta algunas consideraciones clave que exploramos en la siguiente sección.



## ① Entorno

Es este el mejor entorno para esta conversación y, si no lo es, ¿cómo puedo crear uno óptimo (o lo más parecido posible)?

## ② Definiciones

¿Hemos trabajado lo suficiente para iniciar la conversación con los mismos puntos de referencia? ¿Partimos de las mismas definiciones?

## ③ ¿Qué viene después?

¿Debo hablar de esto con esta persona?  
¿Me hará avanzar hacia el resultado que quiero y es seguro?

# ① Entorno

A todos nos ha pasado.

Estás tan \_\_\_\_\_  
(rellena el espacio en blanco) con relación a lo que sientes o lo que acaba de pasar que tienes que conversar con tu pareja inmediatamente. Aunque sea en medio de la noche. Aunque estés en el pasillo de los alimentos congelados del supermercado.

Congela la imagen. Aunque pueda parecer lo mejor en el momento, desde el punto de vista de lograr lo que queremos a largo plazo, normalmente es mejor diseñar nuestro entorno de comunicación de manera deliberada, con intención.



**Vamos a practicar la creación de un excelente entorno.**

Elige una conversación que quieras tener con tu pareja.

**¿A qué hora del día tu pareja se siente más abierta a la conversación?** (¿por la mañana, por la noche, el fin de semana, etc.?)

**¿Qué tipo de distracciones es necesario eliminar para mantener una conversación productiva?** (esto es, televisión apagada, teléfono alejado, puerta cerrada, mala iluminación)

**Para tu pareja:**

**Para ti:**

**¿Qué necesitas que haya en la habitación/el espacio para sentirte relajada?** (por ejemplo, una puerta cerrada con pestillo, poca luz, ruido de fondo/sin ruido de fondo)

**¿Qué tipo de cosas necesitas pedir al principio de la conversación para ayudar a tu pareja a ser eficaz?** (¿qué necesita pedir tu pareja?)

Por ejemplo:

Por favor, no me interrumpas hasta que haya terminado.

Por favor, no mires el teléfono.

Por favor, no hables de esta conversación con nadie.

Por favor, entiende que estoy muy ansiosa en este momento.

## ② Definiciones

A veces asumimos que solo porque hablamos el mismo idioma, tenemos un entendimiento compartido de lo que significan las palabras, pero eso no siempre es el caso. Lo que significa ser “sensible” para alguien podría ser diferente para otra persona. Lo mismo ocurre al demostrarle a alguien que lo amas o lo que se considera lo que es “pelear.”

Es importante intentar definir algunos aspectos básicos con tu pareja para asegurarte de que, al hablar de cosas complicadas, estás partiendo desde un punto en el que al menos se entienden las definiciones mutuas.

**Bien, vamos a definirlo:**

Tanto tú como tu pareja deben rellenar lo que está a continuación, y después intercambiarlo y discutirlo.

**Para ti.**

**Define las siguientes palabras, términos e ideas:**

Le demuestras a alguien que lo amas

Esto ocurre cuando ustedes tienen una discusión

Estar comprometido con alguien quiere decir

Ser una pareja leal para ti significa

Ser cariñoso significa

¿Qué te sorprendió de lo que escribió tu pareja?

Una gran pelea es cuando

¿Qué sorprendió a tu pareja de tu hoja?

Muestras respeto a tu pareja cuando

¿En qué tenían alineación?

Sabes que puedes confiar en tu pareja cuando

¿Qué fue lo más diferente?

## Definiciones (cont.)

Para tu pareja.

Define las siguientes palabras,  
términos e ideas:

Le demuestras a alguien que lo amas

Esto ocurre cuando ustedes tienen una discusión

Estar comprometido con alguien quiere decir

Ser una pareja leal para ti significa

Ser cariñoso significa

¿Qué te sorprendió de lo que escribió tu pareja?

Una gran pelea es cuando

¿Qué sorprendió a tu pareja de tu hoja?

Muestras respeto a tu pareja cuando

¿En qué tenían alineación?

Sabes que puedes confiar en tu pareja cuando

¿Qué fue lo más diferente?

## ③ ¿Qué viene después?

Ahora que ya sabes qué entorno quieres crear y estás trabajando para compartir las definiciones, vamos a pasar a la parte de la revelación. Hay muchas cosas que necesitamos contarle a nuestras parejas: a veces son cosas importantes, como nuestra visión de la relación, cambios importantes que tenemos que hacer o información sobre nuestra salud sexual. Otras veces pueden ser pequeños ajustes, como algo nuevo que has descubierto que necesitas por las mañanas o una actividad que quieres explorar. Sea como sea, las revelaciones ocurren constantemente en las relaciones de pareja, pero aun así puede resultar difícil y abrumador navegar y sortear los obstáculos del proceso, sobre todo cuando se trata de cosas importantes.



**Cuestiones a tener en cuenta al evaluar qué, dónde y cuándo compartimos y nos revelamos:**

**1. ¿Confío en que esta persona utilizará la información de forma productiva para mí y para nuestra relación?**

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

**Si la respuesta es negativa, ¿cómo estoy definiendo lo que es productivo?**

Por ejemplo, "productivo" podría lucir como que la persona decide que no quiere continuar la relación. Pero esto podría reflejar que no es la persona adecuada para ti porque no logra ser lo que tú necesitas y, en tal caso, aunque duela, resulta muy productivo en el proceso de acercarte a la persona que de verdad puede darte lo que ambos necesitan y se merecen.

2.

¿Tengo un objetivo claro al compartir esto/entiendo lo que me gustaría de la otra persona cuando comparto esto?

Es muy difícil que la gente nos dé lo que queremos si no sabemos lo que es. Cuando revelamos algo, sobre todo algo grande y significativo, es importante entender qué esperamos de la otra persona en cuanto a su reacción. Por ejemplo, si queremos aceptación, si queremos perdón, si queremos apoyo o si queremos afirmación.

Yo quiero \_\_\_\_\_

**¿He compartido con la persona, en la preparación de esta conversación, lo que busco de ella/lo que necesito?**

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

**¿He realizado con antelación con esta persona el trabajo de definición anterior para garantizar que entienda lo que quiero específicamente o cómo defino lo que le pido?**

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

3.

**¿Es seguro compartir esto, hablar de esto con esta persona?**

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

Por desgracia, no podemos compartirlo todo, hablar todo con todo el mundo. Puede que no estén preparados para oírlo. Puede que no hayamos hecho el trabajo previo para ayudar a crear una conversación fructífera. O puede que compartirlo no sea seguro por razones que escapan a nuestro control. Siempre es importante preguntar y ser muy honestos con nosotros mismos en este punto y hacer de nuestra seguridad una prioridad.

Recordatorio: ¡Las conversaciones difíciles requieren práctica! Puedes volver a este ejercicio siempre que lo necesites. Este es solo el primer paso hacia el desarrollo del idioma necesario para hablar con tu pareja de cualquier cosa que necesites, desde tus manías secretas hasta tus razones para la prevención del VIH.

DESCUBRIR

---

LO QUE QUEREMOS,

---

PEDIR LO QUE

---

NECESITAMOS

---

# Placer

**El primer día de verano**

**Una siesta en la playa**

**Un tazón de tu helado favorito después de un largo día**

**Esa sensación de cosquilleo que recorre tu cuerpo durante el orgasmo**

**La piel de gallina, erizada por las caricias de tu pareja o,**

**Una razón para la prevención del VIH.**

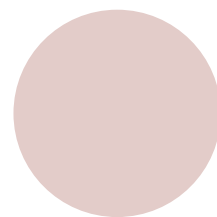
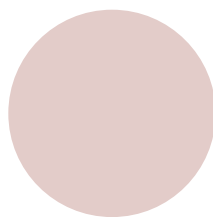
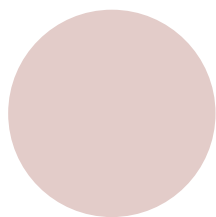
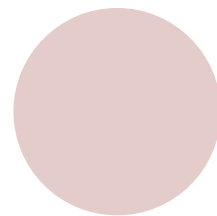
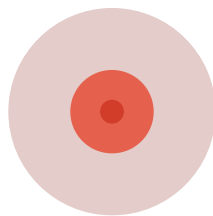
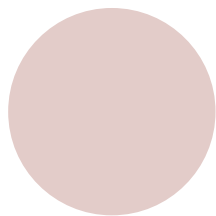
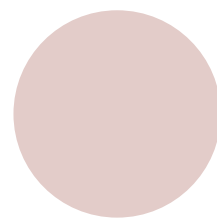
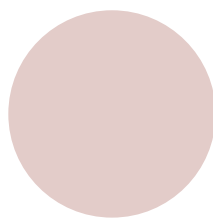
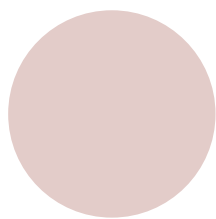
Estas son todas experiencias para reflexionar al entender qué te brinda dicha y alegría, también conocido como placer. Ya sea un acto individual o con una pareja, ¿qué te viene a la mente cuando TÚ piensas en placer?

Esta sección del cuaderno de actividades se dedica a descubrir, explorar y expresar lo que te produce placer. Y luego encontrar formas de incorporar más de eso en nuestras vidas y en nuestras relaciones de pareja.

Comprender tus necesidades y las de tu pareja requiere tiempo y práctica. Las actividades de esta sección te ayudarán a fortalecer tu conexión con lo que quieres emocional y físicamente, así como mentalmente.



# Actividad Bingo del placer





---

Para esta actividad, reflexionarás sobre todas las cosas que continuamente te producen placer; pueden ser sexuales o no sexuales, porque el placer e intimidad no son exclusivamente sinónimos de sexo, recuerda.

Después, jugarás al bingo con un giro.

### **Parte 1: Crear una lista de 15 cosas que te hagan sentir placer**

Instrucciones: En la siguiente página, tú y tu pareja escribirán individualmente lo que les produce placer. Pueden hacerlo juntos o por separado, según su elección. Al hacer su lista, piensen en lo que les proporciona placer en su vida diaria, así como en el dormitorio. Puede ser algo que hayan experimentado solos o disfruten con su pareja. Este espacio está destinado a explorar y aprender lo que los hace sentir conectados con su cuerpo, mente y alma, en primer lugar.

### **Aquí tienes algunas preguntas que debes tener en cuenta a la hora de crear tu lista:**

¿Qué olores, sabores o sonidos te producen placer?

¿Qué ideas te producen placer?

¿Qué sensación (tacto) te produce placer?

¿Qué paisaje te produce placer?

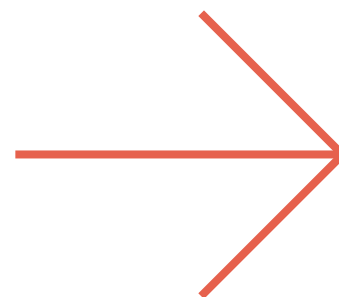
---

## Pareja 01


## Pareja 02


## Parte 2: Crea tus cartones de bingo

En las dos mesas, tú y tu(s) pareja(s) van a elaborar sus cartones de bingo utilizando su lista de 15 cosas que les producen placer.



# ● BINGO DEL PLAJER ●

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

		<b>ESCOGE TU PLAJER</b>		

# ● BINGO DEL PLAJER ●

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

		<b>ESCOGE TU PLAJER</b>		

# ● BINGO DEL PLACER ●

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

		ESCOGE TU PLACER		

# ● BINGO DEL PLACER ●

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

		ESCOGE TU PLACER		

---

## Parte 3: Es hora de intercambiar los cartones

Una vez rellena cada casilla, revisa tu cartón de bingo e intercámbialo con tu pareja.

A diferencia de un juego de bingo normal, no sacaremos ninguna bola con números para marcar nuestras tarjetas de puntuación.

En el Bingo del Placer, eres responsable de mantener la tarjeta de placer de tu pareja hasta que se tachan todas las casillas. Idealmente, el objetivo sería tachar al menos una casilla al día, pero dependiendo de la tarjeta de placer de tu pareja y, bueno, de la vida, podría llevar tiempo completar toda la tarjeta.

En última instancia, el objetivo es comprender qué te produce placer a ti, qué le produce placer a tu pareja y cómo contribuir activamente y de forma mutua al **viaje del placer** del otro.



Recordatorio: Practicar la prevención del VIH mediante el acceso a PrEP es una forma manejable, inteligente y de ponerse a uno mismo en primer lugar para poder disfrutar de este tipo de placer al mismo tiempo que se cuida de su salud.

Recuerda, entender tus necesidades lleva tiempo, así que mantén la paciencia y diviértete en tu camino. Además, asegúrate de guardar la tarjeta de bingo en un lugar seguro, como una billetera, en la mesita de noche o tal vez en tu refrigerador para que todos tus invitados la vean.



# Actividad Introducción al deseo

**Ahora que estás familiarizada con lo que les da placer a ti y a tu pareja, es el momento de hablar sobre sus deseos.**

El deseo es una fuerte sensación de querer algo o anhelar que algo suceda.

Piénsalo como un antojo o un gusto por lo dulce. Ya sea que anheles el pastel de lima casero de tu pareja o tener relaciones sexuales encima del horno donde se está horneando el pastel, poder expresar esos sentimientos debería hacerte sentir segura y libre.

Es importante que te sientas cómoda y segura a la hora de expresar tus deseos, por muy tabú que parezcan. Por ejemplo, si deseas que la gente te mire durante el sexo porque intensifica tu experiencia placentera, no debes sentir vergüenza por querer esto.

Ser capaz de verbalizar tus deseos te hará sentir poderosa e intensificará la conexión contigo misma y con tu pareja. En esta sección, desarrollarás las habilidades y el lenguaje necesarios para asumir, expresar y actuar según tus deseos con tu pareja o parejas.



**Parte 1: para la primera parte de esta actividad, vas a identificar el papel que desempeña actualmente el deseo en tu relación.**

**Instrucciones:** Cada miembro de la pareja debe arrancar su propio "Cuestionario de Registro de Deseos" del cuaderno de ejercicios. Escribe tu nombre en la parte superior, toma un bolígrafo y comienza la cuenta regresiva. Tendrás 20 minutos para responder a las preguntas que se presentan a continuación. Cuando se acabe el tiempo, reúnete con tu pareja en un espacio que les resulte cómodo a ambos, porque es hora de escucharse mutuamente.

Por turnos, alternadamente, van a hacerse cada una de las preguntas el uno al otro, y no duden en decir "me paso" si no quieren compartir la respuesta. Algunas de estas preguntas pueden ser difíciles de responder, por lo que, cuando tu pareja comparta sus respuestas, sé consciente de cómo se siente y durante el proceso. Podrías hacerlo, por ejemplo, tocándole la mano o la pierna, manteniendo el contacto visual, o no interrumpiéndolo mientras habla.

# Cuestionario de Registro de Deseos

¿Qué significa para ti el deseo?

En una escala del 1 (nada importante) al 5 (muy importante), ¿qué importancia tiene conocer los deseos de tu pareja?

① \_\_\_\_\_ ② \_\_\_\_\_ ③ \_\_\_\_\_ ④ \_\_\_\_\_ ⑤ \_\_\_\_\_

En una escala de 1 (nada importante) a 5 (muy importante), ¿qué importancia tiene que tu pareja comprenda tus deseos?

① \_\_\_\_\_ ② \_\_\_\_\_ ③ \_\_\_\_\_ ④ \_\_\_\_\_ ⑤ \_\_\_\_\_

¿Qué hace tu pareja que te excita?

¿Qué hace tu pareja que te desanima o apaga?

¿Hay algo que tu pareja solía hacer que extrañas?

¿Cuál es tu recuerdo sexual favorito? No tiene por qué ser con tu pareja actual, ni siquiera una anécdota o historia real; podría ser una fantasía que no puedes quitarte de la cabeza.

¿Hay algo nuevo que quieras probar sexualmente con tu pareja?  
En caso afirmativo, ¿de qué se trata?

## Parte 2

**Ahora es el momento de compartir entre ustedes. Tómense turnos para hacerse cada pregunta, según las instrucciones en la página 23. Cuando hayan terminado, reflexionen sobre cómo fue esa experiencia para cada uno de ustedes. Si prefieren no compartir algo, siéntanse libres de decir "pasar".**

¿Cómo se sintió escuchar las respuestas de tu pareja en la revisión de deseos?

¿Sientes que estás dedicando suficiente tiempo y esfuerzo a esta área de tu relación?

Si no es así, ¿cómo te gustaría mejorar?

## Reflexiona

# Actividad

## ¿Qué es lo que Yo quiero?



Una vez que ambos hayan compartido sus listas entre sí, es el momento de buscar lo que cada uno desea en el ámbito romántico, sexual, emocional, físico, intelectual e incluso espiritual, si eso es lo que les interesa.

Piensa en alguna ocasión en la que hayas anhelado que se te apareciera alguien que te dijera o mostrara aquello con lo que siempre has fantaseado en una relación.

**Instrucciones:** Para esta sección de la actividad, te invitamos a expresar lo que quieres, sueñas y deseas en tu relación. En la tabla siguiente, debes escribir las cosas grandes, las pequeñas y cómo puedes hacer tiempo y espacio para ellas.

\*¿Está la prevención del VIH en tu lista?  
¿Por qué sí o por qué no?

## DESEOS ROMÁNTICOS

Grande:

Pequeño:

¿Cómo?

## DESEOS EMOCIONALES

Grande:

Pequeño:

¿Cómo?

## DESEOS INTELLECTUALES

Grande:

Pequeño:

¿Cómo?

## DESEOS SEXUALES

Grande:

Pequeño:

¿Cómo?

## DESEOS FÍSICOS

Grande:

Pequeño:

¿Cómo?

## DESEOS DE BIENESTAR

Grande:

Pequeño:

¿Cómo?

¿Algún otro deseo?

¿Algún otro deseo?

¿Algún otro deseo?

**Y con esto terminamos. Respira profundo y agradece a ti misma por estar aquí.**

Es importante recordar que todos tenemos diferentes razones para participar en la prevención del VIH. Una razón podría ser aumentar el placer y profundizar en la intimidad sintiéndote más protegida.

Esta es solo una herramienta que te ayudará a explorar el panorama de la intimidad/el sexo, el deseo y el placer, y a desarrollar el lenguaje necesario para hablar con tus parejas y con los profesionales de la salud.

**La prevención del VIH empieza aquí. Esto es solo el principio.**

La prevención del VIH es placer.

La prevención del VIH es intimidad.

La prevención del VIH es deseo.

La prevención del VIH es protección.

La prevención del VIH es \_\_\_\_\_.



Esta colección de actividades y ejercicios forma parte de una serie.

Escanea el código para explorar la colección completa, descargar copias digitales, acceder a información sobre prevención del VIH y conectarte a diversos recursos.

[Explora la colección aquí.](#)



#RISKTOREASONS

¡Queremos conocer tu opinión!  
Comparte tu opinión sobre este cuaderno de actividades escaneando el código que aparece a continuación y dedicando dos minutos a rellenar nuestra breve encuesta para las lectoras.



[Responde a la encuesta.](#)







# Íntimos

Cuaderno de Actividades

RISK TO  
REASONS

Cuaderno de Actividades  
02 | Íntimos



Presentado por  
ViiV Healthcare