

### ¿Qué son los condones y los condones femeninos?

#### Los condones y los condones femeninos son barreras.

- Previenen el embarazo al impedir que los espermatozoides ingresen a la vagina y se unan con el óvulo.
- Reducen el riesgo de infecciones de transmisión sexual (ITS), incluido el VIH, al impedir el contacto con la sangre y los fluidos sexuales y cubrir parte de la piel. Pueden usarse en las relaciones sexuales vaginales, anales y orales.

**Los condones** se ajustan al pene. Son de látex, poliuretano o tejido animal (piel de cordero). De cada 100 mujeres cuya pareja usa condón, alrededor de 15 quedan embarazadas durante el primer año de uso típico. Algunos condones están recubiertos de espermicida.

Los **condones femeninos** se ajustan a la vagina. También cubren parte de la vulva. Están hechos de poliuretano y otro tipo de plástico, denominado “nitrilo”. De cada 100 mujeres que usan condón femenino, alrededor de 21 quedan embarazadas durante el primer año.

### ¿Debería usar espermicida con los condones?

Los espermicidas contienen un producto químico que mata a los espermatozoides, y esto puede ayudar a impedir el embarazo. Incluyen geles, cremas, películas, espumas, esponjas y supositorios que se introducen en la vagina. Algunos condones pueden tener espermicida.

**Los espermicidas vaginales y los condones con espermicida no se recomiendan para prevenir las infecciones de transmisión sexual.** El ingrediente activo en la mayoría de los espermicidas que se fabrican en los Estados Unidos es el Nonoxynol-9. Si se lo usa varias veces al día, podría irritar la vagina o el ano. Esto puede aumentar el riesgo de contraer el VIH u otras infecciones de transmisión sexual.

### ¿Cómo uso los condones?

#### Cómo colocar un condón:

- Guarda los condones en un lugar fresco y seco, lejos de la luz solar directa.
- Verifica la fecha de vencimiento antes de usarlo.
- Rasga el paquete del condón con cuidado –sin usar los dientes– para abrirlo.
- Si el condón parece dañado, de un color diferente o quebradizo, no lo uses.
- Agrega una gota de lubricante dentro del condón para obtener más placer, si lo deseas.

#### Para colocarlo:

- Retira el prepucio, a menos que esté circuncidado, antes de deslizar el condón.
- Deja aproximadamente media pulgada libre en la punta para que se deposite el semen.
- Saca el aire de la punta con una mano mientras lo colocas sobre el pene.
- Desenrolla el condón en el pene con la otra mano.
- Deslízalo completamente hasta la base del pene.
- Elimina las burbujas de aire para evitar rupturas.
- Lubrica la parte externa del condón con lubricante a base de agua únicamente, si así lo deseas.

**CONDONES Y CONDONES FEMENINOS**
**Para quitarlo:**

- Quita el pene antes de perder la erección.
- Sostén el condón contra la base del pene mientras lo quitas.
- Tira el condón a la basura.

**¿Cómo se usan los condones femeninos?**
**Para colocarlo:**

- Coloca lubricante en la parte externa del extremo cerrado.
- Ponte en una posición cómoda: parada con un pie en una silla, en cuclillas o sentada en el borde de una silla.
- Aprieta los lados del aro interno (en el extremo cerrado del condón) e introdúcelo en la vagina como si fuera un tampón.
- Empuja el aro interno en la vagina lo más que se pueda.
- Retira el dedo y permite que el aro externo sobresalga de la vagina aproximadamente una pulgada.

**Para quitarlo:**

- Aprieta y enrolla el aro externo para mantener el semen dentro de la funda.
- Quítalo suavemente de la vagina o el ano.
- Tíralo a la basura.

**¿Qué más puedo hacer para que los condones o los condones femeninos sean más eficaces?**

- Utilízalos cada vez que tengas relaciones sexuales.
- Colócalos antes de que el pene o la boca se aproximen o se introduzcan en la vagina o en el ano.
- Utilízalos con lubricantes a base de agua cuando tengas sexo vaginal y anal. Esto podría aumentar la sensibilidad y ayudar a evitar que se rasguen. Los aceites, como el aceite de bebé y la vaselina, pueden hacer que los condones y las barreras bucales se rompan.
- Utiliza un condón o una barrera bucal solo una vez.
- No “dupliques” la protección (uso de 2 condones, o condones masculino y femenino juntos), dado que esto aumenta el riesgo de ruptura.
- Lee y sigue las instrucciones que se incluyen con los condones que usas.

**¿Qué debo hacer si el condón se rompe o se sale?**

La anticoncepción de emergencia (AE, también conocida en inglés como EC) puede reducir el riesgo de embarazo cuando se producen accidentes. Si el condón se rompe o se sale durante las relaciones sexuales, considera la posibilidad de usar anticoncepción de emergencia. Entre estos métodos, se incluyen la inserción de un anticonceptivo intrauterino de cobre y la píldora del día después. Todo funciona mejor cuando se inicia lo antes posible: en el término de 5 días de haber tenido sexo sin protección.

Dinos si tienes cualquier pregunta. Nos complacerá ayudarte.