Preguntas y Respuestas Sobre los Condones

¿Por qué usar condón?

Si está teniendo sexo, la mejor forma en que puede protegerse de muchas ETS, incluido el VIH, el virus que causa el sida, es usando condón. También puede evitar el embarazo no planeado.

Hay condones tanto para hombres como para mujeres. Ambos son efectivos para prevenir el embarazo y la transmisión de ETS. Cuando los condones masculino o femenino se rompen, casi siempre es porque se usan de forma errónea y no porque sean productos malos. Para saber usar el condón necesita practicar. Lea los siguientes consejos para usar el condón correctamente.

¿Cómo uso el condón masculino?

Algunas personas creen que uno debe saber usar el condón masculino de forma automática. Y eso no es verdad. Para saber usar el condón necesita estar informado y practicar. Practique solo, antes de estar con su pareja, para que se sienta seguro y relajado llegado el momento.

Consejos a tener en cuenta cuando use el condón masculino:

- No todos los condones son iguales. Vienen en muchas texturas, formas y tamaños. La mayoría de los condones están hechos de látex, pero hay condones hechos de poliuretano en caso de que su pareja o usted sean alérgicos al látex. Pruebe distintos tipos hasta que encuentre el que le parezca. Encontrará un divertido e informativo video animado sobre condones en inglés. [YouTube]
- Use sólo lubricantes con base de agua, como K-Y o Astroglide. Los lubricantes con base de aceite, como la vaselina, pueden debilitar el látex y causar que el condón se rompa. Aunque la mayoría de los condones masculinos ya vienen lubricados, a algunas personas les gusta agregarles más lubricante tanto por dentro como por fuera para reducir la fricción.
- Si está pensando en tener sexo con una nueva pareja, dígale a la persona que usted acostumbra usar condón para protegerse. Ese seria un muy buen momento para que cada uno de ustedes hable de lo que les gusta.
- No tiene por qué interrumpir el momento para ponerse el condón. Su pareja puede acariciarlo mientras le ayuda a ponerse el condón. Eso le ayudará a mantener el pene erecto y mantener al mismo tiempo la cercanía con su pareja.
- El condón es más efectivo cuando se usa de forma correcta. En este video encontrará instrucciones en inglés de cómo usarlo paso a paso. [YouTube]

¿Cómo uso el condón femenino?

El condón femenino está hecho de una cubierta de poliuretano lubricada con un anillo a cada extremo. Uno de los extremos se introduce en la vagina y el otro queda fuera de la vagina cubriendo la vulva. El anillo interior sirve para fijar el condón dentro de la vagina. El anillo exterior evita que el condón se repliegue dentro de la vagina y puede usarse para guiar el pene al introducirlo a la vagina. Una versión anterior del condón femenino estaba hecha de un material que a veces hacía ruido durante el sexo. El nuevo condón femenino está hecho de un material mejorado que no hace ruido.

Consejos a tener en cuenta cuando use el condón femenino:

- Comparado con el masculino, el condón femenino se siente distinto. Pruebe el condón unas cuantas veces y practique introducirlo antes de usarlo con su pareja.
- Una de las ventajas del condón femenino es que puede introducirlo varias horas antes de tener sexo. Con eso evita interrumpir el momento.

HIV/STD FACTS ◆ HIV/STD FACTS ◆ HIV/STD FACTS ◆ HIV/STD FACTS ◆ HIV/STD FACTS ◆ HIV/STD FACTS ◆ HIV/STD FACTS

Preguntas y Respuestas Sobre los Condones

- Use sólo lubricantes con base de agua, como K-Y o Astroglide. El condón femenino viene lubricado en el paquete, pero a ciertas personas les gusta lubricarlo más.
- Practique introducir el condón femenino antes de usarlo por primera vez. Introducir el condón femenino es como introducir un tampón, en el sentido de que a ciertas mujeres ciertas posiciones corporales (en cuclillas, parada con un pie elevado o recostada) les funcionan mejor que otras. Encontrará instrucciones en inglés de cómo introducir el condón femenino. [YouTube] Instrucciones en ingles. [Planned Parenthood]

¿Debería usar un condón masculino y uno femenino juntos?

¡NO! Aunque parecería ser una buena idea, en realidad no lo es. Usar los dos tipos de condón juntos puede aumentar la probabilidad de que uno de ellos o ambos se rompan, y las roturas son lo que hace que el condón sea ineficaz.

También es mala idea ponerse un condón masculino sobre otro condón masculino. Con eso en realidad aumenta la posibilidad de que los condones se rompan.

Si quiere maximizar la efectividad de ya sea el condón masculino o el femenino, guárdelos de forma correcta, use sólo lubricantes con base de agua, y asegúrese de cubrir el pene con el condón masculino desenrollándolo de forma correcta o de introducir el condón femenino de forma correcta. Hablar con su pareja de su historial sexual, hacerse las pruebas del VIH y otras ETS, y ponerse condón antes de tener ***cualquier*** contacto con los genitales de su pareja también ayuda a reducir la posibilidad de transmitir enfermedades.

¿Qué tipo de condón debería usar?

El tipo de condón a usar es una elección personal. Ya que hay hombres que a veces se quejan de cómo les queda el condón masculino, asegúrese de probar distintos estilos y tamaños. El condón masculino viene en tamaño regular y grande, "cabeza ancha", estriado (para sensación extra para su pareja) y ultrafino para sensación extra para quien se lo pone. También hay condones con sabor que pueden usarse durante el sexo oral.

Una muy buena forma en que puede encontrar el condón perfecto para usted es probando un surtido de condones. Llame a algún proveedor de servicios para el VIH y las ETS en su localidad para ver si distribuye condones gratuitos. Puede también comprar condones en línea y pedir un paquete surtido, o comprarlos en la mayoría de las farmacias, los supermercados y las demás tiendas al por menor. Encontrar el condón perfecto es como encontrar un par de pantalones de mezclilla favorito. Una vez que encuentre el condón perfecto, nunca querrá dejarlo.

¿Puedo usar un condón más de una vez?

No. Use un condón una vez nada más y échelo en la basura después de usarlo.

He escuchado por ahí que puedo usar un condón femenino para tener sexo anal. ¿Es verdad eso?

Algunas personas usan el condón femenino en el recto para proteger a la persona receptora durante el sexo anal. Sin embargo, ese no es un uso aprobado por el fabricante. A algunos proveedores de salud les preocupa que el anillo interior dañe las finas membranas en el interior del ano. Puede remover el anillo interior, pero eso puede causar que el condón se tuerza dentro del recto. El Instituto Fenway provee información en inglés sobre cómo usar el condón femenino para tener sexo anal. (PDF) [American College of Physicians]

La persona puede también usar el condón femenino para tener sexo anal, quitándole el anillo interior y poniéndoselo de forma que cubra el pene. Use bastante lubricante con base de agua tanto por dentro como por fuera del condón.

HIV/STD FACTS ◆ HIV/STD FACTS ◆ HIV/STD FACTS ◆ HIV/STD FACTS ◆ HIV/STD FACTS ◆ HIV/STD FACTS ◆ HIV/STD FACTS

Preguntas y Respuestas Sobre los Condones

Los condones suenan tan anticuados y pasados de moda. ¿Cómo puedo hacer que usar condón sea interesante?

El condón puede ayudar a que su pareja y usted se relajen y disfruten del sexo sin tener que preocuparse de prevenir el embarazo y las enfermedades. La clave está en que hablen de usar condón antes de quitarse la ropa. Una vez que la gente se desnuda, se siente vulnerable, y eso hace que le sea más difícil hablar de asuntos de salud. Ya sea que usted esté con alguien que acaba de conocer o una pareja por largo tiempo, cuando crea que va a tener sexo mencione el tema del condón. Algunas de las siguientes frases podrían resultarle útiles:

"Me interesas mucho y quisiera estar contigo. ¿Tienes condones?"

Si la persona dice que no o que no le gustan los condones, usted puede responder diciendo que usted disfruta mucho más del sexo cuando no tiene de qué preocuparse y así podrá realmente enfocarse en él o ella.

"Me encanta bailar contigo y me gustaría que nos fuéramos a mi casa a seguirle. Tengo condones ultrasensibles. ¿Te gusta ese tipo de condón?"

Esa es otra forma en que puede sacar el tema del condón y al mismo tiempo reafirmar su interés por la persona. Hablar de qué tipo de condones tiene sirve para indicarle a la persona que usted usa condones y al mismo tiempo da pie a una conversación sobre el tipo de condón que le gusta a la persona.

Aunque se deje llevar por el momento sin hablar de usar condón primero, puede mencionarlo después. Una vez que el pene esté erecto, puede decir:

"Me excitas mucho. Y más me excitaría si me ayudas con el condón."

Puede guiar la mano de su pareja para mostrarle cómo mantener el pene erecto mientras se pone el condón. O, si usted es la persona receptora, puede ofrecerse a ponerle el condón a su pareja. Asegúrese de que tanto su pareja como usted sepan cómo ponerse el condón de forma correcta.

Si encuentra nueva pareja y todavía no tienen sexo, una buena forma en que pueden hacerse responsables de la salud sexual de cada uno es comprando condones juntos. Y comprar condones no tiene que ser asunto serio — ríanse, bromeen y vayan a distintos lugares—. Pueden conseguir condones en farmacias, tiendas de comestibles, tiendas para adultos, tiendas de autoservicio –y hasta en los baños de algunos centros nocturnos–. Asegúrese de verificar la fecha de caducidad y siempre guarde los condones en un lugar fresco y seco –lejos del calor y de la luz solar directa–.

Si le da vergüenza pedirle ayuda a un empleado, le convendría comprar condones en línea porque así puede tomarse su tiempo, leer las críticas de los usuarios y comparar precios. Deberá esperar unos días a que le llegue el envío pero puede mientras tanto comprar unos en una tienda de autoservicio local.

Y no se le olvide que la mejor forma en que puede protegerse de las ETS si está teniendo sexo es usando condón. Practique ponerse el condón, pruebe distintos tipos y hable del tema con su pareja. Usar condón le ayudará a relajarse y a disfrutar del sexo sin tener que preocuparse de prevenir el embarazo y las enfermedades.

La Asociación Americana de Salud Sexual también ofrece más ideas en inglés de cómo negociar el uso del condón con su pareja aquí. [ASHA]

Para saber dónde hacen pruebas de VIH/ETS en Texas, marque el: 2-1-1

Si tiene otras preguntas sobre VIH/ETS, llame al:
1 (800) CDC-INFO (inglés/español)
1 (888) 232-6348 (TTY - teletipo)

KnowMyStatus.org/?lang=es

DSHS TB/HIV/STD/Viral Hepatitis Unit
Revised 3/2013

TEXAS Department of State Health Services