

18.5. Relaciones sexuales: «¡Tu salud está en juego!»

Los **preservativos** evitan el intercambio de fluidos o líquidos corporales en el sexo. Protegen del embarazo y de infecciones como el sida.

Los mejores condones son los de **látex** que vienen empapados en un líquido que ayuda a hacer resbaladizo el pene (lubricante). También existen los condones femeninos de látex y se ponen como un tampón.

¿Qué puedes hacer?

- Si tu pareja vale la pena, apreciará tu salud lo suficiente como para usar un condón. Habla con tu compañero/a. **Tú tienes todo el derecho a tomar tus propias decisiones** y a que los demás las respeten.
- Si usas protección estarás más relajado/a al no tener que preocuparte de un embarazo o una infección y podrás explorar y disfrutar más. Puede ser divertido y excitante, ¡échale imaginación!
- El preservativo es eficaz si se usa desde la primera relación y siempre que tengas relaciones.
- Si además usas la píldora anticonceptiva, evitas casi al 100% un embarazo.
- Guarda el **preservativo lejos del calor** (cartera, guantera del coche, etc.). Asegúrate de que tus condones no estén caducados o en mal estado.



- Si quieres seguir, usa un condón nuevo.
- Si usas 2 preservativos, uno encima de otro, se pueden romper por el roce.

Puedes practicar cómo ponerte el condón a solas, o también con una banana o un pepino.

Y recuerda que los preservativos no se pueden usar más de una vez.

CÓMO TIENES QUE USAR UN CONDÓN

- El pene tiene que estar duro antes de ponerle el condón. Echa la piel del pene para atrás.
- Pon el preservativo cuando el pene está en erección, y no justo en el momento de la penetración.
- El condón tiene dos lados. Busca el lado correcto. Coge el preservativo desde la punta para quitarle el aire, y empieza a desenrollarlo sobre el pene, hasta la base.
- Es mejor poner un condón antes de practicar sexo oral. Los hay de sabores. Para hacerle el sexo oral a tu compañera puedes usar un condón masculino abierto.
- Un juguete sexual (pepino, vibrador) puede transmitir una enfermedad si se pasa de una persona a otra sin cambiar el condón primero.
- Si cambias del ano a la vagina sin cambiar primero el condón, tu pareja puede coger infecciones por los gérmenes del ano.
- Después de acabar coge el preservativo con las manos y sácalo con cuidado, mientras el pene todavía está algo duro. Mejor tirar el preservativo a la basura que al váter, porque lo puede atascar.

¿Cuándo debes consultar a tu médico de familia?

- Si en la relación se ha roto el preservativo.
- Si necesitas más información sobre métodos anticonceptivos.
- Cuando las relaciones sean molestas o dolorosas.
- Si tienes dudas sobre haber cogido alguna enfermedad.

¿Dónde conseguir más información?

- www.sexoconseso.com

