

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

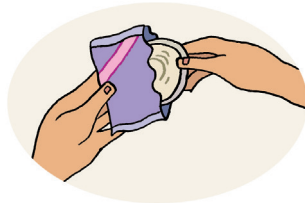
Como responsable de tu vida procura vivir tu sexualidad de forma saludable. Aprende a conocerte, aceptarte y disfrutar y siempre con respeto a los demás. No corras riesgos y utiliza métodos para una sexualidad segura.

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. También existen los condones femeninos de látex que se ponen como un tampón.

### ¿Qué puedes hacer?

- Si tu pareja te aprecia, apreciará tu salud lo suficiente como para usar un condón. Habla con tu pareja. Tú  **tienes todo el derecho a tomar tus propias decisiones** y a que los demás las respeten.
- Si usas protección, estarás más relajado o relajada al no tener que preocuparte de un embarazo o una infección y podrás explorar y disfrutar más.
- 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.



### CÓMO TIENES QUE USAR UN CONDÓN

- El pene tiene que estar duro antes de ponerte 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 duro.
- Si quieres seguir, usa un condón nuevo.
- Si usas dos 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.

### ¿Cuándo debes consultar a tu médico/a 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?

- <https://medlineplus.gov/spanish/teensexualhealth.html>
- [www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/sexual-health/in-depth/teens-and-sex/art-20045927](http://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/sexual-health/in-depth/teens-and-sex/art-20045927)

