



## Como poner un condón correctamente

### I. Introducción

- a. ¿Está preocupado sobre el VIH, enfermedades transmitidas sexualmente o el embarazo sin planificación? Si este es el caso, usted vino al lugar apropiado. Yo no estoy condonando actividades sexuales, pero si decide tener relaciones sexuales tiene que asegurarse de tomar decisiones responsables, practicar relaciones sexuales en formas mas seguras y usar condones en cada ocasión.
- b. En el video de hoy, aprenderá los pasos necesarios para ponerse un condón correctamente, con el objetivo de proteger a usted y a su pareja del VIH, de otras enfermedades transmitidas sexualmente y evitar un embarazo que no ha planeado.
- c. Repasemos cierta información importante antes de empezar la demostración; asegúrese de usar un condón de látex en cada ocasión y verifique que el paquete del condón no tenga agujeros. El paquete se debe de sentir como una almohadilla . Para revisar el paquete puede poner el condon entre sus dedos índice y pulgar para palpar si hay una bolsa de aire.
- d. Tener esta información en cuenta es esencial para el uso del condon efectivamente.

### II. Pasos para el uso efectivo del condón

- a. Primero, asegúrese de que el condón sea de látex, en caso de que usted o su pareja sean alérgicos a este material, pueden usar un condón de material plástico como poliuretano poliisopreno.
- b. Cuando esté listo para tener sexo, compruebe la fecha de vencimiento en el paquete del condón. Nunca use un condón con la fecha vencida.
- c. Con el pene erecto, abra el paquete del condón con los dedos en la parte rasgada. No use los dientes ni un objeto afilado para abrir el paquete, ya que podría romper el condón accidentalmente.

- d. Sostenga la punta del condón con los dedos y colóquelo en la punta del pene.
- e. Deje un espacio de 1/2 pulgada en la punta del condón para que se acumule el semen después de la eyaculación.
- f. Desenrolle el condón sobre el pene hasta llegar a la base. Si el condon no se desenrolla con facilidad puede significar que está al revés. De ser así, quíteselo, bótelo y use un condón NUEVO. Dándole vuelta al condon lo puede contaminar.
- g. Después de la eyaculación, y mientras el pene todavía esta erecto, sepárese de su pareja.
- h. Apártese del cuerpo de su pareja, con cuidado quítese el condón enrollándolo desde la base del pene y quíteselo.
- i. Envuelva el condón en un pañuelo de papel y bótelo. No tire los condones en el inodoro ya que pueden tapan la plomería.
- j. Nunca reutilice un condón. Use un condón NUEVO cada vez que tenga sexo vaginal, anal u oral.

### **III. Repaso**

- a. Recuerde usar un condón cada vez que tenga relaciones sexuales.
- b. Siempre revise la fecha de vencimiento del condón.
- c. Use lubricantes de base de agua, como KY Jelly o ID Glide cuando tenga relaciones sexuales vaginales o anales.
- d. Nunca reutilice un condón.
- e. Sólo utilice un condón a la vez. El uso de dos condones causará fricción y romperá uno o ambos condones.
- f. No use lubricantes de base de aceite, como jalea de petróleo o aceite para bebés. Los lubricantes a base de aceite provocarán que el condón se rompa.
- g. No use el condón si el paquete está abierto o manipulado indebidamente.
- h. Ahora que sabe los pasos para el uso efectivo del condón, recuerde aplicar los pasos correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales. Si desea obtener información adicional, visite nuestro sitio web [www.snhd.info](http://www.snhd.info) o una de nuestras clínicas de planificación familiar.