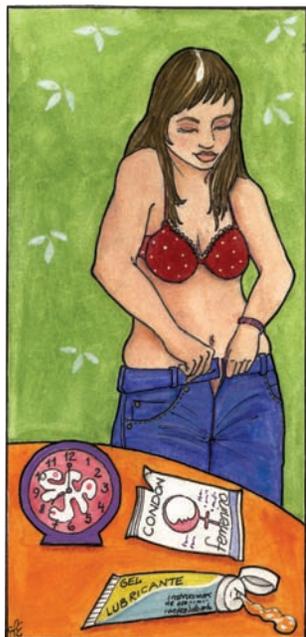


# Condón femenino y masculino



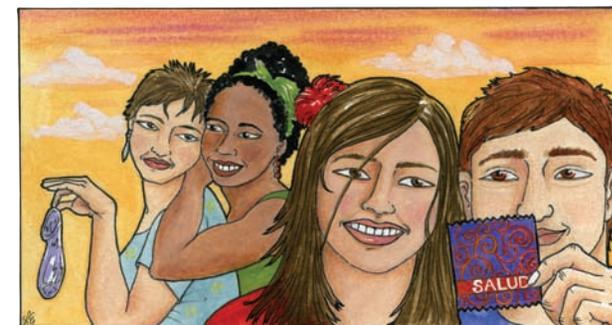
Instrucciones para usar el condón femenino



El condón femenino



Las mujeres y la sexualidad



Uso placentero del condón



Los condones



Instrucciones para usar el condón masculino

## Instrucciones para usar el condón femenino

### Paso 1

Se abre el empaque con cuidado, tirando de la punta superior derecha. No usar tijeras, uñas ni dientes.

### Paso 2

El condón tiene dos anillos. El anillo más grande se usa para cubrir los genitales externos y el más pequeño para insertar el condón y mantenerlo en el lugar correcto durante la relación sexual. Se puede agregar más lubricante para evitar que haga ruido y aumentar la sensibilidad.

### Paso 3

Elija una posición que le sea cómoda para insertar el condón, puede ser agachada, con una pierna levantada, sentada o acostada.

Apriete el anillo más pequeño hasta flexionarlo en forma de ocho.

### Paso 4

Delicadamente inserte el anillo más pequeño en la vagina, sienta como se desliza hacia adentro. Meta el dedo índice dentro del condón y empujelo lo máximo posible.

El anillo externo debe quedar fuera de la vagina para proteger los genitales exteriores. Ya está listo para usarse.

### Paso 5

Para remover el condón gire el anillo externo y jálelo gentilmente. Tirelo a la basura, nunca en el inodoro.

Se aconseja que coloquemos y retiremos el condón femenino por lo menos una vez antes de usarlo durante la relación sexual para familiarizarnos con su uso.

# Condón femenino y masculino

## Uso placentero del condón

Las posibilidades de erotizar el uso de los condones son tan diversas como las personas.

Los condones masculinos se pueden usar para el sexo oral, vaginal o anal. Se pueden poner con las manos, con la boca o con otras partes del cuerpo dentro de los juegos sexuales preelminares a la penetración. Los condones sin lubricante o de sabor también pueden ser usados como protección para sexo oral. Para mujeres, se corta ambas puntas y a lo largo para obtener un rectángulo de látex.

El límite es nuestra imaginación.

## Las mujeres y la sexualidad

Todas las mujeres somos diversas y nuestras diferencias enriquecen las maneras en las que vemos la sexualidad. Cada mujer tiene necesidades, deseos y fantasías distintas.

Nosotras somos las únicas personas que podemos cuidarnos a nosotras mismas. Parte de ese proceso de cuidado es decidir qué dejamos que entre a nuestro cuerpo, por ejemplo, qué música nos gusta escuchar, qué imágenes nos gusta ver, qué texturas preferimos, qué olores son nuestros favoritos y qué sabores disfrutamos.

Es importante recordar que TODAS las personas, incluyendo las mujeres que viven con VIH, tienen derechos sexuales, es decir, tenemos derecho a una sexualidad placentera, libre de riesgos y libre de violencia.

## El condón femenino

El condón femenino está hecho de un material más fuerte que el látex, que conduce el calor manteniendo la sensibilidad. Al contrario del látex, puede ser usado con lubricantes a base de agua y de aceite, y no provoca reacciones alérgicas.

Protege la vagina, el cuello del útero y los genitales externos funcionando como una barrera de protección.

El condón femenino puede insertarse hasta con 8 horas de anticipación a la relación sexual.

Puede ser usado también para sexo anal removiendo el anillo interno y colocándolo en la punta del pene para que lo empuje hacia adentro al penetrar.

## Los condones

Los condones femeninos y masculinos son los únicos métodos que brindan doble protección, previenen las infecciones de transmisión sexual, incluido el virus de inmunodeficiencia humano (VIH) y los embarazos no deseados.

Hay una gran diversidad de condones. Hay de diferentes colores, tamaños, texturas, olores. Los hay especiales para sexo anal. Hay femeninos y masculinos. Esa diversidad se extiende a los lubricantes que también tienen distintas presentaciones, colores y sabores.

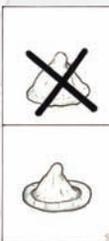
## Instrucciones para usar el condón masculino

### Paso 1

El condón masculino es una bolsita de plástico (látex) que se coloca en el pene cuando está erecto para evitar el paso de espermatozoides y para proteger la salud. Los condones tienen distintos tamaños y características, se recomienda que los hombres se prueben o prueben uno con la pareja para aprender a usarlo antes de tener relaciones sexuales.

### Paso 2

Primero se abre el empaque, los dientes del empaque están diseñados para facilitar la apertura con la yema de los dedos. No usar tijeras, uñas ni dientes. Es importante reconocer cuál es el lado correcto por el que se desenrolla el condón, cuando el condón parece un chupón de mamila está al revés.



### Paso 3

Se tuerce la puntita del condón para sacarle todo el aire antes de desenrollarlo. Si es posible se pone una gotita de lubricante soluble al agua en la punta del pene antes de colocarlo para aumentar la sensibilidad. Se coloca en la punta del glande y se va desenrollando con cuidado hasta llegar a la base del pene. Si nos pusimos al revés el condón y no se desenrolla hay que tirarlo a la basura porque ya se ha contaminado.

### Paso 4

Se pasa la mano gentilmente sobre el condón buscando que no queden arrugas ni burbujas de aire. La punta del condón debe quedar libre para recibir el semen de la eyaculación. Se puede aplicar lubricante soluble al agua en la punta, una vez puesto.

El lubricante facilita la fricción y transmite el calor, lo que aumenta la sensibilidad de la relación sexual. El uso del condón retrasa la eyaculación.

Después de la eyaculación se sostiene la base del pene con cuidado para que al retirarse del compañero o compañera sexual el condón no se quede dentro ni se derrame el semen.

El condón se retira empezando por la base del pene. Tirelo a la basura, nunca en el inodoro.