

Como usar correctamente el preservativo

El preservativo es la única barrera que evita la transmisión sexual del **VIH** y otras **infecciones de transmisión sexual**. Para usarlo correctamente es necesario:

1. **Comprobar que tenga aire y no esté vencido.**
Todos los preservativos tienen fecha de vencimiento y es importante chequearlo antes de usarlos. También, que el sobrecito contenga aire para comprobar que no esté deteriorado.
2. **Poner el preservativo una vez que el pene esté completamente erecto.**
De este modo el preservativo se mantiene en su lugar durante toda la relación sexual.
3. **Sacar el aire de la punta.**
Antes de desenrollarlo y una vez que está apoyado sobre el pene erecto, se recomienda apretar la punta para sacar el aire. Esto evitará que se derrame semen.
4. **El preservativo se debe desenrollar fácilmente.**
Si no se puede desenrollar hasta la base del pene, es porque se colocó del lado equivocado. En este caso, hay que tirar el preservativo y empezar con uno nuevo.
5. **Usarlo de principio a fin.**
Esto incluye juegos previos, sexo oral y quiere decir que se usa desde la erección hasta después de la eyaculación.
6. **No esperar para sacar el preservativo.**
Se recomienda hacerlo una vez que el varón haya eyaculado y antes de perder la erección para evitar que el semen se derrame.
7. **Hacer un nudo y tirar a la basura.**
El preservativo no debe tirarse al inodoro para evitar taparlo.

Más consejos sobre el uso de preservativo:

Evitar aceites que no estén diseñados para relaciones sexuales.

Se deben usar sólo lubricantes a base de silicona o agua, no a base de aceite ya que pueden dañar el látex. Es decir que no es recomendable usar aceites de coco, lociones para masajes o vaselina. Los lubricantes a base de agua se distribuyen gratuitamente, también vienen en las cajas de preservativos o se pueden comprar por separado.

Usar el talle adecuado.

Si se siente demasiado apretado o no llega a la base del pene, probablemente no sea el talle adecuado.

Encontrar el preservativo que mejor se adapte a la pareja.

Existen muchas opciones y para todos los gustos. Se recomienda encontrar el que mejor se adapte e incluirlo en el juego sexual.

La alergia al látex no es un impedimento para usar preservativo.

Existen preservativos fabricados con poliuretano o poliisopreno que son aptos para personas con esta alergia.

El preservativo no es sólo responsabilidad de quienes deben usarlo

El cuidado en las relaciones sexuales es responsabilidad de ambas personas. Las mujeres también pueden obtenerlos, proponer usarlos y colocarlos.

Cambiar de preservativo luego de cada tipo de relación.

Usar uno nuevo si se tiene sexo oral, vaginal y anal. Cambiarlo también después de una eyaculación, o con cada erección nueva.

No es necesario incluir espermicidas.

El uso correcto del preservativo es efectivo por sí mismo.

Nunca usar dos preservativos al mismo tiempo.

Usar un preservativo sobre otro puede provocar roturas.