

Preservativos y lubricantes

Los preservativos previenen la transmisión del [VIH](#) y muchas otras infecciones de transmisión sexual al actuar como una barrera que impide el contacto de los fluidos genitales, o la sangre, de una persona con las mucosas de la otra durante las relaciones sexuales.

El uso constante y adecuado de los preservativos (tanto externos – para el pene– como internos –para la vagina y el ano–) durante la penetración es una de las formas más sencillas de protegerse del [VIH](#) y otras infecciones de transmisión sexual (ITS), así como para evitar embarazos no planificados. Se recomiendan usar junto con lubricantes, que faciliten la penetración y eviten que se produzcan pequeños desgarros vaginales o anales.

El sexo oral es una práctica que, por lo general, comporta un riesgo de infección de [VIH](#) bajo, pero sí que entraña un riesgo de transmitir o adquirir otras ITS. Éste riesgo puede reducirse si se utiliza un preservativo o los denominados “diques dentales” (*dental dam*).

La eficacia teórica de los preservativos en la prevención del [VIH](#) estaría en torno al 100% si se usan correctamente –es decir, en todas las ocasiones y durante todo el tiempo que dura una penetración– y no se producen roturas u otros incidentes.

Es muy importante que antes de usar el preservativo confirmes que este se encuentra en buen estado y no está caducado. Además, hay que manejar el preservativo con cuidado al ponérselo para evitar dañarlo por ejemplo con uñas, dientes, anillos o cualquier otro objeto cortante.

Los preservativos deben conservarse en un lugar fresco y seco donde estén protegidos de altas temperaturas y cambios de humedad. Por ejemplo, llevar condones en la guantera de un coche puede ser mala idea ya que estarían expuestos al calor. Otro ejemplo poco recomendable (aunque es muy habitual) es llevar preservativos en la cartera durante mucho tiempo sin utilizarlos, porque estos podrían haberse dañado o haber caducado.

También es importante tener en cuenta que **los preservativos NO son reutilizables y NO hay que usar más de un condón a la vez.** Hay que usar un condón nuevo para cada penetración y usarlo durante toda la penetración para evitar el contacto con agentes infecciosos de las mucosas, secreciones vaginales o líquido

preseminal. Además, el uso de dos preservativos (dos externos en el pene, por ejemplo) podría provocar su rotura debido a la fricción.

El uso de lubricantes reduce en gran medida las posibilidades de que el preservativo se rompa y también ayuda a que la penetración sea más fácil y placentera, pero hay que tener en cuenta el tipo de lubricante. **Si el preservativo es de látex (como lo son la mayoría de los externos), sólo deben utilizarse lubricantes de base acuosa o solubles en agua.** Nunca hay que usar lubricantes de base aceitosa (vaselina, aceite, helado, crema de manos...) puesto que pueden dañar el látex. En caso de alergia al látex (o a los lubricantes de base acuosa o de silicona) pueden utilizarse preservativos hechos de poliuretano (que sí pueden utilizarse con lubricantes de base de aceite).

Hay personas que utilizan la saliva como lubricante para la penetración vaginal y anal y para otras prácticas sexuales como el *fisting* (introducción de la mano en el recto). Conviene saber que este uso implica un riesgo potencial de intercambio de patógenos al entrar en contacto la saliva de una persona con la mucosa vaginal o rectal de sus parejas sexuales. Esto podría incrementar el riesgo de adquirir o transmitir algunas ITS.

Cómo utilizar un preservativo interno

En la vagina



En general se deben seguir los mismos consejos para el uso, lubricación, cuidado y colocación que para los preservativos externos (para el pene). No obstante, hay que recordar que vienen ya lubricados, aunque se puede añadir lubricante extra en el interior del

preservativo. Estos preservativos son de nitrilo por lo que pueden usarse lubricantes de base acuosa o aceitosa. Al ser de nitrilo, son aún más resistentes que los preservativos masculinos de látex.

- Pueden insertarse hasta 8 horas antes de la relación sexual.
- El anillo interno, situado en el extremo más pequeño del preservativo vaginal, debe deslizarse profundamente en la vagina.
- Al contrario del preservativo de pene, el vaginal no es necesario retirarlo inmediatamente después de la eyaculación.
- Al quitarlo, hay que apretar y girar el anillo externo para asegurarse de que el semen no se salga.

En el ano

- Aunque no están aprobados o comercializados para el sexo anal, a menudo estos preservativos se utilizan también para ese tipo de práctica.
- El condón externo puede ponerse en el pene o insertarse antes en la vagina o el ano, manteniendo siempre el anillo de mayor tamaño en el exterior. En el caso del sexo anal, se recomienda quitar el anillo más pequeño.

Cómo utilizar un preservativo externo



- Antes de abrirlo es recomendable comprobar la caducidad. Debe abrirse con cuidado (no utilices los dientes).
- Comprueba si tienes el preservativo en la posición correcta mirando hacia qué lado se desenrolla.
- Los condones tienen un depósito para recoger el semen. Cuando te lo pongas, deberías apretar ese depósito para asegurarte de que no queda aire dentro.
- Si sacas el preservativo del envoltorio con mucha rapidez, en ocasiones el depósito queda orientado en el sentido equivocado, por lo que es conveniente que lo compruebes antes de ponértelo.

- Desenrolla el preservativo a lo largo del pene. Debes ponerte el preservativo antes de realizar la penetración, cuando el pene está en erección.
- Es mejor que utilices lubricantes de base acuosa (en lugar de base aceitosa). El aceite puede degradar el látex del preservativo, haciéndolo poroso. También puede hacer que sea más fácil que se rompa.
- Puedes usar el lubricante tanto dentro como fuera del preservativo, pero si pones demasiado dentro, el condón puede deslizarse fuera del pene.
- Durante las relaciones sexuales, deberías comprobar si el preservativo sigue bien puesto. Si el sexo dura mucho tiempo, es conveniente que compruebes que no se haya roto.
- Después de eyacular, hay que sacar el preservativo con cuidado. Debes sujetar el preservativo contra el pene cuando lo retires, para garantizar que el semen permanezca dentro del condón.
- Si haces un nudo al preservativo, el semen se quedará dentro. Deberías limpiar el pene para eliminar el resto del semen que quede. El preservativo debe ir a la papelera, no al retrete. ¡Piensa en el mar!
- Si vuelves a practicar sexo, utiliza un nuevo preservativo cada vez.
- Con la práctica, tu confianza en el uso de preservativos mejorará. Puedes probar tallas, hechuras y marcas de preservativos diferentes, así como diferentes lubricantes para descubrir los que mejor os vayan a ti y tu pareja. Puedes probarlos tú mismo o con tu pareja.
- En España, pueden conseguirse los preservativos en farmacias, supermercados, tiendas, etc. También están disponibles de forma gratuita en algunas organizaciones no gubernamentales (ONG).