Es tu futuro.
Tú lo puedes proteger.

Si eres sexualmente activo y no estás listo para tener hijos, es importante que uses métodos anticonceptivos para evitar los embarazos.

Esto también es importante para reducir tu riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual (ETS), como el VIH.

Los condones son el único método anticonceptivo que reduce tanto el riesgo de embarazos como de ETS, incluido el VIH. Pero, para que sean eficaces, los condones se deben usar de manera correcta y cada vez que tengas relaciones sexuales. Es importante saber, sin embargo, que no pueden protegerte a ti ni proteger a tu pareja del todo de algunas ETS, como el herpes, la sífilis o el virus del papiloma humano (VPH), el virus que causa las verrugas genitales y el cáncer de cuello uterino. Además, los condones pueden romperse, deslizarse o permitir que el semen se salga, en especial si no se ponen y quitan de manera adecuada.

La única forma segura de prevenir embarazos o ETS es NO tener relaciones sexuales.

Si tienes relaciones sexuales, usa DOBLE PROTECCIÓN.

Aunque tú o tu pareja estén usando otro método anticonceptivo, acuerden usar un condón cada vez que tengan relaciones sexuales, para reducir el riesgo de los dos de contraer el VIH y la mayoría de las otras ETS.

Condón

+

Píldora anticonceptiva

Parche

Anillo

Implante

Inyección

DIU

¡Recuerda!

- **Usa un condón y otro método anticonceptivo.**
- **Los condones se deben usar correctamente y cada vez que tengas relaciones sexuales.**
- **A veces es posible que tú o tu pareja no sepan si uno de los dos tiene una ETS.**

Aprende a usar un condón de la forma correcta, cada vez.

¿Cómo se pone un condón de manera correcta?

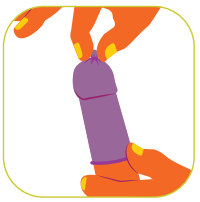
El condón debe ponerse antes de tener cualquier tipo de contacto genital. Los espermatozoides pueden salir del pene antes de que el hombre eyacule, por lo tanto, ponte el condón antes de tener cualquier contacto de piel a piel. También debes saber que algunas ETS pueden transmitirse sin necesidad de penetración, mediante el contacto genital (de piel a piel). Para evitar el riesgo de embarazos y de ETS (incluido el VIH), los hombres necesitan usar el condón todo el tiempo, desde el comienzo hasta el final del contacto genital, cada vez y sin excepción.

1 Cuando estés abriendo el paquete del condón, ábrelo cuidadosamente por el lado. No uses los dientes ni tijeras porque podrías romper el condón. Saca despacio el condón del paquete para que no se rompa.

2 Ponte el condón enrollado sobre la cabeza del pene cuando esté erecto.

3 Pellizca la punta del condón de modo que quede media pulgada de espacio para que se acumule el semen.

4 Mientras sostienes la punta del condón, desenróllalo bien hasta llegar a la base del pene.



Cuando el condón esté puesto, debe estar lo suficientemente ajustado para que no se caiga durante el contacto sexual, pero no demasiado apretado.

- Si accidentalmente te pones el condón al revés, bótalo y ponte uno nuevo. Te puedes dar cuenta si el condón está al revés porque no se desenrolla fácilmente sobre el pene.
- Si el condón se rasga o rompe cuando te lo estés poniendo o cuando lo estés usando, bótalo y ponte uno nuevo.

¿Cómo se quita un condón de manera correcta?

El error más frecuente es no usar los condones desde el comienzo del contacto sexual hasta el final, osea hasta después de haber eyaculado. Inmediatamente después de eyacular, sostén el condón desde la base del pene para que el condón no se salga y para que el semen no se derrame. Luego, saca el pene cuidadosamente de la vagina mientras todavía está erecto. Una vez que el pene esté afuera, puedes quitarte el condón, envolverlo en un pañuelo de papel y bótarlo a la basura. No arrojes el condón en el inodoro porque puede taparlo.

¿Qué pasa si se rompe el condón?

Si sientes que se rompió el condón en cualquier momento antes o durante la relación sexual:

¡Detente de inmediato! **Saca el pene de la vagina.** **Quítate el condón roto con cuidado y ponte uno nuevo.**

Si el condón se rompió, se puede prevenir el embarazo con un anticonceptivo de emergencia. El anticonceptivo de emergencia (la “píldora de la mañana siguiente”) es más eficaz cuando se toma lo antes posible después de tener relaciones sexuales, sin embargo puede tomarse hasta 5 días después de haber tenido relaciones sexuales.

Recuerda: El anticonceptivo de emergencia ayuda a prevenir el embarazo, pero NO protege contra las ETS.

Infórmate sobre lo que DEBES Y NO DEBES hacer cuando usas condones

LO QUE DEBES HACER:

- Lee toda la información en el paquete. Es importante que sepas lo que estás usando.
- Revisa la fecha de vencimiento del paquete. Si se venció, consigue un paquete de condones nuevo y bota los viejos.
- Solo usa condones que sean de látex o poliuretano (plástico). Los condones de látex y poliuretano son los mejores tipos de condones para ayudar a evitar embarazos, ETS y el VIH.
- Usa condones que ya vienen lubricados para ayudar a evitar que se rasguen. Si solo tienes un condón no lubricado, pon un poquito de lubricante a base de agua adentro y afuera del condón.
- Los condones vienen de diferentes tamaños, colores, texturas y grosores. Habla con tu pareja y escojan condones que les gusten a ambos.

LO QUE NO DEBES HACER:

- No uses dos condones a la vez.
- No uses condones de piel de animal, a veces llamados condones "naturales". Los condones de piel de animal pueden ayudar a evitar el embarazo, pero no son tan eficaces como los de látex o poliuretano para prevenir las ETS, incluido el VIH.
- No guardes los condones en lugares que puedan alcanzar temperaturas muy altas, como en un auto. Si llevas un condón en tu billetera o bolso, asegúrate de cambiarlo por uno nuevo con frecuencia.
- No uses ningún tipo de lubricante a base de aceite (como vaselina, cremas, aceite mineral o aceites vegetales). Esto puede afectar el látex y hacerlo más propenso a que se rompa o rasgue.
- No vuelvas a usar el mismo condón.
- No uses condones que estén rotos o vencidos.

www.cdc.gov/teenpregnancy/Teens.html

National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion
Division of Reproductive Health