

- **“Sólo un condón es suficiente para todo el intercambio sexual”.** Depende lo que cada intercambio incluya. Cada condón es útil para un solo uso. Es decir, si tienes relaciones vaginales, anales y orales, entonces deberás usar tres condones. Lo mismo, si tienes relaciones vaginales una vez y en seguida van a volver a tener relaciones, pues debes cambiarte el condón.

- **“Sólo debo usar el condón para el sexo vaginal”.** Si lo que buscas es evitar el embarazo, es correcto. Sin embargo, el condón te protege del contagio de las enfermedades venéreas o ETS, entre las cuales se incluyen [el VIH](#) y [la hepatitis](#). Por eso, es importante que uses condón cuando practicas [el sexo anal](#) y [el sexo oral](#) también.

- **“Cualquier cosa sirve para abrir el paquete”.** Definitivamente no. Ten cuidado, que no sea algo filoso ni cortante (eso incluye las uñas y los dientes) ya que puedes dañar el preservativo. Además, recuerda que es importante revisar el condón y asegurarte que no tenga fallas antes de usarlo, como por ejemplo, que el paquete esté abierto o que el condón esté vencido o que tenga imperfecciones visibles mientras lo desenrollas.

- **“La lubricación es un tema de las mujeres”.** No tanto. Muchas personas no le dan importancia a la lubricación, pero es muy importante para evitar que el condón se rompa. Y [si vas a usar algún lubricante](#), nunca uses vaselina, grasa, cremas humectantes, aceite para bebés ni nada que contenga aceite, ya que estos debilitan el látex del condón y también pueden hacer que se rompa.

- **“Llevo uno en la billetera por si acaso.”** Lleva en ella todos los billetes que quieras, pero ni se te ocurra guardar allí los condones, por conveniente que te parezca. Llevarlos muy apretados en la billetera, el bolsillo o exponerlos al sol puede debilitarlos y hacer que se rompan. En otras palabras, asegúrate de [conservar los condones correctamente](#).

Muchos hombres se quejan de que pierden sensibilidad con el condón. Sin embargo, esto no es una buena excusa para tener relaciones sexuales sin protección. Hoy en día existen [condones diseñados incluso para aumentar la sensibilidad y con diferentes texturas](#). Prueba y aprende.

Estoy segura de que vas a encontrar uno o más condones que se acomoden a tu anatomía, tus necesidades y tus gustos. Y lo más importante, te estarás cuidando y estarás teniendo relaciones sexuales responsablemente y saludablemente.



¡¡ ASÓCIATE A PAMAC!!



SABES USAR EL CONDÓN

Por la Co-Responsabilidad Parental



Padres y Madres
en acción

www.padresdivorciados.es

usedimad@gmail.com

☎ 649 116 241

**Con tu Ayuda y Colaboración
Conseguiremos como norma general
la Custodia Compartida
de nuestros hijos**

Boletín de Suscripción:

Nombre: _____

Apellidos: _____

Domicilio: _____ nº _____

Población: _____

C.P.: _____ N.I.F.: _____

e-mail.: _____

Tlf.: _____

**Si, deseo pertenecer a la Asociación
Padres y Madres en Acción (PAMAC) ,
abonando la cantidad de:**

● **84´00 €** Anuales ☐

● _____ € Por Donación ☐

Ingresando en la Cuenta de la Asociación
Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó
domiciliando el pago en el Banco/Caja: _____

Calle: _____ nº: _____

Población: _____ C.P.: _____

Entidad Oficina D.C. Cuenta

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□

En _____ a ____ de _____ de 20____

Firmado:

**Cuidarse es quererse: ¿sabes usar
correctamente el condón?**

por [Doctora Aliza](#) • 07/02/2013

Se acerca el día de los enamorados y, coincidiendo con ese día y a partir de él, en distintos países como Estados Unidos e Inglaterra se celebra la Semana del Condón, dedicada a difundir y recordar la importancia de cuidarse durante las relaciones sexuales, para que no sólo sean gratas sino también saludables.

Del 14 al 21 de febrero, en los EE.UU., se celebra la semana del condón, dedicada especialmente a difundir y promover el uso del preservativo o condón y las prácticas sexuales seguras, especialmente entre los estudiantes universitarios y los hombres más jóvenes.

En Inglaterra también se desarrolla esta actividad, aunque año a año la semana va cambiando en el calendario. Lo fundamental es: aprende a usar el condón correctamente y comparte la información con tus amigos para que todos puedan seguir disfrutando de un sexo sano y seguro.

Repasemos algunas afirmaciones comunes, para corregir algunos de los errores y las creencias que debes evitar:

● **“Lo importante es colocarme el condón antes de la eyaculación”.** No es así. Muchos hombres se colocan el preservativo luego de que ha comenzado el acto sexual, pensando que de esa manera están protegidos. Sin embargo, no es suficiente para evitar la transmisión o el contagio de [las enfermedades de transmisión sexual \(ETS\)](#).

● **“No importa cuando me quite el condón”.** No es así. Debes mantener el condón hasta que termine el acto sexual.

Una vez que hayas eyaculado, recuerda que tampoco es seguro mantener el semen dentro del condón durante mucho tiempo, y asegúrate de quitártelo correctamente.

● **“Es más fácil desenrollar el condón por completo antes de colocarlo”.** Es posible, pero no es seguro. Es importante que lo desenrolles por completo al colocarlo, pero nunca debes hacerlo antes sino que se debe ir desenrollando a medida que lo vas colocando. De ese modo, evitarás que pierda elasticidad y que se te salga durante la relación sexual.

● **“Ni aire ni espacio”.** Un error muy común es no dejar ningún espacio libre en la punta, como si de ese modo quedara más contenido el pene y fuera más seguro. Sin embargo, siempre debes dejar un pequeño espacio libre para el semen, de lo contrario corres más riesgos de que el condón se rompa. Ahora bien, esto no significa que debe quedar aire dentro del preservativo. Asegúrate de sacar todo el aire al colocarte el condón.



● **“Si por error comienzo a ponerme el preservativo al revés, lo doy vuelta y se acabó el problema”.** ¡No lo hagas! Pues tu semen puede quedar en el condón y aumentan las posibilidades de que tu pareja quede embarazada.