

Lineamientos para tener relaciones sexuales seguras

A continuación se presentan algunos lineamientos para tener relaciones sexuales protegidas, en relación con las prácticas sin riesgo, de bajo riesgo y aquellas que implican alto riesgo, para que el o la usuari@ las conozca y decida su uso:

Prácticas sin riesgos	Prácticas de bajo riesgo	Prácticas de alto riesgo
Abrazos y caricias	Besos profundos	Penetración vaginal sin condón
Besos secos	Penetración vaginal usando condón masculino o femenino	Penetración anal sin condón
Masajes	Penetración anal utilizando condón masculino o femenino	Sexo oro – anal (contacto bucal con al ano sin protección)
Frotarse el cuerpo mutuamente	Sexo oral con condón masculino o femenino	Semen u orina en la boca
Masturbación mutua (sin penetración)	Cunninlingus (contacto bucal con la vagina con protección)	Compartir juguetes sexuales
Exhibicionismo y fantasías sexuales		
Abstención		

Los Condones o preservativos

Los condones o preservativos ofrecen la mejor protección disponible contra la transmisión sexual del Vih. En la actualidad, el condón es el único producto que tienen las personas sexualmente activas para estar siempre protegidas. Cuando los condones se usan adecuadamente, estos crean una fuerte barrera de protección contra el Vih y muchas otras infecciones de transmisión sexual, además de prevenir el embarazo.

Importante

Usted debe conocer las ventajas y desventajas del uso de los condones, la información básica sobre los mismos, su uso adecuado y las estrategias para el uso continuo.

Ventajas y desventajas de los condones

Ventajas	Desventajas
<ul style="list-style-type: none">▪ No se necesita prescripción o examen médico.▪ Generalmente no tienen efectos secundarios.▪ Son relativamente económicos.▪ Ayudan a proteger contra las ITS y el embarazo.▪ Pueden ayudar a evitar el cáncer cervical.▪ Pueden ser incorporados como un elemento erótico en las actividades sexuales.▪ Se presentan en dos modalidades: condón femenino y condón masculino.	<ul style="list-style-type: none">▪ Se pueden romper si no se usan correctamente o si el paquete indica que ya se vencieron.▪ Ambas personas tienen que estar de acuerdo en usarlos.▪ Pueden interrumpir la actividad sexual.▪ Hay que usar un condón nuevo cada vez que se tengan relaciones sexuales.▪ Es preciso planificar su disponibilidad antes de tener relaciones sexuales.▪ Pueden no presentar el tamaño adecuado.▪ No pueden ser expuestos al calor.

Información básica sobre los condones

Es recomendable utilizar los condones fabricados con látex porque impiden la transmisión del VIH, ya que los condones “naturales”, es decir, aquellos elaborados con piel de cordero, no protegen contra el VIH, otras ITS o el embarazo.

Los condones deben utilizarse junto con lubricantes a base de agua constituyen un tema de importancia; se les debe advertir a l@s usuari@s que no deben usar lubricantes a base de aceite, los cuales pueden hacer que los condones se rompan a causa del calor y la fricción en el momento de la penetración. Estudios realizados en Latinoamérica indican que comúnmente las personas utilizan los condones con lubricantes a base de petróleo, tales como petrolato, vaselina o aceite.

Los productos que contienen agua y no aceite, por ejemplo la glicerina, la clara de huevo, y la jalea KY, no dañan el látex y deberían ser utilizados como sustitutos de los lubricantes a base de petróleo. La jalea espermicida o la espuma con Nonoxinol 9 pueden utilizarse como lubricantes y también como fuentes de protección adicional; sin embargo éstas pueden causar irritación si se utilizan en exceso.

¿Cómo enseñar a usar los condones correctamente?

Tanto los hombres como las mujeres necesitan saber cómo se utilizan correctamente los condones; muchos no lo saben. Para el caso del condón masculino, su uso equivocado,

(desenrollándolos primero, estirándolos, o desenrollándolos al revés) puede romperlos. La falta de práctica, y por ende, la falta de confianza en colocar un condón, puede causar vergüenza o la pérdida de la erección y desincentivar de todo su uso. Utilizando el modelo de un pene o algún otro objeto, como un cambur o un pepino, usted puede demostrarle a sus usuari@s la forma correcta de colocar o quitar los condones, y dejar que practiquen. No se trata de desperdiciar el condón, sino más bien de resaltar su uso muy importante. El o la Consejer@ debe llevar a cabo la demostración de forma muy natural; si usted no demuestra vergüenza, tampoco lo harán sus usuari@s.

Barreras para el uso del condón

Dar a conocer la información acerca de los condones y su uso constituye el aspecto más fácil de la consejería en esta materia. Resulta más fácil ayudar a las personas a utilizar los condones con naturalidad y confianza. Usted puede comenzar por preguntarle acerca de sus actitudes, problemas e inquietudes acerca del uso del condón en diferentes situaciones, por ejemplo, con su espos@, o con su pareja sexual. Este proceso ayuda al o a la usuari@ a identificar las barreras que pueden impedir que cambie su comportamiento. El primer paso en la búsqueda de soluciones consiste en reconocer las inquietudes y las situaciones difíciles.

Las barreras para el uso de los condones pueden oscilar entre problemas fácilmente remediables como el no saber dónde obtener los condones, hasta problemas complejos en los que entran en juego sus compañer@s sexuales extramaritales o la bisexualidad. Para los hombres y mujeres que desean tener hijos, el uso de condones para evitar las ITS o el VIH puede entrar en conflicto con este deseo. También es posible que los hombres y mujeres tengan inquietudes totalmente diferentes. Algunas veces las barreras que se presentan son problemas reales. En otros casos, se trata de temores sin fundamento. La consejería puede contribuir a disipar mitos y ayudar a l@s usuari@s, que quieran utilizar condones, a explorar soluciones potenciales para problemas concretos.

Ayude al o a la usuari@ a considerar formas prácticas de lograr que el uso de los condones se convierta en una práctica sexual constante. Ayúdele a planear dónde guardarlos y cómo hacer planes para estar seguro de tenerlos cuando los necesita.

¿Cómo hablar con las parejas sexuales?

Hablar con la pareja sexual acerca de los condones, sus ventajas e importancia y, de ser necesario, vencer sus objeciones respecto a su uso, a menudo representa la barrera más difícil de superar. En el mejor de los casos, la primera vez que se utiliza un condón con la pareja sexual puede constituirse en torpe y embarazosa. En el peor de los casos, la

sugerencia de usarlos puede interpretarse como una admisión tácita o una acusación de que uno de los dos ha tenido relaciones sexuales con otras personas o de estar infectado con el VIH u otra ITS. Sugerir el uso de condones es más difícil para las mujeres que para los hombres, especialmente en el caso de las mujeres con pareja estable. Por lo general, las mujeres son más sumisas en las relaciones sexuales y se supone que no deben tener más de un compañero sexual. En muchas culturas, se supone que las mujeres ni siquiera deben tener conocimientos en materia de sexo y tampoco es aceptable que formulen peticiones o exigencias con relación al comportamiento sexual de sus compañeros.

¿Cómo ayudar a l@s usuari@s a hablar con sus compañer@s?

¿Cómo puede ayudar a sus usuari@s a hablar acerca de los condones con sus parejas actuales o futuras? Una posible estrategia consiste en capacitarlos en técnicas de negociación, incluyendo el aprender a encontrar respuestas apropiadas a las objeciones de l@s compañer@s.

Si el hombre dice: "Yo sé que no tengo ninguna enfermedad. No he tenido relaciones sexuales con nadie desde hace mucho tiempo".

La mujer puede decir: "Hasta donde yo sé, yo tampoco tengo enfermedades, pero siempre quiero que usemos el condón, ya que uno de nosotros podría tener una infección y no saberlo".

Si el hombre dice: "Y si tú insistes tanto, ¿no será que estás enferma, o me has sido infiel?"

La mujer puede decir: "No, tú sabes que yo me cuido muy bien y siempre te he sido fiel. El condón es para que nos protejamos mutuamente".

Si el hombre dice: "Yo te quiero ¿acaso crees que queriéndote tanto sería capaz de pasarte una infección?"

La mujer puede decir: "No a propósito, la mayoría de las personas no saben cuando están infectadas. Por eso es mejor que ambos nos protejamos".

Estrategias para el uso continuo del condón

Las personas que usan condones necesitan desarrollar estrategias para integrar el uso del condón en sus vidas cotidianas. Usted puede ayudarles de la siguiente manera:

- Elaborando planes estructurados, paso a paso, para obtener, guardar y tener a mano condones cuando se necesitan.
- Ensayando con l@s usuari@s cada paso del proceso, desde la compra de los condones hasta su eliminación final.
- Proporcionando apoyo continuo para lograr que sigan utilizando condones, aun cuando encuentren nuevas barreras o nuevos problemas.
- Brindando oportunidades para que hablen con sus parejas sobre los condones, como medio para generar apoyo en favor de su uso continuo, e invitando a la pareja a asistir a una sesión para facilitar este proceso.

A continuación presentamos de manera gráfica el uso adecuado de los condones femenino y masculino:

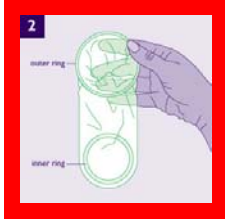
Condón femenino

Es un método de protección contra el embarazo y contra las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el virus de inmunodeficiencia humana (Vih). Su uso brinda a la mujer de cualquier edad un mayor control, libertad, seguridad y disfrute durante sus relaciones sexuales. Es ideal para aquellas mujeres que sufren efectos secundarios producidos por los métodos anticonceptivos, las que están insatisfechas con el uso del condón masculino o tienen parejas que prefieren no usarlo.

Este condón está fabricado a base de silicona, material que es más resistente que el látex, el cual facilita la inserción y los movimientos durante las relaciones sexuales. El condón femenino se inserta manualmente en la vagina antes del coito y se extrae después. Puede colocarse hasta con varias horas de antelación o inmediatamente antes de la relación sexual. Debe utilizarse una sola vez por cada contacto sexual. Su duración máxima es de cinco años a partir de su fecha de fabricación.



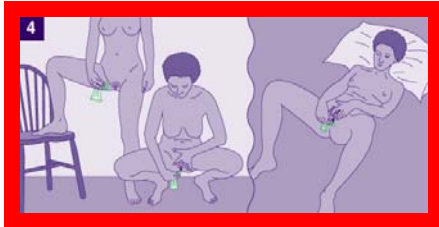
1 Abra el empaque con cuidado. No use las uñas ni tijeras ni cualquier objeto cortante que pueda dañar el condón



2 El condón femenino es una funda de poliuretano conformado por un anillo externo (el más grande, delgado y fijo al extremo abierto del condón) el cual queda fuera de los labios superior e inferior de la vagina, al estar ya colocado dentro de la vagina y ayuda a afianzarlo al recubrir los genitales de la mujer y la base del pene durante las relaciones sexuales. El anillo más pequeño (extremo cerrado del condón) es el que se inserta y mantiene fijo el dispositivo en el fondo de la vagina.



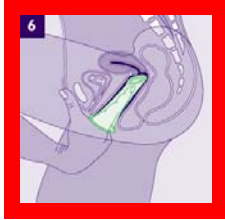
3 Antes de introducir el condón en la vagina, apriete el anillo más pequeño en forma de ocho con los dedos.



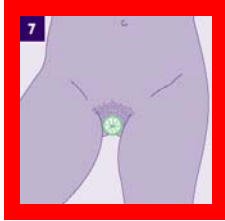
4 Elija una posición que sea cómoda para insertar el condón en la vagina (parada con la pierna levantada, agachada o acostada).



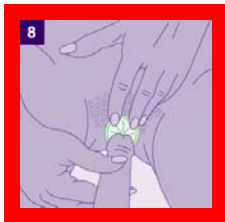
5 Suavemente inserte el anillo más pequeño del condón en la vagina.



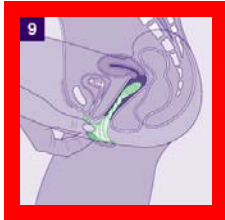
6 Empuje el condón con los dedos hasta el fondo de la vagina, tal como lo indica el gráfico. Evite que el condón quede torcido.



7 El anillo más grande del condón femenino debe quedar fuera de la vagina, tal como lo indica el gráfico.



8 Una vez ubicado el condón femenino, ayude a su pareja a introducir el pene en la vagina. Si lo desea, puede utilizar lubricantes a base de agua. No debe utilizarse el condón femenino conjuntamente con el condón masculino, ya que podrían romperse ambos condones.



9 Para retirar el condón, apriete y déle varias vueltas al condón con los dedos. Extráigalo suavemente de la vagina.



10 Envuelva el condón femenino en papel sanitario o servilleta y deséchelo inmediatamente en el pipote de la basura. No lo bote en la poceta, ya que podría taparla.

Fuente consultada: “El preservativo femenino”, Programa Especial PNUD/FNUAP/OMS/Banco Mundial de Investigaciones, Desarrollo y Formación de Investigadores sobre Reproducción Humana – Organización Mundial de la Salud, Documento: WHO/HRP/WOM/97.1.

Condón masculino

El condón masculino es una funda de látex muy delgada que viene en un empaque y sirve para recubrir al pene durante la relación sexual, retiene el semen y líquido preseminal para evitar las infecciones de transmisión sexual, entre ellas el Vih, que causan graves secuelas a la salud. Debe usarse el preservativo para tener sexo vaginal, anal y oral.

En el mercado existen condones de diferentes colores, sabores y tamaños que se ajustan a la necesidad del usuario; es fácil de usar e higiénico.

Para su uso se recomienda seguir las siguientes recomendaciones:

- Verificar la fecha de vencimiento del empaque y no usar preservativos con más de 2 años de fabricado.
- Evitar usar preservativos cuyos empaques estén rotos, aparezcan quebradizos o resecos y presenten un color irregular.
- Utilizar un (1) preservativo cada vez que se tenga relación sexual.
- Conservar los condones en un lugar fresco y seco (evitar colocarlos en la cartera, guantera de carro y exponerlos directamente al sol).
- Usar siempre lubricantes de agua para colocarlos abundantemente sobre el pene, ano o vagina. No usar grasas o aceites a base de petróleo (estos productos al igual que la saliva pueden romper el condón).
- Para colocar el condón, debe apretarse la punta del mismo y evitar la presencia de burbujas de aire, ya que son la principal razón de su rompimiento.



1 Para no dañar el condón, abrir la bolsa con los dedos.



2 Colocar el condón en el pene erecto.

Lineamientos para tener relaciones sexuales seguras



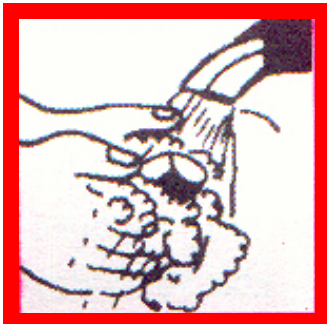
3 Sujetar la punta del condón para evitar que queden burbujas de aire. Desenrollarlo hasta la base del pene.



4 Retirar el condón del pene mientras esté erecto. Luego sacarlo, evitando que se derrame el semen.



5 Botarlo en la basura.



6 Mantener una buena higiene.