

### Condomes

Los condones se utilizan en las relaciones sexuales como barrera para prevenir la transmisión de virus y bacterias potencialmente nocivos (entre ellos, el VIH) que están presentes en los fluidos genitales de hombres y mujeres. También previenen la transmisión de virus presentes en la piel, como los que causan el herpes y las verrugas genitales, que se transmiten por contacto sexual. Cuando los condones se utilizan en la penetración vaginal, evitan el embarazo al impedir que el semen penetre en el cuerpo de la mujer.

#### Elección de los condones

Los condones deben recibir la homologación del Ministerio de Sanidad y Consumo y llevar la indicación CE, es decir Comunidad Europea. Estas indicaciones prueban que la marca del condón es de buena calidad. Los condones tienen que mostrar la fecha de caducidad; cuando esta fecha haya transcurrido, los condones se deben tirar.

Los condones se presentan en una amplia gama de formas, tamaños, grosores, sabores, texturas y colores. Aunque el tamaño estándar es adecuado para la mayoría de hombres, existe la posibilidad de obtener condones más pequeños y más grandes. Es importante utilizar una marca que garantice la calidad. Algunos condones están pensados únicamente para potenciar el placer sexual y, por consiguiente, no funcionarán como una barrera protectora eficaz.

#### Condomes y sexo anal

Generalmente se ha recomendado utilizar condones extra fuertes (por ejemplo, Durex Extra Fuerte) para la penetración anal. Sin embargo, un estudio reciente ha mostrado que los condones estándar presentan la misma eficacia que los extra fuertes, siempre y cuando se utilicen de forma adecuada.

#### Uso correcto de los preservativos

Los condones se presentan enrollados en un envoltorio de plástico o aluminio. Al abrir el envoltorio, conviene asegurarse de no romper el condón. A continuación se coloca el condón en el pene en erección, antes de iniciar la penetración. Una vez que el pene está erecto, se desenrolla el preservativo desde la punta hasta la base del pene, expulsando el aire que pueda quedar en el extremo a medida que se coloca.

Los condones pueden presentar el extremo plano o acabado en forma de pezón. En cualquier caso, es importante dejar espacio suficiente para que el semen se aloje en el extremo. Si se deja aire en este extremo del preservativo, podría romperse durante la eyacuación.

Es necesario tener precaución ya que, si no se usa correctamente, el condón puede deslizarse o romperse durante la penetración.

Después de la eyacuación, conviene retirar el pene en seguida antes de que desaparezca la erección. Para ello es necesario sujetar la base del condón mientras se retira. Los preservativos no deben reutilizarse nunca.

#### Elección de un lubricante

Los lubricantes se utilizan para facilitar la penetración tanto vaginal como anal. La vagina normalmente se auto lubrica cuando una mujer está sexualmente excitada y por esta razón puede que no sea necesario utilizar un lubricante adicional para la penetración vaginal, a menos que exista sequedad vaginal. Sin embargo, habría que

utilizar siempre lubricante para la penetración anal. La mayoría de condones ya vienen lubricados, pero probablemente no de forma adecuada para la penetración anal y tampoco para la vaginal.

Los condones se deben utilizar con lubricantes de base acuosa, como KY, Lubric, Brushaway, Slik, Liquid Silk, Maximus, Forplay o Wet Stuff. No hay que utilizar nunca lubricantes de base oleosa, como lociones corporales, aceites de masaje o vaselina, ya que pueden debilitar el látex y provocar la rotura del condón. El lubricante se aplica en la parte exterior del condón (una vez colocado) y en la entrada del recto o la vagina, pero no en el interior del condón ya que provocaría su deslizamiento durante la penetración.

#### Espermicidas

Algunos condones están recubiertos con un espermicida que facilita la anticoncepción. Sin embargo, ciertos espermicidas pueden provocar irritación en el recto o en la vagina y por esta razón aumentar la posibilidad de transmisión de infecciones que podrían estar presentes. El uso excesivo de un espermicida llamado nonoxynol-9 (utilizado en los condones Durex Extra Safe, MatesNatural, Mates Conform y Mates Ultra, así como también en algunos lubricantes) no es recomendable por esta misma razón, y sería mejor evitarlo.

#### Alergias al látex

La mayoría de preservativos están hechos de látex. Si se es alérgico a esta sustancia, se puede utilizar en su lugar Durex Avanti, que está hecho de plástico en lugar de látex y se puede utilizar con lubricantes de base oleosa.

#### ¿Dónde obtener condones?

Los condones están a la venta en farmacias, tiendas, supermercados y también en internet. Se pueden obtener de forma gratuita en organizaciones no gubernamentales que trabajan en el campo de la prevención del VIH. También muchos locales gays distribuyen condones, aunque no todos, por lo que es mejor llevarlos uno mismo para mayor seguridad.

#### Consejos sobre el uso de condones

Si te surgen dificultades con el uso de los condones, como roturas, irritación de la zona genital, o te resulta difícil negociar su uso con tu pareja, puedes hablarlo con tu médico o solicitarle que te remita a la unidad de salud sexual de tu centro sanitario. Los profesionales de la salud están formados para ofrecer consejo y apoyo en cuestiones de salud sexual.