

Esa historia del amor como pretexto para tener relaciones sexuales muchas veces termina mal. Sí tomás la decisión de tener una vida sexualmente activa mejor que sea cuando conozcás tu cuerpo, sepás las formas de protegerte y aprendás que el momento y no se la des a él o a ella.

¡Mi seguridad y mi protección son asunto MÍO!

Recordá que es súper importante una vez que empezás a tener relaciones sexuales, hacerte la prueba del VIH cada 6 meses. Cuando el diagnóstico es temprano garantiza recibir la atención que se necesita y tener calidad de vida.

Vivir con VIH no es una sentencia de muerte, es sólo una situación de salud crónica que te obliga a cuidarte y cuidar a la otra persona usando condón y estando informad@s.



¡Buscá información correcta!

A veces pensamos saber acerca de un tema, porque los escuchamos por ahí, pero si lo que oímos es incorrecto, nosotros también tendremos información incorrecta y además innecesaria, por eso NO te la jugués, buscá siempre datos confiables.

Podés preguntar sobre sexualidad y VIH a tus profesores y profesoras de colegio, en los centros de salud de tu comunidad, en las organizaciones no gubernamentales y por supuesto, en nuestro sitio web o Facebook.



Cipac-Derechos | www.cipacdh.org



4

**DATOS IMPORTANTES
QUE TENÉS QUE SABER**

para tu salud sexual

1. El condón (femenino o masculino)

es el único método seguro y aprobado para protegerse del VIH e ITS (Infecciones de Transmisión Sexual) al tener relaciones sexuales con penetración.

2. El condón femenino

es el único método de prevención que se diseñó específicamente para prevenir VIH, porque lo hicieron luego que apareciera el virus.

3. El sexo oral

es considerada una práctica de riesgo, es necesario usar condón o barrera de látex al practicarlo.

4. El VIH NO

se puede transmitir por medio del sudor, lágrimas, saliva o contacto físico.

Uso correcto del condón masculino

-  Revisa la fecha de vencimiento o expiración en el empaque. Asegúrate de que no esté vencido.
-  Apretá el empaque para revisar que aún conserva un colchón de aire y movilidad. ¡Si está seco o sin aire NO lo usés!
-  Abrió el empaque con la yema de los dedos. ¡NUNCA uses tijeras o dientes! Puedes romperlo.
-  Sujetá la punta del condón y colócalo sobre el pene erecto, a la vez que sujetas la punta del condón para sacar el aire.
-  Sin soltar la punta del condón, desenróllalo hasta la base del pene.
-  Luego de la relación sexual, sostén la base del condón para que no se deslice y separe del pene, aún erecto, de tu pareja sexual.
-  Para quitar el condón, aún con el pene erecto, tomá el condón por anillo base y jalá desde la punta para retirarlo.
-  Botá el condón usado en un basurero, NUNCA en el inodoro.

Recuerda usar lubricante a base de agua.

Uso correcto del condón femenino

-  Revisa el empaque para asegurarte que no está dañado y verifica la fecha de vencimiento. NO uses nunca condones cuyo empaque muestre alteración o daño.
-  Antes de abrir el empaque frotá el mismo con los dedos para distribuir bien el lubricante.
-  Busca la flecha en la esquina superior derecha del empaque y abrílo con la yema de los dedos. NUNCA uses tijeras, cuchillos, corta uñas o dientes para abrirlo.
-  Sostén y extiende el condón femenino con el anillo externo colgando hacia abajo.
-  Apretá el anillo interno con los dedos pulgar, índice y medio hasta que se junte formando un 8.
-  Colócate en una posición cómoda (de pies, de cuclillas o acostada) y separa ligeramente los labios de la vagina. Insertá el condón femenino tanto como te sea posible sin retorcerlo.
-  Introduciendo el dedo índice o medio dentro del condón empujá el anillo interno suavemente hasta el fondo de la vagina. El anillo interno topará con el cuello del útero y se acomodará a éste.
-  El anillo externo debe quedar fuera de la vagina cubriendo los genitales externos. Asegúrate de que el pene entre en el condón, guiándolo con una mano mientras con la otra sostenés el anillo externo para que quede fijo a la piel de la vulva.
-  Al finalizar la relación sexual y antes de ponerte de pie, dale vuelta al anillo externo y retirá el condón femenino jalándolo hacia afuera. Bótalo en el basurero, no en el inodoro.

IMPORTANTE: Nunca uses condón femenino y uno masculino al mismo tiempo, la fricción puede romperlos. Al principio puede resultarte difícil o extraño pero luego de usarlos dos o tres veces se sentirán muy cómodos con él.

¡SÚPER CONDÓN!
¡Es muy poderoso, es capaz de protegernos del VIH y de otras ITS, es un héroe que protege día a día millones de vidas!
¡Conocé un súper héroe de verdad, úsalo siempre!
¡NO COMÁS CUENTO!

