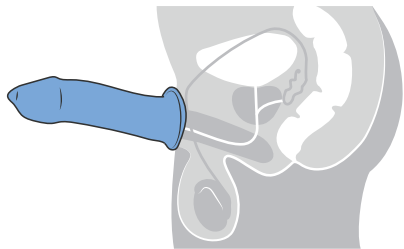


## Condón Externo

El condón externo es la barrera más conocida, por su uso como método de protección para cubrir el pene durante la actividad sexual.

El condón externo ayuda a prevenir el embarazo y provee protección contra las infecciones de transmisión sexual (ITS) si se utiliza de manera correcta. También, se recomienda para cubrir los juguetes sexuales.

Existe una gran variedad de condones externos, algunos de ellos son: sin látex, texturizados, con sabores, prelubricados, apretados y de colores.



Accede al  
formato digital  
de este y otros  
recursos  
descargables.

Ponce / 787-284-5884  
San Juan / 787-296-8888

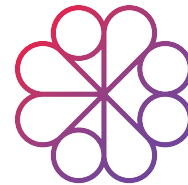
Arecibo / 787-680-0236

centroararat   

PROTEGE LO  
QUE AMAS

centroararat.org

**RECORDATORIO:** Esta publicación es solo para fines informativos.  
No tiene consejo médico, diagnóstico o tratamiento.



**CENTRO  
ARARAT**  
aquí por tu salud

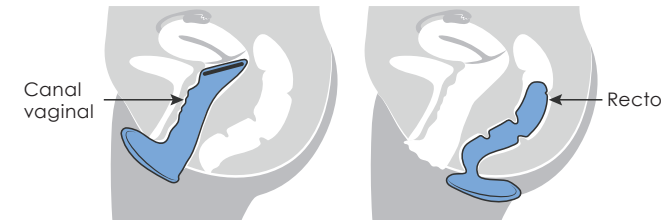
## Barreras de Protección

## Condón Interno

El condón interno es una barrera suave y flexible con un anillo en cada extremo. Está hecho de látex sintético, seguro para las personas alérgicas al látex de caucho natural y contiene lubricante a base de silicona.

El condón interno no se ve afectado por la humedad o los cambios de temperatura del cuerpo por lo que puede ser insertado hasta ocho horas antes de la relación sexual. También, puede ser utilizado con los juguetes sexuales.

El condón interno ayuda a prevenir el embarazo y provee protección contra las infecciones de transmisión sexual (ITS) si se utiliza de manera correcta.

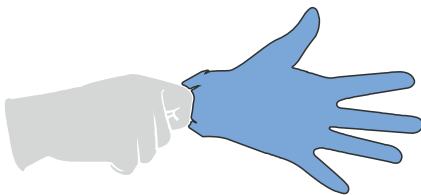


## Guantes

Los guantes son barreras para evitar que las manos entren en contacto con fluidos corporales con potencial infeccioso—fluidos genitales, sangre o membranas mucosas. Estos también se pueden conseguir sin látex para las personas que son alérgicas a este material.

Para evitar roturas, desgarres o desplazamientos es importante seleccionar el tamaño adecuado de nuestras manos (S, M, L, XL). Asegúrese que no tenga sortijas o algún objeto punzante que pueda lastimar el canal vaginal o el ano. Se recomienda lubricar antes, ya que los guantes no vienen lubricados y pudieran causar sensación de ardor al penetrar.

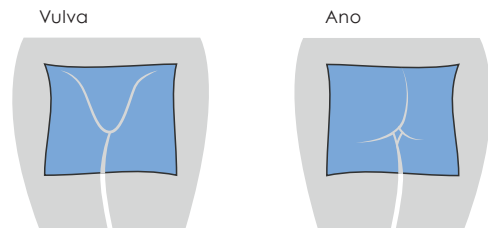
Proteja ambas manos aunque planifique utilizar solo una.



## Barrera Bucal (Dental Dam)

Esta barrera elástica es una alternativa ideal para practicar sexo oral en la vulva o en el área del ano. Previene el contacto directo de la boca o lengua con fluidos corporales, evitando contraer una infección de transmisión sexual (ITS). Además, pudiera reducir inseguridades sobre olores y sabores no deseados.

Para mayor efectividad, se recomienda que la persona que reciba el sexo oral también sostenga la barrera para ayudar a mantenerla en su lugar.



## Dedal (Finger Cot)

Es una barrera flexible que cubre los dedos mientras se estimula la vulva o el ano de otra persona. El dedal evita que infecciones de transmisión sexual (ITS) entren por una herida (abertura visible o corte) que se tenga en los dedos.

Muchas personas las utilizan para cubrir uñas postizas y evitar daños o molestias cuando se penetra a su pareja. Además, el dedal ofrece la sensibilidad táctil que muchas personas disfrutan durante las relaciones sexuales. Incluso se pueden usar en juguetes sexuales pequeños o vibradores para prevenir la infección por fómites (transmisión de una infección por un objeto).



## Lubricante

La lubricación es una parte importante durante el sexo; hace que sea más seguro y placentero. Utilizarla puede aumentar la protección que nos dan las barreras que utilizemos.

En ocasiones, la lubricación natural no es suficiente y las barreras de protección podrían romperse, salirse o no sentirse placenteras. Para prevenir esto, podemos utilizar lubricantes a base de agua, silicona o una combinación de ambos. Además, existen lubricantes con sabores para el sexo oral.

Los productos caseros como aceites, cremas hidratantes, vaselina, mantequillas u otros, no deben ser utilizados pues van en contra de las recomendaciones de salud.

### RECOMENDACIONES ADICIONALES

Antes de utilizar cualquier barrera de protección. Es importante revisar la fecha de expiración. Use un nuevo condón para cada acto sexual o nueva pareja. Siempre deben guardarse en un lugar fresco y seco. Evite exponerlos directamente a la luz del sol.