

## 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, ajustados y de colores.



Accede al formato digital de este y otros recursos educativos descargables.

**Ponce:**  
787-284-5884

**San Juan:**  
787-296-8888

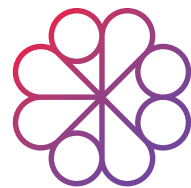
**Arecibo:**  
787-680-0236

@centroararat



centroararat.org

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



**CENTRO  
ARARAT**  
aquí por tu salud

## Material Preventivo

## Condón Interno

El condón interno es un plástico delgado, fuerte y flexible con un anillo en cada extremo. Está hecho de nitrilo, es seguro para las personas alérgicas al látex 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 dos (2) horas antes del acto 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.



## 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 vaginales, secreciones rectales o sangre, evitando adquirir alguna infección de transmisión sexual (ITS). Además, pudiera reducir inseguridades sobre olores y sabores no deseados.

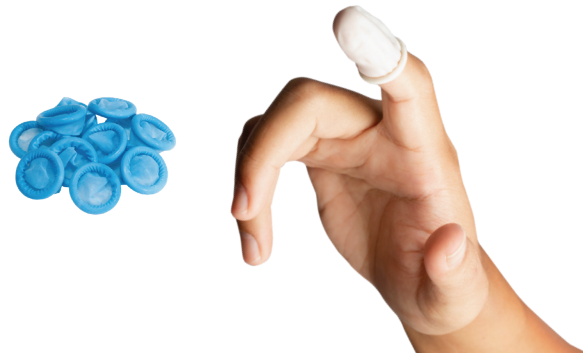
Para mayor efectividad, se recomienda que la persona que reciba el sexo oral también sostenga la barrera para ayudar a mantenerla en su lugar.



## Dedal (Finger Cot)

Es una barrera flexible que cubre los dedos mientras se estimula la vulva o el ano de otra persona. El dedal permite cubrir cualquier herida (abertura visible o corte) que se tenga en el dedo, evitando adquirir alguna infección de transmisión sexual (ITS).

El dedal también se puede utilizar para cubrir uñas y evitar daños o molestias al insertarlo 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 los materiales preventivos 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

- Revise la fecha de expiración.
- Use un material preventivo nuevo en cada acto sexual y con cada persona.
- Guárdelos en un lugar fresco y seco.
- Evite exponerlos directamente al sol.

## Métodos anticonceptivos para prevenir embarazos



- Pastillas anticonceptivas



- Anillo vaginal



- Dispositivo intrauterino: cobre u hormonal



- Parcho hormonal