Published on The Well Project (https://www.thewellproject.org)
https://www.thewellproject.org/hiv-information/hablar-con-su-pareja-sobre-los-condones

Hablar con su pareja sobre los condones

Submitted on Oct 4, 2024

Image

©Shutterstock.com/OSTILL is Franck Camhi

Read this fact sheet in English

Índice

- Condones y VIH
- Beneficios del uso de condones
- Conozca cuáles condones están disponibles y cómo usarlos
- Hablar con su pareja sobre los condones
- Cuidar de sí misma

El uso de condones masculinos e internos (antes llamados femeninos) puede ser una parte importante y placentera del sexo seguro. El sexo con condones puede ser divertido, excitante y muy agradable. Y usarlos de forma correcta y habitual – cada vez que se tienen relaciones sexuales – puede evitar embarazos no deseados y reducir la transmisión de infecciones o enfermedades de transmisión sexual (ITS o ETS), incluido el VIH. Elegir usar un condón es una forma de demostrar que le importa su propia salud y la de su(s) pareja(s) sexual(es).

Ya sea que tenga una pareja sexual estable o casual, usar un condón es una parte importante de

cuidarse a sí misma y de su salud.

Condones y VIH

Las investigaciones han demostrado que el uso de condones de látex (nitrilo), de poliisopreno (caucho sintético) o de poliuretano (plástico) es una de las formas más eficaces de prevenir la transmisión del VIH y otras ITS. Algunos estudios han demostrado que entre las parejas en las que una persona vive con VIH y la otra es VIH-negativa, los condones – si se utilizan correctamente todo el tiempo – pueden ayudar a la pareja VIH-negativa a mantenerse negativa el 98 % de las veces. Investigaciones recientes han demostrado que las personas viviendo con VIH que toman un tratamiento efectivo para el VIH y cuya carga viral es indetectable no pueden transmitir el virus a sus parejas sexuales, incluso si no utilizan condones. Sin embargo, los condones no sólo sirven para prevenir la transmisión del VIH. Para las personas viviendo con VIH, el uso de condones puede evitar que contraigan otras infecciones de transmisión sexual. Estas infecciones pueden ser más difíciles de tratar cuando se vive con VIH. Si todos los miembros de la pareja están viviendo con VIH, las relaciones sexuales más seguras también pueden reducir las posibilidades de contraer una cepa diferente del VIH que sea resistente a los medicamentos contra el VIH que usted está tomando.

Beneficios del uso de condones

El sexo con condones puede ser divertido, excitante y muy placentero. Puede disminuir su preocupación por contraer o transmitir las ITS o el VIH y embarazarse, lo que a su vez puede hacer que su vida sexual sea más relajada y satisfactoria. También es una gran oportunidad para añadir variedad a su vida sexual y para fomentar la confianza y la intimidad con su pareja hablando de los deseos que tienen el uno y el otro.

Ya sea que tenga una pareja sexual estable o casual, usar un condón es una parte importante de cuidarse a sí misma y de su salud. Dado que no se puede saber si alguien tiene una ITS por su aspecto físico, y porque es posible que alguien tenga una ITS sin siquiera saberlo, es importante protegerse cada vez.

Los condones han avanzado mucho y las nuevas versiones pueden mejorar la experiencia sexual gracias a su diseño, material y textura. Hay pruebas de que algunos condones pueden incluso crear más estimulación durante el sexo que no usar ningún condón. Hoy en día, los condones están disponibles en una gran variedad de sabores, colores, texturas (por ejemplo, con puntos o estrías) y formas. ¡Algunos son incluso comestibles y brillan en la oscuridad!

Conozca cuáles condones están disponibles y cómo usarlos

Existen dos tipos principales de condones: los condones masculinos y los condones internos ('femeninos').

Condones masculinos

La mayoría de los condones masculinos son de látex; algunos son de poliuretano (un tipo de plástico), de poliisopreno (un equivalente manufacturado del caucho natural) o de piel de cordero. Los preservativos de piel de cordero pueden prevenir el embarazo; sin embargo, NO previenen la transmisión del VIH ni de otras ITS virales como el herpes, la hepatitis B *(en inglés)* y la hepatitis C *(en inglés)*. **Sólo los preservativos de látex, plástico y poliisopreno previenen la transmisión del VIH y de las ITS virales.**

Los condones masculinos vienen en una gran variedad de formas, tamaños, colores, texturas e incluso sabores. Suelen ser baratos y pueden encontrarse en farmacias, supermercados, sex-shops y muchas tiendas en línea. A veces están disponibles de forma gratuita en ciertas clínicas de salud, organizaciones de servicios para el VIH (ASO por sus siglas en inglés) y otros lugares.

Además, son bastante pequeños y fáciles de llevar, por lo que siempre podrá estar preparada para protegerse. Es importante mantener los condones alejados del calor y comprobar la fecha de caducidad. Los condones que han estado expuestos al calor y son demasiado viejos son más propensos a romperse. Por eso es importante no guardar los condones en el coche o en otro lugar caliente. Los condones también pueden romperse muy fácilmente, por lo que es mejor no guardarlos en la cartera.

Condones internos ("femeninos")

Los condones internos están hechos de poliuretano o nitrilo (caucho sintético) y pueden colocarse en el interior de la vagina o del ano ('trasero') antes de tener relaciones sexuales. El preservativo tiene el aspecto de una bolsa, con un anillo flexible en cada extremo (haga clic aquí para ver un ejemplo). En las mujeres, el anillo del extremo cerrado va dentro de la vagina y cubre el cuello uterino (abertura del útero). El otro anillo se sitúa fuera de la abertura vaginal y cubre parcialmente los labios mayores. También puede utilizar el condón interno para el sexo anal, retirando el anillo interior (más pequeño) e introduciendo el condón con los dedos (u otro objeto no puntiagudo) de forma que el anillo exterior grande quede fuera del orificio anal. También se puede colocar en un pene erecto e introducirlo en el ano.

Los condones internos suelen costar un poco más que los condones masculinos y se pueden adquirir en farmacias, supermercados y sex-shops. También están disponibles de forma gratuita en algunas clínicas de salud y organizaciones de servicios para el SIDA. Pueden ser una excelente opción por varias razones: puede ponérselos hasta varias horas antes de tener relaciones sexuales, usted tiene el control de colocarlos y sacarlos, y usted puede usar uno si su pareja no utiliza un preservativo masculino (por ejemplo, si se niega, se queja de la sensación o tiene problemas para mantener la erección con un preservativo masculino).

Otros consejos

Para que las relaciones sexuales sean aún más seguras y placenteras, considere el uso de lubricante. El lubricante puede evitar que el condón se rompa y también ayuda a prevenir pequeños cortes o desgarros en la vagina o el ano y en el pene durante la penetración. El lubricante es bueno tanto si el preservativo viene prelubricado como si no; a veces la lubricación del condón no es suficiente.

Cuando utilice condones de látex, solo use lubricantes a base de agua o silicona. No deje que lubricantes a base de aceite como la vaselina, el Crisco, la manteca de karité, el aceite de coco, el aceite de bebé o el brillo de labios entren en contacto con los condones de látex porque debilitan el condón y hacen que sea más probable que se rompa. Los lubricantes a base de silicona durarán más que los lubricantes a base de agua. El lubricante también puede hacer que el condón se sienta mejor. Hay varios tipos y marcas de lubricantes, con una variedad de sensaciones y sabores diferentes. Algunos también contienen sustancias que ‘calientan’ o aumentan la sensación.

Hablar con su pareja sobre los condones

Prepararse para hablar sobre los condones

También puede considerar la posibilidad de tener un "acuerdo sexual" con su pareja para establecer las expectativas de uso de condones.

¡Incluso si tiene acceso a condones y sabe cómo utilizarlos, conseguir que su pareja acepte usar uno puede ser algo complicado! Hablar del uso de condones puede ser difícil o incómodo, especialmente en el calor del momento. Puede ser útil reflexionar sobre sus puntos de vista personales y sus actitudes culturales sobre el sexo, los preservativos y las relaciones antes de intentar hablar de los condones con su pareja. Una vez que tenga claro lo que es importante para usted y lo que está dispuesta o no a hacer sexualmente con una pareja, será más fácil decir esas cosas a otra persona.

A veces las discusiones sobre el sexo y los condones son difíciles porque las mujeres y las chicas:

- Pueden no sentirse empoderadas en sus relaciones de pareja, especialmente con los hombres: si depende de su pareja para comer, alojarse, tener dinero, seguridad o sentirse valorada como persona, puede no sentir que tiene el poder para proteger su salud o pedir que se reconozcan sus deseos sexuales
- A menudo se les enseña que no les corresponde 'hablar' y protegerse
- Se sienten incómodas al hablar de sexo – a veces esto es por falta de información, y a veces es simplemente porque puede ser incómodo hablar de algo tan personal o íntimo
- Pueden temer el rechazo: si piensa que su pareja puede dejarla o pensar mal de usted si usted habla de usar condones, o si siente que su pareja interpretará su petición de usar un condón como una falta de confianza o una indicación de que usted está en otra relación
- Pueden temer una reacción violenta de su pareja: si usted se siente amenazada, lea nuestra hoja informativa sobre la violencia contra las mujeres y el VIH. *Si se siente amenazada en este momento, llame al 911 o a la Línea Nacional de Violencia Doméstica en EE.UU. al 800-799-SAFE [1-800-799-7233; o 1-800-787-3224 (TTY)], o envíe la palabra START al 88788. También puede buscar un espacio seguro en línea en Domestic Shelters (Refugios domésticos).*

En algunas culturas, las mujeres 'buenas' no deben hablar del sexo ni cuestionar la fidelidad de sus parejas, y deben ser pasivas durante las relaciones sexuales. Estas suposiciones pueden dificultar la conversación sobre el uso de condones. En las relaciones heterosexuales, también puede ser difícil hablar de los métodos de barrera para tener relaciones sexuales más seguras cuando se espera que la mujer tenga hijos o su valor en la comunidad está basado en su capacidad para lograr un embarazo.

Puede ser igualmente difícil para una mujer viviendo con VIH hablar del sexo seguro si ella misma quiere tener hijos. Para obtener más información sobre cómo vivir con VIH y tener hijos, consulte nuestra hoja informativa sobre buscar un embarazo y el VIH.

Independientemente del país o la cultura en la que viva, es importante recordar que usted y su salud merecen ser respetados y protegidos. Ya sea que se considere a sí misma como esposa, empresaria, madre, proveedora o amiga, su salud es valiosa: para usted, su familia y su comunidad.

También puede ser útil identificar las cosas que podrían hacerla sentir presionada para ir en contra de sus valores o de su mejor juicio, y preparar las respuestas de antemano. Puede intentar hablar o ensayar algunas de estas situaciones con una amiga. Haga clic aquí para ver un ejemplo *(PDF, en inglés)*.

Algunos consejos sobre cómo hablar con su pareja

Ahora que está preparada con información sobre sí misma y los diferentes tipos de condones, está lista para tener una conversación sincera. Hablar de sus necesidades puede ayudar a fortalecer una relación, tanto dentro como fuera de la recámara.

Planee tener la charla cuando no se esté preparando para tener relaciones sexuales. Cuando llegue el momento de tener la conversación, hágale saber a su pareja que quiere hablar sobre los condones porque se preocupa por él o ella y por usted misma. Sea honesta sobre lo que está dispuesta a hacer

con un condón y lo que no está dispuesta a hacer sin él.

También puede considerar la posibilidad de tener un "acuerdo sexual" con su pareja para establecer las expectativas de uso de condones. Este acuerdo incluye discutir si tienen relaciones sexuales sólo entre ustedes o si tienen relaciones sexuales fuera de su pareja. Los términos de estas relaciones pueden incluir el uso estricto de condones para protegerlos a ambos de traer las ITS a su relación.

Si usted tiene relaciones sexuales con otra mujer, aún puede transmitir el VIH, especialmente durante el sexo oral o al compartir juguetes sexuales. Para más información, consulte nuestra hoja informativa sobre la transmisión del VIH.

Si su pareja masculina dice que no quiere ponerse un condón y usted sigue deseando tener relaciones sexuales, tiene opciones:

- Ofrezca ponerle un condón a él o esté preparada con un condón interno
- Reafirme los límites que acordaron. Si acordaron siempre usar condones, dígale que no tendrá relaciones sexuales sin condón
- Experimente una forma menos arriesgada de tener intimidad, como el masaje erótico o la masturbación mutua
- Explore tomar la profilaxis preexposición, o PrEP (sólo para la prevención del VIH)

Cuidar de sí misma

El sexo seguro es una práctica continua, y el uso de condones puede ser una parte importante de ella, tanto si se vive con VIH como si no. He aquí algunas ideas para que el uso de condones sea una parte más fácil, fluida y placentera del sexo:

- Piense en cómo le pediría a alguien que usara un condón. Practique algunas de las frases por su cuenta o con amigas, así estará preparada para decirlas cuando llegue el momento.
- Lleve condones consigo, así estará preparada para cualquier situación sexual inesperada, pero no los guarde en su cartera o en un coche caliente.
- Practique. Antes de tener relaciones sexuales con su pareja, practique cómo poner y quitar un condón masculino. Intente colocar y quitar uno de un plátano, un consolador o un vibrador. También trate de ponerse y quitarse un condón interno para ver cómo se siente y cómo se ajusta. Los estudios demuestran que es importante utilizar un condón interno al menos cuatro veces antes de sentirse completamente cómoda con él. Puede que le lleve algo de práctica, pero vale la pena.

Puede ser difícil hablar de cosas como el sexo seguro, especialmente cuando acaba de conocer a alguien. Puede que le preocupe perder a su pareja o a su posible pareja. Sin embargo, es importante que su salud y seguridad y la de su pareja sean las principales prioridades. Incluso si al principio le cuesta pedir lo que necesita, no se rinda. Su salud y bienestar son dignos de respeto y protección, en cualquier momento y a todas horas.

Additional Resources

Seleccione los enlaces siguientes para obtener material adicional relacionado con la negociación para el uso de condones (en inglés, al menos que "en español" esté indicado).

- Condones: Cómo utilizar un condón (masculino) (Be in the Know, de Avert)
- Su caja de herramientas para el sexo seguro (Asociación Estadounidense de Salud…
- Condones: Hablando de Condones (Centro para la Salud de la Mujer Joven) (en es…
- Condón (masculino) (Planned Parenthood; incluye vídeo) (en español)

- Uso del condón: información general (Centros para el Control y la Prevención de…
- Condones –Explorando las opciones (Asociación Estadounidense de Salud Sexual)
- Condones internos (femeninos) (Be in the Know, de Avert)
- Condón interno (Planned Parenthood; incluye vídeo) (en español)
- Las 5 cosas que realmente tienes que saber sobre los condones internos (Bedside…
- Condones femeninos: La sensación y la forma de lo que está por venir (Coalición…
- Cómo utilizar un condón interno (Terrence Higgins Trust, Reino Unido)
- ¿Necesitan usar condones las personas viviendo con VIH y con una carga viral in…
- Cómo hablar del uso de condones (Planned Parenthood, PDF)
- ¡Cómo hablar con su pareja sobre los condones! (teensource.org, para adolescent…
- Por qué es tan difícil para las mujeres hablar sobre el uso del condón (InsideH…
- Hablar con tu pareja sobre los condones (Nemours TeensHealth, para adolescentes…
- Los condones: Hablar con su pareja (Centro para la Salud de la Mujer Joven)
- Hable de los condones con su pareja (Asociación Estadounidense de Salud Sexual)

thewellproject

@ 2023 thewellproject. All rights reserved.