



# ME CUIDO TE CUIDAS NOS CUIDAMOS

Es importante vivir una sexualidad placentera y protegida. Por eso es necesario incorporar a la vida sexual conductas de cuidado propio y de cuidado de las personas con las que se tienen relaciones sexuales.

- El condón femenino es un método de barrera de doble protección; sirve como método anticonceptivo y para prevenir infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Es una funda de poliuretano con un anillo en cada extremo, que se introduce en la vagina. Uno de los extremos está abierto (lo que permite la introducción del pene en la vagina) y el otro cerrado (para impedir la entrada de los espermatozoides en el sistema reproductor femenino).
- Importa recordar que el condón femenino no se debe utilizar con uno masculino porque se rompe.

# CÓMO USAR EL CONDÓN FEMENINO



1

Aro externo →



Aro interno →

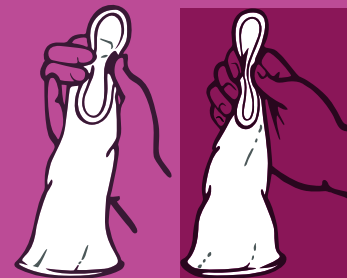
- › Verificar la fecha de vencimiento en el paquete. Abrir el paquete cuidadosamente.
- › Asegurar de que el condón esté bien lubricado por dentro.

2



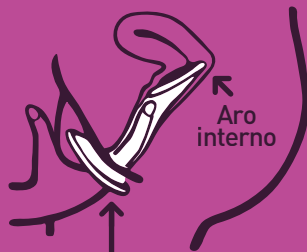
- › Elegir una posición cómoda. Ponerse en cuclillas, levantar una pierna, o acostarse para colocar el condón.

3



- › Apretar el aro interno en el extremo cerrado.

4



Extrerno abierto



- › Introducir el aro interno suavemente en la vagina.
- › Coloque el dedo índice dentro del condón y empuje el aro interno hacia arriba tan adentro como se pueda.
- › Asegurar de que el aro externo esté fuera de la vagina y el condón no esté enrollado.
- › Verificar de que el pene penetra en el condón y se mantiene dentro durante la relación sexual.

5



- › Para remover el condón, torcer el aro externo y tirar del mismo con suavidad.
- › Desechar el condón debidamente.

# CONDÓN FEMENINO

## VENTAJAS:

Este método protege tanto de los embarazos como de las ITS incluso del herpes vaginal.

Su efectividad es de 95% si se coloca correctamente y usa durante el tiempo que dure el coito.

No tiene efectos secundarios.

Puede colocarse hasta ocho horas antes de la relación sexual.

El practicar su colocación puede ser una oportunidad para conocer tu cuerpo.

## DESVENTAJAS:

Con la fricción durante la penetración puede disminuir la lubricación, por lo que se recomienda usar lubricante a base de agua.



Los condones femeninos deben estar disponibles en tu prestador de salud. Si no los encuentras, solicítalos porque el Ministerio de Salud Pública los distribuye de forma gratuita en los servicios públicos y en las mutualistas afiliadas al Sistema Nacional Integrado de Salud.

**mYSU** MUJER Y SALUD  
EN URUGUAY

Salto 1267 - 11200  
Montevideo - Uruguay  
Tels: +598 24103981  
+598 24104619  
Cel: +598 99597407  
mysu@mysu.org.uy

Más información en la aplicación  
**Sexualidapp!**  
disponible gratuitamente  
para todos los dispositivos móviles.

Este material de difusión forma parte del Proyecto de incidencia Política Regional para la Dimensión de Género en la Respuesta al VIH/Sida. ONUmujeres. Campaña Mujeres No Esperan Más.

[www.mysu.org.uy](http://www.mysu.org.uy)