



¡VA,

▶ **PERO CON CONDÓN!**

# Salud, Balance y Bienestar Joven CDMX

[inmujeres.df.gob.mx](http://inmujeres.df.gob.mx) [/inmujeresCDMX](https://www.facebook.com/inmujeresCDMX) [/inmujeresDF](https://www.instagram.com/inmujeresDF) **Capital Social Por Ti**



Este Programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa.

# ¡La mejor manera de evitar un embarazo es usar Métodos Anticonceptivos!

El condón es un método anticonceptivo que cuando es usado correctamente actúa como barrera mecánica para evitar embarazos e infecciones de transmisión sexual; cuyo porcentaje de efectividad es del 98% [1].

## Uso del condón femenino:

- Revisa que la fecha de fabricación no sea mayor a 5 años y que el empaque se encuentre en buen estado.
- Abre cuidadosamente el paquete para evitar romper el condón.
- Encuentra una posición cómoda (puedes pararte y colocar un pie sobre una silla o recostarte).
- Aprieta los lados del aro interno (formando un 8) e introdúcelo en la cavidad vaginal.
- Empuja el aro interno en la vagina lo más que se pueda, hasta llegar al cuello del útero.
- Adhiere el material del condón a las paredes vaginales.
- Para retirar el condón, enrolla el aro externo para mantener el semen dentro de la funda.
- Retíralo suavemente de la vagina, teniendo cuidado de que no se derrame el semen.

## Uso del condón masculino:

- Revisa que la fecha de fabricación no sea mayor a 5 años y que el empaque se encuentre en buen estado.
- Abre cuidadosamente el paquete para evitar romper el condón (no desenrollar el condón antes de ponerse).
- Poner el condón en la punta del pene erecto.
- Dejar un espacio en la punta (entre el glande y el extremo del condón) para que se deposite el semen.
- Deslizar el condón sobre el pene evitando burbujas de aire.
- Después de la eyaculación, retirar el pene aún erecto de la vagina, sosteniendo el condón en la base para evitar el derrame del semen, o que éste se quede en la cavidad vaginal.
- Retirar el condón hacia fuera del pene, teniendo cuidado de no derramar el líquido.

## Recuerda:

- Usar un nuevo condón en cada relación sexual y desde el inicio del coito.
- Usar uno a la vez (el femenino o el masculino), nunca juntos.
- Usar lubricante a base de agua.
- Desecharlos en la basura, no en el inodoro.

<sup>1</sup> Según datos de la Nota Descriptiva N°351 sobre Planificación Familiar de la Organización Mundial de la Salud, publicada en Mayo de 2015 en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs351/es/>

