

## EL CONDÓN FEMENINO

Female Condom



### ¿Qué es el condón femenino?

El condón femenino ayuda a proteger a la pareja de un embarazo, y de infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/SIDA. Es el único dispositivo controlado por la mujer que ofrece esta protección. El condón femenino es de plástico delgado en forma de tubo, es flexible y se usa adentro de la vagina. Un anillo suave al fondo del tubo cubre el cuello uterino y lo mantiene dentro de la vagina durante el coito. Otro anillo en la otra punta permanece fuera de la vagina y cubre un poco el área de los labios. El condón femenino forma una barrera entre una y la otra pareja para prevenir que se compartan los flujos del cuerpo, como los espermatozoides, la sangre, o la saliva. Esto ayuda a asegurar que no pasen enfermedades de transmisión sexual y que no ocurra el embarazo. Los condones femeninos son del 79% al 95% efectivos.

### Uso

El condón femenino se puede insertar hasta ocho horas antes del sexo y sólo son efectivos si se insertan antes del sexo. Puede ser un poco torpe al principio, pero con la práctica su uso se hace más fácil. Tome su tiempo, practique insertar el condón antes de la estimulación erótica inicial. Puede pararse con un pie en la silla, sentarse con las rodillas separadas, o puede acostarse. El uso de lubricante puede ayudar a mantener el condón en su lugar y disminuir el ruido durante el sexo.

No se debe usar un condón femenino y uno masculino al mismo tiempo. Después de la estimulación erótica inicial, deseche el condón y **NO LO VUELVA A USAR**.

### Relaciones sexuales

Para insertar el condón, oprima el anillo en la punta cerrada del tubo. Use una mano para separar los labios extremos, e inserte el condón oprimido adentro del canal de la vagina. El anillo interno se debe empujar pasado el hueso púbico y debe cubrir el cuello uterino.

Después de insertar el condón, asegúrese de que no esté torcido. Como una pulgada del extremo externo del condón quedará fuera del cuerpo. Necesitará mantener en su lugar el condón femenino durante el sexo, pero puede aumentar el estímulo femenino. Después del coito, oprima y tuerza el anillo externo para mantener todo el flujo,

incluyendo el semen con los espermatozoides, dentro del condón. Sáquelo jalándolo suavemente y deséchelo.

### Sexo oral

Los condones femeninos se pueden usar como presas dentales para prevenir las infecciones de transmisión sexual durante el sexo oral. Corte el extremo cerrado del condón y hacia abajo por los lados. De esta manera tendrá una hoja rectangular. Ponga el rectángulo sobre las partes genitales o sobre la boca de su pareja. Tenga cuidado de mantener cualquier área de contacto cubierta del todo por el condón durante el sexo oral. Después del sexo oral, deseche el condón.

### Su salud

No hay efectos secundarios físicos asociados con el uso del condón femenino. Sin embargo, existe la posibilidad de que el condón se resbale o se rompa durante el sexo. Si esto ocurre, la mujer tiene la opción de tomar el Anticonceptivo de Emergencia o “La Píldora del Día Siguiente”.

### Disponibilidad

En Los Estados Unidos, el condón está disponible en cualquier farmacia sin receta. Si no lo encuentra localmente, lo puede comprar por la internet.

El programa para la prevención del VIH/SIDA de la Organización de las Naciones Unidas reconoce la eficacia e importancia del condón femenino, y están esforzándose para que esté disponible mundialmente.

### Ventajas

- ◆ Previene las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH y el SIDA.
- ◆ Protege la vulva y la vagina.
- ◆ No reduce el estímulo de la pareja masculina.
- ◆ Está disponible sin receta.
- ◆ No tiene efectos secundarios hormonales.
- ◆ La gente que es sensible al látex pueden utilizarlo.
- ◆ Se puede utilizar junto con lubricantes que contengan aceite y lubricantes con base de agua.
- ◆ Se puede insertar antes de que comience la estimulación sexual.
- ◆ La inserción puede ser parte de la estimulación sexual.



**TACOMA**  
1401-A Martin Luther King Jr Way  
Tacoma, WA 98405  
253.473.6031

**RENTON**  
263 Rainier Ave S. #200  
Renton, WA 98057  
425.255.0471

**YAKIMA**  
106 East E Street  
Yakima, WA 98901  
509.575.6422

APPOINTMENTS: 800.572.4223  
www.CedarRiverClinics.org  
info@CedarRiverClinics.org

### **Ventajas (continuación)**

- ◆ No hace falta una erección para mantener el condón en su lugar.
- ◆ No afecta su fertilidad en el futuro.

### **Desventajas**

- ◆ Se nota durante el sexo.
- ◆ Puede ser difícil de usar e insertar.
- ◆ No contiene espermicidas.
- ◆ Puede romperse o gotear.
- ◆ Cuesta casi tres veces más de lo que cuestan los condones masculinos.

### **Anticonceptivo de Emergencia**

Puede prevenir un embarazo *después* del sexo tomando Píldoras Anticonceptivas de Emergencia (EC por sus siglas en inglés). Puede usar la marca Plan B y también las píldoras anticonceptivas regulares como anticonceptivo de emergencia. Se deben tomar durante las primeras 120 horas de haber tenido relaciones para prevenir el embarazo. El cuerpo recibe un estallido de hormonas sintéticas corto pero alto, interrumpiendo el curso necesario para el embarazo. En el Estado de Washington usted puede conseguirlo directamente de un farmacéutico. Para encontrar un proveedor cercano, llame al número gratuito **1-800-584-9911**, nacional las 24 horas del día se habla español e inglés, o visite el sitio web [www.NOT-2-LATE.com](http://www.NOT-2-LATE.com).

### **Su cuello uterino**

El cuello uterino es la apertura del útero por donde nacen los bebés, y por donde pasa la sangre de su regla y los espermatozoides. También es por donde se realizan los abortos.

Varios métodos anticonceptivos, incluyendo el condón femenino, el diafragma y el capuchón cervical, cubren el cuello uterino impidiendo que pasen los espermatozoides al útero. Otros métodos anticonceptivos usan hormonas para cambiar la mucosidad alrededor del cuello uterino, haciendo que la apertura sea más resistente al esperma. Los métodos hormonales incluyen Depo Provera y los anticonceptivos orales.

Los cuerpos de las mujeres también producen naturalmente las hormonas que cambian el aspecto del cuello uterino durante el ciclo menstrual. Las mujeres pueden aprender más sobre el cuello uterino haciéndose un examen a sí mismas para ver los cambios según ocurren. Para información sobre cómo hacerse un examen a sí misma, recoja un folleto de la clínica y pregúntele a su proveedor. Ella o él puede darle instrucciones y un espéculo.

### **Recursos**

Cedar River Clinics: [www.CedarRiverClinics.org](http://www.CedarRiverClinics.org)

Feminist Women's Health Center: [www.FWHC.org](http://www.FWHC.org)

Birth Control Comparison Chart / Tabla de comparación de métodos de control de la natalidad  
[www.birth-control-comparison.info](http://www.birth-control-comparison.info)

Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas:  
[www.ourbodiesourselves.org/ncnv.htm](http://www.ourbodiesourselves.org/ncnv.htm)

Anticonceptivo de Emergencia: [www.NOT-2-LATE.com](http://www.NOT-2-LATE.com)

Información sobre anticonceptivos: [www.saludhoy.com](http://www.saludhoy.com)

Infecciones de transmisión sexual:  
[www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/sexuallytransmitteddiseases.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/sexuallytransmitteddiseases.html)

[www.fhi.org/sp/Topics/STI.htm](http://www.fhi.org/sp/Topics/STI.htm)