

**Preservativo femenino:** Es una funda, similar al preservativo masculino pero de mayor tamaño, que se coloca recubriendo las paredes de la vagina y la vulva para impedir el paso de los espermatozoides al interior del útero. Es de un solo uso, y por tanto no debe ser reutilizado. Protege de las ITS. nte las ITS.



- Sostener el preservativo con el anillo externo colgado hacia abajo. Coger el anillo de la parte cerrada del preservativo (interno) y apretarlo entre los dedos pulgar e índice o corazón de forma que quede largo y estrecho.



- Elegir una posición cómoda para la colocación del preservativo. Puede ser de pie con el otro pie encima de una silla; sentada con las rodillas separadas, agachada o acostada.
- Introducir el aro interno en la vagina.



- Empujar el aro interno (metiendo el dedo índice en el preservativo) lo más profundamente posible de forma que quede en el fondo.



- El anillo exterior debe cubrir los genitales externos de la mujer.



- Guiar el pene con la mano hacia el centro del preservativo femenino evitando que se introduzca entre la pared de la vagina y la parte exterior del preservativo.



- Una vez terminada la relación y retirado el pene, quitar el preservativo apretando el anillo externo, retorciéndolo para mantener el semen en el interior del preservativo. Tirar hacia fuera sin brusquedad.



- Después de usarlo hay que tirarlo a la basura, no al WC.
- Hay que utilizar uno nuevo cada vez que se mantenga una relación sexual.
- No se puede utilizar simultáneamente con el preservativo masculino.



## MÉTODOS NO RECOMENDABLES POR SU BAJA O NULA EFICACIA

Estos métodos, cuya eficacia anticonceptiva es considerada como baja o nula, tampoco protegen frente a las infecciones de transmisión sexual (ITS).

**Abstinencia periódica:** Consiste en no mantener relaciones sexuales con penetración en los días considerados fértiles.

**Coito interrumpido:** Se le conoce popularmente como el método de la marcha atrás. Consiste en retirar el pene de la vagina antes de que se produzca la eyaculación.

**Espermicidas:** Son sustancias que destruyen los espermatozoides en la vagina, pueden presentarse como óvulos vaginales, cremas o esponjas vaginales, lavados vaginales...

# CÓMO USAR LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

**¡PROTÉGETE!**  
**"TE LO PONES TÚ O TE LO PONGO YO"**

La salud sexual forma parte de la salud integral de las personas y tiene relación con su bienestar y calidad de vida. Parte del cuidado de la salud sexual es la prevención de los problemas de salud derivados de las **Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) o Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)**.

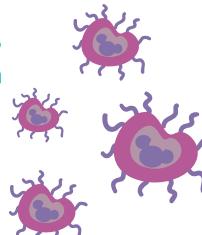
Las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) a veces no presentan síntomas, por lo que es importante saber reconocerlas a tiempo. Esperamos que la información básica contenida en este folleto sirva de apoyo para aumentar los conocimientos, decidir informadamente qué hacer para su prevención.



## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

### ¿Qué son las ETS?

Las ETS son un conjunto de enfermedades producidas principalmente por **bacterias, virus y hongos**, que tienen en común la transmisión por vía sexual. Es decir, **son transmitidas desde una persona a otra, durante las relaciones sexuales (vaginales, anales y orales)**.



Afectan tanto a hombres como a mujeres y pueden producir también problemas en los recién nacidos, por transmisión madre a hijo. Si la persona no recibe tratamiento adecuado y oportuno, las ETS pueden producir complicaciones y secuelas graves, incluso comprometer diversos sistemas del organismo.

### ¿Por qué se transmiten las ETS?

Las ETS se transmite por contacto físico a través de una relación sexual. **Esta relación sexual implica el contacto de alguno de los genitales (femeninos o masculinos) con cualquiera de la mucosa o genitales de la otra persona (genitales femeninos o masculinos, o boca).**

### ¿Cómo prevenir las enfermedades e infecciones de transmisión sexual?

Desde el inicio de la vida sexual activa las personas están expuestas a riesgos de adquirir una enfermedad de transmisión sexual, de acuerdo a lo que ya revisamos anteriormente y especialmente a la cadena de transmisión.

Las personas con vida sexual activa pueden reducir los riesgos mediante el uso correcto del preservativo o condón.

**EL PRESERVATIVO O CONDÓN ES EL ÚNICO MÉTODO ANTICONCEPTIVO QUE PREVIENE DE CONTRAER UNA ETS Y ITS.**

### Si contrae una ETS, ¿cómo lo sabré?

Muchas enfermedades de transmisión sexual no causan ningún síntoma que puedas notar. La única manera de saber con certeza si tienes una ETS es hacerte una prueba.

Puedes contraer una ETS al tener relaciones sexuales con una persona que no tenga síntomas. Al igual que tú, esa persona quizás ni siquiera sepa que tiene una enfermedad de transmisión sexual.

**MÉTODOS DE BARRERA:** Eficacia media-alta. Protegen de las infecciones de transmisión sexual (ITS). No requieren control sanitario.

**Preservativo masculino o condón:** Es una funda de látex o de otro derivado plástico que se coloca sobre el pene en erección desde antes de la penetración. Impide el paso de los espermatozoides. Es de un solo uso, y por tanto no debe ser reutilizado. Protege de las ITS.



**Diafragma:** Es una caperuza que se coloca en el fondo de la vagina, cubriendo completamente el cuello del útero. Impide el paso de los espermatozoides al interior del útero. Es reutilizable.

**Capuchón cervical:** es una versión más evolucionada del diafragma, recubre el cuello uterino y es de un solo uso por lo que no debe ser reutilizado. Tanto el diafragma como el capuchón cervical deben usarse con espermicidas. Protegen parcialmente las ITS.