

Aspectos a considerar en la promoción del uso del condón

Lic. Psic. Diana L. Garcia
Perez

- **1. Sexo con condones es incómodo**
 - Use lubricante con condones
 - Use condones pre-lubricados
- **2. Los condones reducen la sensación**
 - Una gota de lubricante por dentro en la punta del condón le aumenta la sensibilidad
 - Use condones ligeros diseñados para aumentar la sensibilidad y placer en el hombre

- **3. Sexo sin protección de vez en cuando no es problema**
 - Puede infectarse con VIH u otras enfermedades sexuales aunque lo haga sólo una vez
 - Necesita proteger su propia salud
- **4. Temor de que los condones arruinen el momento**
 - Aprender cómo usar un condón correctamente y practicar ponerlo y quitarlo le disminuye la preocupación de arruinar el momento
 - Una vez que sepa usar un condón correctamente, puede ponerlo rápido o tomarse su tiempo

■ **5. No le gusta el sabor, olor o cómo se sienten los condones para el sexo oral**

- Use mermelada o nieve de sabores (no use ningún producto grasoso tales como crema merengue ó mantequilla de cacahuate)
- Practique tipos de relaciones sexuales sin penetración
- Con el tiempo se acostumbra al sabor (un gusto adquirido)

■ **6. Mi pareja se retira antes de eyacular en lugar de usar condones**

- Retirar el pene antes de eyacular no protege de infecciones con VIH u otras ETS
 - Aún una gota de semen infectado (o líquido pre-eyaculatorio) contiene suficiente virus para infectarle con VIH
- **7. Si aún no se me ha pegado el VIH, ya no me enfermaré**
- Existen diferentes tipos (cepas) de VIH; usted puede encontrarse con un tipo más dañino de VIH que sería mas probable que le infecte a usted

■ **8. Se avergüenza de comprar condones**

- Obtenga condones gratis en las clínicas

■ **9. Se avergüenza de usar condones**

- Si tiene confianza de que sabe usar el condón correctamente será más fácil
- Practique poner un condón a un plátano hasta que sienta que lo puede hacer sin esfuerzo

■ **10. No hay condones disponibles**

- Siempre traiga un condón con usted para que esté preparado(a)
- Los puede comprar en cualquier farmacia
- Si no hay condón disponible, sugiera alguna práctica sexual diferente más segura (Ej., relaciones usando la mano)

■ **11. Se puede perder la erección cuando usa el condón**

- Si sabe usar el condón correctamente, es menos probable que se pierda la erección
- Para aprender a usar el condón correctamente use un plátano para practicar ponerlo y quitarlo

■ **12. Los condones cuestan mucho**

- Proporcione una lista de lugares donde haya condones disponibles gratuitos o a bajo costo (Ej., Centros de Salud, Servicios Médicos Municipales, Clínicas del IMSS, etc.)

■ **13. Estaba tomado(a) o drogado(a) en ese momento**

- Siempre cargue condones con usted para que esté preparado(a) (el alcohol hace a las personas más espontáneos y la clave es estar preparado(a))

■ **14. Se dejó llevar por la pasión**

- Siempre tenga un condón con usted para que este preparado(a)
- Usar condones puede ser parte de un encuentro apasionado; inténtelo

- **15. No pensé acerca del uso de un condón**
 - Siempre tenga un condón con usted para que este preparado(a)
 - Adquiera condones de colores y divertidos; será menos probable que se le olvide que los trae
- **16. He tenido malas experiencias con condones**
 - Practicar poner y quitar un condón aumenta la confianza y reduce las malas experiencias

- **17. La pareja no quiso usar condón (presión, enojo)**
 - Haga el uso de condón divertido (use condones de diferentes colores, tamaños y sabores ó con mensajes)
 - Use una gota de lubricante por dentro de la punta para aumentar la sensibilidad sexual
 - Proteja su propia salud; usted puede contraer VIH o ETS por tener sexo sin protección

- **18. "Se veía como que no tenía enfermedades"**
 - Si no conoce a la persona, debe asumir que es VIH(+) (nadie puede saber con solo ver a una persona; por su seguridad, es mejor pensar que él es VIH(+) y usar condón)

- **19. No me importa la otra persona**
 - Hágalo por usted, siéntase bien acerca de usted sabiendo que se protegió a usted mismo(a)
- **20. Siente que no controla el uso del condón (condones masculinos)**
 - Intente usar un condón femenino, si lo tiene disponible

GRACIAS
