

Salud, autodeterminación y diversidad sexual

Para muchas personas la sexualidad forma parte de la vida. La sexualidad va acompañada de sentimientos como el amor, el deseo o la sensación de seguridad. La cercanía física entre las personas es muy importante para la sexualidad, para los sentimientos, la confianza y la excitación.

Cada persona vive la sexualidad a su manera. La sexualidad es diversa y variada. Cada persona tiene distintas preferencias sexuales y ¡todas son igualmente válidas!

Una cosa es especialmente importante: las relaciones sexuales tienen que ser siempre voluntarias y consentidas. Esto significa que todas las personas implicadas tienen que dar su consentimiento antes de mantener relaciones sexuales.

Y que todas las personas son dueñas de su propio cuerpo.

Los preservativos y los condones femeninos:

- protegen del VIH/SIDA cuando se mantienen relaciones sexuales,
- previenen de infecciones de transmisión sexual (ITS),
- y evitan embarazos no deseados.

Preservativos

Puedes usar preservativos tanto para el pene como para los juguetes sexuales. En Alemania, el uso del preservativo está muy difundido.

Condomes femeninos

Los condones femeninos se introducen en la vagina. El uso de los condones femeninos no está muy extendido en Alemania. Y son más caros que los preservativos. Algunas farmacias venden condones femeninos. Puedes obtener más información sobre este tema en cualquier centro de Aidshilfe.

Los preservativos y los condones femeninos evitan el contacto entre las mucosas de las personas que mantienen relaciones sexuales. De esta manera no se intercambian fluidos corporales durante el sexo. Esto es importante. Ya que a través de las mucosas o fluidos corporales se puede transmitir el VIH u otras ITS. Además protegen contra embarazos no deseados.

Los preservativos y los condones femeninos ofrecen protección cuando mantienes relaciones sexuales: en relaciones nuevas, en relaciones de larga duración o cuando se tienen relaciones sexuales con alguien por primera vez. Los preservativos, en particular, son muy seguros. Se puede practicar el uso de preservativos o condones femeninos para que sea más fácil ponérselos cuando desees mantener relaciones sexuales. A muchas personas les resulta fácil utilizar preservativos

o condones femeninos. Al usar preservativos, muchas personas también se sienten más relajadas durante el sexo. El sexo puede ser aún más divertido cuando se usa protección.

Los preservativos y los condones femeninos tienen **fecha de caducidad**, consulta el envoltorio. Un preservativo o condón femenino caducado, no ofrece la protección adecuada. Por eso, antes de mantener relaciones sexuales, comprueba que el preservativo o condón femenino no haya caducado. Las letras **CE** impresas en el envoltorio, son un signo de calidad europea, asegúrate de usar preservativos con este distintivo. Los preservativos o condones femeninos con este distintivo se han sometido a las pruebas de calidad correspondientes.

Importante: por favor, utiliza solo **o** un preservativo **o** un condón femenino durante el sexo vaginal. Si usas dos preservativos o condones femeninos juntos, puede darse demasiada fricción y se podría romper uno de los dos.

VIH e ITS

Las personas con VIH pueden tener la misma calidad de vida que las que no lo tienen. Pero para ello hay que someterse a tratamiento y tomar la medicación adecuada. Las personas con VIH, es decir seropositivas, tienen que tomar la medicación para el VIH todos los días durante el resto de su vida. Los medicamentos para el VIH permiten disfrutar de una vida de calidad y longeva.

También otras infecciones de transmisión sexual (ITS) pueden dañar la salud. Por eso es importante diagnosticar las ITS, porque las ITS se pueden tratar de manera efectiva con medicamentos (por ejemplo, antibióticos).

Lubricantes

Cuando tengas relaciones sexuales anales o en caso de sequedad vaginal se recomienda el uso de un lubricante. Esto facilita la inserción del pene con preservativo. Y resulta más agradable para muchas personas. El lubricante también protege el preservativo. Además, algunos condones femeninos recomiendan el uso de lubricante. Esta información la encontrarás en el prospecto de este.

Normalmente, se puede adquirir lubricante en las mismas tiendas que los condones.

Atención: los lubricantes de calidad están hechos con una base de agua o silicona. Los productos grasos pueden romper los preservativos y los condones femeninos. Un

condón roto no ofrece la protección adecuada. No uses los siguientes productos como lubricante en combinación con condones: aceite de coco, aceite para masajes, aceite de bebé, loción corporal, vaselina, mantequilla o margarina.

Sexo oral

Hay diferentes tipos de sexo oral. Cuando la boca estimula el pene se suele hablar de **«mamar»**. Cuando la boca estimula la vulva o la vagina se suele hablar de **«chupar»**. Al mamar, los condones pueden proteger de las ITS. Para protegerse del VIH, cuando se hace una mamada no es necesario el uso del preservativo, si no entra esperma en la boca. Si no usas preservativo hay que sacar el pene de la boca, antes de alcanzar el orgasmo. El líquido preseminal no transmite el VIH cuando se hace una mamada. El líquido preseminal es un líquido que expulsa el pene en pequeñas cantidades durante la excitación sexual y antes del orgasmo. El pene expulsa líquido preseminal **antes de** la eyaculación. ¿Quieres protegerte de las ITS cuando estimules una vulva o vagina? Para ello, desenrolla un preservativo sobre dos dedos y córtalo por un lado. Coloca el preservativo desplegado sobre la vulva como si fuera un paño. Si al chupar no entras en contacto con sangre, no necesitas proteger la vulva para no contraer VIH. Si la persona tiene la regla cuando mantenéis relaciones sexuales, es necesario un condón para protegerse del VIH.

Juguetes sexuales

¿Deseas protegerte del VIH, de las ITS u otras enfermedades cuando utilices juguetes sexuales? Entonces, limpia el juguete sexual con jabón o utiliza un preservativo nuevo cada vez que:

- intercambies el juguete sexual entre la vagina y el ano,
- intercambies el juguete sexual con varias personas.

Asesoramiento

¿Has tenido problemas con el preservativo o condón femenino? Te preocupa que te hayas contagiado al mantener relaciones sexuales? El centro Aidshilfe más cercano estará encantado de asesorarte. Encontrarás el centro de Aidshilfe más cercano y mucha información útil en el siguiente sitio web:

www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration

Todos los centros Aidshilfe de Alemania tienen un sitio web común con mucha información sobre el tema <https://aidshilfe-beratung.de>

Si deseas que te asesoremos por teléfono, ponte en contacto con nosotros: **0180 33 19411**

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Aidshilfe Niedersachsen Landesverband e.V.
Schuhstraße 4, 30159 Hannover
Telefon: 0511 13 22 12 00
E-Mail: info@niedersachsen.aidshilfe.de

Projektkoordination:

Simone Kamin (simone.kamin@goettingen.aidshilfe.de)
Marja Rathert (info@interkulturellegesundheit.de)

Konzept und Text: Simone Kamin, Ellen Kiebacher und der Facharbeitskreis Flucht und Migration der niedersächsischen Aidshilfen

Übersetzung: Laura Heidrich/Lebenshilfe Celle (deutsche Einfache Sprache), Eliza Kalderon (Bulgarisch), Yasmine Khaled-Jaiser (Arabisch), Henriette Kilger (Englisch), Cristina Müller (Rumänisch), Mathilde Pelé (Französisch), Beatriz Quintanero Raposo (Spanisch), Mercede Salehpour (Farsi)

Layout und Satz: Birgit Sobiech, www.schlichtundbuendig.de

Fotos: © AdobeStock.com

1. Auflage 2022

Dieses Faltdokument gehört zur Kampagne „Gesundheit, Selbstbestimmung und Vielfalt in der Sexualität“. Es gibt dieses Faltdokument und weitere Faltdokumente in verschiedenen Sprachen. Hier finden Sie alle Informationen:

www.niedersachsen.aidshilfe.de

überreicht durch:

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH

Salud, autodeterminación y diversidad sexual

Preservativos para la salud sexual

Folleto informativo en lenguaje simplificado



SPANISCH

Aidshilfe
Niedersachsen

Einfache
Sprache

www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration



Instrucciones para el uso del condón femenino (que se introduce en la vagina)



1. Abre el envoltorio cuidadosamente con las manos. No utilices objetos afilados como cuchillos o tijeras. Tampoco uses los dientes. Saca el condón femenino del envoltorio.
Cuidado: las uñas afiladas y las joyas pueden dañar el condón femenino.



2. Los condones femeninos tienen un anillo en la parte delantera y otro en la trasera. En el extremo cerrado se encuentra el **anillo interior**. Este anillo es flexible. Este anillo se utiliza para insertarlo en la vagina. El anillo mantiene el condón femenino en su sitio. El condón femenino

también tiene un **anillo exterior**. Este anillo permanece fuera del cuerpo, es decir, el anillo permanece fuera de la vagina.



3. Es más fácil introducir el condón femenino si la persona está tumbada o sentada. Colócate en una posición cómoda para hacerlo. A continuación, sujeta el anillo interior con el dedo pulgar y el dedo corazón. Aprieta el anillo con los dedos. Ahora introduce el anillo comprimido lo

más profundo posible en la vagina. El condón femenino se introduce de manera similar a un tampón.

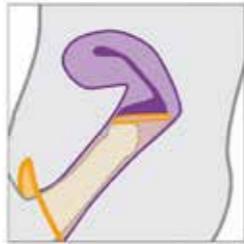


4. Ahora tienes que colocar el anillo interior en el lugar adecuado. Utiliza el dedo corazón para ello. Introduce el dedo en el condón femenino hasta tocar el anillo interior. A continuación, introduce el anillo lo más profundo posible en la vagina, hasta situarlo detrás del hueso

púbico. Entonces, apenas notarás el condón femenino. La sensación es parecida a la de un tampón. Si, es así, ¡has colocado correctamente el condón femenino!



5. Comprueba que: el condón femenino no esté torcido y que el anillo exterior esté fuera de la vagina.



6. Ahora puedes introducir el pene dentro del condón femenino ayudándote con la mano. Asegúrate de que introduces el pene dentro del condón femenino. De lo contrario, no estaréis debidamente protegidos.



7. Después de mantener relaciones sexuales, saca el condón femenino de la vagina. Para ello, gira con cuidado el anillo exterior una o dos veces. De esta manera, podrás «cerrar» el condón femenino. Así el líquido preseminal y el esperma se quedan en el

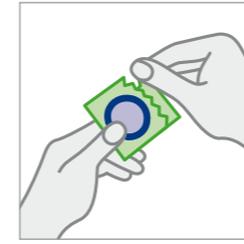
condón femenino. El líquido preseminal es un líquido que expulsa el pene en pequeñas cantidades durante la excitación sexual y antes del orgasmo. El pene expulsa líquido preseminal antes de la eyaculación. El líquido preseminal puede contener espermatozoides, bacterias o virus. Una vez hayas «cerrado» el condón femenino, puedes sacarlo suavemente de la vagina.



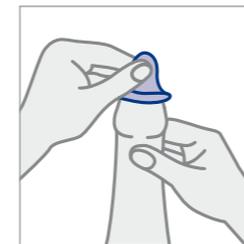
8. Tira siempre el condón femenino en la basura. No lo tires por el retrete. Un condón femenino solo se puede usar una vez.

Instrucciones para el uso del preservativo

Importante: desenrolla el preservativo sobre el pene antes de tocar la vagina, el ano u otro pene. El preservativo solo puede ponerse cuando el pene está erecto. También puedes usar el preservativo con juguetes sexuales.

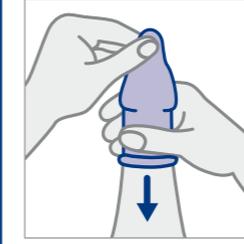


1. Abre el envoltorio del preservativo con cuidado por el borde dentado. No utilices objetos afilados como cuchillos o tijeras. Tampoco uses los dientes. Saca el preservativo del envoltorio con el dedo pulgar y el índice. Sujeta el preservativo por el borde.



2. Coge la punta del preservativo con cuidado entre el dedo índice y el pulgar usando las yemas de los dedos. La punta del preservativo se denomina depósito.

Si tu pene tiene prepucio, deslízalo hacia atrás con la mano. Coloca el preservativo en la punta del pene. La punta del pene se llama glande.



3. Mantén apretado el depósito con los dedos. Esto es importante para que no haya aire en el depósito. Al mismo tiempo, desenrolla el preservativo con la otra mano. El borde del preservativo debe estar enrollado hacia afuera. Desenrolla el preservativo

hasta la base del pene. ¿El condón no se desenrolla con facilidad? Entonces probablemente el condón esté al revés.

Importante: ¡No le des la vuelta al preservativo! Puede que ya haya fluidos corporales en el preservativo. Al darle la vuelta, estos fluidos corporales quedan entonces en su exterior. Y entonces la otra persona no estaría debidamente protegida. Por lo tanto, utiliza un preservativo nuevo.

4. No utilices nunca dos preservativos juntos. De lo contrario, los preservativos se rozarán entre sí. Esta fricción puede hacer que el preservativo se rasgue o se desprenda fácilmente. Un único preservativo ofrece protección si se utiliza correctamente.

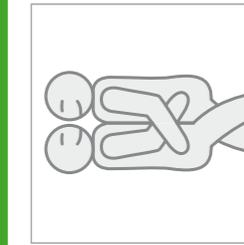
5. Hay preservativos disponibles en diferentes tamaños. Es importante que el preservativo sea del tamaño adecuado. No debe ser ni demasiado ancho ni demasiado estrecho. De lo contrario, no estaréis debidamente protegidos. La mayoría de las veces, la talla estándar se adapta bien. Para los penes más anchos existen preservativos más grandes. Para los penes más estrechos, existen preservativos más pequeños.

6. A veces el pene pierde su rigidez al ponerse el preservativo. No pasa nada. Si el pene no está erecto, no podrás tener sexo vaginal o anal con protección. Para tener relaciones sexuales seguras con preservativo el pene debe estar rígido. A veces ayuda que la persona con pene practique primero como ponerse el condón sola.
Importante: no te sometás a presión y tampoco presiones a la otra persona. Es más sencillo ponerse el preservativo con paciencia y humor.



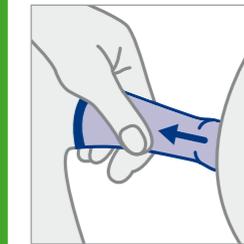
7. Cuando tengas relaciones sexuales anales o en caso de sequedad vaginal se recomienda el uso de un lubricante. Primero, desenrolla el preservativo hasta la base del pene. A continuación, aplica una cantidad suficiente de

lubricante sobre el pene. Esto facilita la inserción del pene con preservativo. Y resulta más agradable para muchas personas. El lubricante también protege el preservativo.



8. Comprueba que el preservativo esté bien colocado durante todo el tiempo que duren las relaciones sexuales. A veces el condón se desliza un poco. Si el preservativo no cubre la mayoría del pene, saca el pene con cuidado, sujetando el preservativo al

pene. Si lo deseas, puedes ponerte un preservativo nuevo para seguir con la relación sexual. Si deseas alternar entre el sexo vaginal y el sexo anal, entre medias, debes cambiar el preservativo. ¿Tienes relaciones sexuales con más de una persona a la vez? Entonces, utiliza un preservativo nuevo para cada persona.



9. ¿La persona con pene ha eyaculado? ¿Se ha «corrido»? Entonces, saca cuidadosamente el pene de la vagina o del ano. Si el pene se pone flácido antes de correrte, por favor, retira el pene.

En cualquier caso, sujeta siempre el preservativo al sacar el pene. Para ello, sujeta el preservativo por el borde. Así, el preservativo no se deslizará del pene cuando lo saques.



10. Retira el preservativo del pene con cuidado. Tira siempre el preservativo a la basura. No lo tires por el retrete. El preservativo solo se puede utilizar una vez.



Encontrarás el centro de Aidshilfe más cercano y mucha información útil en el siguiente sitio web:

www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration