



## El uso del preservativo

La **sexualidad** es la manera en que cada uno vive el hecho de ser hombre o mujer.

Si decides tener relaciones sexuales coitales con otras personas, no corras riesgos innecesarios como embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual...

Para evitarlos siempre que tengas una relación sexual, ya sabes...

**UTILIZA EL CONDÓN**

## Recomendaciones en el uso del preservativo



Adquiere preservativos de calidad.



Comprueba siempre la fecha de caducidad.



Abre el envoltorio con precaución para evitar la ruptura del preservativo (cuidado con uñas, anillos y dientes).



Presévalos del calor, el sol y la humedad porque pueden deteriorarlos.



Coloca el condón sobre el pene en total erección antes de cualquier contacto genital, sujetándolo desde la punta y extendiéndolo hasta la base del pene.



Después de la eyaculación y antes de que el pene pierda su erección, **retíralo sujetando** el condón por la base para evitar que quede dentro.



En caso de que no lleven depósito para la recogida del semen deja un espacio libre de 2 cm en la punta.



**No reutilices** nunca el preservativo aunque no haya habido penetración ni eyaculación.



Si utilizas **lubrificantes** han de ser de **base de agua**, nunca grasos, la vaselina rompe el látex.



En caso de **rotura**, y si hay riesgo de embarazo, debes acudir inmediatamente en busca de orientación sobre las posibles soluciones antes de **72 horas**.

## Centros de Salud Sexual y Reproductiva:

Existe una amplia red de estos Centros en la Comunidad Valenciana, que presentan una atención preferente a los jóvenes. Aquí se te atenderá e informará con absoluta confianza. Para informarte del Centro de Salud Sexual y Reproductiva más próximo a tu domicilio, puedes telefonar a:

Infosalud: **900 161 161**

Teléfono Sexualidad Joven: **902 25 20 20**

## Centros de Información y Prevención del Sida:

Teléfono gratuito: **900 70 20 20**

[www.san.gva.es](http://www.san.gva.es)

## مراكز الصحة الجنسية والتناسلية.

هناك شبكة واسعة لهذه المراكز في إقليم بلنسية وهي مراكز توفر عناية تفضيلية للشباب. فيها ستتم عنايتكم واستعلاماتكم بكل الثقة. هذا ولاستعلاماتكم عن أقرب مركز الصحة الجنسية والتناسلية من منزلكم بإمكانكم الاتصال بـ:

هاتف الاستعلام الصحي (Infosalud) 900 161 161  
هاتف الحيات الجنسية للشباب: 902 25 20 20

مراكز الاستعلامات عن داء فقدان المناعة المكتسبة (الأيذز) والوقاية منه:

الهاتف المجاني: 900 70 20 20

[www.san.gva.es](http://www.san.gva.es)

بعد قذف المنى وقبل نهاية الانتصاب يجب أنتزاع الكبوت بمسكه من أسفله لكي لا يبقى الكبوت في الداخل.



في حالة عدم وجود مستودع لجمع المنى في الكبوت دعوا مسافة اثنين سنتمتر في طرف الكبوت.



لا تستعملوا أبدا مرة ثانية نفس الكبوت وإن لم يقع الجماع أو قذف المنى من قبل.



في حالة استعمال أي مادة مزيتة يجب أنها تتكون من الماء ولا من الدهن أو الشحم. لا تنسوا أن الفازلين يكسر المادة المطاطية.



في حالة كسر الواقية المطاطية وإذا كان هناك امكانية حمل غير مرغوب فيه، عليكم بالبحث عن التوجيه في الحلول الممكنة وهذا قبل أن تمر 72 ساعة من الكسر.



## توصيات في استخدام الواقيات المطاطية.

اقتنوا واقيات مطاطية من نوعية جيدة.



تحققوا من تاريخ الانتهاء.



افتحوا الغلاف بانتباه لتفادي كسر الواقية المطاطية (الكبوت). خذوا بالكلم بالأظافر والخواتم والاسنان.



أبعدوا الواقيات المطاطية من الحرارة ومن الشمس ومن الرطوبة لأن هذه الظروف تؤدي بها إلى الإلتلاف.



قبل الجماع، ضعوا الكبوت على عضو الرجل وهو قائم. وهذا بمسك طرف الكبوت العلوي ثم مطووه حتى أسفل العضو.



الحياة الجنسية هو الأسلوب الذي يختاره المرء ليعيش حياته امرأة أو رجلا.

إذا قررتم ممارسة الجنس الجماعي مع الغير فلا تعرض أنفسكم لأخطار غير ضرورية مثل الحمل غير مرغوب فيه أو الإصابة بمرض معد تناسلي.

لتتجنبوا هذه المخاطر في وقت علاقتكم الجنسية ...

**استعملوا الكبوت  
(الواقيات المطاطية)**

**حياتكم**

**الجنسية**

**الواضحة**

**استعمال الواقيات  
المطاطية (الكبوت)**

GENERALITAT VALENCIANA  
CONSELLERIA DE SANITAT