

O preservativo, usado axeitadamente, é o método máis efectivo para previr as infeccións de transmisión sexual (ITS): VIH, sífilis, gonorrea, virus do papiloma humano (VPH), infeccións por clamidias, tricomonas, virus da hepatite B, C ou A. As ITS transmitense nos contactos íntimos con mucosas e fluídos sexuais (seme, líquido preseminal ou fluído vaxinal) e, polo tanto, o preservativo debe colocarse antes do contacto coas mucosas e con estes fluídos.

## FACTORES QUE INFLÚEN NO USO

A penetración anal sen preservativo, tanto receptiva como insertiva, considérase a práctica de maior risco para a transmisión de ITS. Un dos principais escollos para empregar o preservativo é non dispor del, **lévao sempre enriba** por se xurde a ocasión e lembra conservalo nas condicións axeitadas.

## PROTECCIÓN

Se te penetran analmente, o preservativo evitará que o interior do ano entre en contacto coa mucosa, o seme ou o líquido preseminal da túa parella. Calquera destes dous fluídos teñen capacidade para transmitir ITS como o VIH. Se es ti quen penetra, o preservativo evitará que o pene se poña en contacto coa mucosa anal, coas secrecións e co sangue dos desgarrs que se poidan producir durante a penetración. No sexo oral tamén debes empregar o preservativo para evitar a transmisión do VIH ou calquera outra ITS. Evita sempre a exaculación na boca e tragar o seme xa que é a práctica de maior risco do sexo oral.

É importante protexerse co preservativo, se a túa parella (especialmente se é unha parella ocasional) non quere empregalo pensa se che interesa ter unha relación sexual desprotexida cunha persoa que nin protexe a súa saúde nin respecta o teu dereito a protexerte. Lembra que unha soa práctica de risco é suficiente para transmitir o VIH ou outra ITS.

## MODO DE EMPREGO

Primeiramente debe revisarse a data de caducidade, a presenza do marcado CE e a integridade do envoltorio. Se observamos que está caducado ou o envoltorio non está íntegro debe desbotarse. O preservativo debe colocarse sobre o pene erecto antes de producirse o contacto coa parella. Unha vez retirado do envoltorio hai que desenrolalo sobre o pene para estendelo de forma axeitada. Trala exaculación, o pene debe retirarse lentamente antes de que desapareza totalmente a erección. Manterase posto o preservativo e suxeitarase pola súa base para asegurar que non haxa saída de seme durante a retirada. O preservativo soamente pode empregarse unha vez e non debe reutilizarse xamais. No suposto de que estea usando medicamentos de uso tópico sobre o pene ou a vaxina, consultar cun médico/a ou farmacéutico/a sobre a súa compatibilidade cos preservativos. Despois de utilizalo débese tirar ao lixo, nunca ao retrete.

## ROTURA

Para reducir o risco de rotura do preservativo debe conservarse e empregarse axeitadamente. O preservativo debe conservarse nun sitio fresco, seco e non expoñelo ao sol. Soamente debe sacarse do seu envoltorio no momento de empregalo. Hai que evitar tocar o preservativo con unllas afiadas, aneis, dentes, etc e debe tratarse con suavidade ao extraelo do envase. O lubricante favorece a penetración e dificulta a rotura. Utiliza só lubricantes con base acuosa. Os lubricantes oleosos como a vaselina, parafina, aceite infantil, locións corporais, aceites para masaxes, manteiga, margarina e outros aceites poden danar o preservativo. Nunca empregues dous preservativos ao mesmo tempo porque o roce entre ambos favorece que se rompan.

## Que facer se se rompe o preservativo?

Se practicaches penetración anal, receptiva ou insertiva, cun home con VIH e se vos rompeu o preservativo, acude a un Servizo de Urgencias hospitalario para que valoren a posibilidade de iniciar un tratamento antirretroviral chamado Profilaxe Postexposición. É un tratamento de emerxencia que debe iniciarse o antes posible e sempre antes das 72 horas posteriores á práctica de risco. Estes fármacos só deben tomarse de forma excepcional unha vez que o médico/a valorase o risco/beneficio do tratamento.