

# TÚ DECIDES

BOLETÍN INFORMATIVO PARA JÓVENES

TE TRAEMOS LAS  
12 REGLITAS  
DE ORO PARA SU  
USO CORRECTO.

¿CÓMO  
**NEGOCIAR**  
EL CONDÓN  
CON TU  
PAREJA?

¿SABÍAS QUE  
PUEDES COLOCARLO  
HASTA **8 HORAS**  
ANTES DE UNA  
RELACIÓN SEXUAL?

CONOCE  
SU NUEVO  
MATERIAL.

DESCUBRE SUS  
**VENTAJAS**



# Condón femenino

## CF2

# EDITORIAL

**¡HOLA!** Si es la primera vez que nos lees, permítenos decirte que **Tú decides**, es un boletín hecho para jóvenes como tú que les gusta informarse y si tú eres de los que ya nos conoce, te invitamos a que revises con atención este nuevo número, donde hablaremos sobre el **condón femenino de nueva generación**, una herramienta para el cuidado de las mujeres jóvenes.

¿Sabías que en pleno siglo XXI, las mujeres siguen teniendo conflictos con sus parejas al momento de negociar el uso del condón durante una relación sexual? Y esta situación las coloca en riesgo permanente de adquirir una infección de transmisión sexual como el Virus de Inmunodeficiencia Humana, VIH o el Virus del Papiloma Humano, VPH.

La realidad lo dice todo. Cada vez son más las mujeres, con pareja estable, las que se infectan del VIH; a nivel nacional 1 de cada 4 infecciones por este virus se presenta en mujeres y las jóvenes no escapan de esta situación. Estudios realizados por expertos nos confirman que aún muchos jóvenes no usan condón durante las relaciones sexuales, debido a diferentes circunstancias: la creencia de que no se siente lo mismo, el miedo al qué dirá la pareja, la certeza de conocer "bien" a su pareja, por pensar que la primera vez no pasa nada, por pena para solicitarlos en el Centro de Salud, porque no se tiene dinero para ir a la farmacia, o pensar ilusamente que a los jóvenes no les pasa nada.

A esto le sumamos que en la escuela no se imparte educación sexual integral, debido a que no hay una política por parte de la Secretaría de Educación Pública para capacitar a maestras y maestros con perspectiva de derechos humanos; en nuestros hogares la sexualidad continúa siendo un tema tabú; y para colmo, nos enfrentamos a la prohibición de la Jerarquía católica al uso del condón, a su mandato de tener relaciones sexuales únicamente dentro del matrimonio y a la promoción de la abs-

tinencia como única alternativa para vivir nuestra sexualidad.

Ante esta cadena de situaciones, es importante que sepas que las y los jóvenes tienen el derecho a la información, a la educación integral de la sexualidad, al respeto de su intimidad, a vivir relaciones libres de violencia, a servicios de salud sexual y reproductiva que involucren la difusión y el acceso a los métodos anticonceptivos y en especial el uso del **condón femenino**.

Por ello nos parece importante destacar la opinión de CENSIDA, organismo responsable de la política de sida en México, quien comentó, en julio del 2011, que por primera vez en nuestro país se distribuirán 400,000 condones femeninos de segunda generación a través de un programa GRATUITO, que se traducirá en una reducción del costo de condones dirigidos a mujeres. Esta medida evidencia el cumplimiento de la Declaración Ministerial, compromiso asumido por México en el 2008 que establece metas para mejorar los servicios para jóvenes y el acceso a condones es una parte de ello. ¡Enhorabuena!

Es sumamente importante contar con herramientas que permitan generar métodos de protección para las mujeres jóvenes. Esta publicación es una excelente opción ya que podrás encontrar información sobre la importancia del condón femenino de nueva generación -el cual a partir de este momento será nombrado CF2-, y lo más importante que cuenta con información libre de prejuicios y es totalmente gratuita!

# El Condón Femenino una herramienta para el

# empoderamiento de las mujeres jóvenes



**E**l cuerpo es el terreno de las grandes batallas de este milenio. Los gobiernos, los ejércitos, las religiones, las empresas, el crimen organizado, las ciencias, las artes, las parejas, todos buscan controlar estéticamente sus fluidos, restringir su tránsito, venderlo o comprarlo.

El cuerpo es también la plaza principal de las protestas contra lo establecido socialmente y en la mayoría de las ocasiones no responde a las necesidades reales de las mujeres que viven en este planeta y también es el escenario principal para hablar de los placeres, deseos, sueños e inquietudes acerca de la sexualidad. Sin embargo, hoy en día, cada vez son más las mujeres jóvenes que quieren aprender a disfrutar, a sentir y a poder hablar sobre sus deseos y placeres, pero también quieren que sus dudas estén acompañadas de información y de herramientas que les permitan aterrizar en acciones la siguiente afirmación: *Disfrutar no es pecado, arriesgar tu vida y la de tu pareja sí lo es, por lo que para protegerte es importante usar condón.*

Por ello el condón femenino es una herramienta para el empoderamiento de las mujeres jóvenes en el ejercicio de su sexualidad, ya que hace posible que la protección

y la decisión esté en sus manos al momento de tener encuentros sexuales.

## Para empezar

En un inicio el condón femenino de primera generación (CF1) estaba hecho de poliuretano (material más caro que el látex) y por lo tanto su fabricación era más costosa que la del condón masculino. No obstante, para el año 2003 empieza a desarrollarse el condón femenino de segunda generación (CF2) que está fabricado con un material<sup>1</sup> distinto al de primera generación. Este material permite reducir los costos de venta hasta un 30% y por lo tanto contribuye a que sea más accesible para todas las mujeres que optan por el autocuidado.

Después de un largo proceso de pruebas e investigaciones, la Agencia de Control de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos aprobó el CF2 en marzo del 2009. Otro dato importante es que en el año 2006 la Organización Mundial de Salud (OMS) analiza y compara al CF2, confirmando su efectividad y seguridad, este hecho permite que el CF2 pueda ser vendido a las agencias

<sup>1</sup> El material con que está hecho el CF2 es una forma de caucho sintético, llamado polímero de nitrilo, y fabricado sin latex.

de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), quienes a la vez los distribuyen en países en vías de desarrollo.

El condón femenino se introdujo en México hasta el 2004 gracias a la modificación de la Norma Oficial Mexicana de Salud NOM-005-SSA2-1993 que trata sobre los servicios de planificación familiar. De esta forma la ley establece que todas las mujeres mexicanas deben recibir información acerca de sus ventajas y tener acceso a ellos.

### ¿Cuál es su importancia?

El condón femenino es un método anticonceptivo con una doble función: previene embarazos no planeados y protege ante infecciones de transmisión sexual como el VIH y el VPH. Además significa un avance en el ejercicio de empoderamiento y apropiación del cuerpo de las mujeres porque les da la posibilidad de decidir libremente cómo y cuándo protegerse y cuidarse. Además permite tener el control de usar el condón femenino, sin tener que negociarlo constantemente con la pareja, que en muchas ocasiones se rehúsa a emplear el condón masculino.

### ¿Cómo es el condón femenino?

Está hecho de un plástico delgado, en forma de bolsa que se pone dentro de la vagina. Consta de dos anillos, uno interno que se encuentra en el extremo cerrado del condón que permite la inserción a la vagina y ayuda a mantener el condón en posición

correcta durante la relación sexual y el anillo externo permanece fuera de la vagina y cubre los genitales externos.

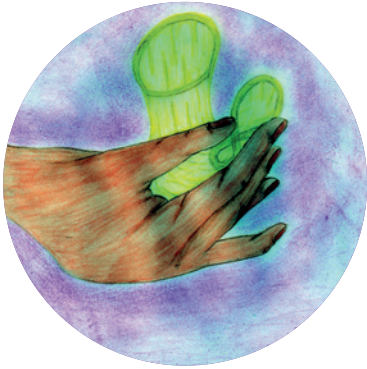
### Reglitas de oro para saber poner correctamente un condón femenino

1. El condón se debe poner antes de la penetración.
2. Verifica la fecha de caducidad antes de usar el CF2 y que el paquete no esté dañado o maltratado.
3. Distribuye la lubricación mientras el CF2 aún está en su paquete.
4. Lávate las manos antes de abrir el paquete, no uses los dientes ni tijeras. Abre el paquete por la hendidura que tiene.

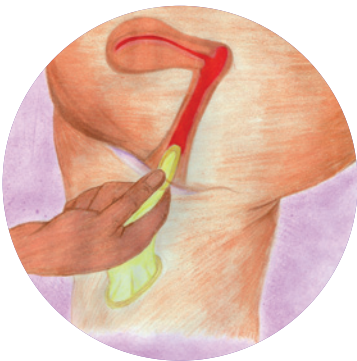


5. Para colocarte el condón debes estar en una posición cómoda, puede ser acostada, sentada con las piernas abiertas, en cuclillas, parada con una pierna levantada sobre una silla o tu pareja también puede ayudar en la inserción.

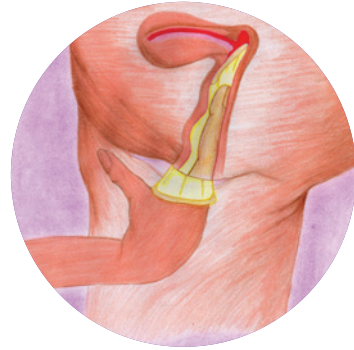
6. Aprieta el anillo interno del condón entre tus dedos índice, medio y pulgar hasta formar un ocho e introdúcelo en la vagina ayudándote con tu otra mano para separar los labios exteriores y con tus dedos que sostienen el condón empujalo lo más profundo que puedas.



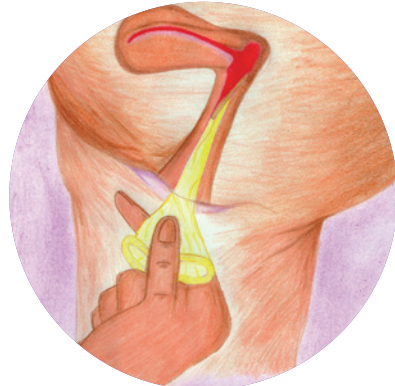
7. Revisa que el anillo interno este detrás del hueso púbico, el extremo externo del CF2 debe quedar cubriendo los labios vaginales.



8. Sostén el anillo exterior del CF2 con tu mano y orienta el pene hacia adentro del condón, para que la penetración sea correcta.



9. Hay una posibilidad de que el pene presione el anillo exterior y lo empuje hacia adentro, si esto llega a ocurrir, ALTO, quita el CF2 y coloca uno nuevo.
10. Después de la relación sexual, agarra el anillo exterior, gíralo y sácalo suavemente, colócalo en un pañuelo desechable y tíralo a la basura.
11. Sí vuelves a tener otra relación sexual, es necesario usar un condón nuevo.
12. Cada vez que hay un contacto sexual, incluso cuando es parte del juego inicial que no necesariamente lleva a la penetración, es necesario usar un condón nuevo.





## ¿Cuáles son las ventajas?

- ✓ Es controlado por las mujeres.
- ✓ Su costo se reduce en un 30%.
- ✓ Es térmico, produce una sensación de calor.
- ✓ Reduce el ruido al momento de la fricción entre los cuerpos.
- ✓ Protege de embarazos no planeados.
- ✓ Ofrece mayor protección frente a Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), ya que cubre los genitales externos.
- ✓ No tienen efectos secundarios hormonales.
- ✓ Al ser hipoalérgico, puede ser usado por personas que presentan alergias al látex.
- ✓ Se puede colocar hasta 8 horas antes de la relación sexual.
- ✓ No aprieta al pene como el condón masculino y el material se calienta a la temperatura del cuerpo, lo que permite sentir la relación sexual más natural y tener sensaciones más placenteras.
- ✓ Se puede usar con lubricantes hechos a base de agua y aceite.
- ✓ No necesita ser removido inmediatamente después de una eyaculación.

**Nota:** La primera vez que uses un condón femenino, recuerda tener paciencia, pues las primeras veces puede parecer complicado ponerlo, pero sólo es cuestión de practicar para que sea más fácil su inserción.

## Lo que no debes olvidar:

Cuando uses el condón femenino durante una relación sexual, no debes usar al mismo tiempo el condón masculino porque corres el riesgo de que con la fricción provocada por el roce de los diferentes materiales, se rompa uno de los condones. Elige qué tipo de condón prefieres y úsalo correctamente.





# LA JUVENTUD OPINA

Con el fin de conocer qué representa para las mujeres jóvenes el uso del condón femenino en el ejercicio de su sexualidad, la Red Nacional Católica de Jóvenes por el Derecho a Decidir consultó la opinión de algunas chavas.

“Yo nunca he ocupado el condón femenino, primero por desconocimiento, pues no sabía que existían; segundo porque inicié mi vida sexual usando el condón masculino, principalmente porque los encuentras en muchos lugares y son más baratos, hay de todas las formas, colores y hasta sabores. Creo que el uso del condón femenino brinda ventajas: permite un juego sexual previo al coito y al estar hecho de un material más lubricado debe generar una sensación más placentera y relajada para nuestras paredes vaginales.”

**Tete, 27 años.**

“La primera vez que usé el condón femenino, mi pareja y yo queríamos saber cómo se sentía y estábamos entusiasmados por conocerlo. Yo estaba segura que, aunque parece muy grande, ya sabiendo utilizarlo sería más sencillo, cosa que aprendí por medio de un taller. Comprobé que fue muy cómodo y sensual porque lo volvimos parte del juego erótico. El usarlo por primera vez fue parte de un nuevo aprendizaje en mi vida que me llevó a pensar en mi protección. Después de nuestra experiencia, seguimos utilizando los condones masculinos, por su disponibilidad, costo y accesibilidad.”

**Laura, 24 años.**

“La primera vez que utilicé un condón femenino tenía 19 años. Me beneficiaba de condones femeninos porque dábamos talleres de su uso, pero de lo contrario, como tantas mujeres, no hubiera accedido a él. Aunque sabía cómo se colocaba y que era seguro, no había usado uno. Cuando mi pareja y yo intentamos usarlo fue una experiencia creativa, divertida y nueva. Ahora que lo he usado, lo siento más cómodo. Pienso que es cuestión de aprender a acostumbrarse y sentirnos seguras con su uso. El material del que está hecho, favorece que se adhiera más al interior de la vagina y se mueva menos, se puede jugar un poco más y da más libertad. Seguiré usando el condón masculino por practicidad y comodidad, pero creo que es cuestión de práctica, costumbre y accesibilidad para aumentar su uso.”

**Beatriz, 25 años.**

“El condón femenino me regaló seguridad. Yo siempre había dudado de éste porque una amiga me comentó que no era fácil su uso y además era inseguro porque podía quedarse en mi interior a la hora de la penetración. Un día me anime a usarlo, tenía uno guardado que me habían regalado, y justo el día que vería a mi pareja lo puse a la vista, entonces él lo vio y me dijo que sería interesante probarlo, así que vimos las instrucciones e intentamos ponerlo, se nos complicó un poco por que comenzamos con jugueteos, pero lo conseguimos! Fue una sensación diferente, una nueva oportunidad para experimentar y de sentir autonomía en mi cuerpo, de no depender de la decisión de otro sobre mí y lo más importante, la seguridad al momento de vivir mi sexualidad, algo nuevo, algo confiable.”

**Araceli, 28 años.**

# TEST CONDÓN FEMENINO

## SECCIÓN INTERACTIVA

Aunque el condón femenino ya tiene un buen rato entre nosotras, hay cosas que no todo mundo sabe. ¿Tú cómo andas en el tema? Te invitamos a descubrirlo resolviendo el siguiente test. Que te diviertas!!!!

1.- Un condón femenino se puede utilizar:

- a) Una sola vez
- b) Dos veces
- c) Más de dos

2.- ¿Con cuánto tiempo de anticipación se puede colocar el condón femenino antes de una relación sexual?

- a) Un día antes
- b) 8 horas antes
- c) 5 horas antes

3.- Si la mujer usa el condón femenino significa:

- a) Que le quita responsabilidad a su pareja
- b) Un acto de autonomía
- c) Que tiene varias parejas

4.- El condón femenino lo usan:

- a) Las mujeres que deciden cuidarse
- b) Las mujeres fáciles
- c) Las mujeres que no quieren problemas

5.- ¿De qué material ésta hecho el condón de femenino de segunda generación?

- a) Látex
- b) Poliuretano
- c) Polímero de Nitrilo

6.- En comparación con el condón masculino el condón femenino es:

- a) Más efectivo
- b) Igual de efectivo
- c) Menos efectivo

7.- Si una pareja usa condón femenino significa:

- a) Un acto de responsabilidad
- b) Un acto de autonomía
- c) Un forma de prevenir ITS

8.- ¿De qué material ésta hecho el condón de femenino de primera generación?

- a) Látex
- b) Poliuretano
- c) Polímero de Nitrilo

9.- El condón femenino representa para las mujeres jóvenes...

- a) Una posibilidad de ejercer placenteramente su sexualidad
- b) Un método anticonceptivo más
- c) El ejercicio de sus derechos sexuales y reproductivos

10.- El condón femenino nos auxilia en la prevención del:

- a) Cáncer de mama
- b) Cáncer de colon
- c) Embarazos no planeados e ITS

## PUNTAJES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	1	0	1	2	0	2	2	0	2	0
b	0	2	2	0	0	1	1	2	1	0
c	0	1	0	1	2	0	2	0	2	2

## RESULTADOS

Hasta 9 puntos

El condón femenino tal vez no te sea tan cercano como otros métodos anticonceptivos. Sin embargo, hoy por hoy es un recurso con el que contamos para lograr una vida sexual libre, responsable y placentera. Nunca es tarde para ponernos al día, así que adelante!!! En este boletín puedes encontrar información que puede ser útil para ampliar tus conocimientos.

De 10 a 15

¡Amig@ sabes la importancia del condón femenino! Sin embargo te sugerimos que continúes informándote, pero sobre todo, ten en cuenta que la información poco vale sino la utilizamos. Informarnos es nuestro derecho así como el cuidarnos y prevenir situaciones inesperadas. Para ello un buen aliado es el condón femenino.

De 16 a 19

¡Excelente! Tienes una muy buena información sobre el condón femenino. Ahora sólo tienes que poner en práctica estos conocimientos en tu vida y recuerda eres tú quien decide cómo, cuándo y con quién. Siempre con condón y si es femenino mejor.





## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

### 1. ¿Al usar el condón femenino, se siente igual? ¿Es placentero? O ¿es doloroso?

Muchas chicas y chicos se sienten más seguros con el condón femenino que con el condón masculino, pues está hecho de un material que ofrece calor y hace que la relación sexual sea más natural. Su uso de manera consistente y correcta ayuda a que la relación sexual sea más placentera. El dolor no tiene que ver con el uso; si hay dolor, es importante acudir a un especialista porque podría ser el síntoma de una infección.

### 2. ¿Cuál es su efectividad?

Es importante mencionar que el 100% de cada condón femenino es testado-probado electrónicamente para su calidad. Varias pruebas han demostrado que el condón femenino es un método muy seguro y tiene una efectividad del 97% si se usa de manera correcta y consistente, es decir, en todas las relaciones sexuales, en la prevención del embarazo y de infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH.

### 3. ¿Es fácil de usar el CF2?

Claro, hay varias posiciones para insertar el condón femenino, pero cada quién deberá probar cuál es la posición más cómoda: estar de pie, en cuclillas, sentada, acostada, con un pie en una silla y el otro en el suelo, solicitar ayuda a su pareja, por mencionar algunas; pero la práctica hará que la inserción sea cada vez más sencilla.

### 4. Si coloco con anticipación el CF2, ¿no se sale si voy al baño?

No, recuerda que la anatomía de las mujeres está diseñada para tener dos orificios, uno de ellos es el meato urinario que permi-

te la salida de la orina y el otro orificio es el vaginal donde colocarás el CF2. Si colocas el condón con anticipación y vas al baño, no te preocupes porque el orificio vaginal nada tiene que ver con el orificio por donde sale la orina.

### 5. ¿Es posible usar el CF2 cuando estoy menstruando?

Si, el CF2 no interviene con la regla y puede ser usado sin problemas, pero es importante insertarlo antes de empezar la relación sexual y quitarlo cuando se termine la relación sexual, pues la sangre puede fluir a lo largo del condón.

### 6. ¿Puedo usar el CF2 más de una vez?

No, al igual que el condón masculino, es recomendable usar uno nuevo en cada relación sexual.

### 7. ¿De qué manera puedo negociar el uso del CF2 con mi pareja?

En cualquier relación es importante hablar de la protección y la prevención de ITS y embarazos no planeados. Pero esto no quiere decir que sea sencillo encontrar la mejor forma de plantear la situación para hablar con la pareja; lo ideal sería aclarar en conjunto la importancia del uso del condón femenino como un método seguro y de los beneficios que trae su uso. Recuerda que proponer su uso habla de una mujer que se quiere y se cuida.

### @CONCIENCIA INFORMADA:

Hola, soy tu amiga conciencia informada. Conmigo podrás compartir tus experiencias, dudas, temores, alegrías y placeres relacionados con tu sexualidad. Aquí encontrarás respuestas claras y concisas a tus inquietudes, pero sobre todo podremos platicar de la importancia que tiene recibir información libre de prejuicios que te permita tomar decisiones con una conciencia informada.  
Bienvenid@s.



### Conversación UNO entre Sabina y

#### @CONCIENCIA INFORMADA:

**Sabina:** Hola Conciencia, en esta ocasión quiero platicarte una historia de placer, cuidado y mariposas de las tantas que suelen ocultarse bajo la discreción; sin embargo la tengo que contar porque sé perfectamente que sucede en muchos lugares, en este momento puede estar pasando y no es un caso aislado. Tengo 22 años y me dedico a la venta de libros usados en el tianguis “El Tepe” los jueves y sábados. Mi primera vez fue a los 17 años con un chico de mi misma edad, Marco, con quien descubrí muchas emociones, pero también miedos, después tuve relaciones sexuales con otros chavos, pero a los 20 años tuve un encuentro que dio un giro a mi vida.

**@CONCIENCIA INFORMADA:** Bienvenida Sabina, gracias por escribirnos, este es tu espacio.

**Sabina:** Una tarde de primavera, llena de jacarandas, llegó a mi puesto una chica que me causó emociones nuevas, era la primera vez que ponía atención en varios detalles como: su cabello corto y rizado que con los rayos del sol me parecía que destellaban fuego; no sé si fue casualidad, pero nuestras miradas

se cruzaron y no pude dejar de mirarle, quizás de un modo especial, no como solía hacerlo con otras chicas, no como miraba a mis amigas, ni primas y menos hermanas. Le pregunté si buscaba algo en especial y de inmediato me miró con profundidad, ocurrió un silencio que sentí que fue eterno, pero agradable; me preguntó por libros de sexualidad femenina, para destino, yo no tenía muchos libros sobre el tema, por lo que le propuse que volviera en una semana y que yo le tendría varias opciones.

**@CONCIENCIA INFORMADA:** ¿Y cómo te sentiste?

**Sabina:** Uff, esa semana estuvo llena de nervios, miedos y dudas, pues no sabía en qué resultaría el próximo encuentro y si en verdad esa chica regresaría al tianguis, tal vez encontró los libros que buscaba en otro lado, pero en mi interior deseaba que regresara, no quería que esas emociones que descubrí quedaran en el tintero. Al cabo de una semana ¡ella otra vez! revoloteó en mi estómago, podría decir que desde ese momento mi vida dio un giro de 360 grados, un cambio emotivo, único y trascendente que jamás me había sucedido, eran emociones que me gustaban, pero no sabía si estaba haciendo lo correcto. Entre las flores violetas de las jacarandas y la gente se veía su silueta; dirigiéndose a mí, he de confesar que sentía

nervios de su mirar pero a la vez me sentía atraída por su voz, dulce y su piel que se parecía al resplandor de una mariposa.

Se acercó a preguntarme por los libros, le dije que le había conseguido varios, pero que por mi distracción los había dejado en mi casa, le pedí disculpas y para compensar su vuelta, me comprometí a llevarle los libros a donde ella me indicara, me agradeció el gesto de atención con una sonrisa y me dijo que si no tenía inconveniente podría llevarlos a su casa; ¡Uff! una emoción intensa sacudió mi estomago otra vez, quedamos en encontrarnos al día siguiente a las 5:00 pm.

**@CONCIENCIA INFORMADA:** Que gusto saber que pudiste expresar tus emociones y te permitiste dar nuevos pasos, ¿supiste su nombre?

**Sabina:** Catalina... por la tarde llegué a la cita y pude saber que compartía departamento con su amiga Julieta, que estaba de viaje, así que ella y yo nos encontrábamos solas. Llegué a su casa, en compañía de nervios y torpeza, parecía que a ella le divertía y sin tantos rodeos hizo justo lo que deseaba... me besó! Yo me quedé inmóvil, sentí mi cuerpo frío y caliente al mismo tiempo, el corazón me latía como si lo tuviera en la garganta y las manos me comenzaron a sudar, fue un cúmulo de sensaciones verdaderamente excitantes, no sabía si salir o quedarme, pero finalmente decidí quedarme. Después del beso, ambas calladas, solamente nuestro mirar la una a la otra. Yo la besé por segunda vez, como un acto de reciprocidad, sus labios fueron desde la primera y hasta el último beso, como un imán para los míos...siguie-

ron las caricias, Catalina acaricia, toca, besa, desea como nadie; las cosas empezaron a subir de nivel minuto a minuto, yo sentía que me derretía y la veía a ella tan apasionada en mí y yo en ella. Cuando ambas sentimos que un calor enorme estaba a punto de quemar nuestras pieles y nuestros clítoris, Catalina fue a su habitación por “algo” –así me dijo ella- cuando volvió traía en sus manos dos bolsitas blancas con letras rositas, me pregunté que era aquello.

Catalina se dio cuenta que yo no tenía ni la más mínima idea, y muy rápidamente me explicó que eran condones femeninos para protegernos, si deseábamos continuar con esta experiencia de placer. Los besos y las caricias continuaron por mi cuello, mis pechos y mis caderas, yo sin saber qué hacer; sólo me temblaban las manos, en ese momento yo no pensaba en la protección, ¿protección de qué? Me preguntaba, si un embarazo no iba a ser posible; Catalina me pidió que flexionará las piernas y sin dejar de besarme colocó el condón femenino con sus dedos mágicos, después con la misma habilidad y rapidez colocó el suyo ¡¡¡yo jamás había usado un condón para mujer!!!

**@CONCIENCIA INFORMADA:** Me parece muy importante que el CF2 te haya acompañado en esta historia de placer, cuidado y mariposas.

**Sabina:** Fue una experiencia inolvidable, es una de las más maravillosas que he tenido, Catalina me provocó los orgasmos más largos y placenteros que hasta ese momento había vivido.

**@CONCIENCIA INFORMADA:** Qué bien que hayas podido vivirlo de esa manera, como tú, hay muchas personas que disfrutan la sexualidad con personas de su mismo sexo, que bien que hayas podido hacerlo por tu voluntad y sobre todo el que lo hayas podido hacer en las mejores condiciones e incorporando en ello la protección para ambas.

**Sabina:** Ahora sé que la protección no sólo es contra un embarazo no planeado, sino de una infección de transmisión sexual; gracias a Catalina esta experiencia no me colocó en la vulnerabilidad, sino que estuvo acompañada del uso del condón femenino. También aprendí que el placer y el cuidado están de la

mano, que el amor puede ser tan fugaz como una mariposa que se posa frente a ti para que contemples por unos segundos su belleza y después se va dejándote con las ganas de tocarla y tenerla para ti, así como Catalina, así como esa mariposa que cambió mi vida.

**@CONCIENCIA INFORMADA:** Así es, comparto plenamente tu idea y ojalá que como tú, las y los jóvenes piensen en su seguridad y se animen a vivir una sexualidad libre, informada y responsable, continúa protegiéndote. Yo sigo estando aquí, para cuando desees compartir algo más.

**Sabina:** Gracias!!!!

## Conversación DOS entre Susana y

**@CONCIENCIA INFORMADA:**

**Susana:** Hola Conciencia Informada, que gusto encontrarte!! Tengo algo que contarte: ¿recuerdas que te había platicado de Francisco y que sus besos me hacían sentir en las nubes?

**@CONCIENCIA INFORMADA:** Hola Susana, comparto el mismo gusto en encontrarte, y claro que me acuerdo de lo que me platicaste hace unos meses. Por cierto, ¿cómo van las emociones?

**Susana:** Estaba feliz de la vida con este noviazgo, me encantaban sus caricias, sus halagos y atenciones, sólo había algo en lo que no estábamos de acuerdo: EN EL USO DEL CONDÓN en nuestras relaciones sexuales, algo grave, sí, pero en ese momento no le di importancia. Disfrutaba inmensamente sus caricias, su lengua y su tacto recorriendo cada milímetro de mi piel. Me dejaba llevar por la emoción y justo cuando llegaba el momento de la penetración, un flashazo por mi mente recordaba “usen condón”.

**@CONCIENCIA INFORMADA:** ¡Cuanta energía sexual hay suelta! -lo cual no está para nada mal-, aquí la cuestión es ¿dónde queda tu seguridad, tu salud y tu placer sin riesgo? A veces es muy complicado para las mujeres negociar el uso del condón, pero es uno de los ejercicios indispensables para cuidar nuestra vida.

**Susana:** Pues yo le decía a Francisco “ponte condón, si no usas condón ya no vamos a tener sexo, por favor úsalo” y él me contestaba

“vamos a sentir más rico sin condón, ya verás. Con el condón no siento nada, ya sabes que no me gusta usarlo, no insistas, no lo voy a usar!!!”. Al final yo terminaba cediendo y me olvidaba de la protección.

Pasó más de un año cuando la escuela me llevó a cambiar de residencia. Francisco tuvo que quedarse porque tenía que conservar su empleo. Paco, como yo solía decirle, era 10 años mayor que yo. Se había casado 2 veces y tenía 2 hijas, historia de la que me enteré por las pláticas entre vecinos y otra parte que él mismo me contó. A pesar de esto, yo estaba muy enamorada, me encantaba pasar tiempo con él porque a su lado casi todo era nuevo. Estaba tan interesada en él que nunca cruzo por mi mente la idea de tener alguna desventaja a su lado por la diferencia de edad.

**@CONCIENCIA INFORMADA:** Cuando el amor nos invade, a veces es complicado mirar desventajas, el tema de la edad es uno. Pero a ver, analicemos juntas la situación: tú sabes de la importancia del uso del condón, le has pedido que se lo ponga. Dime ¿quién crees que se está colocando en una situación de vulnerabilidad?

**Susana:** Si, lo sé, pero es que me encanta y él no coopera mucho que digamos, creo que le invaden los prejuicios.

**@CONCIENCIA INFORMADA:** Si mi querida Susana, pero dime qué pasará si a la vuelta de la esquina deciden no continuar con la relación.

**Susana:** De hecho, tiempo después nos separamos y fui a mi primera visita ginecológica.

Tenía algunas resistencias pero me animé a vencerlas. En el consultorio me hicieron una revisión y un Papanicolaou. Cuando regresé por segunda ocasión me dijeron que observaban cambios en mi cuello uterino y que tenían que realizar algunos estudios, semanas después me informaron que tenía un virus llamado Papiloma Humano y que tenía que tratarme adecuadamente para prevenir el cáncer.

Por fortuna el tratamiento no fue difícil, y comprendí que amar y confiar en alguien no te garantiza estar libre de infecciones sexuales. Me di cuenta que mi amor hacia él y mi desconocimiento me llevó a descuidar mi salud y olvidé que una relación sexual sin protección no es placentera porque es insegura.

**@CONCIENCIA INFORMADA:** Sí, a veces se nos complica mucho tomar decisiones asertivas cuando estamos "tan enamoradas", pero aquí lo trascendental es que ya te cayó el veinte de la importancia del cuidado de tu salud, y sobre todo, que TÚ eres la primera en desearlo y en querer estar bien. Creo que te has dado cuenta que estar enamorada no es sinónimo de ser inmune a una infección, sino un paso para abrir el diálogo con tu pareja y hablar sobre la protección. La mejor manera de prevenir el VPH es utilizando el condón en todos tus contactos sexuales, aunque existe la posibilidad de que lo contraigas por el contacto de la piel con genitales.

**Susana:** En el Centro de Salud me dieron una plática sobre las opciones para el cuidado de mi salud sexual. Lo que más me sorprendió

fue encontrar que existía una opción que no dependía de las decisiones de la pareja, el condón femenino. Me sorprendí mucho cuando me explicaron que las mujeres somos más vulnerables a las infecciones de transmisión sexual, por nuestras mucosas genitales y porque nuestra área genital es más grande y por ende más expuesta.

**@CONCIENCIA INFORMADA:** Encontrar información libre de prejuicios es tu derecho, pero sobre todo tener a tu alcance los avances de la ciencia y el condón femenino de nueva generación y el Centro de Salud es una excelente opción para encontrar alternativas para el cuidado de tu salud.

**Susana:** Cuando vi el condón femenino me pareció una gran bolsa de plástico y pensé que sería muy incómodo traerlo. Después de que me dijeron que lo podía colocar 8 horas antes de una relación sexual, me costaba trabajo imaginarme caminando con un condón entre mis piernas. Pensé "eso ha de hacer mucho ruido", también imaginé que si hubiera tenido esta información antes, quizás me hubiera protegido en mi primera vez con Francisco.

**@CONCIENCIA INFORMADA:** Esa puede ser la primera impresión al verlo, pero si escuchaste con atención la explicación te habrás dado cuenta de todas las ventajas que tiene para las mujeres. Y en relación con Francisco acuérdate que tú tienes el poder de decir NO en cualquier momento de la relación y es mejor un NO a tiempo.

**Susana:** Bueno, ahí si tengo que darte la razón Conciencia y créeme que, como dices



tú, ya me cayó el veinte. Además, esto del condón femenino creo es la onda. Por cierto, te cuento que quise probarlo y conocer por cuenta propia cuál era la diferencia con los otros condones. Los primeros tres que utilicé los eche a perder porque no los pude colocar, por más que abría las piernas e intentaba introducirlo, sentía una sensación extraña al tocar mi vulva y mi área vaginal, lo que hacía que ya no lo pusiera. Después me fui relajando poco a poco y en mi cuarto intento pude introducirlo fácilmente. La primera sensación al tener el plástico dentro de mí, fue algo extraña pero pasó de volada.

**@CONCIENCIA INFORMADA:** Qué bueno que te diste la oportunidad y no desististe al primer intento. Estudios indican que las nuevas usuarias del CF2 se sienten más seguras cuando lo utilizan en un encuentro sexual.

**Susana:** Si, lo creo. Yo lo llevé puesto a una cita que esperaba se pusiera candente. Me sentía divina estrenando mi CF2, además caminaba y pensaba “nadie se imagina lo que traigo entre mis piernas” y eso me hacía mucha gracia. A la hora de la relación sexual, primero pensé que el aro interno me lastimaría, pero fue todo lo contrario. Comencé a sentir un cosquilleo, luego un calorcito que subió por todo mi cuerpo y algo burbujeante que no hallaba como apagarlo. Un sin fin de emociones recorrieron mi cuerpo, experimenté tanto placer y ya con el tiempo le encontré diferentes usos, así que ahora trato de traer siempre conmigo un condón femenino.

**@CONCIENCIA INFORMADA:** Muchas felicidades, Susana!!

### Para finalizar

En la actualidad muchos jóvenes, sobre todo en países en desarrollo, siguen teniendo conductas de riesgo en sus primeras relaciones sexuales debido a que no utilizan condón, provocando que la exposición a un embarazo no planeado y a ITS sea mayor.

Por eso, como jóvenes catolic@s que apoyamos el derecho a decidir creemos fundamental impulsar una cultura del autocuidado y la prevención a través del fomento del uso del condón femenino. Pensamos también que la difusión de este condón es una forma de reforzar la autonomía y el empoderamiento de las mujeres.

El condón femenino representa un avance significativo en la salud sexual y reproductiva de mujeres jóvenes, como tú y como otras tantas. Gracias al condón femenino millones de mujeres podrán disfrutar de sexo seguro. ¡No esperes más, sé parte del grupo de mujeres que se cuida y protege usando el condón femenino!

Boletín *Tú Decides*, es una publicación periódica de distribución gratuita de Católicas por el Derecho a Decidir, A.C (CDD) y la Red Nacional Católica de Jóvenes por el Derecho a Decidir (RNCJDD).


**Católicas por el Derecho a Decidir A.C.**

Apartado Postal: 21-264, Coyoacán,

México, D.F., C.P. 04021

<http://www.catolicasmexico.org>

 Facebook.com/RNCJDD

 Twitter: @ RedNaCatolica

Primera edición: Mayo de 2012

**Directora:** María Consuelo Mejía Piñeros. **Coordinación de contenido:** Minerva Santamaría Hernández. **Redacción:** Jessica Valencia Ramírez, Minerva Santamaría Hernández, Fernanda López Gallegos, Mariel Gudiño Rivas, Flor Alegría Mar, Valentina Díaz Jaso, Leticia García Solano, Hitandehui Pérez Delgado y Alondra Ariza Covarrubias. **Corrección de estilo:** Sandra Fosado Alarcón. **Contenido de portada:** María Goretty Moreno Martínez e Irene Ruiz Bautista. **Diseño de interiores:** Gabriela Sánchez. **Ilustración portada:** Ninibeth Martínez. **Ilustración interiores:** Larissa Vázquez Uribe y Fotolia.com. Agradecemos la colaboración de: Gabriela Rodríguez