

## Consejos para usar un condón femenino

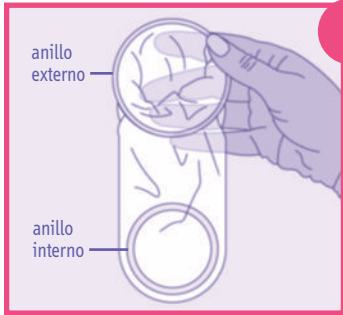
- Nunca se debe usar un condón femenino junto con un condón masculino.
- Usa un nuevo condón femenino cada vez que tengas relaciones sexuales.
- **¡La práctica hace al maestro!** Practica cómo colocarte y retirar el condón femenino sola varias veces antes de usarlo con tu pareja.
- Cuando abras el envase o insertes el condón, ten cuidado de no desgarrarlo. Si el condón femenino se rompe o se desgarra, usa uno nuevo.
- El condón femenino puede insertarse hasta 8 horas antes de la relación sexual.
- **¡La mayoría de los problemas se resuelven con más lubricante!** Agrega 2 a 4 gotas de lubricante dentro del condón o en el pene si:
  - El condón se adhiere al pene
  - El condón se mueve hacia arriba y abajo dentro de la vagina
  - El condón hace ruido
  - El anillo externo se introduce en la vagina
- Puedes usar cualquier tipo de lubricante (a base de agua o de aceite).

# ¿Qué te gusta?

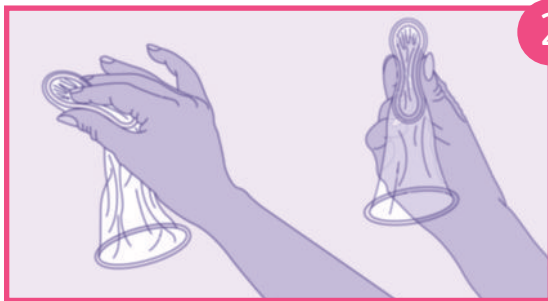


# Cómo usar un condón femenino

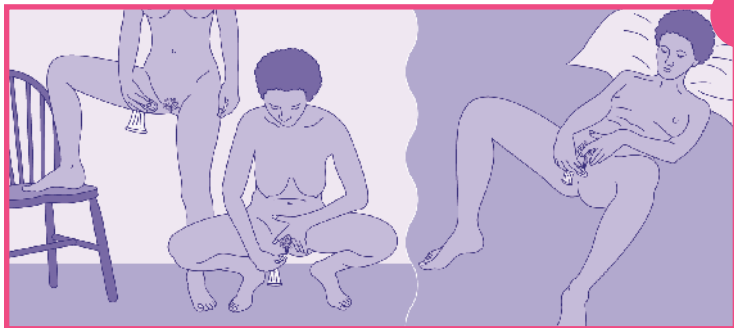
## Antes de la relación sexual



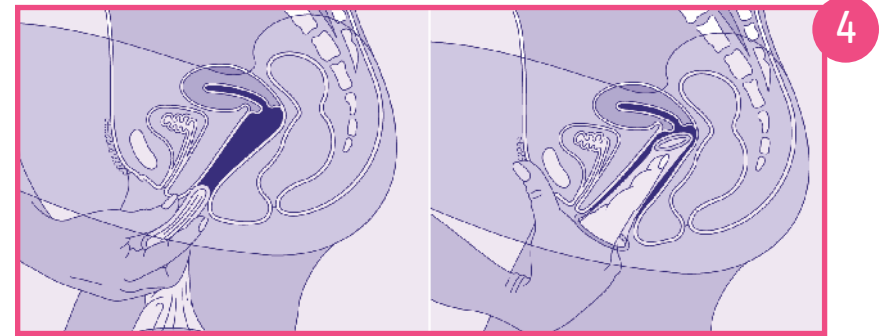
- Abre el envase con cuidado.
- Desenrolla el condón.
- Frota los lados del condón entre sí para esparcir el lubricante.



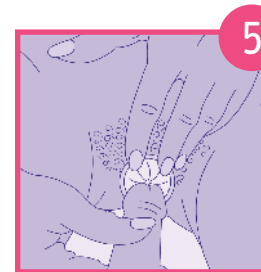
- Aprieta el anillo interno en el extremo cerrado con tu pulgar y dedo mayor.



- Adopta una posición cómoda. Puedes ponerte en cuclillas, levantar una pierna, sentarte o recostarte.

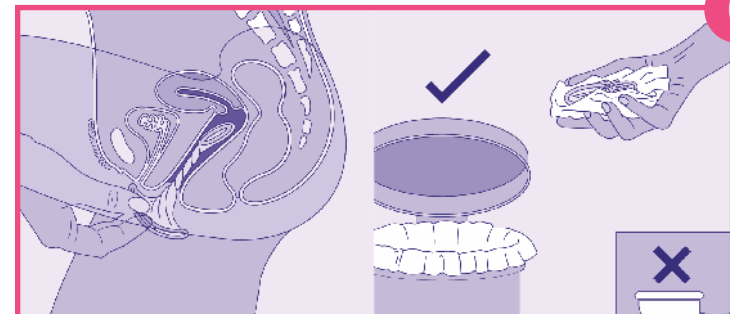


- Inserta suavemente el anillo interno en la vagina.
- Cuando el condón esté dentro de la vagina, usa un dedo para empujar el anillo interno lo máximo posible hacia adentro.
- El anillo interno se asentará por encima de tu hueso púbico. Debes sentirlo cómodo.
- Asegúrate de que el anillo externo quede fuera de la vagina y de que el condón no esté retorcido.



- Agrega unas gotas de lubricante en el pene o en el interior del condón.
- Guía el pene dentro del condón.

## Después de la relación sexual



- Para retirar el condón, retuerce el anillo externo para mantener el semen dentro del condón.
- Jala el condón suavemente hasta retirarlo.
- Desecha el condón en la basura.