

ÍNDICE

- *Palabras clave...* 1
- *Introducción...* 1
- *Ventajas del uso del condón interno (femenino)...* 3
- *Limitación de uso del condón interno...* 4
- *¿En dónde se adquieren los condones internos o femeninos?...* 7
- *Mitos alrededor del condón interno (femenino)...* 8
- *¿Sabías que...?...* 9
- *Efeméride del mes...* 10
- *Referencias...* 11

*Jefa del Departamento de
Prevención de Adolescencia,
IMSS Bienestar

**Programa de Salud Sexual
Integral, UNAM

EL CONDÓN INTERNO: UN ALIADO MÁS EN EL EMPODERAMIENTO SEXUAL

Mayra Mahogany Torres Chaires*, Brenda Jocelin Benítez Muñoz**, Mireille Guevara Rodríguez**

<https://doi.org/10.22201/fm.sapiosex.2025.22.1>

Palabras clave

Condón interno, infecciones de transmisión sexual, método de barrera, sexo vaginal, contagio, mitos.



Introducción

Los métodos anticonceptivos de barrera o condones son productos diseñados para impedir el contacto directo de fluidos corporales durante las prácticas sexuales, reduciendo significativamente el riesgo de contagio de infecciones de transmisión sexual (ITS) y de embarazos no planificados.

Continúa...



Durante mucho tiempo se les denominó “condón femenino” y “condón masculino”. Sin embargo, ambos tipos de condones pueden ser usados por las personas de cualquier género para realizar las prácticas sexuales de su preferencia, como sexo vaginal, anal u oral^(1, 2). Por ello, hoy en día se les llama condón interno y externo respectivamente.

El condón interno, también conocido como femenino, no sólo es un método de protección eficaz para la prevención de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), sino que promueve la autonomía de las personas con capacidad para gestionar sus decisiones relacionadas con la sexualidad porque no necesitan negociar su uso y se puede colocar con antelación. Este método tiene múltiples beneficios que son importantes de conocer. En este boletín exploraremos información de utilidad para su uso adecuado.

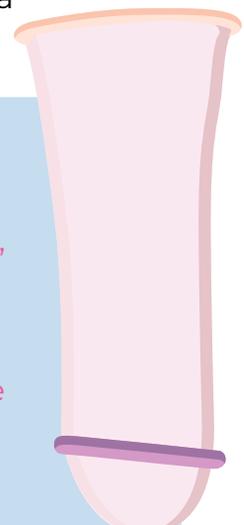
El uso de los métodos anticonceptivos de barrera para una práctica sexual segura es fundamental para la prevención de ITS y embarazos no planificados. El Centro Nacional para la Prevención y el Control del VIH y el sida (Censida) menciona que el uso correcto del condón representa el método más efectivo para prevenir la transmisión del virus de inmunodeficiencia humana (VIH) y los embarazos no planificados. La evidencia científica muestra que el condón también es efectivo frente a otras ITS puesto que su uso constante y correcto reduce significativamente el riesgo de contagio⁽³⁾.

Del acumulado de casos de VIH notificados en el segundo trimestre del 2024, se reporta que en jóvenes de 15 a 29 años hay un total de 72,276 casos, que representa cerca de la mitad del total con un 45%, lo que señala un foco rojo y un cambio en la epidemia que debe mirarse⁽⁴⁾.

En el caso de los embarazos no planificados, en México, la tasa de nacimientos en adolescentes de 15 a 19 años se mantiene alrededor de 50 por cada 1,000 mujeres, cifra que es más de cinco veces superior al promedio de los países que pertenecen a la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE)⁽⁵⁾.

Por esta razón, es crucial llevar a cabo acciones que proporcionen información y faciliten el acceso a herramientas que permitan el uso adecuado de los métodos de barrera. A continuación se ofrecerá información sobre el condón interno (femenino), que es menos conocido que el externo (masculino) por la población general.

El condón interno es una funda transparente, flexible y resistente hecha de poliuretano, látex o nitrilo. Tiene dos anillos de plástico, uno en cada extremo, y su consistencia es viscosa debido al lubricante que contiene. El anillo del extremo cerrado es más pequeño para facilitar la inserción en la vagina y mantener el condón adherido al cuello uterino. El del extremo abierto es más ancho y permanece fuera de la vagina, cubriendo los genitales externos (labios mayores, labios menores, clítoris, abertura vaginal) y orificio uretral⁽⁶⁾.





Ventajas del uso del condón interno (femenino)

Este método de barrera ofrece varias ventajas tanto para las personas que lo usan como para su pareja o parejas.

Algunas de ellas son las siguientes ^(1,7):

- 1 Autonomía y control de quién lo usa:** le permite tener control sobre su protección durante las prácticas sexuales, lo que le da más libertad para decidir cuándo y cómo protegerse.
- 2 No se interrumpe la práctica sexual:** a diferencia del condón externo, que debe colocarse en el momento de la erección del pene, el condón interno (femenino) puede ser colocado antes del acto sexual **¡incluso hasta 8 horas antes!**, lo que no interrumpe el momento íntimo⁽⁸⁾.
- 3 Protección frente a ITS:** al igual que el condón externo (masculino), el condón interno (femenino) es altamente efectivo para reducir el riesgo de contagio de diversas ITS, como el VIH, gonorrea, clamidia, herpes, entre otras. Su diseño cubre una mayor área de los genitales externos (vulva), ofreciendo una barrera adicional de protección contra estas infecciones.
- 4 Mayor comodidad y menos riesgo de ruptura:** el condón interno (femenino) está diseñado para adaptarse mejor al tracto vaginal, lo que puede proporcionar una sensación más natural y cómoda durante la práctica sexual. Además, como no depende de la erección del pene para mantenerse en su lugar, tiene menos riesgo de ruptura o deslizamiento en comparación con el condón externo (masculino).
- 5 Funciona para personas alérgicas al látex pues algunos se elaboran con otros materiales:** no están hechos de látex.
- 6 Puede ser incorporado en los juegos sexuales:** al momento de colocarlo, se puede hacer uso de juguetes sexuales que faciliten la tarea y estimulen la excitación.
- 7 ¡Pero eso no es todo!** Durante la penetración vaginal, el aro interior del condón interno puede estimular la punta del pene y el aro exterior puede frotar tu vulva y el clítoris. Ese pequeño detalle extra puede ser muy placentero para ambos.



En resumen, el condón interno (femenino) es una opción efectiva, segura y conveniente para la protección contra embarazos no planificados e ITS. Ofrece autonomía, placer, comodidad y seguridad a quienes lo usan, promoviendo una vida sexual más responsable y satisfactoria.

Limitación de uso del condón interno

El uso del condón interno (femenino) puede ser una alternativa eficaz para prevenir contagios, particularmente en aquellas personas que no pueden negociar la utilización del condón externo. A pesar de ello, su utilización es baja y se prefiere optar por otros métodos. Aunque existe poca información reciente sobre las barreras para su uso, se han identificado algunas que prevalecen en la población y que son importantes de visibilizar y atender. Cabe señalar que éstas pueden tener un orden distinto de relevancia de acuerdo con las condiciones psicosociales presentes en las personas usuarias del método anticonceptivo ^(9, 10):



• **Conocimiento de su existencia:** muchas personas desconocen la existencia del condón interno, así como la forma en la que se utiliza, sin embargo, se puede acudir con profesionales de la salud para solicitar información correcta y confiable.



• **Falta de práctica para colocarlo:** Con el uso frecuente y la familiarización con la propia anatomía se va facilitando su colocación.



• **Costo – beneficio vs condón externo (masculino):** el condón externo (masculino) suele verse como una mejor opción en comparación con el condón interno, pues es más accesible por su costo que es más económico, además de que tiene más aceptación social.



• **Acceso a su adquisición (puntos de venta):** el condón interno (femenino) suele ser más difícil de encontrar en centros de venta como farmacias o tiendas de autoservicio comparado con el externo.



• **Mitos asociados:** existen muchos mitos acerca del condón interno. En este boletín hablaremos de ellos más adelante.



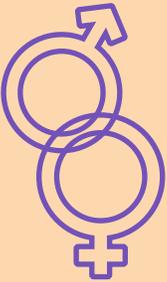
• **Mala o nula negociación de uso de condón externo (masculino):** El diálogo previo al coito es clave para acordar el uso de métodos de barrera como el condón interno o externo. Sin embargo, con frecuencia, factores como la prisa, la falta de comunicación para acordar usar condón interno o externo, la desconfianza o el temor al juicio por parte de la pareja sobre la fidelidad o antecedentes de ITS impiden esta negociación, dejando de lado el cuidado con métodos anticonceptivos.



• **Porcentaje de fallo (por mal uso):** pueden existir dificultades en su colocación, por la falta de práctica mencionada anteriormente, que disminuyen el porcentaje de efectividad en el método.



• **Romantización del vínculo erótico-afectivo:** a veces, los métodos de barrera son omitidos cuando las parejas tienen la creencia de que no son necesarios, ya que se tiene una relación de exclusividad; es decir, no se tienen otras parejas sexuales que puedan poner en riesgo la salud de ambos. Sin embargo, es difícil saber si existe o no alguna infidelidad. Aunque esto es común en parejas consideradas como “estables”, la petición de no usar un método puede existir en cualquier momento o tipo de relación.



• **Barreras de género:** Las normas de género imponen desafíos en la comunicación y negociación del uso del condón. En el caso de las mujeres cis y de las personas con vulva y vagina, el desafío de la comunicación y negociación se agrava por normas de género que las descalifican si llevan un condón interno preparado, generando ideas como que hacerlo refleja intenciones premeditadas. En contraste, a los hombres raramente se les cuestiona por portar protección anticonceptiva. Esta desigualdad limita la autonomía femenina y subraya la necesidad de romper con estos prejuicios para garantizar relaciones sexuales más seguras.

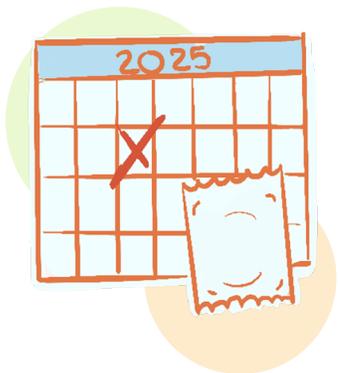
En algunas zonas de nuestro país aún falta muchísima educación integral en sexualidad, lo que limita el autoconocimiento de cuerpo y con esto, las fallas en la colocación y uso de este tipo de condón. Aunado a prácticas donde aún es el hombre el que decide sobre el cuerpo de la mujer.

¿Cuántas personas de las que están leyendo esto han tomado un espejo para explorar y conocer qué hay en sus genitales?; ¿Cuántas de estas personas han utilizado copas menstruales o tampones, óvulos para infecciones o han introducido algo más dentro de sus vaginas? Estas preguntas, lejos de querer incomodar, tienen por objetivo hacerles conscientes de cuánto y hasta dónde conocen su cuerpo y sus partes internas, pues se necesita de ello para poder usar de manera óptima el condón interno. A continuación hablaremos sobre los pasos para su uso y colocación correcta.



Continúa...

Pasos para el uso y colocación correcta del condón interno (femenino) ^(1,6):



1. Verifique la fecha de vencimiento en el paquete para asegurarse de que no haya caducado; luego verifique que la envoltura contenga aire y no esté rota, oprimiendo con el dedo pulgar e índice.



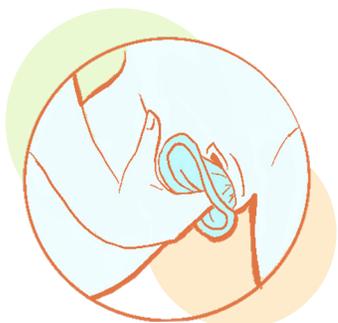
2. Abra y retire con cuidado el condón para evitar que se rompa, apoyándose de las yemas de los dedos. Al abrir la envoltura, evite el uso de tijeras, cortauñas o instrumentos punzocortantes que puedan romper el condón.



3. Antes de tener una práctica sexual debe colocarse el condón. Con la ayuda del anillo interno, que es más grueso y se encuentra en el extremo cerrado del condón, utilice las yemas de los dedos para formar un ocho o infinito. Esto ayuda a introducir el condón dentro de la vagina y lo mantiene en su sitio, mientras que el anillo exterior, más delgado, permanece en el exterior cubriendo la abertura vaginal y los genitales externos.



4. Para poder colocarlo, deberá estar en una posición cómoda (sentada, en cuclillas, con una pierna levantada). Sostenga el borde del condón por el extremo cerrado, apriete ambos bordes del anillo interno con el índice y el pulgar y de este modo se introduce en la vagina.



5. Apóyese del dedo índice para empujar el anillo interno tanto como le sea posible, el condón se abrirá por sí solo sin que se note.

6. Antes de la relación sexual, hay que asegurarse de que el condón no esté torcido, y el anillo externo (más delgado) debe permanecer en la parte exterior de la vagina.



7. Al tener sexo, es importante guiar el pene hacía la abertura del condón. Hay que detener el acto sexual si se percibe que el pene se mueve entre la pared vaginal y el condón, o si el anillo externo se introdujo en la vagina.



8. Después del acto sexual, debemos retirar el condón de forma cuidadosa, para ello, gire suavemente el anillo externo sobre su propio eje y deslice para retirar del canal vaginal.



9. Es importante que al retirar el condón se evite tener contacto directo con los fluidos. De preferencia, colocar un papel sobre nuestra mano a la hora de retirar el condón, envolverlo en ese mismo papel y desechar en el bote de basura. No reutilizarlo en más de una práctica sexual⁽¹¹⁾.

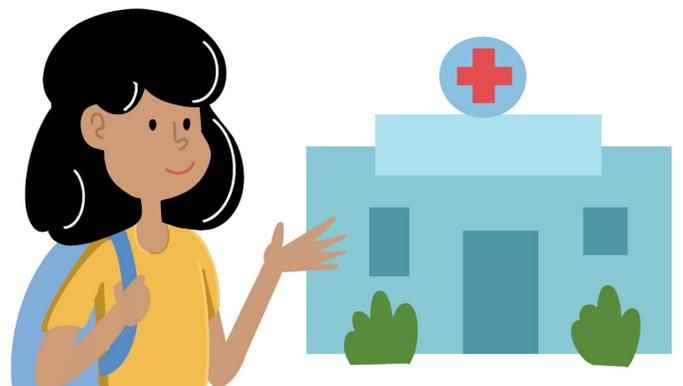
Nota:

El condón interno ya está lubricado, pero puedes añadir más lubricante a base de agua antes de colocarlo o durante la práctica sexual si así lo prefieres.

Si se utiliza para una práctica anal, retira el anillo interior (el que está en el extremo cerrado del condón) antes de introducirlo.

¿En dónde se adquieren los condones internos o femeninos?

Se pueden conseguir en farmacias, supermercados, tiendas departamentales, clínicas de salud y con organizaciones de la sociedad civil, aunque son distribuidos en menor cantidad que los condones externos (masculinos) (12). Ambos se tienen disponibles de forma gratuita en cualquier unidad de salud durante todo el año, en horario de atención de las unidades, y no se requiere algún requisito para proporcionarlo.



Mitos alrededor del condón femenino

El uso del condón interno sigue rodeado de numerosos mitos que pueden generar dudas o desinformación. Estas creencias infundadas no solo limitan su aceptación, sino que también obstaculizan el acceso a una herramienta clave para la protección en la salud sexual. En esta sección, abordaremos los mitos más comunes sobre el condón interno y aclararemos la verdad detrás de ellos, con el fin de promover su conocimiento y uso informado.

Se puede usar un condón externo e interno al mismo tiempo

Al usar doble condón, la fricción entre ambos podría generar la ruptura de alguno de ellos o de los dos, limitando significativamente la eficacia de los métodos.

Se puede usar varias veces solo lavándolo

No es seguro usar en general un condón interno o externo después de lavarlo pues ambos están diseñados para utilizarse una sola vez. Al lavarlos, se contaminan, se pueden dañar al entrar en contacto con el agua o jabón y pierden su lubricante, por lo que pierden efectividad.

Es incómodo al ponerlo y al tener relaciones sexuales

Si bien es cierto que el condón interno requiere de más tiempo para su colocación, con un poco de práctica resulta fácil de colocar. Durante las relaciones sexuales, será práctico que no se necesite de la erección para utilizarlo, por lo que es muy cómodo. Además brinda autonomía a las personas y les empodera al tener control sobre su propio cuerpo.

Es más caro y muy difícil de encontrar

Los condones internos han tenido mucha más distribución en los últimos años, y aunque su precio puede llegar a ser más elevado que el condón externo, esto ha ido cambiando poco a poco, al igual que su accesibilidad, encontrándose en farmacias, tiendas y centros de salud (estos últimos los proporcionan de forma gratuita, como se había comentado).

En conclusión, todas las personas tienen derecho a acceder a información y herramientas que les permitan vivir su sexualidad de manera informada, libre y segura, garantizando su bienestar en el ámbito de la salud sexual y reproductiva. Brindar educación y recursos accesibles es fundamental para que puedan tomar decisiones conscientes y responsables en sus relaciones sexuales.



El uso de métodos de barrera, como el condón externo o interno, es una de las formas más efectivas de protegerse contra ITS y embarazos no planificados. Promover su conocimiento y desmitificar su uso no sólo empodera a las personas, sino que también contribuye a construir una sociedad más saludable e informada en materia sexual.

¿Sabías que...?

Aunque el diseño y la comodidad del condón interno aún enfrentan críticas, tiene la ventaja de poder colocarse horas antes, lo que elimina la negociación en el momento y otorga independencia a las mujeres. No obstante, barreras como la romantización de las relaciones, donde pedir el uso de condón puede verse como desconfianza o falta de amor, siguen siendo un obstáculo, especialmente en mujeres jóvenes. Según la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica 2023, el condón interno junto con otros métodos como las pastillas anticonceptivas de emergencia y óvulos, jaleas o espumas anticonceptivas, representan sólo el 0.6 % de los métodos anticonceptivos, destacando la urgencia de visibilizar su utilidad no solo para evitar embarazos no planificados, sino también para prevenir ITS y garantizar los derechos sexuales y reproductivos⁽¹³⁾.



EFEMÉRIDE DEL MES

13 de Enero *Día Internacional del Condón*

Cada 13 de febrero se celebra el Día Internacional del Condón, una fecha dedicada a crear conciencia sobre la importancia de este método de barrera en la protección contra ITS y embarazos no planificados. Este día busca fomentar prácticas sexuales seguras mediante la educación y la promoción del acceso al condón, tanto externo como interno, como una herramienta esencial para garantizar el bienestar en la salud sexual y reproductiva de todas las personas.

Esta efeméride también es una oportunidad para desmitificar tabúes relacionados con el uso del condón y promover la importancia de la planificación y el consentimiento en las relaciones sexuales. A través de campañas globales y locales, se impulsa el diálogo abierto sobre sexualidad responsable, el acceso equitativo a métodos anticonceptivos y el respeto por los derechos sexuales, contribuyendo así a una sociedad más informada, segura e inclusiva⁽¹⁴⁾.



Referencias

- [1] Planned Parenthood. Condón interno [Internet]. Planned Parenthood. Disponible en: <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/condon-interno> [consultado 21 ene 2025].
- [2] Organización Mundial de la Salud (OMS). Condonos [Internet]. 2024 feb. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/condoms#:~:text=Los%20preservativos%20externos%20son%20los,erecto%20antes%20de%20la%20penetraci%C3%B3n.>
- [3] Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). El condón es tu mejor protección [Internet]. 2024 nov. Disponible en: <https://www.insp.mx/informacion-relevante/el-condon-es-tu-mejor-proteccion.>
- [4] Gobierno de México. Informe de VIH y sida. Segundo trimestre de 2024 [Internet]. Secretaría de Salud. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/944060/VIH_DVEET_2DOTRIME_STRE2024.pdf.
- [5] Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). SF2.2 Ideal and actual number of children [Internet]. OECD family database. 2023. Disponible en: <https://www.oecd.org/en/data/datasets/oecd-family-database.html>.
- [6] Secretaría de Salud. Condón femenino: Ficha informativa [Internet]. Disponible en: http://www.cnegsr.salud.gob.mx/contenidos/descargas/SSRA/InfoSS/1_Condon_Femenino_Ficha_Informativa.pdf [consultado 21 ene 2025].
- [7] Hervila F. Análisis en el uso del condón femenino en estudiantes de una universidad privada de Cali-Colombia. Medicina Universitaria [Internet]. 2021;24(2):4-12. Disponible en: <https://biblat.unam.mx/hevila/Medunab/2021/vol24/no2/4.pdf>.
- [8] Gobierno de México. El condón (preservativo) [Internet]. Centro Nacional para la Prevención y Control del VIH y el Sida (CENSIDA). 2020 jul. Disponible en: <https://www.gob.mx/censida/es/articulos/el-condon-preservativo> [consultado 25 ene 2025].
- [9] Bolaños Gutiérrez MR. Barreras para el acceso y el uso del condón desde la perspectiva de género. Horiz Sanitario [Internet]. 2019 abr [citado 2025 ene 28];18(1):67-74. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-7459201900010_0067&lng=es.
- [10] Yáñez Ruiz MG. Barreras para la utilización del condón femenino en la población de mujeres en edad fértil que acuden al centro de salud Cevallos [tesis de licenciatura]. Ambato: Universidad Técnica de Ambato; 2014. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/items/0624ecb4-3f6b-4be1-bd2a-3c1a607662a3>.

- [11] Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Cómo usar un condón femenino (interno) [Internet]. 2023 mayo 24. Disponible en: <https://www.cdc.gov/condom-use/es/resources/como-usar-un-condon-femenino-interno-1.html>.
- [12] Centro Nacional para la Prevención y Control del VIH y el Sida (CENSIDA). El condón (preservativo) [Internet]. Disponible en: <https://www.gob.mx/censida/articulos/el-condon-preservativo?idiom=es>.
- [13]. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Encuesta Nacional de Actitudes y Prácticas ante la Discriminación 2023 (ENADID 2023) [Internet]. 2024. Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/ENADID/ENADID2023.pdf>.
- [14] Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE). Día internacional del condón [Internet]. 2023 feb 13. Disponible en: <https://www.gob.mx/imjuve/articulos/dia-internacional-del-condon-147348#:~:text=Por%20tal%20motivo%20es%20que,gonorrea%2C%20la%20clamidiasis%20y%20la>.

BOLETÍN SAPIOSEX, Año 3, número 22, Febrero de 2025. Publicación mensual de acceso abierto, editado por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Av. Universidad 3000, Coyoacán, 04510, Ciudad de México, a través del Programa de Salud Sexual Integral de la División de Investigación de la Facultad de Medicina, Basamento del edificio "C", Facultad de Medicina, Circuito Escolar s/n, Ciudad Universitaria, Coyoacán, 04510, Ciudad de México. Teléfono: 55 5623 2300, ext. 45145.

<https://boletinsapiosex.facmed.unam.mx>
sapiosex@unam.mx

Editor responsable: Dra. Mónica Beatriz Aburto Arciniega. Certificado de Reserva de Derechos al uso Exclusivo del Título: 04-2023-092217040500-106 otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor.

Responsable de la última actualización de este número, Programa de Salud Sexual Integral de la Facultad de Medicina, Lic Karla López Ocampo, Rey David Martínez Flores, Diseño Gráfico e Impresos Basamento del edificio "A", Facultad de Medicina, Circuito Escolar, Ciudad Universitaria, Coyoacán, 04510, Ciudad de México. Fecha de la última modificación: 27 de Febrero de 2025.

El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores y no refleja el punto de vista del editor del boletín ni de la UNAM.

Se autoriza cualquier reproducción total o parcial de los contenidos de la publicación, siempre y cuando sea sin fines de lucro o para usos estrictamente académicos, citando la fuente completa y la dirección electrónica de la publicación.