

GUIDA ALL'USO DEL PRESERVATIVO

Il preservativo è sicuramente uno dei contraccettivi più sicuri e rappresenta una barriera contro la trasmissione delle malattie veneree, quali **Hiv, sifilide, gonorrea, papilloma virus e clamidia**.

Vediamo insieme, quindi, **come utilizzare il preservativo** per sfruttarne al massimo la protezione che può darci.

Quando mettere il preservativo?

Il momento per scartare e **indossare il preservativo** è **quando il pene è totalmente eretto** e, generalmente, prima che entri a contatto con il corpo del partner. Quando lo si indossa solo poco prima dell'eiaculazione, si perde sicuramente il suo **effetto barriera** contro le malattie e buona parte della sua funzione contraccettiva.

Come indossarlo?

Prima di tutto va individuato il **verso giusto** in cui srotolarlo e, se si cominciasse a farlo nel verso sbagliato, consigliamo di buttarlo e **prenderne uno nuovo**, in quanto potrebbe essere entrato a contatto con qualche goccia di **liquido prostatico**, potenziale vettore di malattie e spermatozoi.

Una volta tirata giù la pelle del prepuzio, al fine esporre il glande, si appoggia il profilattico sulla punta del pene, premendo il **serbatoio tra due dita**, per farne fuoriuscire l'aria, e poi si srotola lungo tutto il pene. Se il profilattico tende a risalire, basterà **srotolarlo** ancora una volta, finché l'estremità non si sarà fissata alla base.

Come toglierlo?

Quando si sfilava il preservativo dobbiamo porre attenzione a **non far uscire il liquido seminale**: quindi meglio farlo quando il pene è ancora in erezione, subito dopo l'eiaculazione, stringendo con due dita il profilattico alla **base del pene**, in maniera tale da mantenerlo fermo ed estrarre il membro. Chiuderlo poi con un nodo e cestinarlo.

Aspetti importanti

Quando facciamo **sex** è importante tener presente alcuni aspetti riguardanti il profilattico, che vi elenchiamo di seguito

La misura

La grandezza di un preservativo è relativa, solitamente, alla circonferenza, non alla lunghezza. Sono da evitare i **preservativi troppo stretti**, che possono rompersi, oppure sfilarsi, lasciando troppa pelle scoperta. Discorso simile per quelli troppo grandi.

La misura di riferimento per la scelta di un preservativo è la **larghezza nominale** che fa riferimento alla circonferenza o taglia del condom

Cos'è la larghezza nominale:

Conoscere **la larghezza nominale** è fondamentale per scegliere la taglia esatta del preservativo e sentirlo come una seconda pelle.

La taglia del profilattico varia **da 47** fino **a 69 millimetri** e fa sempre riferimento alla circonferenza del pene.

Di seguito una tabella che può aiutare nella scelta della misura corretta

| Circonferenza pene | Taglia da ordinare | Larghezza nominale |
|--------------------|--------------------|--------------------|
| 7 – 10 cm | XS | 47 mm |
| 10 -11 cm | S | 49 mm |
| 11 – 11,5 cm | M | 52 mm |
| 11,5 – 12 cm | L | 57 mm |
| 12 -13 cm | XL | 60 mm |
| 13-14 cm | XXL | 64 mm |
| 14-15 | XXXL | 69 mm |

La conservazione

La giusta **conservazione del profilattico**, in un luogo fresco e asciutto è indispensabile per preservarne l'integrità e l'efficacia. **Calore e strofinamento** sono dannosi per il lattice, quindi meglio non tenerlo in tasca o nel portafogli.

La scadenza

È ovviamente necessario controllare sempre la **data di scadenza**, dato che, con il tempo, i profilattici perdono elasticità e morbidezza. Un **profilattico scaduto** è più scomodo da indossare e più fragile, con un rischio di rottura alto.