



Una guida su

IL PRESERVATIVO

(abbastanza) breve, semplice e veloce



INDICE

<u>Informazioni generali</u>	<u>1</u>
<u>Quanto è efficace?</u>	<u>3</u>
<u>Come lo indosso?</u>	<u>4</u>
<u>Dove lo compro?</u>	<u>11</u>
<u>Quale scelgo?</u>	<u>13</u>
<u>Di che materiale?</u>	<u>16</u>
<u>Dove lo conservo?</u>	<u>18</u>
<u>Sì, tutto bello, ma...</u>	<u>19</u>
<u>E se cala l'erezione?</u>	<u>21</u>

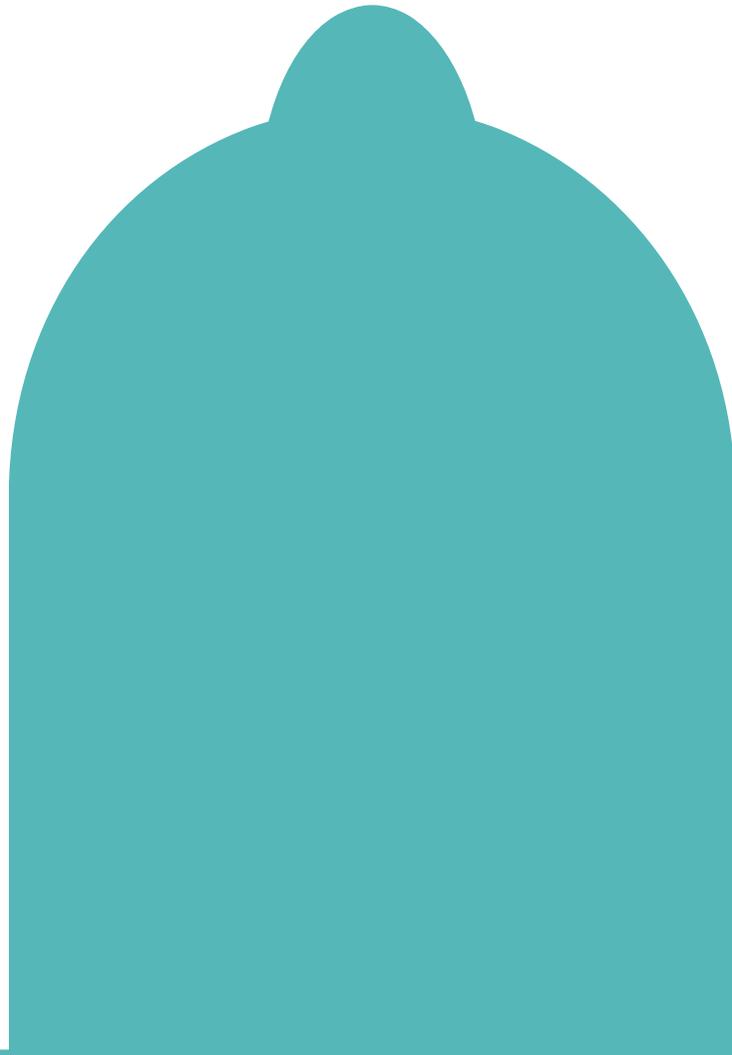


INFORMAZIONI GENERALI



Il preservativo è un metodo contraccettivo e di protezione dalle malattie e infezioni sessualmente trasmissibili (IST).

In quanto metodo **contraccettivo** impedisce agli spermatozoi di entrare in vagina e di andare a fecondare la cellula uovo, protegge quindi da eventuali gravidanze non desiderate. In più, il preservativo **impedisce la trasmissione delle IST** impedendo il contatto tra i fluidi che potrebbero essere infetti (sperma, secrezioni vaginali e sangue) con le mucose dell'ano, della vagina e del pene.



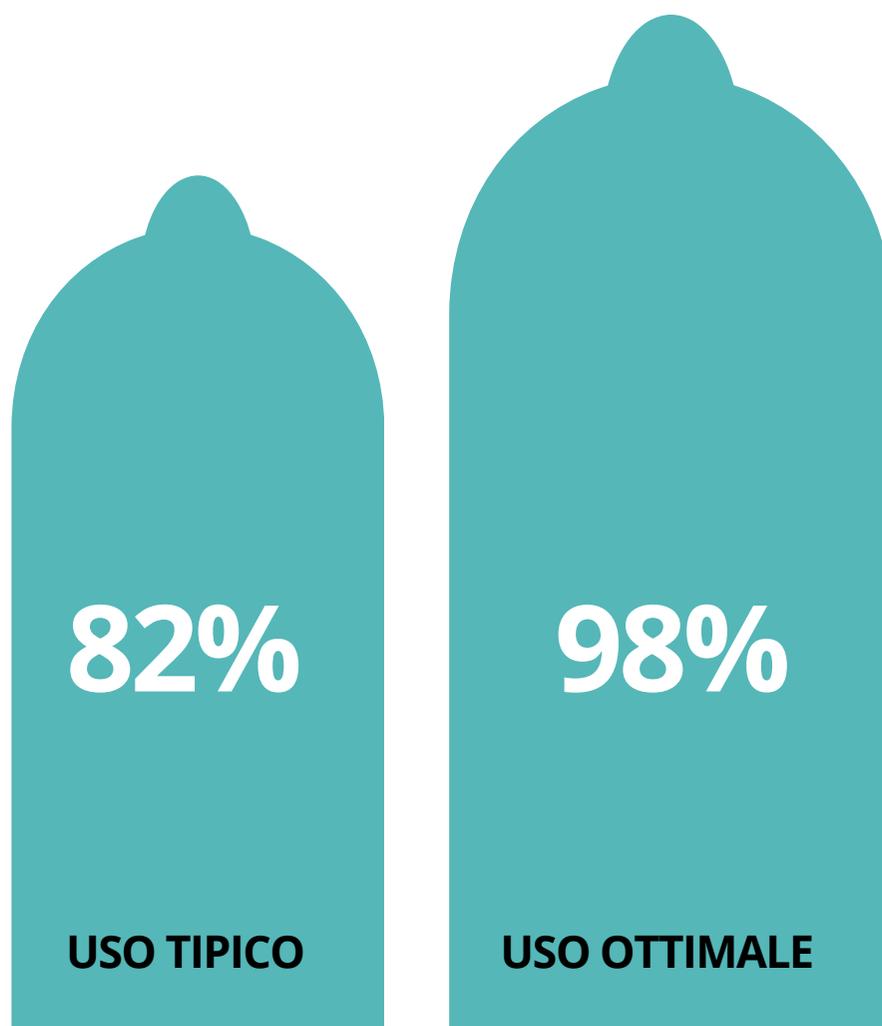
Il preservativo esterno può essere descritto come una sorta di guanto, solitamente in lattice (ma se ne possono trovare in tanti materiali differenti) che viene indossato sul pene creando una barriera.

Esistono anche i preservativi interni che vanno inseriti nel canale vaginale o nell'ano. In questo articolo tratterò solamente i preservativi esterni (da indossare sul pene), a quelli interni dedicherò un articolo a parte.

QUANTO È EFFICACE IL PRESERVATIVO?

Il preservativo ha un'efficacia del 98% per l'uso ottimale, ossia usato in modo corretto (vedremo poi cosa significa). Per quanto riguarda l'efficacia con l'uso tipico, ossia come viene solitamente usato dalla maggior parte delle persone con errori e imprecisioni, si scende all'82%.

Se vogliamo proteggerci al meglio, è importante imparare tutto quello che c'è da sapere su come usare il preservativo.



LE 10 REGOLE

1. Usa il preservativo dall'inizio alla fine del rapporto sessuale
2. Non srotolare completamente il preservativo prima di indossarlo
3. Se il preservativo non ha il serbatoio, lascia uno spazio alla punta
4. Fai uscire l'aria dalla punta (serbatoio) del preservativo prima di usarlo
5. Indossa il preservativo nel verso giusto
6. Fai attenzione a non danneggiare il preservativo con oggetti, unghie o denti;
7. Utilizza un lubrificante per migliorare la scorrevolezza e aumentare il piacere
8. Togli il preservativo nella maniera giusta
9. Conserva il preservativo nel modo giusto lontano da fonti di calore e da oggetti che possono bucarlo e controlla sempre la data di scadenza;
10. Non riutilizzare il preservativo dopo il rapporto.

**COME
INDOSSARE IL
PRESERVATIVO
STEP BY
STEP**

Guarda la data di scadenza (è scritta sull'involucro o anche sulla confezione). Non usare il preservativo se è scaduto.

Valuta se è in buono stato. Metti le dita al centro e premi per sentirne il rumore. Se non fa rumore l'involucro potrebbe essere bucato o usurato e non è garantita l'efficacia del preservativo: buttalo!

Per aprirlo, sposta il preservativo da un lato e usando l'apertura facilitata, apri la confezione come fosse una bustina di Ketchup. Anche se può sembrare più sexy, è sconsigliato usare i denti in quanto potrebbero bucare il preservativo.

Attenzione anche ad anelli, unghie e tutto quello che potrebbe rovinare il preservativo

Fa uscire il preservativo facendo attenzione a non toccarlo al centro con le unghie o dita in quanto potrebbe rompersi

Attenzione al verso del preservativo, da un lato scorrerà facilmente sul pene (o sul sex toy), dall'altro no

Per valutare quale è la posizione giusta soffia delicatamente al centro per far uscire il serbatoio e tenendolo con le dita (sul serbatoio) prova delicatamente a tirarlo con due dita sull'anello esterno. Se non si srotola, è il verso sbagliato.

Per voltare il serbatoio non toccare ma soffiare



Solitamente, se ha la forma di un sombrero messicano allora è il verso corretto e scenderà bene

Per indossare il preservativo sul pene, è necessario che questo sia in erezione. Se l'erezione non è sufficientemente rigida, prenditi del tempo per giocare e stimolarti in modo da far aumentare l'eccitazione

Ottenuta una buona erezione, appoggia il preservativo sul glande e tieni tra le dita il serbatoio



Con due dita fai scendere il preservativo, sempre fino alla base del pene

Il serbatoio va mantenuto perché è dove si depositerà lo sperma eiaculato, se non si mantiene questo spazio vuoto, il preservativo potrebbe rompersi

Subito dopo l'eiaculazione interrompi la penetrazione perché calando l'erezione il preservativo potrebbe sfilarsi e rimanere nell'altra persona

Nello sfilare il pene tieni sempre il preservativo con le dita fisso all'asta così il preservativo rimarrà indossato sul pene e non ci sarà il rischio che rimanga nell'altra persona

Con il pene fuori dal corpo dell'altra persona, facendo attenzione a non far colare lo sperma

Prima di buttarlo è meglio annodarlo per evitare che esca lo sperma

In questo modo si può anche vedere se il preservativo è rotto o buco. Infatti il fatto che l'aria rimanga nel preservativo ci assicura che sia intatto

Butta il preservativo sempre in quanto si usa una singola volta

Il preservativo usato deve essere smaltito nell'indifferenziato. Non buttarlo nel wc perché potrebbe intasare le tubature



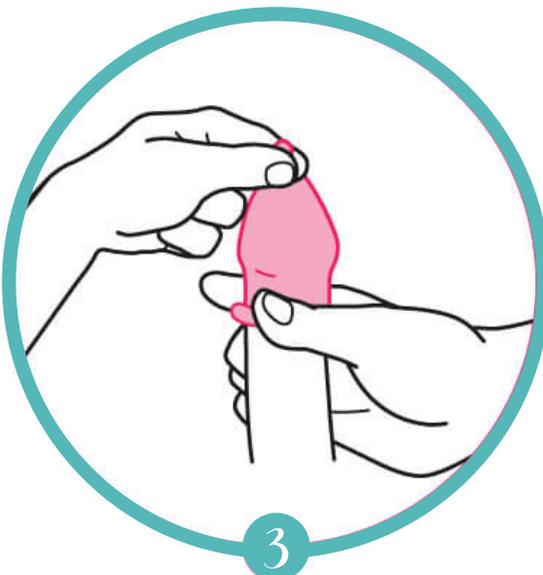
RIASSUNTO



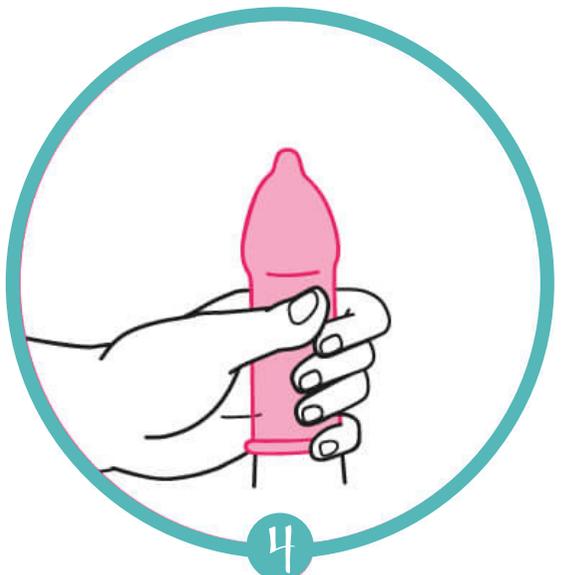
1
Aprilo con le mani
(non usare denti, unghie, forbici)



2
Con il pene in erezione, appoggia il condom
sul glande tenendo premuto il serbatoio tra
pollice e indice



3
Continuando a stringere il serbatoio, srotola il
preservativo fino alla base del pene



4
Accertati che aderisca perfettamente e
non ci siano bolle d'aria

Ok, adesso conosci la teoria passo per passo, ma come per ogni attività, la pratica è un'altra storia.

Indossare il preservativo correttamente è un'abilità, come saper scrivere, saper guidare, ecc. Per raggiungere un certo grado di sicurezza è utile fare pratica. Non ti aspettare di saperlo fare perfettamente la prima volta, allenati!

Da sol* o in compagnia, ma allenati.

Consiglio extra: alcune persone preferiscono aggiungere una goccia di lubrificante (attenzione che sia compatibile con il materiale dei preservativi) per indossare meglio il preservativo e per aumentare le sensazioni piacevoli.



DOVE ACQUISTARE I PRESERVATIVI

Lo so, i preservativi costano e questo effettivamente potrebbe essere un ostacolo all'allenamento. Facendo una veloce ricerca online puoi trovare siti che vendono grandi quantità di preservativi a poco prezzo, potrebbe essere un'idea mettersi d'accordo con amic* per dividersi la quantità e la spesa.

Un'altra buona notizia è che **in alcune regioni italiane è possibile avere preservativi (o anche altri metodi contraccettivi) gratuiti** se si è sotto una certa età. Ogni regione ha le proprie regole e modalità per cui ti consiglio di informarti, anche online, per capire come sfruttare questa ottima opportunità.

Un consiglio: fai attenzione alla qualità dei preservativi che acquisti. Se servono unicamente per allenarsi nell'indossarlo, usa pure prodotti vicini alla scadenza o scaduti, ecc.

Se i preservativi servono per proteggerti durante un rapporto sessuale, **non trascurare la qualità e la sicurezza** del prodotto. È fondamentale controllare la presenza del marchio CE sulle confezioni esterne e sull'involucro del profilattico.

Meglio spendere un po' di più ma essere più sicuri e protetti.



COME SCEGLIERE IL PRESERVATIVO

Per usare al meglio il preservativo è fondamentale sceglierlo in maniera accurata, non solo per materiali e marca ma anche e soprattutto per quanto riguarda la taglia.

Sì, non molti ne sono consapevoli ma i preservativi hanno varie taglie.

Le taglie si basano principalmente sulla circonferenza del pene e non sulla sua lunghezza.

Per capire quale è la taglia giusta per te dovrai quindi misurare la circonferenza del pene. Se vuoi sapere come fare passa alla prossima pagina



Con un metro da sarta o con uno spago/filo avvolgi il pene eretto più o meno a metà dell'asta. Con il metro da sarta avrai subito la misura della tua circonferenza.

Se stai usando uno spago o un filo tieni il segno con le dita, stendi il filo e misuralo con un righello.

Lo sapevi?

La circonferenza media di un pene in erezione è di 11,6 cm.



A questo punto basterà usare le **tabelle di conversione** (come quelle per le magliette, i pantaloni, le mutande, ecc.) che le marche di preservativi solitamente mettono a disposizione sui loro siti per facilitare la scelta.

Le tabelle di conversione trasformano la misura della circonferenza in quella che viene definita: larghezza nominale che altro non è che la larghezza del preservativo schiacciato. La larghezza nominale è individuata da un numero tra 47 e 69.

Fortunatamente, MySize e Comodo hanno ideato un misuratore per peni stampabile per rendere la scelta più semplice.

Scaricalo a questo link:

<https://www.comodo.it/img/cms/comodo-misuratore-taglia.pdf>

I MATERIALI

Come anticipato, i preservativi sono generalmente di **lattice**.

Alcune persone però sono allergiche a questo materiale (arrossamenti e bruciori sono i sintomi più frequenti di allergia al lattice) quindi presta attenzione e se anche tu o la persona con cui vuoi usare il preservativo siete allergici al lattice, non disperate.

Esistono dei preservativi fatti di **materiali differenti e anallergici** come per esempio il poliuretano o il Polyisoprene.

A seconda del materiale del preservativo questo avrà caratteristiche di resistenza e vestibilità differenti.

Inoltre, materiali differenti possono avere interazioni differenti con i lubrificanti.

Se utilizzi un **preservativo in lattice** presta attenzione al tipo di lubrificante che andrai ad usare, infatti i lubrificanti a base oleosa (o anche olii e creme da massaggio) potrebbero rovinare il lattice e compromettere la sicurezza del preservativo. Puoi scegliere, quindi, un lubrificante a base acquosa o a base siliconica (leggi bene le caratteristiche del prodotto prima di comprarlo/usarlo). Se invece hai scelto un **preservativo in poliuretano o altri materiali**, potrai utilizzare tranquillamente anche i lubrificanti a base oleosa.

Se hai dei dubbi, leggi bene le caratteristiche dei vari prodotti, di sicuro troverai le informazioni che stai cercando.

	Lattice	Altri materiali
Acquosa	✓	✓
Siliconica	✓	✓
Oleosa/ olii da massaggi	✗	✓



DOVE LO CONSERVO?

Il preservativo deve essere tenuto e conservato in posti adatti se vogliamo che rimanga integro, efficace e sicuro. Tra i posti da evitare: il cruscotto della macchina che diventa rovente nei mesi estivi, il portafoglio e la tasca posteriore dei pantaloni dove il condom rischia di essere schiacciato o bucato.

Ricorda: fonti di calore, luce diretta e umidità possono rovinare il lattice e romperlo.

SÌ, TUTTO BELLO, MA...

Capita spesso che le persone si lamentino che il preservativo può essere scomodo o dare problemi: “stringe, ho paura che cali l’erezione, non so bene come metterlo, fa diminuire il piacere, ecc.”

Vediamo come risolvere queste difficoltà.

1

Se non sai bene come metterlo, torna all’inizio dell’articolo, leggi le istruzioni e allenati un po’. È un’azione meccanica e può essere necessario qualche tentativo prima di acquisire scioltezza e dimestichezza. Non farti spaventare dai primi insuccessi, ogni nuova abilità che apprendiamo può essere difficile all’inizio.

2

Il fatto che stringa, faccia calare l'erezione o non faccia sentire molto il piacere possono dipendere dalla scelta del giusto preservativo per te. Scegliendo la taglia giusta il preservativo non dovrebbe stringere, ma avvolgere il pene. Per questo è importante scegliere la taglia giusta, anche perché se il preservativo è troppo stretto il rischio che possa rompersi aumenta. In più se non stringe e non dà fastidio, non interferisce con l'erezione.

Scegliendo la taglia corretta il preservativo sarà più facile e veloce da indossare.

3

Un altro punto importante è scegliere il modello più adatto ai tuoi bisogni. Ne esistono di molti tipi, anche ultra-sottili che non interferiscono con le sensazioni e il piacere. Per aumentare il piacere, alcune persone aggiungono una goccia di lubrificante dentro il preservativo prima di indossarlo, fai una prova e vedi come va!

E SE... CALA L'EREZIONE?

L'erezione cala, succede, è perfettamente normale e va benissimo così.

Accade perché magari siamo un po' agitati e temiamo di fare brutta figura perché non sappiamo bene come mettere il preservativo, accade perché magari interrompiamo gli stimoli eccitanti sia fisici che mentali per un po' mentre cerchiamo di far scorrere il preservativo sul pene, accade perché magari ci siamo dimenticati di metterli a portata di mano e adesso stiamo correndo nudi in camera a rovistare nel cassetto tra i calzini, accade perché magari il preservativo stringe e dà fastidio...

Nessun problema, l'erezione, quando cala, **non è persa per sempre**, puoi iniziare nuovamente con le stimolazioni che preferisci per far sì che l'eccitazione aumenti di nuovo.



Se l'erezione cala mentre state tentando di mettere il preservativo o appena lo avete indossato, toglietelo e prendetene uno nuovo. Stimolatevi, giocate con la persona che è con voi e quando avrete ottenuto un'erezione abbastanza rigida, indossate il preservativo.

Consiglio: alcune persone preferiscono che la stimolazione e il gioco continuino anche mentre mettono il preservativo. Questo li facilita perché permette di provare piacere, rendere più giocoso il momento e avere comunque degli stimoli eccitanti. Se anche per te è così, chiedi all'altra persona di continuare con baci, carezze, stimolazioni o anche di metterti il preservativo, se per te è eccitante.

Altro consiglio: avere il preservativo a portata di mano rende tutto più semplice e permette di non interrompere il divertimento per "troppo" tempo (per ogni persona il troppo può essere un tempo differente).

Spero che questa piccola guida possa esserti d'aiuto.

Se hai osservazioni, suggerimenti o consigli, scrivimi!

Mi trovi qui

Mail: info@camillatonioni.com

Instagram: [@sessoxlamente](https://www.instagram.com/_sessoxlamente)

Chi sono:

Sono **Camilla Tonioni** e sono una **psicologa sessuologa**. Il mio lavoro è quello di prendermi cura della salute e del benessere psicologico delle persone, ma anche, e soprattutto, del loro benessere sessuale.

Vieni a trovarmi sul mio sito se vuoi saperne di più o per fissare una consulenza:

<https://www.camillatonioni.com/>