



SEXU MUXU

Los métodos anticonceptivos.



SEXU MUXU

A partir de la pubertad, en el inicio de la adolescencia, y por influencia de los cambios hormonales, adquirirás la **CAPACIDAD REPRODUCTORA**, de modo que tu cuerpo será capaz de tener hijos.

En las chicas la maduración de los ovarios y el comienzo del ciclo menstrual harán posible la reproducción, mientras que en los chicos, será la maduración de los espermatozoides lo que les dotará de la capacidad de tener hijos.

Por otro lado, en el inicio de la adolescencia aparecerán el deseo erótico y el resto de las fases de **RESPUESTA SEXUAL**, que son un conjunto de reacciones y comportamientos que se ponen en marcha en lo que conocemos como relaciones sexuales. La respuesta sexual activa también emociones que os impulsarán a buscar la proximidad con otra persona, ya que está al servicio de las necesidades eróticas y afectivas del ser humano.

El comportamiento sexual en los seres humanos desempeña distintas funciones: La satisfacción de necesidades afectivas y eróticas y también la posibilidad de la reproducción.

Por tanto, cuando vayas a iniciar tus relaciones sexuales, antes de tenerlas, tienes que hacerte estas preguntas:

¿Para qué voy a tener relaciones sexuales?

¿Para vivir intensas experiencias eróticas?

¿Cómo modo de expresar mi amor por otra persona?

¿Para tener hijos?

Dicho de otro modo, tendrás saber por qué lo vas a hacer y actuar en consecuencia. Por ejemplo, debes plantearte con claridad si quieres o no quieres tener hijos en este momento. La respuesta parece evidente ¿no?, ¿cómo vas a tener un hijo nada más empezar tu primera juventud?

Deberías, por tanto, pensar en qué te exigirías a ti misma, o a ti mismo, para tener un hijo, autonomía personal, estabilidad emocional, pareja estable, formación adecuada, recursos económicos, etc. Deberías pensar en qué momento de tu vida podrías tenerlos.

Entonces, si llegas a la conclusión de que no quieres tener hijos, si eres mujer debes protegerte usando preservativos, utilizando un método anticonceptivo eficaz, o no practicando el coito vaginal. Si eres hombre, debes ser consciente de tu responsabilidad, debes proteger a tu pareja de un embarazo que no desea, tienes que preocuparte de las medidas anticonceptivas, no impongas el coito, hay muchas formas alternativas de disfrutar



SEXU MUXU

intensamente del erotismo. Usa un preservativo en caso de dudas.

En el caso de las relaciones heterosexuales, el hecho de haber adquirido la capacidad reproductora conlleva una gran **RESPONSABILIDAD**, ya que, si decidís mantener relaciones sexuales con penetración, existe la posibilidad de que uno de los espermatozoides fecunde el óvulo. Por eso, antes de comenzar a mantenerlas, tanto el chico como la chica, deberéis preguntaros lo siguiente:

¿DESEO UN EMBARAZO?

Si la respuesta es **NO**, es conveniente que toméis la decisión conjunta de utilizar un **MÉTODO ANTICONCEPTIVO**.

¿Cómo puedes evitar un embarazo no deseado?

- 1- No manteniendo relaciones sexuales.
- 2- Manteniendo relaciones sexuales **SIN penetración**.
- 3- Utilizando **métodos anticonceptivos**.

¿Qué son los métodos anticonceptivos?

Son recursos para evitar que un espermatozoide llegue a juntarse con un óvulo.

¿Para qué sirven los métodos anticonceptivos?

Para evitar que se produzca un embarazo no deseado, evitando que un espermatozoide llegue a fecundar un óvulo.

¿Qué tengo que hacer para comenzar a utilizar un método anticonceptivo?

1.- INFORMARTE sobre las características de los métodos de protección contra las ITS y los embarazos no deseados. Es recomendable acudir a un servicio de salud para que te informen sobre ello.

2.- ELEGIR EL MÉTODO ADECUADO. No es lo mismo tener una pareja estable y relaciones sexuales frecuentes, que tener relaciones sexuales de vez en cuando. Los métodos se tienen que adecuar a la situación de cada persona y/o pareja. Es muy importante que acudas a profesionales especializados en esta cuestión, en servicios públicos o privados, consultas médicas, centros de salud, etc.

3.- CONSEGUIR EL MÉTODO ADECUADO. Normalmente tendrás que adquirirlo en farmacias. Sigue las indicaciones de los especialistas.

¿Qué relación tiene el uso de métodos anticonceptivos con la SALUD?

Recuerda que cuando hablamos de salud nos referimos en sentido muy amplio, no sólo como ausencia de enfermedades, sino como un estado de bienestar tanto físico, como psíquico, como social.

Desde el punto de vista psicológico, tu capacidad de tomar decisiones responsables sobre tu vida sexual, aumentará tu autoestima, tu autonomía personal y con ello tu bienestar. Si eres mujer recuerda que la tradición sexista te puede poner trabas en este logro y tendrás que defender tu propia autonomía para mantener relaciones en igualdad respecto a los hombres.

Un embarazo que no se desea puede mermar tu capacidad de desarrollo personal. Si eres hombre tienes que tener en cuenta que la inercia de la tradición sexista podría llevarte a imponer relaciones no igualitarias aunque no seas consciente de ello. Las relaciones en igualdad, que respete la autonomía de las personas respecto a la maternidad / paternidad contribuyen a elevar el grado de SALUD, tanto personal como social.

Desde el punto de vista físico, el conocimiento de tu respuesta sexual y de la capacidad reproductiva de tu cuerpo y del otro sexo, te ayudarán a elevar el grado de SALUD tanto tuya, como de las parejas que puedas tener en el vida, como de la SALUD del grupo social al que



SEXU MUXU

pertenezcas.

RECUERDA:

Los métodos anticonceptivos no son un fin en sí mismos. Son un recurso, una herramienta para planificar tu sexualidad.

Son una herramienta para aumentar la calidad y seguridad de las relaciones sexuales, que te proporcionarán **BIENESTAR, AUTONOMÍA, SENTIMIENTO DE ADULTEZ y SEGURIDAD.**

ADEMAS:

Los métodos anticonceptivos te permitirán:

Mantener relaciones sexuales y **DISFRUTAR** de ellas **SIN PREOCUPARNOS** durante la relación y después de la misma de si se ha producido un embarazo.

EVITAR LOS EMBARAZOS NO DESEADOS, así como sus consecuencias, como el aborto o una maternidad prematura con sus implicaciones para el desarrollo personal y los riesgos para la salud.

DECIDIR libremente **CUÁNDO Y CON QUIEN DESEAMOS TENER HIJAS E HIJOS.**

Tipos de métodos anticonceptivos

Puedes elegir entre los métodos hormonales, dispositivos intrauterinos, métodos quirúrgicos y métodos de barrera. Para tomar la decisión a este respecto, deberás valorar las ventajas, desventajas, indicaciones y contraindicaciones implicadas en cada uno.

Más adelante podéis observar unas tablas que os pueden ayudar a conocer los distintos métodos anticonceptivos, pero que no son suficientes a la hora de tomar la decisión definitiva, ya que es aconsejable hablar con un **PROFESIONAL SANITARIO** para recibir una orientación individualizada y dirigida a tus características personales, tanto individuales, como de pareja.

Combinar métodos anticonceptivos

Existe la posibilidad de combinar dos métodos anticonceptivos, para garantizar la seguridad de **PROTECCIÓN ANTE ITS y EMBARAZOS NO DESEADOS**.

La doble protección con preservativo es recomendable en las relaciones sexuales en las que no se tenga la seguridad de que la persona con la que se comparten, no está manteniendo relaciones sexuales con otra persona. La combinación puede ser:

- Preservativo y DIU
- Preservativo y anticoncepción hormonal
- Preservativo y espermicida.

SEXU MUXU

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

No dependientes del coito <i>Son métodos que hay que utilizar independiente de si se tienen o no actividad sexual coital.</i>				Dependientes de coito <i>Son métodos que sólo se utilizan cuando se sabe que va a haber una relación coital.</i>	
Naturales	Hormonales	Dispositivos intrauterinos	Quirúrgicos	Métodos barrera	
<p><u>Métodos de abstinencia periódica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ogino-Knaus • Temperatura basal • Método Billings <p>Son métodos muy poco fiables.</p> <p>Exigen un riguroso control personal y un alto conocimiento del funcionamiento del propio cuerpo.</p> <p>Son poco fiables.</p>	<p>Se encuentran en diferentes presentaciones:</p> <p><u>Vía oral</u> (Popularmente conocidas como píldoras anticonceptivas).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combinados • Solo gestágeno <p><u>Injectables</u></p> <p><u>Implantes</u></p> <p><u>Otros</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Anillo vaginal • Parche <p>Estos médicos exigen seguimiento médico.</p>	<p>Dispositivo que se coloca en el interior del útero para impedir la concepción.</p> <ul style="list-style-type: none"> • DIU <p>Se suele recomendar este método a mujeres que ya han tenido hijos, aunque puede haber excepciones. Es necesario seguir la recomendación de los y las especialistas (ginecólogos/as)</p>	<p><u>Esterilización masculina</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vasectomía <p><u>Esterilización femenina</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ligadura de trompas <p>Sólo indicados para personas que no desean volver a tener hijos, generalmente porque ya se tienen los que se deseaban.</p>	<p>Métodos de barrera mecánicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preservativo masculino • Preservativo femenino • Diafragma <p>Sólo los preservativos masculino y femenino protegen eficazmente de infecciones de transmisión sexual.</p>	<p>Barreras químicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cremas • Óvulos • Espumas • Esponjas espermicidas <p>Estos métodos son poco eficaces por sí mismos. Generalmente se utilizan como refuerzo de los métodos barrera mecánicos.</p>

SEXU MUXU

MÉTODOS NATURALES

Métodos de abstinencia periódica			
Método	Ogino-Knaus	Temperatura basal	Método Billings
<i>Definición</i>	Consiste en localizar los días fértiles y abstenerse de relaciones sexuales esos días. En condiciones normales del día 12 al 16 del ciclo.	Durante la ovulación la temperatura corporal está en su nivel más bajo. Se mide la temperatura todos los días. Hay que abstenerse de tener relaciones sexuales en esos días.	Control de los días fértiles a través de la observación del moco cervical que se hace más fluido en los en torno a los días de ovulación.
<i>Ventajas</i>	No tiene efectos secundarios.	No tiene efectos secundarios	No tiene efectos secundarios
<i>Inconvenientes</i>	Requiere de un gran conocimiento de del ciclo menstrual y que éstos sean regulares.	Requiere de un gran conocimiento de del ciclo menstrual y que éstos sean regulares.	Requiere de un gran conocimiento de del ciclo menstrual y que éstos sean regulares.
<i>Indicaciones</i>	Cuando otros métodos están contraindicados. Por motivos ideológicos personales.	Cuando otros métodos están contraindicados. Por motivos ideológicos personales.	Cuando otros métodos están contraindicados. Por motivos ideológicos personales.
<i>Contraindicaciones</i>	No es aconsejable en la adolescencia.	No es aconsejable en la adolescencia.	No es aconsejable en la adolescencia.
<i>Observaciones</i>	El coito interrumpido o "marcha atrás" no debe considerarse en ningún caso como un método anticonceptivo.		

SEXU MUXU

MÉTODOS HORMONALES

	Por vía oral		Anillo vaginal	Parche	Inyectables	Implantes
	Combinados	Sólo gestágeno				
<i>Método</i>						
<i>Definición</i>	Píldora de administración diaria por vía oral, combina estrógenos y progestágenos	Píldora de administración diaria por vía oral de sólo progestágenos.	Anillo transparente y flexible. Se coloca en el interior de la vagina. Tiene una duración de un mes. Libera diariamente dosis hormonales bajas.	Parche transdérmico fino de color beige de administración semanal. Libera diariamente dosis hormonales bajas.	Inyecciones mensuales de alta dosis de estrógenos y progestágenos	Cápsulas que se colocan bajo la piel. Contienen progestágeno, liberado lentamente durante 3-5 años.
<i>Ventajas</i>	Eficacia alta Regulariza la regla. Protege contra tumores ováricos, de endometrio y quistes mamarios Reduce los síntomas de la adolescencia (acné)	Eficacia alta Regularidad menstrual, menos abundante y no dolorosa. Protege contra los tumores ováricos, de endometrio y quistes mamarios	Eficacia alta Sólo se cambia una vez al mes. Contiene dosis hormonales bajas. Regularidad menstrual. Disminuye el riesgo de cáncer de útero.	Eficacia alta. Se cambia una vez a la semana. Contiene dosis hormonales bajas. Posee margen de seguridad de 48 horas en caso de olvido.	Eficacia alta. Sencillez de administración. Menor ocurrencia de desarreglos menstruales.	Eficacia alta. Sencillez de administración. Menor ocurrencia de desarreglos menstruales.
<i>Inconvenientes</i>	No protege contra ITS. Control médico Ingesta diaria. Posibles efectos secundarios.	No protege contra ITS. Control médico Ingesta diaria. Posibles efectos secundarios.	No protege contra ITS. Control médico Ingesta diaria. Posibles efectos secundarios.	No protege contra ITS. Control médico Ingesta diaria. Posibles efectos secundarios.	No protege contra ITS. Control médico Ingesta diaria. Posibles efectos secundarios.	No protege contra ETS. Colocación y retirada por personal sanitario especializado.

SEXU MUXU

DISPOSITIVOS INTRAUTERINOS (DIU)

<i>Definición</i>	Dispositivo de 3 o 4 cm de largo que colocado en la cavidad uterina impide el embarazo. Existen dos tipos principales de dispositivos intrauterinos, los que son inertes basados en cobre y los basados en hormonas, que funcionan por la liberación de progestágenos.
<i>Ventajas</i>	Alta eficacia anticonceptiva. Facilidad de uso. Ausencia de interferencias en la relación sexual.
<i>Inconvenientes</i>	No protege contra ETS. Requiere indicación, colocación y control sanitario cada seis meses. Riesgos de expulsión. Riesgo (raramente) de embarazo ectópico o perforación. En algunos casos reglas abundantes y dolorosas. Riesgo (raramente) de infección pelviana.
<i>Indicaciones</i>	Anticoncepción eficaz si hay contraindicaciones o rechazo de la anticoncepción hormonales Como anticonceptivo poscoital por fracaso del método de barrera o ausencia de protección
<i>Observación</i>	No está recomendado a mujeres que no hayan tenido hijos, aunque puede haber excepciones.

SEXU MUXU

MÉTODOS QUIRÚRGICOS

	Esterilización masculina	Esterilización femenina
<i>Método</i>	Vasectomía	Ligadura de trompas
<i>Definición</i>	Operación quirúrgica consistente en la sección y ligadura de los conductos deferentes por los que salen los espermatozoides del testículo.	Operación quirúrgica consistente en la sección y ligadura de las trompas de Falopio, lugar habitual de la fecundación, que comunica los ovarios con el útero. Impide que el óvulo llegue al útero.
<i>Ventajas</i>	<p>Eficacia anticonceptiva muy alta.</p> <p>Bajo coste y ausencia de complicaciones posteriores.</p> <p>No afecta a la erección, ni a la eyaculación, ni al orgasmo.</p> <p>Permite una función sexual completamente normal.</p> <p>No afecta a la producción del esperma(es reabsorbido), ni a la producción hormonal.</p>	<p>Eficacia anticonceptiva muy alta.</p> <p>Bajo coste y ausencia de complicaciones.</p> <p>No afecta a la función sexual ni al orgasmo.</p> <p>No afecta a la ovulación (es reabsorbida), ni a la producción hormonal.</p>
<i>Inconvenientes</i>	No protege contra las ETS.	No protege contra las ETS.
<i>Indicaciones</i>	Personas que han tomado la decisión de no tener hijos, bien porque ya tienen los que deseaban, bien porque que no quieren tener hijos en su proyecto vital.	Personas que han tomado la decisión de no tener hijos, bien porque ya tienen los que deseaban, bien porque que no quieren tener hijos en su proyecto vital.
<i>Observaciones</i>	Aunque la reversibilidad es posible, hay que considerar que en muchos casos no se consigue. Por ello, no se puede tomar la decisión de utilizar este método pensando en la reversibilidad.	

SEXU MUXU

MÉTODOS DE BARRERA

Método	Métodos de barrera mecánicos			Barreras químicas
	Preservativo masculino	Preservativo femenino	Diafragma	Cremas, óvulos, espumas y esponjas espermicidas
<i>Definición</i>	Funda fina y elástica para cubrir el pene durante el coito. Retiene e Impide el paso del esperma.	Funda sostenida por dos anillos que cubre el interior de la vagina y los genitales externos. Impide el paso del esperma.	Aro metálico flexible con una membrana de látex, que se inserta en la vagina ajustándose al cérvix (cuello del útero) impidiendo el paso del esperma.	Productos espermicidas de presentación diversa, que se colocan en el fondo de la vagina, para anular la actividad del esperma.
<i>Ventajas</i>	Sin riesgos para la salud. Protege contra las ITS. Facilidad de uso. No requiere control médico.	Sin riesgos para la salud. Protege contra las ITS. Facilidad de uso. No requiere control médico. No requiere de una retirada inmediata.	Sin riesgos para la salud. Protege contra las ITS. Facilidad de uso. No requiere control médico. No requiere de una retirada inmediata.	Incrementa eficacia de otros métodos barrera. No requiere control médico.
<i>Inconvenientes</i>	Desinformación sobre colocación y retirada idónea. Requiere conservación adecuada.	Desinformación sobre colocación. Requiere conservación adecuada.	Requiere planificación. Requiere prever las relaciones sexuales y combinar con espermicidas. Requiere lavado y conservación adecuados.	No ofrece seguridad anticonceptiva suficiente. Uso antes de cada coito y no pueden realizarse.
<i>Indicaciones</i>	Como recurso esencial para la protección de infecciones de transmisión sexual (ITS). Como método anticonceptivo.	Como recurso esencial para la protección de infecciones de transmisión sexual (ITS). Como método anticonceptivo.	Relaciones ocasionales Cuando los métodos hormonales y/o el DIU están contraindicados.	Relaciones ocasionales. No deben utilizarse como único método. Uso combinado con otros métodos de barrera.



SEXU MUXU

RECUERDA

- El preservativo masculino y el femenino son los únicos que protegen de todas las ITS.
- Todos los métodos anticonceptivos, a excepción del preservativo, deben ser utilizados bajo supervisión de un profesional sanitario.
- Si se toma la decisión de utilizar un método anticonceptivo que no sea de barrera (preservativo), sería necesario realizar las pruebas médicas gratuitas en un centro de salud, para asegurarse de que ninguno de los miembros que participarán en la relación sexual tiene una ITS que pudiera contagiar al otro. En caso de que los resultados fueran negativos, se podría proceder a la decisión de sustituir el método barrera por otro método anticonceptivo.
- La persona que decide utilizar un método para protegerse de las ETS y de los embarazos no deseados:

ESTÁ CUIDANDO Y PROTEGIENDO LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA DE SÍ MISMA Y DE LA PERSONA CON QUIEN HA DECIDIDO MANTENER RELACIONES SEXUALES.