



EL EMBARAZO NO DESEADO



¿Cómo se puede producir un embarazo?

- Manteniendo **RELACIONES SEXUALES COITALES** (introducción del pene en la vagina) y eyaculando dentro de la vagina, **SIN NINGÚN MÉTODO ANTICONCEPTIVO**, o haciendo un **USO INCORRECTO** de éste.

- Realizando la “marcha atrás”, es decir, retirando el pene de la vagina antes de que se produzca la eyaculación.

Tienes que tener en cuenta que el líquido preseminal, que son esas gotas que salen del pene cuando éste lleva un tiempo erección y que no debes confundir con la erección, puede contener espermatozoides. Por eso, la introducción del pene en la vagina, aunque no se produzca la eyaculación dentro, podría producir un embarazo no deseado.

- Si se realizan prácticas sexuales que consisten en estimulación compartida hasta el orgasmo y la eyaculación cae próxima a la entrada de la vagina, el semen podría introducirse en el interior y producir un embarazo.

EJEMPLOS DE USOS INCORRECTOS DE LOS METODOS ANTICONCEPTIVOS.

Sobre el preservativo

Debes usarlo **siempre** que haya una introducción del pene en la vagina (el 100% de las veces).

Lo tienes que usar desde el principio del coito no sólo momentos antes de la eyaculación.

Debes retirarlo justo después de la eyaculación, antes de perder la erección (Si no lo haces se puede quedar dentro de la vagina y derramarse el semen en el interior)



SEXU MUXU

Debes colocarte bien el preservativo y manipularlo con precaución (No es fácil que ocurra, pero en ocasiones se puede romper)

Si no respetas estas normas aumenta considerablemente el:

RIESGO DE EMBARAZO

(También riesgo de infecciones de transmisión sexual)

Si te ocurre algunas de las cosas anteriores

Ponte en contacto con un centro de salud en las 24-48 horas siguientes.

Puedes utilizar la contracepción de emergencia (píldora de día después, postcoital)

RECUERDA QUE NO ES UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO DE USO ORDINARIO Y QUE TIENE EFECTOS SECUNDARIOS

Sobre los métodos hormonales: Las píldoras anticonceptivas, el anillo vaginal

Si decides utilizar un método hormonal, píldora contraceptiva, aro o anillo vaginal, debes acudir a tu centro de salud para que te asesoren.

Si en uno o varios días se te olvida tomar la píldora anticonceptiva o te indispones (problemas digestivos, diarrea o vómitos) la anticoncepción hormonal pueda perder su eficacia.

Si el anillo vaginal se coloca el día equivocado,



RIESGO EMBARAZO

Ante la menor duda en relación con las indicaciones anteriores:

Usa el preservativo.

¿Cuándo se puede producir un embarazo?

TODOS LOS DÍAS DEL MES hay posibilidad de que se produzca un embarazo si:

- Se mantiene una relación sexual con penetración sin utilizar un método anticonceptivo, o haciendo un uso incorrecto de éste.
- Si se realiza la marcha atrás, incluso si sólo se ha realizado una única penetración sin protección.
- Si la eyaculación producida de otro modo que no sea el coito, el semen entra en contacto con la abertura vaginal.

- Habréis oído que si la chica calcula exactamente el momento en que está ovulando podría no mantener relaciones sexuales coitales esos días y así, evitar el embarazo.

Existen varias técnicas para calcular el periodo de ovulación dentro del ciclo menstrual (estas técnicas forman parte de los métodos anticonceptivos llamados “naturales”, temperatura basal, ogino, etc.) Pero realizar este cálculo y basarse únicamente en él para evitar un embarazo no deseado es muy arriesgado, ya que el momento de la ovulación puede cambiar por



SEXU MUXU

diferentes factores, por ejemplo el estrés de la mujer. De hecho, puede estar ovulando incluso durante la menstruación.

- Por ello, es importante **UTILIZAR UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO TODOS LOS DÍAS DEL MES QUE SE MANTENGAN RELACIONES SEXUALES CON PENETRACIÓN.**

¿Qué método anticonceptivo es el mejor para evitar un embarazo no deseado?

No hay una única respuesta a esta pregunta.

Cada persona y cada pareja debe informarse sobre los diferentes métodos y elegir el que más se adapte a sus necesidades, preferencias, edad, circunstancias, etc.

Para ello, lo conveniente es consultar con un profesional sanitario en un centro de salud, quien te informará y orientará a la hora de realizar tu elección.

Recuerda que, a excepción del preservativo, todos los métodos deben ser utilizados bajo supervisión de un profesional sanitario.



¿Cómo saber si se ha producido un embarazo?

Si no te viene la regla y crees que es posible que estés embarazada, puedes hacerte la prueba del embarazo para salir de dudas.

PARA QUE EL RESULTADO DE LA PRUEBA SEA FIABLE, DEBES ESPERAR 10 DÍAS CONTANDO DESDE EL PRIMER DÍA QUE NO TE HA VENIDO LA REGLA, ES DECIR 10 DÍAS DE RETRASO.

El test del embarazo lo puedes hacer comprando un test en la farmacia, en tu médico de cabecera o en los Centros de Planificación Familiar.

¿Qué puedes hacer si se produce un embarazo no deseado?

Tienes dos alternativas:

1.- Seguir con el embarazo. Si utilizas este camino, podrás:

- a) Continuar con la crianza de tu hijo o hija, asumiendo la responsabilidad que ello implica.
- b) Entregar tu hijo o hija en adopción.

SEXU MUXU

2.- Tomar la decisión de interrumpir el embarazo:

- a) Sólo tú, finalmente, tendrás que tomar esta decisión.
- b) No trates de engañarte pensando que tal vez no estas embarazada.
- c) Pasados 10 días de retraso de la menstruación, busca los apoyos que necesitas.
- d) Acude a un profesional sanitario de confianza.
- e) Busca los apoyos emocionales que necesites y de tu mayor confianza: Tú pareja, tu madre, tu padre, tu mejor amigo o amigo.
- f) Será un momento difícil para ti, que tendrás que afrontar. Piensa en tu proyecto de vida. No pierdas la calma. Apóyate en las personas más significativas para ti

Lee el Cuaderno de la IVE para obtener más información...

Si eres MUJER y te quedas embarazada, sea cual sea la decisión que tomes:

Después de 10 días de retraso, la probabilidad de que estés embarazada es bastante alta. No trates de negar esta realidad. Sal de dudas lo antes posible. Hazte una prueba de embarazo. En esta situación es imprescindible que te apoyes en personas de tu máxima confianza. No dudes en pedir ayuda. La soledad es lo menos recomendable. No te precipites, piensa las cosas, déjate asesorar, se realista, pero recuerda que la decisión es únicamente tuya.

Si eres hombres y has provocado un embarazo:

Asume tu responsabilidad. Ofrece a tu pareja todo el apoyo del que seas capaz. Asesórate. Busca los apoyos que necesites, para ti también será un momento difícil. Muéstrate cercano a tu pareja, acompáñale en todo el proceso de toma de decisión.