

METODOS ANTICONCEPTIVOS:

EL PRESERVATIVO O CONDÓN:

Es un **método fácil de usar que no presenta riesgo alguno para la salud** y es bastante seguro **si se usa de forma correcta**. Es una funda de goma, que se coloca sobre el pene en erección cubriendo totalmente, evitando que los espermatozoides contenidos en el semen, pasen a la vagina. Son de un solo uso. Se compra sin receta medica. **Es el mejor método para prevenir las enfermedades de transmisión sexual, incluido el VIH/SIDA. Se debe de colocar antes de cualquier penetración.**

Consejos de colocación:

- Debe **de desenrollarse, presionando la punta del preservativo**, sobre el pene en erección, antes de iniciar la penetración en la vagina.
- Después de la eyaculación **debe retirarse el pene de la vagina, cuando todavía está erecto, sujetando el preservativo por su base**, a fin de que no se quede el preservativo dentro
- Hacerle un nudo antes de tirarlo.

Consejos para disminuir el posible riesgo de rotura:

- **Utilizar preservativo con garantía de calidad**, comprobando **siempre la fecha de caducidad**.
- **Cuidar su conservación**, evitando la exposición prolongada al sol o calor (en el bolsillo, guantera del coche, bolsa, etc.)
- **Tener cuidado al abrirlo** (no dañar con la uña).
- Cuidando sea necesario utilizar una crema para lubricar la vagina, **usar cremas espermicidas o glicerina y nunca vaselina ni otras sustancias lubricantes**.

EL DIAFRAGMA

Es un disco de goma que **se coloca en el interior de la vagina y cubre el cuello del útero** impidiendo el paso de los espermatozoides del semen. **Se necesita para su uso el asesoramiento de los profesionales** del Planificación Familiar. Tienes que **utilizarlo siempre con crema espermicida para alcanzar su seguridad**. Te lo colocas tu misma **antes del coito**. Si realizas más de un coito, sólo tienes que añadir crema espermicida. **No tienes que quitártelo ni efectuar lavados vaginales hasta transcurridos al menos 6 horas del último coito. No es de un solo uso. Se lava y se guarda seco** (no utilizar talco), hasta la próxima vez. No previene enfermedades de transmisión sexual, incluido el VIH/SAD.

METODOS QUIMICO O “ESPERMICIDAS”.

Su mecanismo consiste en destruir los espermatozoides. Existen en forma de crema o óvulos. **Hay que colocarlos en la vagina siempre antes del coito. Utilizarlos solos no son fiables**. Es aconsejable su uso combinado o asociado a otros métodos naturales o de barrera. **Se recomienda no hacer lavados vaginales en las 6 horas siguientes al coito.**

LA PILDORA:

Es un **método anticonceptivo muy eficaz para prevenir embarazos**. Está compuesta por sustancias parecidas a las hormonas que ya existen en el cuerpo. **Al tomarlas impiden la liberación del óvulo por tanto la fecundación**. Existen varios tipos de píldora y todas son muy seguras, si se toman correctamente. Desde el primer ciclo son seguras. **Su indicación y control debe ser realizados por los profesionales sanitarios. No previene enfermedades de transmisión sexual.**

RECOMENDACIONES PARA TOMAR LA PILDORA:

- **Debes de fijar un momento del día para la toma de la píldora.**
- Si se te olvida un día de tomas la píldora a la hora acostumbrada:
 - **Y han pasado menos de 12 h**, de la hora de la toma habitual, **debes tomarla y la píldora siguiente tomarla a la hora habitual.**
 - **Si han pasado más de 12 horas de la hora de la toma habitual, saltase la pastilla olvidada y continúa los días siguientes con la toma habitual hasta terminar el envase. Utiliza además medidas anticonceptivas complementarias** (preservativo), durante 7 días, ya que en estos días la seguridad del método no está granizada.
 - Si la tienes que tomas otros medicamentos debes comunicar al médico que está tomando “la píldora”. Algunos medicamentos restan eficacia a la misma.
 - **Si vomitas o tienes diarrea intensa** durante las 4 horas posteriores a la toma de la pastilla, **deberás tomar otra.**

INYECTABLES

Son inyecciones intramusculares que **actúan igual que la píldora**. Se puede administrar una vez al mes o cada tres meses. **La seguridad es menor que la de la píldora.**

IMPLANTE HORMONAL

Son unos pequeños tubos del tamaño de una cerilla que **se inserta bajo la piel**, en la cara interna del brazo, a unos 4 o 5 centímetros por encima del codo. Para su implantación tan solo es necesario **una operación de cirugía menor que se realiza en la consulta de un medico especialista, mediante anestesia local.**

Estos tubos **van liberando lentamente en el organismo una hormona sintética denominada progesterona, muy parecida a la hormona natural producida por el cuerpo de la mujer, que evita que los ovarios expulsen los óvulos**. Sus efectos son ha partir de las 24 horas después de haber sido colocado, y se prolonga durando tres años. Una vez superado este plazo, os implantes deben retirarse y colocarse otros nuevos, si se quiere. Existen otros implantes que no son necesarios él retirarlos ya que son biodegradables.

Entre sus ventajas: **evitan el embarazo en el 99%** de los casos, producen **menstruaciones muy breves**. Entre sus desventajas cabe destacar que **no pueden**

proteger de las enfermedades de transmisión sexual, y que pueden producir dolores de cabeza y aumento de peso.

PREGUNTAS MÁS FRECUENTES SOBRE SEXUALIDAD

1- ¿Es lo mismo sexualidad que reproducción?

La sexualidad ha de ser:

- **Una fuente de comunicación y placer.**
- **Una forma de expresar la afectividad.**
- **Una manera de descubrir a sí mismo y al otro.**

La sexualidad puede ser:

- **Una actividad reproductora cuando libre y responsablemente así se desee asumir.**

2- ¿Qué significa planificar la natalidad?

Planificar la natalidad es poder decidir libremente el número de hijos y el momento de tenerlos. Los/as hijos/as necesitan afecto, dedicación y también unas mínimas condiciones económicas. La planificación de la natalidad constituye, un hecho muy importante.

3- ¿Qué es la anticoncepción?

Es la manera de evitar que el coito conduzca a un embarazo.

4- ¿A que edad deben empezar a utilizar los métodos anticonceptivos?

No se puede hablar de una edad determinada, de la misma manera que tampoco existe una edad para el inicio de las relaciones sexuales. **Existen muchos factores a tener en cuenta para decidir cuál es el método anticonceptivo, la edad, la frecuencia de las relaciones coitales.**

5- ¿Qué significa hacer “petting”?

Cuando se habla de relaciones sexuales se piensa siempre en el coito, porque es el método que posibilita normalmente la reproducción. **Hacer “petting” es intercambiar caricia, afecto y placer, pero sin que se hay de finalizar necesariamente con la penetración. El coito es una posibilidad más, ni más ni menos importante.**

6- ¿Cuál es el mejor método anticonceptivo?

No existe ningún método anticonceptivo perfecto. Todos tienen sus ventajas e inconvenientes. **El mejor es el que responda a las necesidades del momento**

7- ¿Qué es la pastilla del día después?

Es un preparado hormonal que se puede inyectar o tomar el día o días siguientes después de un coito realizado sin protección. **No es un método anticonceptivo.** Se tiene que utilizar en situaciones excepcionales.

8- ¿Qué son las enfermedades de transmisión sexual?

Son aquellas que se pueden transmitir a **través del contacto genital.** Con causadas por microorganismos o por parásitos. **Provocan alteraciones en la salud,**

y actualmente todas tienen tratamiento y se curan con más o menos facilidad.

Se transmiten por medio de contactos genitales.

- **Genital con genital** (pene-vagina; vulva-vulva; pene-pene).
- **Boca-genital** (boca-vulva; boca-pene)
- **Ano-genital** (pene-ano).

También se pueden **transmitir de la mujer embarazada al feto, o en el momento del parto.**

Todas estas enfermedades tienen **un periodo de incubación, no se tiene síntomas, molestias, pero podemos transmitirla a otra persona, sin saberlo.**

9- ¿Cómo se transmite el SIDA?.

Se transmite únicamente **cuando el virus entre en el torrente sanguíneo de una persona, sangre, semen o flujo vaginal, de otra persona infectada.** Se transmite a través de los **siguientes fluidos**

-Sangre

-Semen

-Flujo vaginal

-Leche materna.

Las vías de transmisión son la sanguínea y la vía sexual.

10- ¿Cómo saber si el VIH ha entrado en el organismo?.

- **Ni por besos profundos, masturbación, ni toqueteos,** a no ser que haya grandes heridas abiertas.
- Aunque las lágrimas, el sudor y la saliva contienen el VIH, **la concentración es tan insignificante y tan pequeña que,** aunque haya contacto directo no hay contagio (**harían falta 2 litros inyectados en Sangre**).
- Ni por **compartir utensilios domésticos,** cubiertos, vasos, platos...
- Ni mediante **contacto familiares cotidianos,** amigos/as, trabajo, escuela..
- Ni por **abrazarse, tocarse, besarse en la cara, cogerse las manos...**
- **Los animales no transmiten la enfermedad.**
- Ni por la **piscina, gimnasio, ducha, W.C, ropa, teléfono público, cine...**