



ANTI CONCEP TIVOS



TODO LO QUE
DEBES SABER...
Y NO TE ATREVES
A PREGUNTAR

MÉTODOS ACONCEPTIVOS

Esta publicación está destinada a personas que mantienen relaciones sexuales heterosexuales, y se centra en los métodos de prevención de embarazos no planificados.

Hay una ÚNICA PRÁCTICA ERÓTICA que posibilita el embarazo: la penetración vaginal. Este tipo de penetración es una práctica CONCEPTIVA, excepto cuando usamos métodos anticonceptivos.

¿Sabes que prácticas son 100% efectivas para prevenir embarazos no planificados? Las prácticas ACONCEPTIVAS.

Estás prácticas incluyen todas las maneras que se te ocurran de disfrutar de un encuentro erótico sin contacto entre el pene y la vagina. Por tanto, son prácticas distintas a la penetración vaginal: **caricias, masturbación, felación, cunnilingus, estimulación anal, masajes, besos, etc.**

¡La sexualidad no está únicamente en los genitales! Tenemos todo un cuerpo potencialmente erógeno. La penetración vaginal no debe ser la práctica más importante ni es la única práctica "completa", a

pesar de que así lo muestren constantemente en el cine o en el porno. Podemos disfrutar con penetración y sin penetración. Depende de los gustos y deseos, del momento, de vuestra relación, etc.

Tenemos todo un cuerpo potencialmente erógeno y hay placeres sexuales muy diversos. ¡Explora, diviértete, recréate!

En resumen, para mantener encuentros eróticos heterosexuales y evitar embarazos no planificados, existen dos posibilidades:

- **UTILIZAR MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS** para poder tener relaciones sexuales con penetración vaginal y minimizando las posibilidades de embarazo. Ningún método anticonceptivo es eficaz al 100%. No existe un método ideal, tu método lo decides tú en función de tu situación, tus características personales y tus intereses.
- **Realizar todo tipo de PRÁCTICAS ACONCEPTIVAS:** aquellas en las que no hay penetración vaginal. Es importante tener claro que en estas prácticas no hay posibilidad de embarazo, pero SÍ puede haber posibilidad de transmisión de infecciones de transmisión sexual (ITS).



ANTICONCEPTIVOS DE BARRERA

PRESERVATIVO MASCULINO

Sí, el condón es el método anticonceptivo más conocido, una manera simple y barata de prevenir embarazos no deseados e ITS.

Su funcionamiento es sencillo: es un método de barrera que impide que el semen entre en la vagina, ano o boca durante la eyaculación. Su eficacia anticonceptiva depende de su uso correcto, en todas las penetraciones, desde el primer momento.

Los preservativos masculinos normalmente son de látex y se han de conservar en buen estado: sin exposición a altas temperaturas ni daños del envase. En el caso de usar lubricantes deben ser siempre lubricantes de base acuosa, otros lubricantes pueden hacer que se rompa.



PROS



- ALTA EFICACIA ANTICONCEPTIVA: **98%** SI SE USA CORRECTAMENTE / **85%** EN EL USO HABITUAL (LA EFECTIVIDAD BAJA DEBIDO A FALLOS EN SU USO)
- EL USO SISTEMÁTICO Y CORRECTO DEL PRESERVATIVO TAMBIÉN REDUCE EL RIESGO DE CONTRAER ITS Y ENFERMEDADES ASOCIADAS
- NO ES UN MEDICAMENTO
- FÁCIL ADQUISICIÓN Y SIN RECETA MÉDICA
- PUEDES LLEVARLO CONTIGO FÁCILMENTE
- ES FÁCIL DE USAR
- ESTÁN LUBRICADOS PARA FAVORECER LA COLOCACIÓN Y LA PENETRACIÓN
- LOS HAY DE DIFERENTES TEXTURAS, GROSORES, SABORES Y TALLAS. LOS HAY CON EFECTO RETARDANTE Y CON ESPERMICIDAS. Y LOS HAY ESPECÍFICOS PARA PENETRACIÓN ANAL
- SI TIENES ALERGIA AL LÁTEX EXISTEN PRESERVATIVOS DE OTRO TIPO DE MATERIALES



CONTRAS

- NO PROTEGE FRENTE A ALGUNAS ITS, COMO AQUELLAS QUE PUEDEN TRANSMITIRSE POR CONTACTO PIEL CON PIEL
- SU EFICACIA DISMINUYE SI EL PRESERVATIVO SE ROMPE O SE DESLIZA
- HA DE RETIRARSE INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE LA EYACULACIÓN. SI SE PIERDE LA ERECCIÓN EL PRESERVATIVO PUEDE DESLIZARSE
- PUEDE HABER RIESGO DE ROTURA SI NO SE USA CORRECTAMENTE, ESTA MAL CONSERVADO, SE USA UNA TALLA NO ADECUADA, ETC

PRESERVATIVO FEMENINO

"¡EXISTO!...

El **preservativo femenino es también un método de barrera**: una especie de funda (habitualmente de poliuretano o nitrilo) lubricada, que se introduce en la vagina y también cubre parcialmente la vulva. **Debe colocarse antes de realizar penetración vaginal**, funcionando como barrera que protege frente a embarazos no deseados y reduce el riesgo de contraer ITS.

El condón femenino **tiene un menor nivel de eficacia** que el preservativo masculino. Para una protección adicional frente a embarazo no deseado, se puede usar gel espermicida.



PROS



- EFICACIA ANTICONCEPTIVA: **90%** SI SE USA CORRECTAMENTE / **79%** EN EL USO HABITUAL (LA EFECTIVIDAD BAJA DEBIDO A FALLOS EN SU USO)
- EL USO SISTEMÁTICO Y CORRECTO DEL PRESERVATIVO FEMENINO TAMBIÉN REDUCE EL RIESGO DE CONTRAER ITS Y ENFERMEDADES ASOCIADAS
- APTO PARA PERSONAS ALÉRGICAS AL LÁTEX
- ESTÁN LUBRICADOS PARA FAVORECER LA COLOCACIÓN Y LA PENETRACIÓN
- PARA COLOCARLO NO SE NECESITA QUE EL PENE ESTÉ EN ERECCIÓN



CONTRAS

- TIENE MENOR EFICACIA EN LA PREVENCIÓN DE EMBARAZOS Y DE ITS QUE EL PRESERVATIVO MASCULINO
- MÁS DIFÍCIL DE CONSEGUIR Y TIENE UN PRECIO SUPERIOR QUE EL PRESERVATIVO MASCULINO
- SIRVE PARA PENETRACIÓN VAGINAL, Y NO SIRVE PARA PENETRACIÓN ANAL NI FELACIONES
- PUEDE RESULTAR INCÓMODO, MOVERSE O SONAR DURANTE LAS PENETRACIONES

INSTRUCCIONES DE USO PRESERVATIVOS MASCULINO/FEMENINO

Para poner el preservativo hay que **seguir las instrucciones de uso**, puedes leerlas en el folleto de información que viene en la caja, también ver tutoriales online es buena idea.

Tras usarlos, se han de tirar a la basura, no al WC.

En el siguiente vídeo explican cómo se usan correctamente:

Asexora-Preservativo: Manual de instrucciones (<https://www.youtube.com/watch?v=7ZTGib-F1aw>)

ANTICONCEPTIVOS HORMONALES

Los anticonceptivos hormonales son medicamentos que contienen hormonas: una combinación de estrógenos y gestágenos o sólo gestágenos. Estas hormonas actúan sobre el ciclo menstrual para prevenir embarazos no planificados.

Actúan **inhibiendo la ovulación** y espesando el moco cervical uterino dificultando el movimiento de los espermatozoides para llegar al óvulo.

¡**IMPORTANTE!** Los anticonceptivos hormonales son medicamentos probados y testados, pero **no les sientan igual a todas las mujeres**. Es necesario prescripción médica, para descartar que la mujer tenga alguna contraindicación médica y valorar cuál es el método más idóneo, lo que se puede hacer en la consulta de atención primaria o en la unidad de salud sexual y reproductiva (USSR, antes centro de orientación familiar COF).

En la actualidad aún no hay comercializados anticonceptivos hormonales para hombres, aunque si hay investigaciones en curso, por lo que esta publicación recoge anticonceptivos hormonales destinados a mujeres.

TODOS LOS ANTICONCEPTIVOS HORMONALES TIENEN EN COMÚN QUE...

PROS



- ALTA EFICACIA ANTICONCEPTIVA CUANDO SE USAN DE MANERA CORRECTA Y SOSTENIDA EN EL TIEMPO
- NO INTERFIEREN CON LOS ANALGÉSICOS Y ANTIBIÓTICOS MÁS FRECUENTES
- NO INTERFIEREN EN LA ESPONTANEIDAD DE LOS ENCUENTROS ERÓTICOS
- ES LA PROPIA MUJER LA QUE GESTIONA SU CAPACIDAD REPRODUCTIVA
- LOS HAY FINANCIADOS POR EL SISTEMA PÚBLICO DE SALUD



CONTRAS

- NO PROTEGEN FRENTE AL VIH Y OTRAS ITS
- PUEDEN TENER EFECTOS SECUNDARIOS INDESEADOS
- PUEDEN TENER CONTRAINDICACIONES MÉDICAS EN ALGUNAS ENFERMEDADES O TRATAMIENTOS

¡NO OLVIDES!

En caso de parejas no estables y/o relaciones esporádicas se recomienda el uso del **DOBLE MÉTODO**: preservativo (para prevención ITS) + método anticonceptivo habitual.

También puedes consultar a profesionales: farmacia, consulta de atención primaria, USSR, consulta de ginecología y servicios de orientación e información especializados como SOISEX.

PÍLDORA ANTICONCEPTIVA

“¡ME TOMO UNA PASTILLA AL DÍA!”

Es un **anticonceptivo hormonal de uso diario**. Se toma un comprimido todos los días y aproximadamente a la misma hora, **tanto si tienes relaciones sexuales como si no**.

Existen diferentes tipos de píldoras:

● **LA COMBINADA** (estrógenos y gestágenos) se presenta en cajas con comprimidos para 21 días o 28 días, siendo 21 píldoras de tratamiento y 7 días de descanso para tener la menstruación (sin tomar nada o tomando las 7 píldoras de “placebo” para no perder el hábito). Esta píldora no es adecuada para mujeres fumadoras mayores de 35 años.

● **LA MINI-PÍLDORA** (gestágeno) se vende en cajas con 28 comprimidos, todos con hormonas. No hay días sin toma. Es la más recomendada durante la lactancia, para mujeres fumadoras mayores de 35 años y para mujeres que no pueden tomar estrógenos.

Si te olvidas de tomar una pastilla, el método no será tan efectivo como debería y puede haber posibilidades de embarazo. Según el tipo de olvido, puede que tengas que combinar durante un periodo de tiempo concreto la píldora con otros métodos como el preservativo. En estos casos, revisa el prospecto que se incluye en el paquete, o en caso de duda, consulta a profesionales sanitarios/as.

PROS



- EFICACIA ANTICONCEPTIVA: **99%** SI SE USA DE MANERA CORRECTA Y SOSTENIDA / **92%** EN EL USO HABITUAL (LA EFECTIVIDAD BAJA DEBIDO A FALLOS EN SU USO)
- FÁCIL DE USAR
- REGULA EL CICLO MENSTRUAL Y PUEDE REDUCIR EL SANGRADO ABUNDANTE Y EL DOLOR MENSTRUAL
- SE PUEDE TOMAR DURANTE LARGOS PERIODOS DE TIEMPO, SIN DESCANSO EN EL TRATAMIENTO
- HAY MARCAS FINANCIADAS POR EL SISTEMA NACIONAL DE SALUD



CONTRAS

- NO TODAS LAS PÍLDORAS SIRVEN PARA TODAS LAS MUJERES
- SE DEBE TOMAR CADA DÍA Y EN LA MISMA FRANJA HORARIA LO QUE REQUIERE UN ALTO NIVEL DE RESPONSABILIDAD
- LOS OLVIDOS O NO SEGUIR LA PAUTA HORARIA PUEDEN REDUCIR LA EFICACIA ANTICONCEPTIVA
- LOS VÓMITOS O LA DIARREA PUEDE DISMINUIR SU EFICACIA

IMPORTANTE: En página 5 verás los Pros y Contras que comparte con el resto de anticonceptivos hormonales.



PARCHE ANTICONCEPTIVO

“EL ANTICONCEPTIVO PEGATINA”

Es una especie de pegatina, un **parche que se pega a la piel**, libera dos hormonas de forma continua (gestágeno y estrógeno) que entran en el organismo directamente a través de la piel.

Es un anticonceptivo hormonal **de uso semanal**. Se pega en la parte baja del abdomen, las nalgas, la parte superior del brazo o la espalda y se mantiene durante una semana para, después, reemplazarlo por otro nuevo. Debes repetir este proceso durante tres semanas, 21 días en total. En la cuarta semana no se pone el parche, es la semana de descanso en que tendrás la menstruación. Tras esta semana se comienza de nuevo con el proceso.



PROS



- EFICACIA ANTICONCEPTIVA: **99%** SI SE USA DE MANERA CORRECTA Y SOSTENIDA / **92%** EN EL USO HABITUAL (LA EFECTIVIDAD BAJA DEBIDO A FALLOS EN SU USO)
- NO REQUIERE ATENCIÓN DIARIA. SE PONE UNA VEZ A LA SEMANA. MENOS POSIBILIDADES DE OLVIDO EN COMPARACIÓN CON LA PÍLDORA
- FÁCIL DE COLOCAR Y DE QUITAR
- SU EFECTIVIDAD NO DISMINUYE EN CASO DE VÓMITOS O DIARREAS
- SE PUEDE TOMAR DURANTE LARGOS PERIODOS DE TIEMPO, SIN DESCANSO EN EL TRATAMIENTO



CONTRAS

- REQUIERE CONTROL DE CALENDARIO PARA LA COLOCACIÓN DEL NUEVO PARCHE CADA SEMANA Y LOS TIEMPOS DE DESCANSO
- PUEDE CAUSAR REACCIONES DE LA PIEL EN LA ZONA DE LA APLICACIÓN
- NO ADECUADO PARA MUJERES FUMADORAS MAYORES DE 35 AÑOS

IMPORTANTE: En página 5 verás los Pros y Contras que comparte con el resto de anticonceptivos hormonales.



ANILLO ANTICONCEPTIVO

“¡PONLE ANILLO A TU ANTICONCEPCIÓN HORMONAL!”

El anillo vaginal **es un anticonceptivo similar a una pulsera elástica y transparente que se coloca dentro de la vagina**. Está fabricado en goma EVA para uso médico, que libera dos hormonas de forma continua (gestágeno y estrógeno).

Es un anticonceptivo hormonal **de uso mensual**. Se lleva en el interior de la vagina durante tres semanas y después se retira, descansando durante una semana en la que se tiene la menstruación. Al finalizar ¡vuelves a empezar!

Si está bien colocado, la mayoría de las mujeres no lo notan. Si hay molestias se puede sacar y recolocar.



PROS



- EFICACIA ANTICONCEPTIVA: **99%** SI SE USA DE MANERA CORRECTA Y SOSTENIDA / **92%** EN EL USO HABITUAL (LA EFECTIVIDAD BAJA DEBIDO A FALLOS EN SU USO)
- NO REQUIERE ATENCIÓN DIARIA. SE PONE UNA VEZ AL MES. MENOS POSIBILIDADES DE OLVIDO EN COMPARACIÓN CON LA PILDORA
- FÁCIL DE COLOCAR Y DE QUITAR
- SE PUEDE TOMAR DURANTE LARGOS PERIODOS DE TIEMPO, SIN DESCANSO EN EL TRATAMIENTO
- PUEDE PASAR HASTA 3 HORAS FUERA DE LA VAGINA SIN PERDER EFICACIA ANTICONCEPTIVA
- SU EFECTIVIDAD NO DISMINUYE EN CASO DE VÓMITOS O DIARREAS
- SE PUEDE USAR ANILLO VAGINAL Y TAMPÓN A LA VEZ



CONTRAS

- REQUIERE CONTROL DE CALENDARIO PARA LA RETIRADA, DESCANSO Y COLOCACIÓN DEL NUEVO ANILLO CADA MES
- SI SE SALE POR ACCIDENTE O LO SACAS DE LA VAGINA DURANTE MÁS DE 3 HORAS, SE PUEDE REDUCIR LA EFICACIA ANTICONCEPTIVA
- ALGUNAS PERSONAS PUEDEN SENTIR EL ANILLO ANTICONCEPTIVO EN LA VAGINA DURANTE EL COITO; O TENER ALGUNA MOLESTIA AL LLEVAR A CABO ACTIVIDADES COTIDIANAS
- NO ADECUADO PARA MUJERES FUMADORAS MAYORES DE 35 AÑOS

IMPORTANTE: En página 5 verás los Pros y Contras que comparte con el resto de anticonceptivos hormonales.

MÉTODOS DE LARGA DURACIÓN REVERSIBLES (LARC)

DIU

El Dispositivo IntraUterino (DIU) es una opción para mujeres que desean un método anticonceptivo a largo plazo con alta eficacia. Existen dos tipos de dispositivos, el DIU hormonal y el DIU de cobre. Es seguro para la mayoría de las mujeres, incluyendo las adolescentes y las mujeres que nunca se quedaron embarazadas.

DIU hormonal: Actúa liberando pequeñas dosis continuadas de la hormona levonorgestrel que actúa como anticonceptivo. Hay distintos tipos según su tamaño, su carga hormonal y la duración de su efectividad, de hasta 3 o 5 años. Se puede retirar cuando desees.

DIU de cobre: Su acción anticonceptiva se debe al cobre que tiene efecto espermicida. Puede permanecer colocado en la matriz de 5 a 10 años, o hasta que decidas extraerlo.



PROS



DIU HORMONAL Y DIU DE COBRE:

- ALTA EFICACIA ANTICONCEPTIVA, SUPERIOR AL 99% (SIMILAR A LIGADURA DE TROMPAS)
- NO REQUIERE UN CONTROL DIARIO, SEMANAL O MENSUAL.
- SE PUEDE COLOCAR TRAS EL PARTO CUANDO EL ÚTERO SE HAYA RECUPERADO, O TRAS UN ABORTO
- SE PUEDE RETIRAR EN CUALQUIER MOMENTO
- ES REVERSIBLE, RECUPERANDO LA FERTILIDAD INMEDIATAMENTE TRAS SU RETIRADA
- SE PUEDE USAR EN LACTANCIA MATERNA

DIU HORMONAL:

- REDUCE LOS DÍAS DE SANGRADO Y LA CANTIDAD DE SANGRADO MENSTRUAL
- MEJORA EL DOLOR MENSTRUAL
- MENOR RIESGO DE ENFERMEDAD INFLAMATORIA PÉLVICA COMPARADO CON EL DIU DE COBRE

DIU DE COBRE:

- MENOS EFECTOS SECUNDARIOS QUE EL DIU HORMONAL



CONTRAS

DIU HORMONAL Y DIU DE COBRE:

- SE PUEDE MOVER DE UBICACIÓN Y GENERAR PROBLEMAS MÉDICOS (INFRECLENTE)

DIU HORMONAL:

- ESTA CONTRAINDICADO EN CÁNCER DE MAMA, CÁNCER HEPÁTICO Y TROMBOEMBOLISMO AGUDO Y EN OTRAS ENFERMEDADES

DIU DE COBRE:

- EN LOS PRIMEROS MESES PUEDE AUMENTAR UN POCO EL SANGRADO

IMPORTANTE: En página 5 verás los Pros y Contras que comparte con el resto de anticonceptivos hormonales.

IMPLANTE ANTICONCEPTIVO

Se trata de un **dispositivo** más o menos del tamaño de una cerilla **que se coloca debajo de la piel del brazo**. Libera pequeñas dosis de gestágeno desde un depósito hasta la circulación sanguínea. El implante tiene una duración de tres años, pudiendo extraerlo antes. Es un método adecuado si buscas una anticoncepción de larga duración.

PROS



- ES EL MÉTODO ANTICONCEPTIVO MÁS EFICAZ QUE EXISTE EN LA ACTUALIDAD, EFICACIA SUPERIOR AL 99% (SIMILAR A LIGADURA DE TROMPAS)
- ANTICONCEPCIÓN DE LARGA DURACIÓN. NO REQUIERE ATENCIÓN DIARIA
- OFRECE UNA ALTERNATIVA A LAS MUJERES A LAS QUE LOS ESTRÓGENOS LES AFECTAN
- SU EFECTIVIDAD NO DISMINUYE EN CASO DE VÓMITOS O DIARREAS
- PUEDE REDUCIR EL SANGRADO ABUNDANTE Y EL DOLOR MENSTRUAL

CONTRAS



- AL INICIO PUEDE PRODUCIR CAMBIOS EN EL PATRÓN DE SANGRADO O DESAPARICIÓN TEMPORAL DE LA MENSTRUACIÓN
- SON COMUNES LOS MANCHADOS O SANGRADOS ENTRE MENSTRUACIONES

IMPORTANTE: En página 5 verás los Pros y Contras que comparte con el resto de anticonceptivos hormonales.

INYECCIÓN ANTICONCEPTIVA

La inyección anticonceptiva contiene gestágenos que **actúan impidiendo la ovulación**, lo que evita la posibilidad de un embarazo. Su administración es trimestral.

PROS



- EFICACIA ANTICONCEPTIVA: 99% SI SE ADMINISTRA POR PERSONAL SANITARIO Y EN LOS PERIODOS CORRECTOS
- NO REQUIERE ATENCIÓN DIARIA O SEMANAL
- REGULA EL CICLO MENSTRUAL Y PUEDE REDUCIR EL SANGRADO ABUNDANTE Y EL DOLOR MENSTRUAL
- SE PUEDE USAR EN LA LACTANCIA

CONTRAS



- SE PRODUCEN SANGRADOS ENTRE MENSTRUACIONES, MENSTRUACIONES MUY ABUNDANTES O CON EL TIEMPO, LA DESAPARICIÓN DE LA REGLA
- EN CASO DE OLVIDO DE PONERLA EN FECHA DISMINUYE SU EFECTIVIDAD
- LA MENSTRUACIÓN Y LA FERTILIDAD PUEDEN TARDAR EN RECUPERARSE TRAS DEJAR DE PONERLA

¿DÓNDE SE ADMINISTRAN / COLOCAN?

El DIU y el IMPLANTE se colocan/administran y retiran en consulta de ginecología y en la unidad de salud sexual y reproductiva (USSR). La inyección se receta en consulta de ginecología, y se puede administrar en la USSR o en consulta de atención primaria.

ANTICONCEPCIÓN DE URGENCIA

C PÍLDORA POSTCOITAL

loquialmente se habla de “pastilla del día después” o “píldora de emergencia” porque previene el embarazo no planificado cuando se han tenido relaciones sexuales con penetración vaginal sin usar anticoncepción o cuando esta ha fallado: rotura de preservativo, deslizamiento del preservativo en la vagina, fallos en el uso de anti-conceptivo hormonal diario, etc.

Es importante tomarla lo antes posible. Su eficacia anticonceptiva disminuye a medida que van pasando las horas desde la relación sexual en que hay posibilidad de embarazo, así que si necesitas tomarla, ¡hazlo rápido!

Se vende en farmacias sin receta y también se dispensa de manera gratuita en las Unidades de Salud Sexual y Reproductiva, hospitales y algunos centros de salud. Como todo medicamento, puede tener efectos secundarios.

Hay dos tipos de píldora postcoital:

- LA “PÍLDORA DE LAS 72 HORAS” O “DE LOS 3 DÍAS” (levonorgestrel). Es la píldora postcoital más vendida en España. Se debe tomar dentro de las 72 horas siguientes a la relación sexual, preferiblemente en las primeras 12 horas, ya que su efectividad va disminuyendo (95% en las primeras 12 horas, y a partir de las 48 horas baja al 58%). En mujeres con sobrepeso la eficacia es menor.
- LA “PÍLDORA DE LAS 120 HORAS” O “DE LOS 5 DÍAS” (acetato de ulipristal). A pesar de ser menos conocida, su eficacia está cercana al 99% y es eficaz durante las 120 horas posteriores a la relación sexual, aunque debería de tomarse lo antes posible. Tiene una mayor efectividad en mujeres con sobrepeso que la “píldora de los 3 días”.

A TENER EN CUENTA, la anticoncepción hormonal de urgencia:

- **No es abortiva.** Inhibe o retrasa la ovulación.
- **No siempre funciona,** cuanto antes se tome es más eficaz.
- **No se necesita receta.**
- Si la menstruación se retrasa una semana, **realizar test de embarazo.**

DIU DE COBRE

También el DIU de cobre se puede utilizar como método de urgencia, si se coloca en los 5 días siguientes a una relación sexual con penetración vaginal y con fallo anticonceptivo.

OTROS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Existen otros métodos anticonceptivos interesantes que debes conocer. Puedes informarte sobre ellos en servicios médicos o en servicios de atención en materia de sexualidad como SOISEX. Suelen ser métodos menos utilizados por las personas jóvenes (¡por eso no los tratamos con tanta profundidad en este folleto!) pero aún así son métodos fiables.

- **DIAFRAGMA.** Se trata de una especie de capuchón de goma de látex o silicona que se coloca dentro de la vagina para formar una barrera entre los espermatozoides y la entrada a la matriz de la mujer.

- **GELES ESPERMICIDAS.** Actúa creando un ambiente que dificulta el movimiento a los espermatozoides para impedirles llegar al óvulo. Para ser eficaz ha de usarse con un diafragma, un capuchón cervical o un preservativo.

- **MÉTODOS QUIRÚRGICOS,** ligadura de trompas y vasectomía. Son métodos anticonceptivos permanentes (algunas veces es posible revertir la operación de vasectomía), y adecuados para personas seguras de que no quieren tener hijos/as.

- ¡y más!

Existen **métodos anticonceptivos naturales.** Según la OMS y otros organismos de la salud, tienen una **baja eficacia anticonceptiva** por lo que **NO son recomendables** para las personas jóvenes que no desean un embarazo.

QUE SEPAS QUE...

- **PREVENCIÓN DE ITS (infecciones de transmisión sexual).** Ambos preservativos, masculino y femenino, son los **ÚNICOS métodos anticonceptivos** que además de servir para prevenir embarazos no deseados, sirven para prevenir el riesgo de contraer ITS.

- **DOBLE MÉTODO (Prevención de embarazos no planificados y de ITS).** Si queremos protección ante embarazos no planificados y también ante ITS, podemos usar dos métodos a la vez: condón (masculino o femenino) y otro método anticonceptivo.

¡Cuidado!, nunca debe usarse un condón masculino a la vez que un condón femenino, la fricción de ambos facilitaría que rompieran.



Todos los porcentajes sobre eficacia anticonceptiva y de prevención de ITS que aparecen en esta guía han sido extraídos de la web de la OMS <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception> actualizada en febrero de 2018.

BUENTRATO SEXUAL

En las relaciones sexuales se ponen en juego muchas cosas: personas únicas y sus diferentes sexualidades, cuerpos, deseos, expectativas, sentimientos, afectos, sensaciones y placeres. **¿Cómo disfrutar de encuentros eróticos y relaciones afectivas placenteras y saludables? ¡Ten presentes los PILARES del buentrato sexual!**

1. EL DESEO SEXUAL mutuo es un ingrediente necesario para que ambas personas estéis en igualdad de condiciones en el juego íntimo y podáis disfrutar juntas.

2. EL CONSENTIMIENTO SEXUAL es otro pilar para que sean verdaderamente relaciones y no un abuso o agresión sexual. Recuerda: cuando quieras tener relaciones eróticas, asegúrate de que la otra persona desea y consiente explícitamente. Respeta cuando es un **NO** (por el motivo que sea, **es NO**).

3. EL CONSENSO SEXUAL es fundamental. Implica que juntos decidimos aspectos de ese encuentro erótico, participando activamente en todas las fases: decidir mantenerlo, decidir comenzar, acordar qué prácticas hacer y cuáles no, y decidir finalizarlo. Va unido al respeto y los cuidados.

4. LA CORRESPONSABILIDAD en el cuidado de la **SALUD SEXUAL**. Comparte tu piel, tus sentidos, tus besos, tus caricias, tus afectos... Guíate por **LO QUE SÍ DESEAS** y no te olvides de **PREVENIR LO QUE NO DESEAS**: embarazos no planificados e ITS. La mayoría de métodos no interfieren en la espontaneidad del encuentro erótico. Poner un preservativo no tiene porqué "cortar el rollo", porque podemos hacer de ese momento algo erótico y excitante. ¿Cómo? Usando la imaginación, el cuerpo y ¡el humor!

Dejar la salud en manos del azar no tiene sentido, ni esperar que sea la otra persona la que sea responsable. Prevenir es cuidarme y cuidarnos. Prevenir... **ES COSA DE DOS..**

¡Y no olvides las PRÁCTICAS ACONCEPTIVAS! (búscalas en la página 2 de esta guía)

La realidad es que la satisfacción personal (y relacional) surge de cómo nos tratamos y nos sentimos, *antes, durante y después* del encuentro erótico.

Piensa en ti, en tus relaciones afectivas, en tus encuentros eróticos, asesórate y actúa con responsabilidad.

PRECIOS

Todos los anticonceptivos se compran en farmacia. Su precio varía según la marca comercial. Algunos anticonceptivos están financiados por el Sistema Nacional de Salud (SNS), teniendo precio más económico. El precio de los preservativos varía también según el lugar donde se compren. Precios actualizados a marzo de 2019:

PRESERVATIVO MASCULINO	Cajas de 3, 6, 12, 24 uds. Caja estándar de 12: entre 6 y 12 € , según marca
PRESERVATIVO FEMENINO	1 unidad: unos 2 €
PÍLDORA DE USO DIARIO	Caja para 1 mes: entre 2,5 y 17 € , según estén o no financiadas por el SNS
ANILLO	Precios aproximados a los de la píldora de uso diario
PARCHE	(sujetos a posible modificación por financiación del SNS)
DIU HORMONAL	1 unidad para 3-5 años: entre 130 y 165 € , según marca
DIU COBRE	1 unidad para 5-10 años: entre 50 y 120 €
IMPLANTE	1 unidad para tres años: 150 € , de los que la persona usuaria asume 60 € (financiado en determinados casos por el SNS)
INYECCIÓN	1 unidad para 3 meses: 2,50 €
PÍLDORA POSTCOITAL, 72h.	1 píldora: entre 15 y 22 € , según marca
PÍLDORA POSTCOITAL, 120h.	1 píldora: unos 27 €

soi
sex



SERVICIO DE ASESORAMIENTO SEXUAL

Profesional, gratuito y anónimo para jóvenes:

ANTICONCEPCIÓN • IDENTIDAD • ORIENTACIÓN • SALUD SEXUAL • RELACIONES

● Consejo de la Juventud del Principado de Asturias (CMPA): "Asexora" (Asturias)

Atención a distancia (vía WhatsApp): viernes y sábados de 20:00 a 24:00 y domingos de 17:00 a 20:00 h

Teléfono **684 609 684**. Correo electrónico: asesora@cmpa.es

También puedes contactar a través del siguiente perfil: www.facebook.com/asesora

● Servicio de educación y atención sexual ASEXOVI (Oviedo). Cruz Roja Española (Conveniado con el Ayto. de Oviedo)

Atención presencial con cita previa: de septiembre a junio, lunes y jueves de 17:00 a 19:30 h; julio y agosto, lunes y jueves de 11:00 a 13:30 h

Hotel de Asociaciones Santullano. C/Joaquín Costa 48

Teléfono **678 438 978**. Correo electrónico: asesovi@cruzroja.es

Atención a distancia (telefónica, whatsapp, instagram, facebook y correo electrónico)

También puedes contactar a través de los siguientes perfiles:

www.facebook.com/oviedo.educacionyatencion.sex • www.instagram.com/asesovi

● Servicio de orientación e información sexual SOISEX (Gijón). Dpto. de Juventud del Ayuntamiento de Gijón

Atención presencial: martes y jueves de 17:00 a 19:00 h

Edificio Escuela de Comercio. C/Francisco Tomás y Valiente 1

Teléfono **985 181 095**. Correo electrónico: soisex@gijon.es

Atención a distancia (MD instagram o facebook)

También puedes contactar a través de los siguientes perfiles:

www.facebook.com/soisexixon • www.instagram.com/soisexixon • <http://soisexixon.wordpress.com>

● Centro de Atención Sexual de Avilés (C.A.S.A.) (Avilés). Servicio municipal del Ayuntamiento de Avilés

Atención presencial: martes de 17:00 a 19:00 y viernes de 17:00 a 20:00 h*

(* de 18:00 a 20:00 DiverSex Espacio de Encuentro)

Edificio Fuero. C/ Fernando Morán 26

Formación Centros Educativos. Teléfono **985 521 170**

También puedes contactar a través de los siguientes perfiles:

www.facebook.com/centrodeatencionsexualdeaviles www.instagram.com/centrodeatencionsexualdeaviles

SERVICIOS DE ATENCION SANITARIA A LA SEXUALIDAD EN ASTURIAS

UNIDADES DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA (USSR)

● AVILÉS

- **Centro de salud El Quirinal**
C/Fuero, 18
Horario: 8:30-14:30 h
Teléfono **985 128 508**
Email dudas: dudascof.aviles@sespa.es

● GIJÓN

- **Centro de orientación familiar**
C/Trinidad, 6, 1º
Horario: 8:30-14:30 h
Teléfono **985 175 045**
Email dudas: dudascof.gijon@sespa.es
- **Hospital de Jove. Consulta de ginecología**
C/Eduardo Castro, 181
Atención para jóvenes sin cita:
miércoles 13:00-14:00 h
Teléfono **985 175 045**
Email dudas:
planificacion@hospitaldejove.com

● MIERES

- **Centro de salud Mieres Norte**
C/Pérez de Ayala, 25
Horario: 8:30-14:30 h
Teléfono **985 458 611**
Email dudas: dudascof.mieres@sespa.es

● OVIEDO

- **Centro de salud La Ería**
C/Alejandro Casona s/n
Horario: 8:30-14:30 h
Teléfono **985 966 541**
Email citas: citascof.oviedo@sespa.es
Email dudas: dudascof.oviedo@sespa.es

● SAMA DE LANGREO

- **Centro de salud de Sama de Langreo**
C/Soto Torres, 7
Horario: 8:30-14:30 h
Teléfono **985 677 067**

UNIDADES DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (UITS)

● GIJÓN

- **Casa del Mar**
Avenida Príncipe de Asturias, 76, 1º
Horario consulta:
-Lunes a viernes, 8:30-14:00 h
Cita previa: presencial
Teléfono **985 185 494**

● OVIEDO

- **Hospital Monte Naranco**
Avenida Doctores Fernández Vega, 107
Horario de consulta:
-Lunes y martes 15:30 a 20:00 h
-Miércoles, jueves y viernes 8:30-14:00 h
Cita previa telefónica llamando en horario de tarde de lunes a viernes
Teléfono **985 106 901**

soi
SEX

AUTORÍA:

Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón

EQUIPO DE REDACCIÓN:

Soraya Calvo González / Ana Isabel Jiménez López / Ángela Kethor Soto Guerra / Tania García Díaz

EDITA:

Oficina de Juventud Ayuntamiento de Gijón/Xixón y CMPA

IMPRESIÓN: Gráficas EUJOA D.L. 02796-2019



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE SALUD



CONSEJO DE LA JUVENTUD PRINCIPAL DOS DEL
CONSEJO DE LA JUVENTUD PRINCIPAL DOS DE ASTURIAS
cmpa.es

gijón

Juventud