

MÉTODOS FIABLES

DIU: dispositivo pequeño que un profesional cualificado coloca en el útero e impide la fecundación. No protegen de las ITS

LIGADURA DE TROMPAS: método definitivo para evitar el embarazo. Se trata de una operación en un quirófano. No protege de las ITS.

ANTICONCEPTIVOS HORMONALES: hormonas que impiden la ovulación. Existen diferentes tipos, el más conocido, las pastillas anticonceptivas. También están los implantes subdérmicos, inyectables, parches y los anillos vaginales. No protegen de las ITS.

ANTICONCEPTIVOS HORMONALES DE EMERGENCIA: anticonceptivo hormonal que retrasa la ovulación. Si se está ya embarazada no hace daño al bebé. Se usa cuando se rompe el preservativo o en relaciones sexuales sin anticonceptivos. No protege de las ITS.

PRESERVATIVO: método que protege de embarazos y de infecciones de transmisión sexual si se utiliza desde el principio.

Decide el método que mejor va contigo

Por una sexualidad placentera y segura



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE CEUTA
C/ Cortadura del Valle s/n
www.cienciassaludceuta.ugr.es

María Adelaida Álvarez Serrano

María Isabel Tovar Gálvez

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



Prevención del embarazo no planificado e infecciones (ITS)

MÉTODOS POCO FIABLES

ABSTINENCIA PERIÓDICA o no mantener relaciones sexuales con penetración en los días considerados fértiles.

MELA (método de la lactancia-amenorrea), para mujeres que dan el pecho en los primeros seis meses y que no han vuelto a tener la regla desde el embarazo.

COITO INTERRUMPIDO o retirar el pene de la vagina antes de que se produzca la eyaculación.

ESPERMICIDAS uso de sustancias que destruyen los espermatozoides en la vagina (óvulos vaginales, cremas o esponjas vaginales).

LAVADOS VAGINALES realizados después del coito.

PRESERVATIVO FEMENINO

Es una funda delgada con dos anillos blandos en cada extremo, uno se introduce en el interior de la vagina y el otro queda fuera. Funciona como método barrera protegiendo de embarazos y de infecciones de transmisión sexual (ITS)

ANTES DE USARLO:

Abre el paquete con cuidado para no dañarlo. Si el preservativo está vencido o notas que está dañado, deséchalo y usa otro.

Antes de la primera relación sexual, practica el colocarlo. Puedes aplicar un lubricante adicional para que sea más fácil ponértelo.

Puedes llevarlo hasta ocho horas antes de tener relaciones sexuales.

No uses el preservativo femenino al mismo tiempo que el masculino. Podrían pegarse entre ellos y romperse.

No es apto para el sexo anal.

AL PONÉRTELO:



Aprieta el anillo en el extremo cerrado de la bolsa con el dedo corazón y el pulgar.

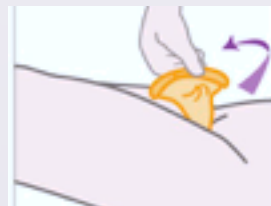


Coloca el dedo índice dentro del condón y empuja el anillo hacia arriba hasta el fondo y sin que se tuerza.



El anillo externo debe estar fuera de la vagina y cubrir los labios vulvares.

AL QUITARLO:



Gira el anillo exterior para que el semen quede dentro del condón. Retíralo de la vagina y tíralo a la basura.