



GUÍA JOVEN

Contracepción
y sexualidad



Ajuntament de L'Hospitalet

GUJARATI



JOVEN

Contracepción y sexualidad

En una sociedad como la nuestra, que está en permanente transformación, la juventud también quiere formar parte activa de este cambio y adaptarse a los nuevos retos.

Esta guía os ofrece todo un abanico de posibilidades, recursos y nuevos métodos contraceptivos con el objetivo de que podáis vivir la sexualidad de manera sana, responsable y sin riesgos. Es un reflejo de nuestra voluntad de actualizar los recursos y acercártelos de una manera clara y directa con la finalidad de impulsar políticas preventivas y de promoción de la salud.

Espero que sea un buen instrumento de consulta tanto para los más jóvenes como para madres, padres y profesionales.

Glòria Herance Álvarez

Concejala delegada de Juventud y adjunta a Bienestar Social

Introducción

¿Por qué ofrecemos
esta guía?

- El objetivo de esta guía es ofrecerte información y asesoramiento respecto a las relaciones sexuales con el fin de promover una sexualidad placentera, sana y libre de riesgos.
- La información y el asesoramiento que te ofrecemos dará respuesta a tus dudas en lo que respecta a la utilización del método contraceptivo más adecuado para ti y tu pareja. También encontrarás direcciones y teléfonos que pueden serte útiles.
- Queremos contribuir a que conozcas mejor tu cuerpo, sus funciones y las posibilidades contraceptivas que tienes a tu alcance para vivir la sexualidad libremente.

¿Qué es la sexualidad?

- La sexualidad es una parte integrante de nuestra personalidad que se desarrolla a lo largo de toda la vida. Una fuente de comunicación y placer en la que intervienen fantasías, expectativas y deseos.
- También es una forma de expresar sentimientos. La relación sexual es una de las formas más íntimas y excitantes de relacionarse, y de dar y recibir ternura y afecto.
- Una forma de descubrirnos a nosotros mismos, de mejorar nuestra autoimagen y de sentirnos más vitales.
- Desde un punto de vista biológico, la finalidad de la sexualidad es la reproducción. La utilización de los métodos contraceptivos en las relaciones heterosexuales evitará embarazos no deseados.
- Existen relaciones sexuales que no van ligadas necesariamente a la reproducción, todas igual de válidas, como la homosexualidad, la bisexualidad...
- Tomar decisiones sobre la vida sexual no es fácil. No existe un método contraceptivo ideal, pero sí existe el más adecuado para cada situación personal y de pareja.
- En el Centro de atención a la salud de los jóvenes de L'Hospitalet encontrarás respuesta a las cuestiones relacionadas con la sexualidad, la contracepción y la prevención de las infecciones de transmisión sexual (ITS) y el sida.



Métodos anticonceptivos seguros

Doble protección

- Si quieres evitar el embarazo y protegerte de las infecciones de transmisión sexual, lo mejor es utilizar o bien la píldora, el anillo vaginal, el parche, el implante, el inyectable o el DIU, y al mismo tiempo el preservativo masculino o femenino. Estarás protegido doblemente. Es lo más aconsejable.

Petting (relación sexual sin penetración)

- Hacer *petting* es intercambiar caricias, afecto y placer.
- Se goza de la sexualidad por medio de caricias sin el riesgo de que se produzca un embarazo. La imaginación es lo que cuenta. El coito es una manera más de mantener relaciones sexuales, pero no la única.

Preservativo femenino y preservativo masculino

Son los únicos métodos que te protegen del embarazo, de las infecciones de transmisión sexual y del sida.

Preservativo femenino

- Es una funda de un solo uso, hecha de un material flexible, el poliuretano, que te protege al recubrir la vagina y parte de la vulva.
- Igual que el preservativo masculino, evita el embarazo, las infecciones de transmisión sexual y el sida.
- Se vende en las farmacias.
- Se puede colocar varias horas antes de la relación sexual y no es necesario retirarlo inmediatamente después del coito; es más resistente que el preservativo masculino.

¿Cómo se coloca?

- Tiene un anillo interior que te ayuda a insertarlo dentro de la vagina, y otro exterior que permanece fuera y evita que el preservativo pueda deslizarse hacia el interior de la vagina. Debe colocarse antes de cualquier contacto entre los genitales.
- Para retirarlo de la vagina debe retorcerse el anillo exterior para mantener el semen dentro y estirar hacia fuera.
- El preservativo femenino es de un solo uso.



Preservativo masculino o condón

¿Cómo se coloca?

- Debe romperse el envoltorio por uno de los lados sin utilizar objetos cortantes y procurando no dañarlo con los dientes, las uñas o los anillos.
- El condón debe ponerse cuando el pene está erecto y antes de que entre en contacto con la vulva. Se tiene que pinzar el reservorio o extremidad para sacar el aire y dejar un espacio para la eyaculación.
- El condón es de un solo uso.
- Debes comprobar la fecha de caducidad: no lo uses después de la fecha de caducidad indicada en el envoltorio.
- Si el material del condón está quebradizo, pegajoso o visiblemente dañado, no lo uses.
- Conserva los condones en un lugar fresco y seco para que no se deterioren.
- Utiliza sólo lubricantes hidrosolubles, basados en agua, y nunca oleosos, como la vaselina, cremas o aceites, ya que dañan el condón. Puedes conseguirlos en las farmacias.
- Antes de finalizar la erección debe retirarse el pene de la vagina sujetando el preservativo por la base del pene. Así se evitará que el condón quede dentro de la vagina.
- Después de usarlo comprueba que no esté roto, anúdalo y tíralo a la basura (nunca al váter).
- En caso de accidente con el preservativo, tienes hasta 72 horas para acercarte a un centro sanitario y evitar un posible embarazo. Te prescribirán un tratamiento post-coital o píldora del día siguiente.



Diafragma

Es un capuchón sobre un anillo flexible de forma esférica y material similar al condón que se coloca en la vagina tapando el cuello uterino e impide que los espermatozoides lleguen al interior del útero.

- El diafragma no protege de las infecciones de transmisión sexual ni del sida.
- Requiere la supervisión de personal sanitario para que te enseñe a colocarlo y para saber qué medida necesitas. Para adquirirlo debes ir al Centro de atención a la salud de los jóvenes.

¿Cómo se coloca?

- Debes colocarlo antes de la relación sexual junto con la crema espermicida, y retirarlo 8 horas después del último coito.
- Antes de usarlo debes comprobar que no esté agujereado, y renovarlo aproximadamente cada dos años.
- Sólo debe utilizarse en el momento de mantener relaciones sexuales y no tiene efectos secundarios.

Píldora

- Es una pastilla que contiene hormonas femeninas, se administra por vía oral e impide que el ovario produzca óvulos.
- Su eficacia anticonceptiva es muy alta, pero no te protege contra las enfermedades de transmisión sexual ni contra el sida.
- Existen muchas clases de píldoras y cada una de ellas tiene su indicación.

Píldoras combinadas con 21 comprimidos, con una pausa de 7 días entre un envase y otro.

Píldoras con 28 comprimidos, sin descanso entre envases.

Minipíldora, que se puede tomar durante la lactancia.

- Debes empezar tomando la primera pastilla el primer día de la regla y tomar una cada día, aproximadamente a la misma hora, hasta que termines el *blister*.
- Si un día te olvidas de tomártela, hazlo enseguida que te des cuenta. Si pasan más de 12 horas, la seguridad contraceptiva no se garantiza. Debes continuar el envase, pero utiliza el preservativo durante los 7 días siguientes al olvido o no tengas relaciones sexuales con penetración.



- Si tomas las píldoras con 21 comprimidos, durante la semana de descanso entre una caja y otra continúas estando protegida.
- Si tienes que tomar antibióticos u otros medicamentos, consulta en el Centro de atención a la salud de los jóvenes de L'Hospitalet, porque pueden disminuir la eficacia contraceptiva.
- Si tienes vómitos o diarreas, consulta con el personal sanitario, ya que la seguridad contraceptiva de la píldora puede disminuir.
- Próximamente habrá píldoras que permitirán hacer pausas cada tres meses o una vez al año y tener la menstruación cada tres meses o una vez al año, sin que ello perjudique la salud ni la fertilidad.
- Si además de tomar la píldora quieres protegerte contra las infecciones de transmisión sexual y contra el sida, puedes utilizar también el preservativo para sentirte más segura.



Anillo vaginal

- Es un anillo de plástico flexible y transparente que contiene las mismas hormonas que las pastillas, en dosis ultra bajas, que se coloca en la vagina para impedir la ovulación. La eficacia contraceptiva es también muy alta.
- Hay una sola marca comercial y se llama Nuvaring®.
- Con el anillo vaginal hay menos posibilidades de olvidos que con las píldoras, y tampoco influyen los vómitos o las diarreas.
- La colocación y la retirada del anillo son muy sencillas. Antes de utilizarlo, el personal sanitario te puede enseñar a colocártelo, y así te sentirás más segura cuando lo hagas tú sola en casa.
- Te tienes que poner el primer anillo en el intervalo del primer al quinto día de la regla, y se tiene que dejar tres semanas seguidas ininterrumpidamente. Después de estas tres semanas debes retirar el anillo el mismo día de la semana que te lo pusiste y dejar pasar una semana. Durante esta semana se produce la menstruación.
- El anillo vaginal se puede expulsar accidentalmente fuera de la vagina (por ejemplo, por estreñimiento). Si esto ocurre, lávalo con agua fría y vuélvete a poner inmediatamente, ya que no puede estar más de tres horas fuera de ella.
- Como pasa con la píldora, si quieres protegerte contra las infecciones de transmisión sexual y contra el sida, puedes utilizar también el preservativo para sentirte más segura.



Parche dérmico



- Es un parche casi transparente que se pega sobre la piel y que contiene las mismas hormonas que las píldoras, en dosis ultra bajas, e impide la ovulación.
- Su eficacia anticonceptiva es muy alta.
- Existe una única marca comercial y se llama Evra®.
- Como en el caso del anillo vaginal, tiene menos posibilidades de olvidos y no influyen los vómitos ni las diarreas.
- Se debe aplicar sobre piel sana, limpia, seca y sin vello, en las nalgas, el abdomen, en la parte superior externa de los brazos y en la parte superior del tronco (no aplicar sobre los senos). Se tiene que ir cambiando el lugar de aplicación del parche cada vez que se aplique uno nuevo.
- Se debe aplicar un parche cada 7 días durante un período de 3 semanas, seguidos de 7 días exactos de descanso sin parche. El primer parche debe colocarse el primer día de la menstruación.
- Sólo se puede poner un parche cada vez.
- Si se retrasa el día del cambio del siguiente parche, hay un plazo de 48 horas para poder hacerlo sin que se modifique su eficacia contraceptiva.
- Si se afloja o se despegar un parche antes de que transcurran 24 horas desde que se colocó, se debe cambiar por uno nuevo inmediatamente, y no hay que tomar ninguna otra medida contraceptiva. Si han pasado más de 24 horas o se desconoce cuando se despegó, se debe comenzar un nuevo ciclo y usar al mismo tiempo otro método contraceptivo no hormonal durante los 7 primeros días del nuevo ciclo.
- Si quieres protegerte de las enfermedades de transmisión sexual y del sida, también puedes utilizar el preservativo para sentirte más segura.

Implante subdérmico

- Consiste en una delgada varilla que libera lentamente una hormona femenina, la progesterona, y, como las píldoras, impide la ovulación.
 - Es el método contraceptivo reversible más eficaz.
 - Como los otros contraceptivos que sólo contienen progesterona, el implante lo pueden utilizar las mujeres durante la lactancia.
 - Hay dos marcas comerciales: Implanon® y Jadelle®.
 - Su duración es de 3 o 5 años, pasados los cuales debe de ser extraido y es conveniente insertar un nuevo implante si quieres continuar con el mismo método.
 - Te lo ha de poner el ginecólogo o ginecòloga, con anestesia local, por debajo de la piel, en la cara interna de la parte superior del brazo.
 - El implante se retira con anestesia local realizando una pequeña incisión para extraer la varilla.
 - El implante afecta a la menstruación, que se vuelve irregular y diferente en cada mujer. Es probable que con el tiempo vayan disminuyendo las menstruaciones o desapareciendo totalmente, sin que ello perjudique la salud ni la fertilidad.
 - Si quieres protegerte de las enfermedades de transmisión sexual y del sida, también puedes utilizar el preservativo para sentirte más segura.
-

Inyectable

- Consiste en una inyección de progesterona que se debe administrar los cinco primeros días del ciclo, cada tres meses, e impide la ovulación.
- Su nombre comercial es Depo-Progevera®.
- Como los demás métodos contraceptivos que sólo contienen progesterona, se puede utilizar durante la lactancia.
- La inyección de progesterona puede alterar la regla, que se vuelve irregular y con tendencia a desaparecer.
- La eficacia contraceptiva es muy alta, pero no protege de las infecciones de transmisión sexual ni del sida.

Dispositivo intrauterino (DIU)

El DIU no protege contra las infecciones de transmisión sexual ni contra el sida. Para prevenirlas puedes utilizar también el preservativo.

DIU de cobre

- Es una pequeña pieza de plástico flexible recubierta con hilo de cobre que el ginecólogo o ginecóloga coloca en el interior del útero. Su inserción es sencilla, y se coloca durante la menstruación.
- Existen distintos tipos y modelos. Se debe retirar del útero al cabo de 5 años y cambiarlo por otro, si se desea.
- Es poco recomendable utilizarlo si no tienes pareja estable. En este caso se recomienda utilizar el preservativo.
- Es un método muy seguro.



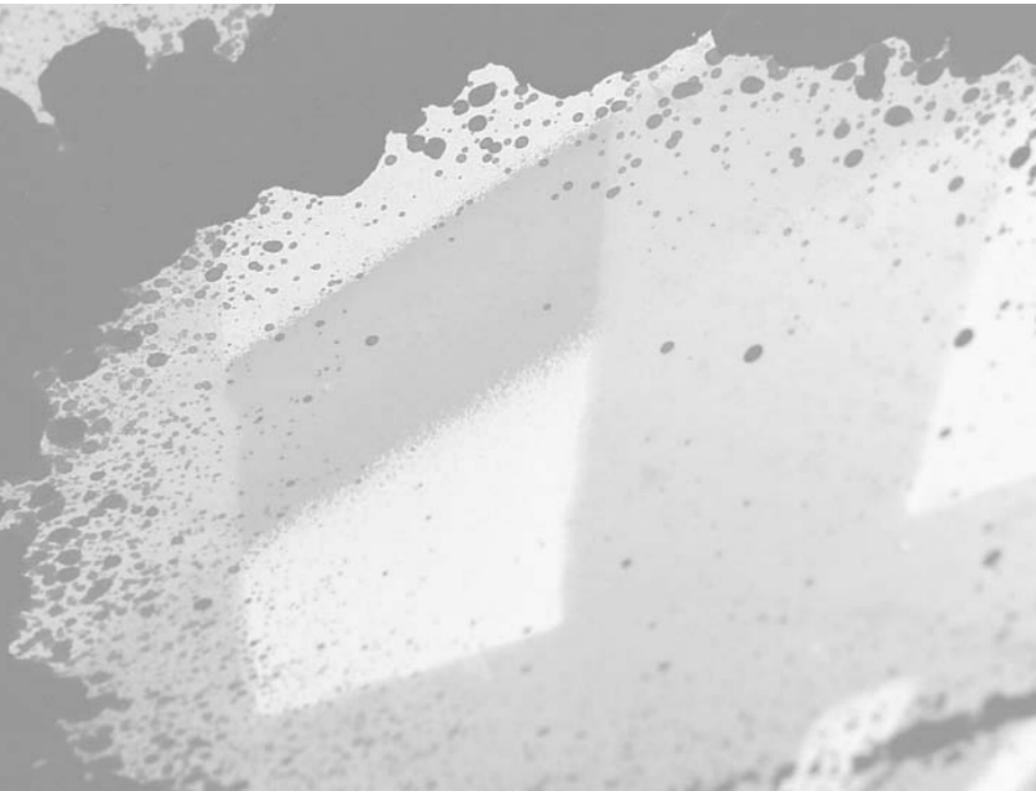


DIU hormonal de levonorgestrel

- Es un dispositivo intrauterino en forma de T que contiene levonorgestrel (una de las hormonas que produce el organismo de la mujer) que se va liberando lentamente.
- El ginecólogo o ginecóloga debe ser quien te indique si es un buen método para ti y quien te lo coloque en el interior del útero durante la menstruación.
- Su eficacia contraceptiva es muy alta y dura 5 años, tras los cuales se puede renovar por otro.
- Además de su efecto contraceptivo, tiene otros efectos favorables: disminuye la duración de la menstruación y reduce la aparición de miomas uterinos. Está indicado en el tratamiento de estos trastornos.
- Este método influye en la regla, porque produce una reducción en la cantidad de flujo menstrual, que, con el tiempo, incluso llega a desaparecer por completo. Esto no comporta ningún riesgo para la salud ni significa que haya llegado la menopausia, ni que estés embarazada.
- Solo existe uno en el mercado. Su nombre comercial es Mirena®.

Ligadura tubárica y vasectomía

Estos métodos contraceptivos son seguros pero irreversibles. Necesitan una intervención quirúrgica.



Métodos poco seguros

Métodos naturales

- Consisten en abstenerse de tener relaciones sexuales con coito durante los días que preceden y siguen a la ovulación.
- No protegen contra las enfermedades de transmisión sexual.
- Para determinar estos días más fértiles alrededor de la ovulación hay varios métodos:

Ogino: Consiste en calcular los días fértiles basándose en el ciclo menstrual más corto y más largo observados durante un año. Hay que tener en cuenta que un

espermatozoide puede vivir hasta 5 días en el útero de la mujer, y que un óvulo tiene hasta 2 días de vida después de la ovulación.

Temperatura: Consiste en tomar la temperatura en el recto después de 6 u 8 horas de descanso absoluto y en ayunas, ya que después de la ovulación la temperatura corporal aumenta medio grado, aproximadamente. Los días fértiles son los anteriores y los posteriores a la ovulación. Debe tenerse en cuenta que cualquier cambio (estrés, enfermedad, etcétera) puede alterar la temperatura corporal.

Moco cervical: Se basa en observar los cambios físicos que se producen los días más fértiles, como el aumento del flujo vaginal, que se vuelve transparente y elástico, y la vagina está mucho más lubricada que durante el resto del ciclo.

- Para utilizar correctamente estos métodos es imprescindible un conocimiento muy bueno de tu cuerpo, mucha información y ciclos menstruales muy regulares.
- Si deseas utilizarlos, consulta a tu ginecólogo o ginecóloga o ponte en contacto con el Centro de atención a la salud de los jóvenes de L'Hospitalet para asesorarte.
- Recuerda que estos métodos tienen una seguridad contraceptiva muy pequeña y que el riesgo de embarazo es alto.

Coitus interruptus (o marcha atrás)

- Consiste en retirar el pene de la vagina antes de que se produzca la eyaculación.
- No se puede considerar un método contraceptivo porque falla en más de un 35% de los casos.
- Su tasa de errores es tan alta porque, o bien algunos espermatozoides se escapan del pene antes de la eyaculación cuando el pene está erecto, o bien porque se produce una retirada tardía. Hay que tener en cuenta que este método interfiere en las relaciones sexuales y causa insatisfacción y falta de orgasmo en algunas mujeres.

¿Qué se debe hacer cuando fallan estos métodos?

Contracepción de emergencia hormonal

- Es lo que se conoce como “la píldora del día siguiente” y está indicada en el caso de que se rompa el preservativo, que tengas un coito no protegido o que hayas utilizado mal el método contraceptivo que usas normalmente.
- Actualmente la píldora del día siguiente se facilita de forma gratuita en cualquier centro de urgencias de los centros de atención primaria, en tu ginecólogo, pediatra o médico de familia habitual, y en el Centro de atención a la salud de los jóvenes de L’Hospitalet.
- Consiste en tomar 2 pastillas de una sola vez, lo antes posible, después de la relación sexual no protegida. Aunque es más eficaz dentro de las primeras 24 horas, tienes hasta 72 horas para tomártelas.
- No tiene contraindicaciones ni efectos secundarios, por eso todas las mujeres pueden tomarlas, si es necesario.

Colocación de un DIU

- Si han pasado más de 3 días y menos de 5 desde la relación sexual no protegida, y si después deseas utilizar el DIU como método contraceptivo, te pueden colocar un DIU, y evitar así un posible embarazo.

Interrupción voluntaria del embarazo (IVE)

- Si estás embarazada y deseas interrumpir el embarazo, puedes ir al Centro de atención a la salud de los jóvenes de L'Hospitalet para informarte acerca de los aspectos físicos, psíquicos, técnicos y legales que conlleva la interrupción voluntaria del embarazo.
- La legislación actual establece las condiciones que permiten abortar legalmente, y son las siguientes:
 - a) Que el aborto sea necesario para evitar un grave peligro para la salud física o psíquica de la embarazada, y así conste en un informe que tiene que emitir, con anterioridad a la intervención, un médico o especialista diferente del que practique el aborto.
 - b) Que el embarazo sea consecuencia de un delito de violación, siempre que el aborto se practique dentro de las 12 primeras semanas de gestación y que la violación se haya denunciado.
 - c) Que se presuma que el feto nacerá con graves discapacidades físicas o psíquicas, siempre que se practique dentro de las 22 primeras semanas de gestación y que sea dictaminado por dos especialistas de un centro acreditado y distinto del que practique el aborto.

Circunstancias en las que puedes ir al Centro de atención a la salud de los jóvenes de L'Hospitalet:

- Si quieres información o tienes dudas sobre los métodos contraceptivos.
- Si vas a iniciar las relaciones sexuales y quieres utilizar un método contraceptivo.
- Si has tenido algún problema con el método contraceptivo (rotura del preservativo, olvido de alguna píldora...) o no lo has utilizado y necesitas contracepción de emergencia.
- Si tienes un retraso de la regla.
- Si estás embarazada.
- Si quieres información sobre las infecciones de transmisión sexual y el sida o deseas hacerte la prueba.
- Si tienes picores o molestias.
- Si quieres hacer alguna consulta sobre sexualidad o fertilidad.
- Si has sufrido abusos sexuales.
- Si tienes algún problema con la alimentación.
- Si tienes adicción a algún tipo de sustancia y quieres información.
- Si estás triste y no sabes por qué, si tienes tendencia a aislarte de los amigos y de la familia o si estás irritable con frecuencia.
- Si crees que hay falta de respeto en la relación con tu pareja.
- Si necesitas información y asesoramiento técnico para la elaboración de trabajos y estudios de investigación.

En el Centro de atención a la salud de los jóvenes de L'Hospitalet puedes venir tú solo o sola o acompañado o acompañada de tu pareja o de tus amigos o amigas.

Ten en cuenta que la información que se te facilita es confidencial, y la asistencia, gratuita.

Otras direcciones de interés

PASaL'H (Pla d'acció de la sida a L'Hospitalet)

Teléfono: 93 260 01 93

Dirección electrónica: pasalh@l-h.cat

Web: www.l-h.cat/pasalh

ASSIR (Atenció a la salut sexual i reproductiva)

Centres d'Atenció Primària:

Rambla de Just Oliveras, tel.: 93 261 00 33

Ronda de la Torrassa, tel.: 93 447 07 20

Carrer d'Amadeu Torner, tel.: 93 263 33 90

Rambla de la Marina, tel.: 93 263 12 65

Web: www.sexejove.gencat.net

CJAS (Centre jove d'anticoncepció i sexualitat)

Calle de la Granja, 19, Barcelona

Teléfono: 93 415 10 00

Dirección electrónica: www.centrejove.org

ICD (Institut Català de la Dona)

Teléfono: 93 317 92 91

Dirección electrónica: cndc.presidencia@gencat.net

Web: www.gencat.net/icdona/cndc-tit.htm