

## El verano y los métodos anticonceptivos

Tener información respecto a los métodos anticonceptivos existentes es fundamental para cualquier mujer en edad reproductiva, aunque quizás sean las vacaciones veraniegas -donde se dan mayores oportunidades de encuentros sexuales fortuitos y puntuales- los momentos más adecuados para recordar los métodos anticonceptivos más convenientes no sólo para evitar embarazos no deseados, sino también para evitar el contagio de Infecciones de Transmisión Sexual.

### Elegir el método anticonceptivo

Afortunadamente, existe un gran número de métodos que pueden adaptarse a cada situación. Por ejemplo, no siempre las relaciones sexuales son con una pareja estable ni de manera continuada, pues pueden mantenerse de forma esporádica, ni siempre nuestras relaciones sexuales son con penetración. Hoy, vamos a dar cuenta de los métodos más adecuados para las relaciones con penetración para que vivamos plenamente nuestra sexualidad:

### MÉTODOS DE BARRERA:

Son aquellos que se insertan en los órganos reproductores del hombre o la mujer impidiendo que el esperma sea depositado en la vagina.

### Preservativo masculino o condón:



Funda muy fina de látex (también de poliuretano para personas alérgicas) que se coloca sobre el pene en erección. En su extremo cerrado suele llevar un pequeño reservorio que facilita el depósito del semen tras la eyaculación. Tiene una eficacia entre el 86% y 97% si se utiliza en condiciones. Es de un solo uso y se aconseja usarlo en todas las circunstancias en las que haya penetración pues además de evitar embarazos evita el riesgo de contraer Infecciones de

Transmisión Sexual. El preservativo también puede ser un complemento de otros métodos anticonceptivos y puede usarse en prácticas de sexo oral. Además, tiene otras ventajas:

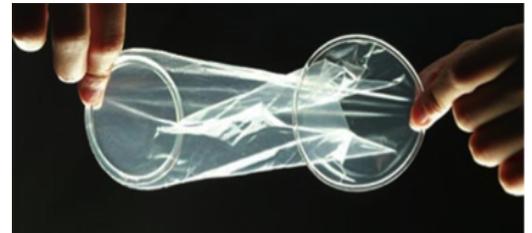
- Es accesible, fácil de usar y no es caro.
- Carece de efectos secundarios.

- No resta placer ni al hombre ni a la mujer pues el material que lo compone permite una gran sensibilidad en las relaciones coitales y/o en las buco-genitales.
- Proporciona más oportunidades para el placer, por la tranquilidad y la seguridad que aporta, eliminado los temores al embarazo y al contagio de infecciones.
- No se rompe con facilidad pues el material es muy resistente, pero conviene seguir las instrucciones de uso.

**Instrucciones de uso:** el preservativo cuando falla es porque se ha utilizado mal, por lo que conviene seguir estos consejos:

- Adquirir los preservativos en un establecimiento que ofrezca garantías.
- Conservarlos de manera adecuada. Es importante no exponerlos a presiones ni a temperaturas elevadas que favorezcan su deterioro.
- Colocarlos de manera correcta: en cada envase de preservativos suelen incluirse unas instrucciones, aunque es buena idea que la mujer o el hombre “ensayen” su colocación antes de decidirse a usarlos.
- Aprender a retirarlos de manera correcta. Una vez que la eyaculación se ha producido, el hombre debe sostener el preservativo por su base, retirar el pene de la vagina, y entonces retirar el preservativo del pene.
- Aunque el preservativo se lo ponga el hombre, es importante que la mujer sepa cómo funciona, lo lleve encima si considera que puede tener relaciones sexuales con penetración y que tome decisiones sobre su uso.

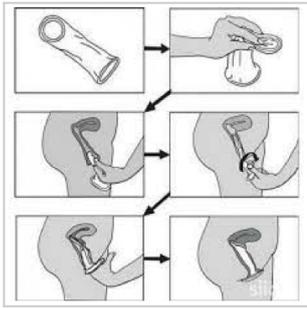
### Preservativo femenino:



Funda de un plástico muy fino pero muy resistente (poliuretano) que se presenta lubricado con una sustancia a base de silicona. Recubre las paredes de la vagina y también la vulva. Su eficacia oscila entre el 79 y el 95%. Se puede adquirir en farmacias y en tiendas especializadas (sex shops), sin necesidad de receta. Como el masculino, es de un solo uso y previene el contagio de las ITS. Su uso requiere un cierto aprendizaje (ensayo) antes de utilizarlo para tener las mayores garantías de efectividad durante las relaciones sexuales. Aunque es algo más caro que el preservativo masculino, tiene algunas ventajas más:

- Está hecho de poliuretano por lo que no provoca alergias, como sucede con el látex, y es más resistente.
- Se puede colocar algunas horas antes de practicar el coito favoreciendo más la espontaneidad durante las relaciones, mientras que el condón hay que colocarlo en el momento de la erección y retirarlo cuando esta se acaba.
- Proporciona autonomía a la mujer que lo usa porque así es ella quien controla su protección y su salud.

## Instrucciones para su colocación:



**Diafragma:** Caperuza o casquete de látex muy flexible que se coloca en el fondo de la vagina, cubriendo completamente el cuello del útero para impedir el paso de los espermatozoides al interior. Es eficaz entre un 82 y un 96 %. **NO EVITA EL CONTAGIO DE ITS.** Las mujeres interesadas en este método deben consultar a su médica o médico, o en un centro de atención sexológica, pues su uso requiere controles médicos. A pesar de los inconvenientes, cuando se usa correctamente es un método de una gran eficacia para prevenir embarazos que da a la mujer control sobre su sexualidad en relación con los embarazos no deseados.

## MÉTODOS HORMONALES:

Son Medicamentos basados en estrógenos y progestágenos sintéticos, que bloquean el proceso de ovulación de la mujer, impidiendo el embarazo. **NINGUNO DE LOS MÉTODOS HORMONALES PROTEGEN CONTRA LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL** y su uso debe estar, siempre, regulado y controlado por un o una ginecóloga.

¡Feliz verano!

## REFERENCIA CURRICULAR



**Ofelia López Belay** es licenciada en Psicología, con dos especialidades: Clínica e Industrial. Además, es terapeuta sexual y máster en sexualidad por la Fundación Sexpol. Durante su carrera profesional ha impartido cursos y seminarios sobre sexualidad, en particular sobre sexualidad para adolescentes, personas adultas y mayores. Atiende y asesora en consulta a personas con problemas sexuales y/o de pareja, tanto de manera presencial como por vía telefónica e internet. Igualmente, trabaja en la Escuela Municipal de Salud de Móstoles, donde, además de abordar problemas relacionados con la sexualidad, imparte cursos sobre memoria, sueño, salud psicosocial de la mujer, control del estrés, habilidades sociales, drogas, comunicación y deshabituación tabáquica.

Secciones: **Con placer**, **Sexualidad**