

La abstinencia

Cómo:

Usted decide no tener relaciones sexuales. Elija a una pareja que haya decidido lo mismo. Hable acerca de las actividades sexuales que desea y las que no desea.

Cuándo:

Usted puede decidir no tener relaciones sexuales en cualquier momento de su vida. Si cambia de opinión, usted puede optar por otro método anticonceptivo para evitar quedar embarazada. Aprenda sobre la anticoncepción.

Dónde:

Siempre tenga condones y píldoras anticonceptivas de emergencia (EC, por sus siglas en inglés) a mano.

Ventajas:

La abstinencia es gratis, siempre está disponible y la protege del embarazo y VIH/ETS (enfermedades de transmisión sexual).

Desventajas:

La abstinencia no la protegerá si cambia de opinión y tiene relaciones sexuales. Usted necesita saber sobre los métodos anticonceptivos y siempre tenga condones consigo.



Efectos secundarios:

Las personas pueden tener dificultades para no tener relaciones sexuales por mucho tiempo. Es posible que las personas sientan presión de parejas, amigos o de la sociedad para tener relaciones sexuales.

Riesgos:

Las relaciones sexuales orales y anales pueden impedir el embarazo, pero usted todavía puede contagiarse de una ETS. Usted puede perder su capacidad de razonar si bebe o consume drogas. Si usted tiene relaciones sexuales sin anticonceptivos, tome píldoras anticonceptivas de emergencia lo antes posible, dentro de 5 días (120 horas).

Eficacia:

Siempre y cuando usted se abstenga, es 100% eficaz.

De solicitarse, este documento se facilitará en otro formato a personas con discapacidades o en otro idioma, aparte del inglés, a personas con un nivel de inglés limitado. Para solicitar esta publicación en otro formato o idioma, comuníquese con el Programa de Salud Reproductiva al 971-673-0355 o llame al 711 (teléfono de texto o teletipo; TTY, por sus siglas en inglés) si tiene alguna discapacidad auditiva o impedimento del habla.