

# Abstinencia

## Cómo funciona la abstinencia

La gente define la abstinencia de muchas maneras diferentes. La abstinencia sexual para evitar embarazos (control de la natalidad) y prevenir una ITS (infección transmitida sexualmente) se define como no tener relaciones sexuales por vía anal, vaginal u oral, ni establecer ningún tipo de contacto de genitales a genitales. Cuando se practica de manera consistente, la abstinencia sexual total es el método más eficaz para prevenir ambos: el embarazo y las ITS.

## Cómo practicar la abstinencia

Tome la decisión de abstenerse cuando la persona se sienta lúcida/o, sobria/o y bien consigo misma/o. Si tiene pareja, conversen en conjunto acerca de esta decisión. Decida de antemano cuáles son las prácticas sexuales a las que va a decir “sí” y cuáles a las que va a decir “no”. Evite situaciones en las que se sienta sometida/o a una fuerte presión con respecto a la relación sexual. Evite las drogas y/o el alcohol, ya que éstos pueden afectar sus decisiones sobre su práctica sexual y aumentar el nivel de riesgo.



## Relaciones sexuales

Conozca más acerca del control de la natalidad y de cómo mantener relaciones sexuales más seguras, de modo que si decide cambiar de idea, puede estar preparada/o. Existen recursos anticonceptivos de emergencia disponibles en caso de que tenga relaciones sexuales sin haberlas planeado. La abstinencia es una alternativa que puede ser usada en cualquier momento y a cualquier edad.

## Eficacia

Cuando es practicada de manera consistente, la abstinencia total es un método de protección muy eficaz para evitar el embarazo o prevenir el VIH (SIDA) o las infecciones transmitidas sexualmente (ITS) tales como gonorrea, clamidia, herpes, verrugas genitales (VPH), hepatitis B y sífilis. Cuando ambos miembros de la pareja se comprometen plenamente y practican la abstinencia (sin contacto genital) un 100% del tiempo, este método es 100% eficaz.

La abstinencia es más efectiva cuando los dos miembros de la pareja hablan y llegan a un acuerdo acerca de sus motivos para permanecer abstinentes.

## Ventajas de la abstinencia

La abstinencia es gratuita y cualquier persona, en cualquier momento, puede practicarla. La abstinencia puede alentar a las personas a expresarse acerca de sus decisiones sexuales y a establecer muchos otros tipos de relaciones además de las sexuales.

## Posibles desventajas

Usted puede tomar la decisión de practicar la abstinencia y luego cambiar de idea en el “calor del momento”. Es importante tener disponible otro método de control de la natalidad para evitar un embarazo o prevenir una ITS/VIH.

## Consulte

Si de manera inesperada usted tiene una relación sexual sin usar ningún tipo de protección, consulte con un proveedor de asistencia médica o un farmacéutico acerca de métodos anticonceptivos de emergencia (AE). Para obtener mayor información llame gratuitamente a la línea nacional de acceso directo (1-888-NOT-2-LATE) o consulte la página electrónica [www.not-2-late.com](http://www.not-2-late.com).

## Riesgos potenciales

No existen riesgos para la salud.

