

INFORMACIÓN SOBRE LA ABSTINENCIA

"DECIDIR ESPERAR"

¿Qué es la abstinencia ("decidir esperar")?

La abstinencia completa consiste en no tener sexo de ninguna clase (oral, vaginal ni anal) con una pareja. Una persona que decide practicar la abstinencia ha decidido no tener sexo.

La decisión de tener sexo o no (abstinencia) es su elección. No todas las personas tienen sexo. Solamente usted puede decidir si tener sexo es lo correcto para usted. Si alguien trata de presionarle para que tome una opción con la que no se siente bien, aléjese de esa persona. Muchas personas lamentan haber tenido sexo antes de que en realidad estuvieran listas para tener sexo. La abstinencia puede tener un significado diferente para diferentes personas. Algunas definiciones de abstinencia son las siguientes:

- Ausencia de actividad sexual - vaginal, oral o anal
- Ausencia completa del acto de tocar
- Ausencia de contacto piel a piel
- Todo menos relaciones vaginales
- Un poco de contacto sexual físico

¿Cómo la abstinencia previene el embarazo?

La abstinencia completa y constante de sexo oral, vaginal y anal previene el embarazo porque mantiene los espermatozoides fuera de la vagina.

¿Cuán efectiva es la abstinencia?

La abstinencia completa y constante de sexo oral, vaginal y anal es 100% efectiva para prevenir el embarazo. También previene las infecciones de transmisión sexual (ITS).

¿Cuáles son los beneficios de la abstinencia?

- La abstinencia es gratuita, siempre está disponible y no tiene efectos colaterales
- No hay riesgo de embarazos no planificados
- Implica menos riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual; algunas infecciones de transmisión sexual (ITS) y el herpes se contagian mediante el sexo oral o anal, o incluso mediante el contacto íntimo de piel a piel sin que ocurra una penetración real
- Proporciona más tiempo para construir sus relaciones con la otra persona
- Le ayuda a aprender cómo expresar afecto y sexualidad de otras maneras (esto es, apretar las manos, besarse y abrazarse)
- Le ayuda a mantener sus valores y creencias
- Le brinda más tiempo para construir su relación con su pareja

INFORMACIÓN SOBRE LA ABSTINENCIA "DECIDIR ESPERAR"

ES SU ELECCIÓN

Si decide que la abstinencia es la opción correcta para usted:

- Conozca cuáles son sus límites y capacidades
- Hable con su pareja para que esta comprenda claramente que la abstinencia es su elección y cuáles son sus límites y capacidades
- La ingesta de alcohol y el uso de drogas disminuye sus inhibiciones, lo cual hace más difícil mantenerse firme en su decisión de no tener sexo
- Cuando usted se encuentre en una situación en la que tenga mucha presión para tener sexo, tenga un plan de respaldo que le ayude a cambiar su estado de ánimo (contar un chiste, pedirle agua a alguien, etc.)
- Pase tiempo con sus amistades y participe en más actividades en grupo para divertirse

RECUERDE:

- La abstinencia es la mejor protección contra los embarazos no previstos, las infecciones de transmisión sexual (ITS) y el virus de inmunodeficiencia adquirida (VIH)
- Si elige tener sexo (oral, vaginal o anal), utilice un condón de vinil o látex para protegerse
- Recuerde que algunas ITS como el herpes (virus de herpes simplex) o verrugas genitales (VPH - virus de papiloma humano) pueden adquirirse en áreas no cubiertas por un condón
- La decisión de tener o no sexo es suya y usted puede conservar esa opción en cualquier momento