

# ABSTINENCIA

(Basado en *Managing Contraception Pocket Guide 2019-2020*)

Eficacia: El único método que tiene un 100% de eficacia.

## Acción:

La abstinencia es la ausencia de todo contacto genital que pudiera traer un embarazo, como, por ejemplo, la penetración vaginal con el pene.

## Ventajas:

- No cuesta nada
- Se puede usar como método por intervalos
- No trae cambios menstruales o algún otro problema médico
- Puede contribuir al aumento de la autoestima y a que se tenga una mejor imagen de sí misma (se sienta mejor consigo misma)
- Puede animar a las parejas a construir sus relaciones de otra manera
- Puede reducir el riesgo de contraer Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) (a menos que lo que se haga sea sustituir el coito vaginal por el sexo oral o anal)
- La abstinencia se puede practicar en cualquier momento

## Desventajas:

- Riesgo de embarazo si la abstinencia no se mantiene
- Exige seriedad y autocontrol
- Trae frustración si no se respeta la abstinencia
- Falta de protección contra las enfermedades de transmisión sexual si la abstinencia no se mantiene

## Orientaciones:

- Aprenda a decir “**no**” y a resistirse a las presiones sociales y de sus semejantes
- Póngase reglas básicas en cuanto a qué actividades está bien realizar
- Asegúrese de que su pareja se comprometa de manera explícita a mantener la abstinencia
- Recalque que esta decisión puede que se trate meramente de una decisión de posponer las relaciones sexuales. Recuérdele a su pareja que la abstinencia es algo que se puede usar de nuevo o a lo que uno puede volver a recurrir más adelante en la vida.