

ABSTINENCIA

La Oficina de Asuntos de Población define la abstinencia como la abstinencia de todas las formas de actividad sexual y contacto genital, como el sexo vaginal, oral o anal.

Este tema puede ser difícil y a veces un poco confuso. Quizás le sea de ayuda el incluir al padre o la madre u otro adulto de confianza con el que usted pueda hablar de cuestiones como el tener pareja, las relaciones de pareja y la prevención del embarazo.

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

Ventajas:

- No implica ningún costo
- Puede contribuir al aumento de la autoestima y a que se tenga una mejor impresión de sí misma
- Puede animar a las parejas a construir sus relaciones de otra manera
- Previene las infecciones de transmisión sexual
- Tiene la flexibilidad de practicar la abstinencia o dejar de hacerlo en cualquier momento
- El ciclo menstrual mensual (el período) es consistente

Desventajas:

- Requiere seriedad y autocontrol

Instrucciones:

- Aprenda a decir “no” y a resistirse a las presiones sociales y de sus semejantes
- Decida de antemano qué tipos de contacto sexual encajan en su plan de abstinencia
- Decida cuáles son sus límites y cómo establecer esos límites
- Comparta sus límites y decisiones con su pareja

Referencias:

Hatcher, R.A., Ziemann, M., Lathrop, E., Haddad, L. & Allen, A. (15th ed.) (2019). *Managing contraception for your pocket*. Managing Contraception LLC.

Office of Population Affairs. (2023). Contraception and preventing pregnancy.

<https://opa.hhs.gov/reproductive-health/preventing-pregnancy-contraception>