

► Existe un amplio abanico de prácticas sexuales. Si en ellas decidimos tener penetración vaginal es importante tener en cuenta el riesgo de embarazo.

► Los anticonceptivos son fármacos o métodos que se utilizan para evitar un embarazo. La anticoncepción actúa poniendo barreras y dificultades a la fecundación. Algunos de ellos también previenen de las Infecciones de transmisión sexual (ITS).

► Conocerlos nos ayudará a valorar qué método es el que se adecua más a nuestras circunstancias y necesidades. De los múltiples existentes, solo dos son de uso masculino. No existe un método ideal, cada persona decidirá el que mejor le va en cada situación.

► Su uso nos facilitará compartir el placer y la responsabilidad en nuestras relaciones afectivo-sexuales y decidir sobre la maternidad y paternidad de manera deseada, consciente y responsable.

► Sexu praktika ugari daude. Horien artean baginako sarketa izatea erabakitzen badugu, garrantzitsua da haurdun gelditzeko arriskua kontuan hartzea.

► Antisorgailuak haurdunaldia saihesteko erabiltzen diren farmakoak edo metodoak dira. Antisortzeak oztopoak eta zailtasunak jartzen dizkio ernaketari. Antisorgailuetako batzuek sexu-transmisiozko infekzioak (STI) ere prebenitzen dituzte.

► Horiek ezagutzeak gure egoera eta beharretara gehien egokitzen den metodoa baloratzen lagunduko digu. Dauden askoren artean bi baino ez dira gizonentzat, jarraian ikusiko dugun bezala. Ez dago metodo idealik; norberak erabakiko du zein den egoera bakoitzean ongien egokitzen zaiona.

► Horiek erabiltzeak gure harreman afektibo-sexualen plazera eta ardura partekatzea erraztuko digu, baita amatasunari eta aitatasunari buruz nahiaren arabera, kontzienteki eta arduraz erabakitzea ere.

Tener información sobre los diferentes métodos anticonceptivos es importante para poder elegir, con asesoramiento profesional, cuál es el mejor para cada persona.

Hablar y compartir todo ello nos ayudará a mejorar la comunicación, nuestra autoestima y confianza. El placer y el disfrute se incrementarán al disminuir y/o desaparecer el miedo a un embarazo no deseado.

Una vida sexual gratificante empieza por ser segura, saludable y respetuosa.

Por ti y por las demás personas, disfruta con responsabilidad.

Y recuerda el Preservativo es el mejor método ya que previene embarazos e ITS.

Metodo antisorgailuei buruzko informazioa izatea garrantzitsua da norberarentzat onena zein den aukeratu ahal izateko, profesionalen aholkularitzarekin.

Hortaz hitz egiteak eta informazioa partekatzeak lagunduko digu gure komunikazioa, autoestimua eta konfiantza hobetzen. Plazera eta gozamena areagotu egingen dira, nahi ez den haurdunaldi baten beldurra gutxitu eta/edo desagertzearekin batera.

Atsegina izan dadin, bizitza sexualak segurua, osasungarria eta errespetuzkoa izan behar du.

Zugatik eta besteengatik, erantzukizunez gozatu.

Eta gogoan izan: preserbatiboa metodorik onena da, haurdunaldiak eta STIak prebenitzen baititu.

Preservativo masculino o de uso externo Gizonezkoen preserbatiboa edo kanpoan erabiltzekoa

Es una funda fina, elástica y resistente de látex u otros materiales. Se coloca en el pene erecto antes de la penetración para recoger el semen y evitar que este y/o el líquido pre-seminal entre en la vagina.

Su eficacia es muy alta si lo guardamos, colocamos y retiramos correctamente. La favorece utilizarlo junto con lubricantes solubles en agua.

Zorro fin, elastiko eta erresistentea da, latexez edo beste material batzuez eginga. Zakila tente dagoenean jartzen da, baginan sartu aurretik. Horrela, semena zorroan biltzen da, eta ez du kontakturik baginarekin.

Oso eraginkortasun handia du baldin eta behar bezala gorde, jarri eta kentzen badugu. Uretan disolbagarriak diren lubrifikatzaileekin batera erabiliz gero, eraginkorragoa izanen da.

SI BAI ditu
Previene las **ITS** **STI**ak
prebenitzen

Es el mejor método para compartir la responsabilidad.

GUARDARLO: en un lugar seco y a temperatura ambiente.

COLOCARLO: desde el inicio de la relación de penetración.

Hacerlo a través del juego nos permite conocer nuestro cuerpo, nuestra genitalidad y la de las personas con las que nos relacionamos.

RETIRARLO: es importante sujetar el preservativo para asegurarnos de que no se queda dentro de la vagina.

Es de un solo uso.

GORDE: leku lehor batean eta giro tenperaturan.

JARRI: sarketa hastear dagoenetik. Jolasaren bidez jarriz gero, gure gorputza, gure genitaltasuna eta gurekin harremanetan dauden pertsonena ezagutzen ahal ditugu.

KENDU: garrantzitsua da preserbatiboari eustea, baginaren barruan geratzen ez dela ziurtatzeko.

Erabilera bakarrekkoa da.

Ardura partekatzeko metodorik onena da.

Preservativo femenino o de uso interno Emakumezkoen preserbatiboa edo barnean erabiltzekoa

Es una funda de poliuretano con un anillo en cada extremo, que se introduce en la vagina.

Uno de los extremos es cerrado, se coloca en el cuello de útero para impedir que el semen entre en la vagina y el otro extremo abierto, para permitir la introducción del pene. Puede colocarse varias horas antes de tener prácticas coitales vaginales.

Colocarlo a través del juego nos permite conocer nuestro cuerpo, nuestra genitalidad y la de las personas con las que nos relacionamos.

Se comparte la responsabilidad.

Poliuretanozko zorro bat da, eta mutur bakoitzean eraztun bat dauka; baginan sartzen da.

Muturretako bat itxirik dago eta umetoki lepoan jartzen da, hazia baginan sar ez dadin. Beste muturra irekia da, zakila sartu ahal izateko.

Jolasaren bidez jarriz gero, gure gorputza, gure genitaltasuna eta gurekin harremanetan dauden pertsonena ezagutzen ahal ditugu.

Ardura partekatzeko da.

Diafragma Diafragma

Es un disco flexible de silicona que se coloca en el fondo de la vagina y lo recubre, impidiendo el paso de los espermatozoides.

Se puede colocar antes del coito y se retira tras 6 horas. Se debe utilizar junto a cremas espermicidas.

Hay que lavarlo después de utilizarlo, se guarda y se puede volver a utilizar.

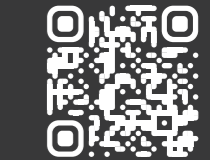
La responsabilidad recae únicamente en la mujer.

Silikonazko disko malgua da, baginaren barrenaldean jartzen da; espermatozoideak pasatzea eragozten du.

Koitoaren aurretik jartzen ahal da, eta 6 ordu pasatu ondoren kentzen da. Krema espermizidekin batera erabili behar da.

Erabili ondoren garbitu behar da, gorde egiten baita eta berriro erabiltzen ahal baita.

Ardura emakumearena baino ez da.



Dónde acudir:
Centros de Salud Sexual y Reproductiva.

Nora jo:
Sexu eta Ugalketako Osasun Zentroak



Tratamientos hormonales Hormona bidezko tratamenduak

Son un método anticonceptivo farmacológico, un preparado hormonal que contiene estrógenos y/o progesterona.

Estas hormonas sexuales pueden actuar en los diferentes factores que contribuyen a que se produzca un embarazo, inhiben la ovulación, dificultan el ascenso de los espermatozoides y dificultan la implantación.

La responsabilidad recae únicamente en la mujer.

Metodo antikonzeptibo farmakologiko bat dira, estrogenoak eta/edo progesterona dituen hormona prestakin bat.

Hormona sexual horiek eragina izaten ahal dute haurdunaldia eragiten duten faktoreetan: obulazioa inhibitzen dute, espermatozoidak igotzea zailtzen dute eta ezarpena zailtzen dute.

NO EZ
Previene las
ITS STIak
prebenitzen

Existen diferentes formas de tomar estos tratamientos hormonales que tienen que ver con cómo se administran (oral, piel, pinchazo intramuscular...) y cuándo (diariamente, mensualmente...).

Las presentaciones son: píldora, parche, anillo, implante e inyección.

Es necesaria una consulta profesional previa y seguimiento, por sus posibles efectos secundarios.

Badira zenbait modu hormona bidezko tratamendu horiek hartzeko, eta horiek lotuta daude hartzeko moduarekin (ahotik, larruazalez, muskulu barneko ziztada...) eta maiztasunarekin (egunero, hilero...).

Honela aurkezten dira: pilula, adabakia, eraztuna eta inekzioa.

Beharrezkoa da aurretik kontsulta profesionala eta jarraipena egitea, albo-ondorioak izaten ahal dituztelako

Ardura emakumearena baino ez da.

Dispositivo intrauterino (DIU) Umetoki barneko gailua (UBG)

Es un pequeño dispositivo en forma de T, que se coloca dentro del útero. Puede dificultar tanto el ascenso de los espermatozoides para alcanzar el útero, como inhibir la ovulación y también dificulta la implantación.

Puede permanecer colocado de 3 a 5 años, según el modelo, sin perder eficacia.

Puede producir molestias durante los primeros días tras la colocación, cambios en el flujo, reglas dolorosas...

La responsabilidad recae únicamente en la mujer.

Gailu txiki bat da, T forma duena, eta umetokiaren barnean jartzen da. Umetokira iristeko espermatozoiden igoera zailtzen ahal du, baita obulazioa inhibititu ere. Ezarpena ere zailtzen du.

3 eta 5 urte bitartean egoten ahal da jarrita, modeloaren arabera, eraginkortasunik galdu gabe.

Jarri ondorengo lehen egunetan molestiak eragiten ahal ditu: aldaketak fluxuan, hileko mingarriak...

NO EZ
Previene las
ITS STIak
prebenitzen

Tiene que ser colocado y retirado por profesionales de ginecología.

Con la regla podemos seguir utilizando tampones y /o la copa. Excepto en el primer ciclo tras su colocación.

También existen otros métodos como los quirúrgicos (vasectomía y ligadura) y los del autoconocimiento del ciclo (calendario, moco cervical y temperatura basal). Estos son menos utilizados.

Ardura emakumearena baino ez da.

Anticoncepción de urgencia Presako antisorgailuak

Se utiliza cuando hemos tenido una práctica de penetración vaginal sin protección o se ha producido una reducción de la eficacia en el método que utilizamos.

PÍLDORA POST-COITAL

Conocida como la “pastilla del día después”. Es importante tomarla lo antes posible, mejor en las primeras 24 horas y hasta las 72 horas después de haber tenido la práctica de riesgo.

La responsabilidad recae únicamente en la mujer.

Baginan babesik gabeko sarketa bat dugunean erabiltzen da, edo erabiltzen dugun metodoaren eraginkortasuna murriztu denean.

KOITO ONDOKO PILULA

“Biharamuneko pilula” esaten zaio. ditu Garrantzitsua da lehenbailehen hartzea, hobe arrisku praktika izan ondorengo lehen 24 orduetan eta 72 ordura arte.

DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU) POST-COITAL

Es muy efectivo si se coloca hasta cinco días después de la práctica sexual de penetración vaginal no protegida.

Ambos métodos intervienen para evitar el embarazo. NO son abortivos.

Ardura emakumearena baino ez da.

KOITOAREN ONDOKO UMETOKI BARNEKO GAILUA (UBG)

Oso eraginkorra da baldin eta babesik gabeko sarketa sexualaren praktika izan eta bosgarren egunera arte jartzen bada.

Bi metodo horiek haurdunaldia saihesteko dira. EZ dira abortatzeko.

Ardura emakumearena baino ez da.

Anticoncepción Kontrazepzioa