

Métodos anticonceptivos sin hormonas

Existen varias formas de anticoncepción no hormonales. Aunque no todas ofrecen la misma seguridad. Estos métodos no influyen en el ciclo natural de la mujer.

1. Métodos de barrera
2. Métodos basados en la observación de la fertilidad
3. Espirales de cobre (dispositivos intrauterinos de cobre, DIU)

Para obtener consejos, información y direcciones útiles diríjase a uno de los centros de asesoramiento sobre salud sexual y planificación familiar.

1) Métodos de barrera

El condón impide que los espermatozoides entren al interior de la vagina. Además, protegen del VIH/sida y otras infecciones de transmisión sexual (ITS).

El condón masculino y el condón femenino

El condón masculino (preservativo) se desenrolla sobre el pene erecto antes de la penetración.

[Información detallada](#)

El condón femenino consiste en una funda de un suave material sintético que se introduce en la vagina.

[Información detallada](#)

El diafragma

El diafragma se ve como la mitad de una esfera de caucho o silicona, con un anillo flexible en su base. Se utiliza para cubrir el cuello del útero. Así impide que los espermatozoides lleguen al útero. El diafragma se debe usar siempre en combinación con un gel o una crema espermicida para aumentar su eficacia.

[Información detallada](#)

2) Métodos basados en la observación de la fertilidad

Estos métodos se basan en la observación y el seguimiento del ciclo y de los signos corporales durante los días fértiles y no fértiles de la mujer. Requiere asesoramiento e instrucción por un especialista y la observación periódica de los síntomas.

La mujer debe aprender a observar todos los síntomas necesarios: la temperatura corporal, la consistencia del moco cervical, el cuello del útero, los días fértiles del ciclo y diversos signos en torno al momento de la ovulación. Esto aumenta la fiabilidad. Existen aplicaciones y sitios especializados en Internet que facilitan observar y registrar los síntomas.

En los días fértiles se deben usar condones o un diafragma para protegerse.

Los conocimientos obtenidos también son útiles si se desea un embarazo.

3) Espirales de cobre (dispositivos intrauterinos de cobre, DIU)

La espiral de cobre o DIU consiste un pequeño dispositivo de plástico flexible rodeado de un hilo delgado de cobre. El DIU se inserta en el útero, durante un examen ginecológico.

El DIU evita el embarazo debido al efecto del cobre sobre los espermatozoides y sobre la mucosa del útero.

[Información detallada](#)

Es bueno saber

- Existen varios métodos anticonceptivos no hormonales que se pueden utilizar después de haber dado a luz.
[Información detallada](#)
- Algunos métodos no son suficientemente eficaces: calcular los días fértiles, el coito interrumpido («marcha atrás», «retirarse antes de la eyaculación», «tener cuidado»), la ducha vaginal, espermicidas utilizados solos (óvulos, crema, gel).
- Utilizar las reglas del «sexo sin riesgo» (Safer Sex) ofrece la mejor protección contra el VIH u otras infecciones de transmisión sexual:
 1. Use siempre preservativos para el hombre o la mujer durante las relaciones sexuales con penetración vaginal o anal.
 2. Para más recomendaciones personalizadas consulte el Safer-Sex-Check en lovelife.ch.

2018, SANTÉ SEXUELLE SUISSE, Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive; ALECSS Association suisse latine des spécialistes en santé sexuelle, Éducation – Formation – Conseil; faseg, Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung

Español : <https://sexandfacts.ch/es/la-contracepcion/metodos-anticonceptivos-sin-hormonas>