

Español : <https://sexandfacts.ch/es/>

Unsichere Verhütungsmethoden und -praktiken / Méthodes et pratiques contraceptives peu sûres

Prácticas contraceptivas poco seguras

Los métodos presentados a continuación no deberían utilizarse nunca en las parejas o personas que no se pueden permitir el mínimo riesgo de embarazo.

Método Ogino o «los cálculos»

El método se basa en un cálculo estadístico. Determina los días que están cerca de la ovulación y en consecuencia probablemente fértiles, al tomar en cuenta la duración de los 6 a 12 ciclos menstruales previos. Existen algunos aparatos electrónicos a la venta que indican el periodo fértil basándose en el cálculo Ogino.

En la práctica, ¡no se puede tener confianza en este cálculo!

Ya sea una enfermedad, un choque emocional, el cansancio o las preocupaciones en general... pueden adelantar o atrasar la ovulación.

Los espermicidas

Se presentan de diferentes maneras: óvulo, crema, gel, espuma, esponja, etc. Se colocan dentro de la vagina. Su misión consiste en destruir los espermatozoides. Utilizar solamente un espermicida es poco eficaz. Siempre deben utilizarse asociados a otro anticonceptivo (preservativo o diafragma). Excepto los productos a base de benzalconio (Ver folleto “El espermicida de benzalconio”).

Como para cualquier método anticonceptivo, se recomienda la utilización simultánea de un preservativo para protegerse de las infecciones de transmisión sexual, especialmente del VIH/Sida.

Coito interrumpido o «retirarse» o «tener cuidado»

El hombre retira el pene de la vagina justo antes de la eyaculación.

¡Riesgos!

- Puede que el hombre se retire una fracción de segundo demasiado tarde.
- En la punta del pene en erección aparece una secreción de líquido que puede contener espermatozoides y así fecundar a la mujer apenas se lleve a cabo la penetración.

La ducha vaginal

- Consiste en lavar la vagina inmediatamente después de la eyaculación (con agua a la que se le

- puede haber añadido un espermicida) para impedir que los espermatozoides penetren en el útero.
- En la práctica, no es posible ir más rápido que los espermatozoides, que en cuestión de segundos pueden entrar en el útero. **Esta práctica es en consecuencia totalmente ineficaz.**

Es bueno saber

- 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/practicas-contraceptivas-poco-seguras>