

# SEXO MÁS SEGURO PARA TODO EL MUNDO

Es importante tanto para usted como para su pareja tener un plan de protección.

## PREVENCIÓN DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS)

Estos son los únicos métodos que reducen el riesgo de ETS, incluido el VIH, cuando se usan correctamente cada vez y durante el tiempo que se mantengan relaciones sexuales:



**condón externo**  
utilizado externamente como una barrera durante las relaciones sexuales



**condón interno**  
utilizado internamente como una barrera durante las relaciones sexuales



**dique dental**  
utilizado como una barrera durante las relaciones sexuales orales cuando los condones externos no son adecuados

## PREVENCIÓN DE EMBARAZOS

Si tiene el tipo de relaciones sexuales que pueden causar un embarazo, es importante que escoja un método que pueda usar correctamente y de manera continua:

### PÓNGASELO Y OLVÍDESE



**implante**



**DIU (hormonal)**



**DIU (no hormonal)**



**esterilización**

Menos de una de cada 100 personas quedarán embarazadas en un año utilizando estos métodos

### ÚSELO TAL COMO ESTÁ PROGRAMADO

(una vez cada 3 meses, mensualmente, semanalmente, diariamente)



**inyección (Depo)**



**anillo**



**parche**



**pastilla**

Aproximadamente 9 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un año utilizando estos métodos

### ÚSELO CADA VEZ QUE TENGA RELACIONES SEXUALES



**condón externo**



**condón interno**



**diafragma**



**esponja**



**capuchón cervicouterino**

Aproximadamente 15 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un año utilizando estos métodos



**métodos de concienciación de la fertilidad**



**marcha atrás**



**espermicida**

Aproximadamente 25 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un año utilizando estos métodos

## DOS MÉTODOS SON MEJORES QUE UNO SOLO

para prevenir las ETS y el embarazo.



Use conjuntamente un condón Y un método anticonceptivo.



NUNCA use condones internos y externos al mismo tiempo.

## UN MÉTODO ES MEJOR QUE NINGUNO



85 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un año cuando no se usa ningún método anticonceptivo durante las relaciones sexuales penianas-vaginales.

## ABSTINENCIA



Eficacia del 100% en la prevención de embarazos y ETS, incluido el VIH, cuando se usa de manera continua y correcta.

## 1.) REVISE EL GRÁFICO DE SEXO MÁS SEGURO (PORTADA)

Si se necesitan servicios o información médica sobre reproducción y sexualidad, considere hacer una cita con un proveedor de atención médica.

Ejemplos de servicios incluyen:

- anticoncepción
- condones y suministros para un sexo más seguro
- prueba de embarazo
- vacunas
- ETS y/o prevención y prueba del VIH
- asesoramiento sobre opciones de embarazo
- tratamiento del dolor pélvico
- anticoncepción de emergencia
- terapia hormonal
- educación preconcepción

## 2.) IDENTIFIQUE UN PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA

Identifique un proveedor de su elección.

- Si se necesitan servicios o información sobre anticoncepción, es aconsejable seleccionar un proveedor que ofrezca toda la variedad de opciones anticonceptivas, incluyendo DIU e implantes, de forma que todos los métodos sean accesibles.
- Bedsider.org ofrece en línea una lista de proveedores que ofrecen DIU e implantes, por código postal, en [bedsider.org/clinics](https://www.bedsider.org/clinics).
- Los Centros para Control y Prevención de Enfermedades proporciona en línea una lista de proveedores que ofrecen pruebas del VIH, ETS y hepatitis en [gettested.cdc.gov](https://www.gettested.cdc.gov).
- Para programar una cita con Planned Parenthood of Northern New England, visite [ppnneappt.org](https://www.ppnneappt.org) o llame al 1-866-476-1321.

## 3.) COMUNÍQUESE CON EL PROVEEDOR

Llame al proveedor seleccionado para confirmar los servicios ofrecidos y haga una cita.

## 4.) ANOTE LA INFORMACIÓN DE LA CITA

Información del proveedor remitente (opcional)	Fecha de la remisión: _____
Nombre: _____	Teléfono: _____
<b>Mi cita es el:</b>	<input type="checkbox"/> Lun. <input type="checkbox"/> Mar. <input type="checkbox"/> Miér. <input type="checkbox"/> Jue. <input type="checkbox"/> Vier. <input type="checkbox"/> Sáb. <input type="checkbox"/> Dom.
Fecha: _____	Hora: _____ <input type="checkbox"/> a.m. <input type="checkbox"/> p.m.
<b>Mi cita es con:</b>	Nombre del proveedor: _____
Dirección: _____	
Teléfono: _____	Fax: _____    Correo electrónico/sitio web: _____
Notas adicionales:	