

¿Qué son la abstinencia y la relación sexual sin penetración?

La abstinencia generalmente significa no tener relaciones sexuales vaginales. Algunas personas que practican la abstinencia también evitan otros tipos de intimidad sexual.

La relación sexual sin penetración es el juego sexual que no incluye la relación sexual vaginal.

¿Qué tan efectivas son la abstinencia y la relación sexual sin penetración?

Si usas uno de estos métodos todo el tiempo, es poco probable que quedes embarazada.

Alguna gente encuentra estos métodos difíciles de usar a largo plazo. Durante la relación sexual sin penetración, el semen podría entrar en contacto con tu vagina. Si esto ocurre o si tienes una relación sexual vaginal no planificada, es posible que quedes embarazada.

¿Cómo funcionan?

Cuando se usan perfectamente, tanto la abstinencia como la relación sexual sin penetración mantienen el esperma fuera de la vagina. Estas funcionan mejor cuando tú y tu pareja se ponen de acuerdo para usar estos métodos.

Existen muchas formas para que disfrutes de tu sexualidad sin tener una relación sexual vaginal, incluyendo:

- Besarse
- Masturbarse
- Frotarse
- Actuar tus fantasías
- Usar juguetes sexuales
- Sexo oral
- Sexo anal

El compartir juguetes sexuales, el sexo oral y el sexo anal no causan embarazos pero pueden transmitir infecciones de transmisión sexual (ITS). Puedes usar condones u otras barreras de látex para disminuir el riesgo de transmisión de ITS.

¿Cuáles son los beneficios de usar la abstinencia y la relación sexual sin penetración?

- Tanto la abstinencia como la relación sexual sin penetración son gratuitas, siempre están disponibles y no tienen efectos secundarios.
- Estos métodos pueden prevenir las ITS. Es poco probable que te contagies con una ITS si el pene no entra en contacto con tu vagina, ano o boca y si no se comparten fluidos corporales entre la pareja.

¿Cuáles son los aspectos negativos de la abstinencia y la relación sexual sin penetración?

- Para prevenir el embarazo y las ITS, debes usar la abstinencia o la relación sexual sin penetración todo el tiempo.
- Las parejas pueden tener dificultad para abstenerse del sexo por un período largo de tiempo.
- Es posible que el semen caiga en la vagina durante la relación sexual sin penetración.
- A veces, la gente que planea abstenerse o tener una relación sexual sin penetración termina teniendo la relación con penetración de todos modos. En este caso, podrías no tener otra forma de anticoncepción lista para usar.

¿Dónde puedo obtener más información?

Para mayor información sobre la abstinencia y la relación sexual sin penetración, habla con tu proveedor de atención a la salud.

Compara la abstinencia y la relación sexual sin penetración con otras opciones anticonceptivas y ve un corto video sobre cada método, en inglés o en español, en Method Match de ARHP (www.arhp.org/MethodMatch).