

El médico es el mejor aliado de los padres para informar y aconsejar a los hijos

Anticoncepción Siglo XXI

Programa Habla con Ellos



[www.anticoncepcionsiglo21.com](http://www.anticoncepcionsiglo21.com)

BAJO EL AUSPICIO DE



SOCIEDAD ESPAÑOLA  
DE CONTRACEPCIÓN

[www.sec.es](http://www.sec.es)

patrocinado por



[www.organon.es](http://www.organon.es)

¿Sabes cómo hablar  
de sexo con tus hijos?

h a b l a   c o n   e l l o s



infórmales guíales ayúdales



h a b l a   c o n   e l l o s



infórmale guíale ayúdale

## Índice

	04	Introducción
	06	Algunas barreras comunicativas
	07	Algunos mitos sobre la educación sexual de nuestros hijos adolescentes
	08	¿De qué y cuando hablar con nuestros hijos sobre sexualidad?
	10	Consejos para una comunicación necesaria
	14	<b>MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS</b>
	15	Métodos anticonceptivos hormonales
	16	Anillo anticonceptivo mensual
	18	Parche anticonceptivo semanal
	19	Píldora anticonceptiva diaria
	20	Método de largo plazo: Implante hormonal
	21	Método de largo plazo: DIU (dispositivo intrauterino)
	22	Métodos de barrera: Preservativo
	23	La “doble protección”
	24	Otros métodos

**La sexualidad** nos acompaña desde el nacimiento y tiene un papel esencial en el proceso de desarrollo de las personas y, por tanto **es fundamental en la educación de nuestros hijos**, tanto en la infancia como en la adolescencia.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1975, definió la sexualidad de las personas como " una energía que nos impulsa a buscar afecto, contacto, placer, ternura e intimidad. La sexualidad influye en nuestros pensamientos, sentimientos, acciones e interacciones y, por tanto está relacionada con nuestra salud física y mental" .

Nuestros hijos crecen y se preguntan sobre los cambios y sensaciones que experimenta su cuerpo, los sentimientos hacia otras personas y las diferentes formas de expresión de la sexualidad.

**¿Quién debe responder a esas preguntas?** Los expertos coinciden en que **los padres son fundamentales para proporcionar la educación sexual básica** que ayude a sus hijos a entender la sexualidad de una manera positiva, saludable y responsable. **Los jóvenes también desean encontrar comprensión e información en un entorno familiar.** En estos momentos, dicha información la están recibiendo mayoritariamente en el colegio por un profesor y por su grupo de amigos.

**La educación sexual tiene que ocupar un lugar importante en la educación de nuestros hijos.** La sexualidad engloba mucho más que la genitalidad y las relaciones sexuales, debemos ligarla a la afectividad, los sentimientos y las emociones.

**Como padres no podemos olvidar la realidad:** nuestros hijos están iniciando sus relaciones sexuales entre los 16 y los 18 años. Los estudios indican que ellos mismos solicitan tener suficiente información mucho antes, a los 15 lo más tarde.

**La consecuencia de una relación sexual de riesgo puede implicar mucho sufrimiento para el propio adolescente y su familia.** Los embarazos no deseados, los abortos, las infecciones y las enfermedades de transmisión sexual (ETS), están aumentando en nuestra población juvenil.

Lo que se vive antes de los 12 años determina en gran medida las conductas de la adolescencia: **"Habla con ellos"**.



## Algunas barreras comunicativas

-Muchos padres se sienten incómodos al hablar de sexualidad con sus hijos.

-Un gran número de chicos y chicas también se sienten muy violentos al preguntar sobre sexualidad a sus padres, o culpables de haber tenido pensamientos sobre este tema.

-Los padres puede que no tengan claro cómo transmitir sus valores sobre la sexualidad.

-A menudo los padres piensan que no saben lo suficiente de sexualidad para ofrecer a sus hijos una información adecuada.

-Los padres pueden tener dificultades para aceptar la sexualidad de sus hijos y, éstos a la vez, la de sus padres.

-Muchos adolescentes creen que “ya lo saben todo” acerca de la sexualidad.

## Algunos mitos sobre la educación sexual de nuestros hijos adolescentes



### Mito 1: Son todavía unos niños.

En muchas ocasiones no es así. Sin darnos cuenta, los niños han evolucionado rápido hacia la adolescencia. Es importante hablar de sexualidad con los hijos de forma natural desde la infancia, acompañándolos en su crecimiento, para que puedan asimilar gradualmente esta etapa de la vida.

### Mito 2: La educación sexual incita a las relaciones sexuales precoces.

Es falso. Los estudios demuestran que los adolescentes que reciben educación apropiada son más responsables y se exponen en menor medida a relaciones de riesgo, utilizando métodos anticonceptivos.





## ¿De qué y cuando hablar con nuestros hijos sobre sexualidad?

Es probable que te preguntes qué información y cuánta debes compartir. Aunque no existe una “receta” infalible, esta información deberá estar en función de su edad, tus propios valores y el grado de madurez de tus hijos para comprenderte.

- **A partir de los tres años**, el niño es consciente de las diferencias entre hombres y mujeres y comienza a hacer preguntas al respecto. Contesta sus preguntas de forma sencilla y clara.

- **En la preadolescencia, a partir de los 8 años**, suelen preguntarnos acerca de la reproducción y los cambios en la pubertad. Es importante responder con naturalidad. Puedes ayudarte de algún libro o dibujo.

- **Esa etapa culmina en torno a los 11 años**, cuando son conscientes de los cambios que experimenta su cuerpo. Conoce lo que saben. Pueden tener información muy diversa y estar hechos un auténtico lío. Ayúdales a gestionar y a discernir entre lo que es verdad y lo que no. Es una buena edad para explicarles en qué consiste la sexualidad, siempre ligada al afecto, los sentimientos, las sensaciones, al amor. No olvides hablar del embarazo.



## ¿De qué y cuando hablar con nuestros hijos sobre sexualidad?



- **A partir de los 13 años**. Es muy importante respetar su intimidad. A pesar de que la vida actual nos deja poco tiempo, hay que buscar momentos para hablar con ellos. Hay que insistir en transmitirles que una vida sexual activa implica responsabilidad. La mayoría de educadores sexuales coinciden en que las noticias, programas o películas que hablen de embarazo, métodos anticonceptivos o enfermedades de transmisión sexual pueden convertirse en muy buenos momentos para abordar estos temas. Explícales lo que tienen de cierto o de incierto los mensajes o las imágenes. Te sorprenderás de lo fácil que es hablar con naturalidad de la sexualidad en estas circunstancias.

Ser un buen educador en temas de sexualidad es más que ofrecer a tus hijos información apropiada sobre reproducción, embarazo y anticoncepción. También necesitan tu apoyo



para corroborar que sus pensamientos y sentimientos en torno al sexo son naturales, normales y no, causa de vergüenza o culpabilidad.

Para favorecer un clima de confianza y de comunicación positiva hemos de saber escuchar a nuestros hijos, prestar atención a sus preguntas y responderles con naturalidad, exponiéndoles lo que pensamos y por qué lo pensamos. Es preciso que seamos tolerantes y respetuosos con sus ideas y opiniones, y no juzgarlos por ellas, a pesar de que puedan mantener puntos de vista distintos a los nuestros.



Hablar con un hijo/hija adolescente puede ser difícil, incluso sobre cuestiones cotidianas, y bastante más sobre sexualidad. Conscientes de las dificultades “añadidas” que puede suponer hablar sobre sexualidad con tus hijos, os ofrecemos algunas sugerencias que pueden facilitar esta comunicación.



### Muéstrate accesible a sus preguntas

Las primeras preguntas que te formulen son muy importantes. De nuestra manera de responder puede depender su actitud en el futuro. Si respondemos con naturalidad abriremos la vía a nuevas preguntas y por tanto, se reforzará el grado de confianza. También puedes sacar tú mismo el tema, dándoles así permiso para hablar y estimulándoles a que ellos hagan lo mismo.

### Responde con sinceridad

Llama a las cosas por su nombre y hazlo en un lenguaje claro y entendible. Adáptalo a la edad y la madurez de tu hijo.

### Con humor

Un buen consejo es no dejar de lado el humor cuando hables con tus hijos sobre el tema. El humor puede servir para relajar la tensión si hay incomodidad.





### Infórmate

Para refrescar tus conocimientos, en las páginas siguientes se ofrece información actualizada sobre educación sexual responsable y métodos anticonceptivos que te puede servir de referencia.

### ¿Diferencias de género?

Convéncete: “ellos” están tan preocupados como “ellas” y básicamente, por los mismos temas. Los dos demandan tanta ayuda y guía como seas capaz de darles. No hagas diferencias en la información y el diálogo con tu hija o tu hijo.

### Comparte tus valores con tus hijos

Lo más importante es que los padres mantengan una conducta coherente con los valores que intentan transmitirles, respetando su libertad de elección.



### Enséñales a enfrentarse a la “presión” del entorno

Mostrarnos comprensivos e intercambiar impresiones con nuestros hijos sobre las presiones a las que se ven sometidos, es la mejor manera de completar la información que reciben de otras fuentes, y de permitirles tomar sus propias decisiones de forma razonada, superando la presión del entorno.

Esta presión crea muchos sentimientos contradictorios en los adolescentes. Piensan que su pareja y la mayoría de los amigos de su círculo ya han tenido relaciones sexuales, cuando en muchas ocasiones no es así, o que dar ese paso ya les convierte en adultos, cuando en realidad esperar a estar emocionalmente preparados es la verdadera prueba de madurez.

### Ayúdales a disfrutar de una sexualidad responsable

La responsabilidad de emplear los medios preventivos adecuados es algo compartido entre las dos personas que componen la pareja. Los adolescentes deben asimilar que el acuerdo mutuo de la pareja por emplear anticonceptivos y preservativos es una parte tan importante de la relación sexual como sus aspectos físicos, así como un signo claro de madurez.



## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

A continuación te ofrecemos información actualizada de los diversos métodos anticonceptivos, que se diferencian unos de otros, principalmente, por el nivel de eficacia, la vía de administración y la reversibilidad.

Algunos anticonceptivos actúan como barrera impidiendo la unión entre espermatozoides y óvulo, otros disminuyen la capacidad de los espermatozoides para fecundar el óvulo, otros impiden que se libere el óvulo.

## Métodos anticonceptivos hormonales.



Inhiben la ovulación y si no hay óvulo éste no puede unirse al espermatozoide: no hay embarazo. Además aumentan el espesor del moco cervical.

Los métodos hormonales contienen las mismas hormonas (combinación de estrógeno + progestágeno o bien, progestágeno sólo), actúan de la misma manera, tienen una eficacia superior al 99% y son reversibles (la capacidad para el embarazo se recupera cuando se dejan de tomar). Los fallos en la toma o administración del anticonceptivo son casi siempre responsables de los pocos embarazos que pueden producirse.

Cabe destacar que aunque los métodos anticonceptivos hormonales, que son los más eficaces, pueden estar indicados en la mayoría de las mujeres, sólo un médico puede aconsejar cuál es el método más apropiado para cada mujer o pareja en particular. Por lo tanto, es imprescindible la visita al médico para la prescripción de un método anticonceptivo hormonal.



## Métodos anticonceptivos hormonales. Los más avanzados: Anillo anticonceptivo mensual



El anillo anticonceptivo, de uso mensual, es el método anticonceptivo más novedoso, discreto, original y cómodo en cuanto al sistema de liberación de las hormonas para la prevención del embarazo.

El anillo mensual tiene una eficacia del 99%, libera durante tres semanas una dosis ultra baja de hormonas que protegen del embarazo. Es un anillo de plástico transparente, flexible y suave, de cinco centímetros de diámetro, que la propia mujer se coloca en el interior de la vagina como si fuera un tampón. La vía vaginal absorbe excepcionalmente bien las hormonas. El anillo mensual no contiene látex.

Una ventaja diferencial de este método es que la dosis hormonal liberada por el anillo es muy baja y constante, sin "picos" en la concentración de hormonas en sangre, du-

rante las tres semanas de uso, lo que supone una reducción de la cantidad e intensidad de los posibles efectos secundarios, como dolor de cabeza, vómitos o dolor en los pechos.

Aparte de la ventaja de su facilidad de uso mensual (tres semanas de uso y una de descanso), el anillo anticonceptivo también destaca por disminuir la posibilidad de olvidos, es discreto, no se ve, no se cae, no interfiere en la espontaneidad de las relaciones sexuales, y ofrece un excelente control del ciclo menstrual. No necesita una toma diaria.





## Métodos anticonceptivos hormonales. Los más avanzados: Parche anticonceptivo semanal



El parche hormonal consiste en un parche de 20cm<sup>2</sup>, delgado y de color beige que se aplica directamente sobre la piel limpia, seca y sin vello.

A través de la piel, el parche libera un flujo continuo semanal de hormonas anticonceptivas.

El parche hay que cambiarlo una vez a la semana durante tres semanas, y la cuarta no se aplica. Debe cambiarse el mismo día de cada semana, sin importar la hora del día. Se recomiendan cuatro zonas del cuerpo donde aplicarlo: los glúteos, el abdomen, la parte superior del tronco (pero no en los senos) y en la parte exterior y superior de los brazos.

No necesita una toma diaria, no interfiere en las relaciones sexuales.

## Métodos anticonceptivos hormonales. La tradicional: Píldora anticonceptiva diaria



La más clásica es la combinada de estrógeno más progestágeno. Su aparición hace ya 45 años, supuso para las mujeres una auténtica revolución, porque las liberó de posibles embarazos no deseados, separó la reproducción de la sexualidad e hizo posible que pudieran planificar su propia vida y adoptar un nuevo papel en la sociedad.

La píldora ha ido evolucionando en cantidad y calidad a lo largo del tiempo. Hoy en día, las dosis hormonales que contienen son muy bajas. Se deben tomar los anticonceptivos orales diariamente, preferiblemente a la misma hora.

La **minipíldora con sólo gestágeno** está indicada durante la lactancia y en mujeres que no deben o pueden tomar estrógenos. Consigue disminuir tanto los dolores como el sangrado durante la menstruación. Sin embargo, al contener solamente una de las hormonas anticonceptivas, las menstruaciones son irregulares: tienden a presentarse con menor frecuencia y a ser menos abundantes, pero nunca se sabe qué día se presentarán.



## Método de largo plazo: Implante hormonal



El implante hormonal es un método anticonceptivo a largo plazo (3-5 años), eficaz y cómodo de usar. Consiste en la inserción debajo de la piel del brazo de la mujer, por parte de un médico, de una o dos pequeñas varillas de plástico flexible (de tamaño menor que una cerilla) que libera sólo progestágeno de forma constante.

La colocación se realiza de forma sencilla y rápida, en la consulta del médico durante los primeros días de la menstruación. Al cumplirse su caducidad, el implante pierde eficacia y debe ser reemplazado por uno nuevo. Este método tiene la máxima eficacia anticonceptiva posible (que nunca es el 100%) porque la mujer no puede olvidarlo o equivocarse en su uso.

El implante tiene los mismos beneficios y está indicado en las mismas mujeres que la píldora con sólo gestágenos.



## Método de largo plazo: DIU (dispositivo intrauterino)



Aunque los antecedentes de los DIU se remontan a muchos siglos atrás, los DIU modernos aparecen en la década de 1960. Se trata de pequeños dispositivos (con diversas formas, tamaños, con carga o sin, de cobre, con o sin hormonas), que el médico coloca dentro del útero e impiden que los espermatozoides fecunden los óvulos.

El DIU es un método anticonceptivo eficaz, cómodo y de larga duración (3-5 años). Debe ser colocado y retirado únicamente por personal médico especializado.

Es más conveniente usarlo cuando la mujer ya ha tenido un embarazo y tiene pareja estable, aunque también se puede usar en nulíparas. Las desventajas son que puede causar un poco de dolor o molestias en la colocación y extracción, menstruaciones más abundantes y duraderas, y puede incrementar el riesgo de complicaciones en las infecciones vaginales, por lo que no está indicado cuando se tiene más de una pareja.



## Métodos de barrera: Preservativo



Es el único método anticonceptivo que protege frente a las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y el SIDA.

Consiste en una funda delgada de látex diseñada para recubrir el pene erecto durante el coito y retener el semen eyaculado, con lo que los espermatozoides no entran en la vagina y se evita el embarazo.

Es muy importante colocarlo correctamente, ya que los fallos suelen ser debidos a una mala colocación o retirada, más que a la rotura del preservativo.

Su eficacia siempre es mayor si se combina con espermicidas u otros métodos hormonales (ver doble protección).

Los jóvenes deben conocer el manejo y utilidad del preservativo, como método anticonceptivo habitual o esporádico.

## La “doble protección”



Es el empleo simultáneo de dos métodos en la pareja:

- ELLA, un anticonceptivo hormonal para evitar de forma muy eficaz el embarazo.
- ÉL, un condón, para prevenir las ETS.

La doble protección es de elección en cualquier relación donde no se tenga un conocimiento estricto del riesgo de infección de transmisión sexual.





## Otros métodos:

Seguidamente se recoge una breve descripción de otros métodos anticonceptivos, de tipología diversa. La mayoría son menos fiables que los anteriores, y por tanto, menos utilizados.

### Coito interrumpido (“coitus interruptus”):

No es propiamente un método anticonceptivo. Consiste en que el varón retire el pene de la vagina antes de eyacular. Es poco seguro porque previo a la eyacuación puede existir salida de espermatozoides.

### Método Ogino-Knauss:

Limita la realización del acto sexual a la parte del ciclo menstrual femenino durante la cual el riesgo de concebir es menor. Comporta la abstinencia sexual durante unos 10 días en cada ciclo.

### Espermicidas:

Son sustancias que se aplican en la vagina y disminuyen la capacidad para fecundar de los espermatozoides.

### Diafragma:

Capuchón de caucho flexible y forma circular que cubre el cuello del útero impidiendo el paso de los espermatozoides. Siempre se debe combinar su uso con espermicidas.

### Preservativo femenino:

Funda de plástico transparente, con dos anillos en sus extremos, que se ajusta a las paredes de la vagina y funciona de forma similar al preservativo masculino.

### Inyección anticonceptiva:

Inyección mensual o trimestral de hormonas de acción prolongada que impiden la ovulación.

## Otros métodos:



### Esterilización (femenina/masculina):

Intervención quirúrgica por la que se cortan y ligan las trompas de Falopio en la mujer (ligadura de trompas) y los conductos que llevan los espermatozoides en el hombre (vasectomía). Ambos métodos son irreversibles. Este método es muy fiable, pero tampoco al 100%.

### Píldora postcoital (o “del día después”):

Es un tratamiento hormonal que se utiliza para evitar un embarazo en aquellos casos excepcionales en que se han mantenido relaciones sexuales sin protección o se ha producido un fallo en el método anticonceptivo habitual. Es un método de uso ocasional y no debe, en ningún caso, sustituir a un método anticonceptivo regular.





## Programa Habla con Ellos

Ocho de cada diez jóvenes españoles de 14 a 19 años no ha recibido de sus padres las primeras informaciones sobre sexualidad y anticoncepción. Sin embargo, a los jóvenes les hubiera gustado recibir esta información por parte de sus padres. Estos datos, que salen de la encuesta "Anticoncepción Siglo XXI", realizada por el Instituto Gallup, ponen de manifiesto la escasa comunicación entre padres e hijos en estas cuestiones tan importantes para su desarrollo personal. Además, el estudio revela que los jóvenes tienen poco conocimiento sobre los nuevos métodos anticonceptivos que existen hoy en día en España. Para promover un mayor grado de comunicación y conocimiento, el "Comité de Expertos de Anticoncepción Siglo XXI" ha puesto en marcha el Programa Habla con Ellos.

**La divulgación de este manual** es una de las acciones del Programa Habla con Ellos. También está disponible **un cortometraje educativo**, dirigido a padres e hijos, con el objetivo de facilitar una mejor comunicación entre ellos y educar sobre los métodos anticonceptivos que existen hoy en día en España.

Todos los materiales están disponibles en [www.anticonepcionsiglo21.com](http://www.anticonepcionsiglo21.com)

h a b l a   c o n   e l l o s



in f ó r m a l e s   g u í a l e s   a y ú d a l e s

**El médico es el mejor aliado de los padres para informar y aconsejar a los hijos**