El ogino

El método del ogino (o del ritmo) consiste en evitar el acto sexual en los días en que es más probable la concepción. Es un método ineficaz, ya que la ovulación puede ocurrir en cualquier momento durante el ciclo menstrual. Este método puede ganar eficacia si se combina con el de la temperatura. La mujer toma su temperatura dejando el termómetro por lo menos tres minutos en la boca tan pronto se despierta por la mañana, y antes de levantarse; luego la apunta en un gráfico especial. Cuando la ovulación comienza y el huevo se desprende, la temperatura subirá levemente y permanecerá a este nivel durante el resto del ciclo. El primer día seguro para las relaciones sexuales es el tercer día consecutivo de esta temperatura más alta. Sin embargo, el método no vale para calcular qué días son los seguros *antes* de desprenderse el huevo.

Los espermicidas

Los espermicidas se fabrican en forma de cremas, jaleas, pastas, aerosoles, supositorios vaginales y pastillas efervescentes que matan los espermatozoides. Un espermicida por sí solo no es eficaz y no debe dependerse de él únicamente.
Los más comunes en España son los supositorios vaginales, que deberán colocarse en la vagina antes del acto sexual. Aunque no están a la venta pública.

Coito interrumpido

El coito interrumpido es el método mediante el cual el hombre retira el pene de la vagina antes de tener eyaculación para evitar que el semen penetre en la misma. Es un método anticonceptivo ineficaz que, además, es causa de frustración y neurosis sexual.

Las duchas

El duchar la vagina después del acto sexual para limpiarla de todo el semen es un método ineficaz de anticoncepción, ya que los espermatozoides se habrán emplazado en el cuello del útero apenas transcurridos dos minutos de la eyaculación del hombre.

La lactancia

Ni la lactancia prolongada ni la ausencia de la regla pueden considerarse como garantías contra la concepción después de un parto.

La esterilización: Ligadura de trompas / Vasectomia

La esterilización de uno u otro sexo puede considerarse como un método irreversible de anticoncepción y suele ser completamente eficaz. No entorpece el acto sexual, ni le resta placer. Tampoco tiene ningún efecto en la salud general del hombre y de la mujer ni en el ciclo menstrual de la misma.
La esterilización: ligadura de trompas de la mujer es una operación interna que requiere anestesia general. Suele hacerse cortando las trompas que van de los ovarios al útero.
Vasectomia: esterilización del hombre, consiste en la ligadura de los cordones espermáticos, por los que circula el semen.
Pensamos que la interrupción del embarazo es la última posibilidad a la que debe acudir una mujer y afirmamos que, con una contracepción libre y gratuita, el número de abortos se reduciría considerablemente.

Aborto

Actualmente se producen en el Estado Español 500.000 abortos clandestinos que, por ser realizados en pésimas condiciones higiénicas y sanitarias, ponen en peligro la integridad física y mental de las mujeres que abortan. La legalización del aborto sería el medio de acabar con esta situación, considerándolo como el último recurso al que debe acudir una mujer para controlar el número de hijos que desea tener y como el reconocimiento del derecho de las mujeres sobre su propio cuerpo.

Información sobre anticoncepción

AUPEPM
COLECTIVO FEMINISTA
COMISION DE MUJERES de la Asociación pro derechos humanos
COORDINADORA DE VOCALIAS DE MUJERES
de las Asociaciones de vecinos
MOVIMIENTO DEMOCRATICO DE MUJERES
MUJERES SEPARADAS
MUJERES UNIVERSITARIAS
SEMINARIO COLECTIVO FEMINISTA
UNION PARA LA LIBERACION DE LA MUJER
GRUPO DE PLANIFICACION FAMILIAR
FRENTE DE LIBERACION DE LA MUJER
integrados en
LA PLATAFORMA DE GRUPOS Y ORGANIZACIONES
DE MUJERES DE MADRID

Introducción

El Estado Español es el único en Europa en el que todavía se mantiene una política autoritaria y represiva en lo que se refiere a educación sexual, anticoncepción y aborto.
Esta actitud supone un atentado grave contra la libertad y las posibilidades de realización de hombres y mujeres; pero afecta especialmente a la mujer, a la que tradicionalmente se le ha negado el derecho a una sexualidad propia y a la maternidad libremente aceptada. La doble moral sexual y la identificación de sexualidad femenina con maternidad ha determinado la supeditación de la sexualidad de la mujer a la del varón y a los intereses demográficos de las clases dominantes.
La Plataforma de Grupos y Organizaciones de Mujeres de Madrid considera que la lucha por la liberación de la mujer tiene como uno de sus objetivos fundamentales la consecución de una sexualidad libre y no discriminatoria, y en consecuencia **lanza una campaña por la educación y la información sexual, los anticonceptivos libres y gratuitos y el aborto legal.**
Creemos que la información sexual científica y objetiva es una de las bases para que todas las mujeres puedan elegir libremente su maternidad. Como un primer paso en esta información editamos este folleto que, si bien no proporciona un conocimiento amplio sobre el tema, puede dar a muchas mujeres los datos más fundamentales sobre anticoncepción.

Hay distintos métodos anticonceptivos, unos más eficaces que otros; entre los que pueden considerarse más seguros están los dos siguientes:

La píldora (anticoncepción oral)

La píldora es el método anticonceptivo más eficaz, siempre y cuando se tome a la misma hora cada día, por lo general a lo largo de tres semanas de cada cuatro. Lo que hay que recordar ante todo, respecto a la píldora, es que ha de tomarse bajo prescripción del médico. No puede pedírsele a alguna amiga que le facilite un paquete, ni tampoco comprarla directamente en una farmacia.
Si cree usted que la píldora le está produciendo algunos efectos colaterales, no se limite a dejar de tomarla, sino acuda al médico y consulte el asunto con él. Hoy día hay una gran variedad de estos fármacos en el mercado y es muy posible que a usted le vaya mejor algún otro tipo de píldora. En todo caso tenga presente en todo momento que:

— Si deja usted de tomar la píldora, incluso por consejo de su médico, quedará sin protección anticonceptiva.
— La píldora no la protegerá durante los diez primeros días del primer ciclo.
— Si deja usted de tomar la píldora por más de doce horas se expone a quedar sin protección durante todo el resto de ese ciclo.

La píldora tiene sus contraindicaciones, pero el médico estará al tanto de las mismas.

EL D. I. U. (dispositivo intrauterino)

Los primeros DIUs de que se tiene información fueron los guijarros que los árabes solían colocar en el útero de los camellos para evitar que concibieran durante las travesías del desierto. Ni entonces se sabía ni ahora sabemos precisamente cómo funcionan. Los DIUs modernos, que son muy eficaces, suelen contener cobre.
Los DIUs son fáciles de colocar en el útero y pueden quitarse sin dificultad si se desea concebir, aunque desde luego tendrá que retirarlos un médico con el debido entrenamiento. Es posible que los dispositivos causen algún sangrado irregular o períodos más fuertes que los normales durante uno o dos meses después de haberse colocado. En algunos casos estos problemas pueden persistir y hay que retirar el DIU. En lo que toca a las contraindicaciones, como, por ejemplo, en caso que haya un historial de infección pélvica, el médico podrá asesorarla.
Los siguientes métodos anticonceptivos no son lo suficientemente eficaces.

El diafragma

El diafragma (o capuchón) está hecho de goma suave. Se coloca en la vagina junto con una crema o jalea espermicida, hasta *tres horas antes del acto sexual,* para que cubra el cuello del útero y evite así que los espermatozoides vivos entren en él y vayan al encuentro de un óvulo en las trompas. El diafragma no deberá quitarse hasta transcurridas por lo menos *seis horas después* de las relaciones sexuales.
Si se usa con un espermicida, el capuchón es un anticonceptivo bastante eficaz. Viene en varias formas y tamaños, de manera que la elección del más indicado deberá quedar en manos de un experto en la materia.
Cuando este método falla es casi siempre porque se ha usado indebidamente; ha de tenerse en cuenta que no es un método que permite una acción sexual espontánea o de improviso.

El preservativo

Los preservativos (o condones) están hechos de goma fina. Deben desenrollarse sobre el pene erecto inmediatamente antes del acto sexual, dejando un pequeño espacio libre más allá de la punta del pene si el condón no trae una tetilla, para recoger el semen después del orgasmo. El condón es un anticonceptivo bastante eficaz si se usa constantemente. Su eficacia será aún mayor si la mujer usa también un supositorio espermicida. Al retirar el pene, el borde del condón deberá sujetarse junto al cuerpo del hombre para evitar que el preservativo resbale y caiga en la vagina. Esta es la principal causa de los fallos, aunque también se dan casos de ruptura. Los condones no deben usarse después de la fecha tope indicada en la envoltura, ni volverse a usar, desechándose tras el acto.