

Si tienes relaciones sexuales, habla con tu pareja sobre el uso de métodos anticonceptivos, sólo así evitarás embarazos no planificados.

**TIENES DERECHO A RECIBIR INFORMACIÓN SOBRE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS Y A TENER ACCESO A ELLOS**

#### EL CONDÓN O PRESERVATIVO

Es una funda de látex con la que se cubre el pene cuando está erecto para que, al eyacular, el semen quede atrapado en él y no entre a la vagina.

Ofrece doble protección, ya que además de prevenir embarazos, evita la transmisión de infecciones sexuales y el VIH/Sida.

#### LAS PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS

Son píldoras que impiden la ovulación. Generalmente se presentan en paquetes de 28 unidades y se tiene que tomar una pastilla cada día a la misma hora, hasta terminarlas. Como método anticonceptivo es bastante seguro y es uno de los más utilizados siempre que se utilicen correctamente, de acuerdo a las instrucciones.

#### ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA

Si a pesar de que te cuidaste ocurrió algo inesperado, como que se rompió el condón o no planeaste la relación, puedes recurrir a "La Píldora de Anticoncepción de Emergencia" (PAE), también conocida como la "píldora del día después", que consiste en dos píldoras, la primera se debe tomar en los 3 primeros días posterior a la relación sexual (72 horas) y la segunda en las 12 horas siguientes, con supervisión médica.

**Recuerda que la PAE es un recurso de emergencia por lo que no puedes usarla con frecuencia.**

Los métodos anticonceptivos los puedes encontrar en Centros de Salud y en farmacias.

**LOS DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS SON DERECHOS HUMANOS**  
La Constitución Política del Estado los garantiza (Art. 66)



CATÓLICAS  
POR EL DERECHO  
A DECIDIR BOLIVIA

Con el apoyo de:



mensen  
met een  
missie

CATÓLICAS POR EL DERECHO A DECIDIR/BOLIVIA



**UN  
EMBARAZO  
TE CAMBIA  
LA  
VIDA**

*Tú decides*



## Tú Decides

Todas y todos nos hemos hecho la pregunta de "hacer o no hacer el amor", la misma pregunta que se hicieron nuestros padres, abuelos y tatarabuelos aunque muchos prefieren no hablar de aquello.

Hay muchas opiniones al respecto y cada persona tiene sus ideas, creencias y valores sobre la "edad adecuada" para iniciar la vida sexual.

**No hay una edad ideal para ello**, depende si la persona está preparada tanto física como emocionalmente. **¡Hacerlo o no hacerlo, es una decisión personal! Toda decisión tiene una consecuencia.**

## RECUERDA

No debes sentirte presionada/o a hacer algo que no quieres. Lo importante es que no te apresures, toma las cosas con calma e infórmate.

## MITOS Y

Las falsas creencias pueden tener consecuencias "embarazosas".

### La primera vez, no hay peligro.... No pasa nada

**Falso.** La chica puede quedar embarazada cada vez que mantiene relaciones sexuales con penetración, sin importar si es la primera vez o no.

### Si él no eyacula dentro de la chica, no hay embarazo

**Falso.** Se puede quedar embarazada si el chico eyaculó en alguna zona muy cercana a la vagina. El líquido pre-eyaculatorio del hombre tiene una buena cantidad de espermatozoides, que ayudados por los fluidos vaginales, pueden entrar y alcanzar el óvulo.

### Si lo hacen de pie, no hay posibilidad de embarazo

**Falso.** Desde el momento que hay penetración, independientemente de la postura utilizada, hay probabilidad de embarazo.

Los mitos son consecuencia de la desinformación, por eso es importante aclarar nuestras dudas.  
No te olvides que la información te da poder para decidir y disfrutar de tu sexualidad con responsabilidad.

## VERDADERAS

### Si la chica lava su vagina después de tener relaciones sexuales no quedará embarazada

**Falso.** El lavado vaginal, luego de haber mantenido relaciones sexuales, no evita el embarazo. Ni el agua caliente ni el jabón, matan a los espermatozoides.

### Se debe tomar la píldora anticonceptiva sólo los días que se tiene relaciones sexuales.

**Falso.** La píldora anticonceptiva se la debe tomar todos los días, se tenga o no relaciones sexuales.

### Si la chica está con su menstruación no hay peligro de embarazo.

**Falso.** Está comprobado que los espermatozoides pueden sobrevivir dentro del cuerpo, desde uno hasta cinco días.