

Datos sobre la ABSTINENCIA



¿Qué es "la abstinencia"?

La abstinencia es decidir no tener sexo.

¿Cómo funciona?

Diciendo firmemente que no quiere tener sexo. Y decir "NO" aun cuando es muy difícil hacerlo.

¿Qué tan bien funciona?

La abstinencia es 100 por ciento efectiva! Cuando usted elige no tener sexo, usted se protege a sí misma también del VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) y de otras enfermedades que se pueden contraer cuando tiene relaciones sexuales. Recuerde: Las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) se pueden contraer a través del sexo vaginal, sexo oral, drogas intravenosas y sexo anal.

¿Cómo abstenerse?

Diga "No" tantas veces sea necesario. Algunas veces es muy difícil hacerlo, pero usted y su pareja pueden disfrutar abrazándose y besándose y estar juntos sin tener sexo. Recuerde: Las enfermedades de transmisión sexual se pueden contraer a través del contacto con una llaga en la boca o una herida de cirugía oral, así como con el contacto directo de piel a piel con áreas infectadas.

DOCTOR/NÚMERO TELÉFONICO DE LA CLÍNICA:

Consejos:

Es más fácil decir "No" si usted lo decide con anticipación. Planee que palabras dirá y trate de no ponerse en una situación que haga difícil decir "No." Recuerde que cuando bebe o usa drogas, es más difícil decir "No." Si necesita ayuda para saber qué decir, pida a sus padres, a una enfermera, a un doctor o a una trabajadora social ayuda.

Su cuerpo es suyo y nadie debe obligarla a tener sexo si usted no quiere. Aún si ha tenido sexo antes o aún si ya tiene un bebé, está bien no tener sexo.

RECUERDE:

La abstinencia usualmente la mantendrá alejada de contraer VIH y otras enfermedades de transmisión sexual que se pueden contraer cuando tiene relaciones sexuales – A menos que usted use drogas intravenosas también o tenga sexo oral sin protección o sexo anal, o tenga contacto directo de piel a piel con áreas infectadas – pero sólo si dice "No" siempre.