Métodos anticonceptivos para personas en el espectro del género

Aunque usamos términos clínicos para las partes del cuerpo para mayor claridad, afirmamos que el lenguaje que la gente usa para los genitales está cambiando, es variado, y es personal.

¿NECESITO MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS?

Los anticonceptivos pueden ser útiles si no quieres quedar embarazada o embarazar a alguien. Algunos métodos anticonceptivos también pueden ayudar a reducir el sangrado menstrual y los cólicos menstruales, o brindar protección contra el VIH y las ITS.

¿PUEDO EMBARAZARME?

Si usted tiene útero y ovarios, y no has pasado por la menopausia, puedes quedar embarazada si tienes relaciones sexuales con penetración vaginal. Esto le puede pasar, aunque esté tomando testosterona. La testosterona puede impedir su flujo menstrual, pero no le protege contra el embarazo.

¿PUEDO EMBARAZAR A OTRA PERSONA?

Si tiene pene y testículos, puede embarazar a otra persona si tienes relaciones sexuales con penetración vaginal. El tomar estrógeno puede disminuir su recuento de espermatozoides, pero no previene poder embarazar a otra persona.

HORMONES IN BIRTH CONTROL

Some birth control methods use hormones. Some use both estrogen and progestin, while others use only progestin. While the estrogen and progestins in birth control are safe to use with testosterone taken for gender affirming care, some people who take testosterone prefer to avoid the methods that use estrogen.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS PARA PERSONAS QUE TOMAN TESTOSTERONA

Las personas que tienen útero y ovarios y toman testosterona pueden usar cualquier método anticonceptivo. Los anticonceptivos hormonales pueden ayudar a disminuir los cólicos y el sangrado mensual. Algunas personas usan un método anticonceptivo para controlar el sangrado, incluso si no están tratando de prevenir un embarazo. Algunos efectos secundarios de los anticonceptivos pueden causar malestar. Por ejemplo, algunos métodos pueden causar dolor en los senos o sangrado entre períodos. Si los efectos secundarios te molestan, habla con tu profesional de la salud sobre la posibilidad de cambiar de método. Puedes dejar de usar un método en cualquier momento sin necesidad de reducirlo gradualmente.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS PARA PERSONAS QUE TOMAN ESTRÓGENO

Las personas con pene y testículos que toman estrógeno pueden usar condones y sus parejas pueden elegir cualquier método anticonceptivo.

PERMANENT OPTIONS

Los métodos permanentes como la ligadura de trompas, la histerectomía, la orquiectomía y la vasectomía son ideales para personas que no desean tener hijos.

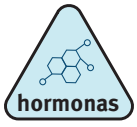
Leyenda:



No necesita receta médica



Protege contra VIH/ ITS

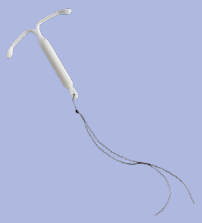


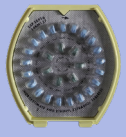
Tiene hormonas



No tiene hormonas

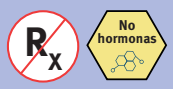
MÉTODOS QUE CONTIENEN PROGESTINA

Método	Cómo usarlo	¿Cambia el sangrado mensual?	Cosas que debes saber	¿Qué tan bien funciona?
DIU con homronas Liletta®, Mirena®, Skyla®, y otras  	Este pequeño dispositivo en forma de T es colocado en el útero por un proveedor de salud. Una vez que lo tienes, no tienes que hacer nada para que funcione. Por lo general, un proveedor de salud lo retira.	Puede hacer el sangrado más ligero, manchas de sangre, o ausencia de sangrado mensual. Puede mejorar cólicos menstruales.	• Funciona por 3 a 8 años, dependiendo del DIU que elijas. • Puedes pedirle a tu proveedor de salud retirarlo en cualquier momento. Algunas personas prefieren quitarselos sí mismos. • No lo sentirás dentro de tu cuerpo. • Puedes usar algunos como anticoncepción de emergencia. • Puede causar hinchazón, náuseas, o dolor en la cabeza o en los pechos. • La colocación puede doler. Pregunta a tu proveedor de salud sobre formas de hacerlo más cómodo. • Después de retirar el DIU, puedes quedar embarazada inmediatamente.	Menos de 1 de cada 100 personas queda embarazada.

Método	Cómo usarlo	¿Cambia el sangrado mensual?	Cosas que debes saber	¿Qué tan bien funciona?
Implante Anticonceptivo Nexplanon®  hormonas	Un proveedor de salud coloca esta varilla de plástico fino bajo la piel del brazo. Una vez que lo tienes, no tienes que hacer nada para que funcione. Un proveedor de salud debe retirarlo.	Puede causar manchas de sangre frecuente que es difícil de predecir. Sangrado mensual puede ser prolongado, corto, o parar completamente. Puede mejorar los cólicos menstruales.	• Funciona para 5 años. • Puedes pedir a tu proveedor de salud retirarlo en cualquier momento. • La mayoría de los implantes no se pueden ver, pero puedes sentirlo si tocas la piel que lo cubre. • Puede causar cambios de humor, aumento de peso, acné, dolor de cabeza, o cambios en la piel dela parte superior del brazo. • Después de retirar el implante, puedes quedar embarazada inmediatamente.	Menos de 1 de cada 100 personas queda embarazada.
Inyección Depo-Provera®  hormonas	Recibes una inyección cada 3 meses (13 semanas). Hazte la inyección o recíbela en el centro de salud o la clínica.	Puede causar manchas de sangre, ausencia total de sangrado, o un sangrado más prolongado. Después de dejar la inyección, puede durar hasta un año y medio para que tu menstruación regrese a lo normal. Puede mejorar cólicos menstruales.	• Cada inyección fun-ciona hasta 15 sema-nas. • Puede mejorar sínto-mas de síndrome pre-menstrual. • Puede causar aumento de peso, hinchazón, dolor de cabeza, o cambios de humor. • Tus huesos pueden volverse ligeramente más delgados mien-tras te recibes la in-yección. Esto vuelve a la normalidad una vez que deja las inyeccio-nes. • Pueden tardar meses para embarazarse después de dejar las inyecciones.	4 de cada 100 personas quedan embarazadas.
Pastilla anticonceptiva de emergencia AE de progestina (Plan B One-Step® y otras) y AE de acetato de ulipristal (ella®)  hormonas	Toma las pastillas AE lo mas pronto posible después de tener sexo sin protección. Funciona mejor si tomas las pastillas lo más pronto posible. Pueden funcionar hasta 5 días despues de sexo sin proteccion. Si el paquete contiene 2 pastillas, toma las dos juntas. Puedes obtener AE de progestina sin receta médica. Necesitas una receta médica para obtener AE de ulipristal.	El próximo sangrado mensual puede llegar temprano o tarde. Puede causar manchas de sangre.	• Hay dos tipos de pastillas AE. Uno tiene la hormona progestina y uno tiene ulipristal. • Se vende AE de progestina en las farmacias, tiendas, y en línea. Algunos campus universitarios y departamentos de salud venden AE en máquinas expendedoras. • La anticoncepción de emergencia con progestina no interactúa con la testosterona. No sabemos si el acetato de ulipristal (UPA) interactúa con la testosterona. • Puede causar náusea, dolor de cabeza, mareos, dolor de barriga, o dolor de pechos por 1-2 días. • La AE de progestina funciona menos si tu índice de masa corporal (IMC) es mayor de 25. La AE de ulipristal funciona menos si tu IMC es mayor de 30. • Puedes hacerte una prueba de embarazo 2-3 semanas después para asegurarte que la pastilla AE funcionó.	Funcionan mejor lo más pronto posible.
Pastillas anticonceptivas que sólo contienen progesterona Slynd, Camila, NorQD, Opill  hormonas	Toma una pastilla a la misma hora cada día. Después de terminar un paquete de pastillas, comienza un paquete nuevo al día siguiente.	Puede hacer el sangrado mensual más ligero y corto. Puede causar manchas de sangre. Puede mejorar los cólicos menstruales.	• Opill y un medicamento genérico llamado norgestrel son las únicas opciones disponibles sin receta médica. Puedes obtener los en farmacias, tiendas, y en línea. • Puedes obtener otras marcas con una receta médica. • Puede causar náusea o dolor en los pechos. • Después de dejar las pastillas, puedes quedar embarazada inmediatamente.	7 de cada 100 personas quedan embarazadas

MÉTODOS QUE NO CONTIENEN HORMONAS

Método	Cómo usarlo	¿Cambia el sangrado mensual?	Cosas que debes saber	¿Qué tan bien funciona?
Condón externo  Rx · Protege contra VIH ITS · No hormonas	Coloca un condón nuevo cuando el pene esté erecto. Usa un condón nuevo cada vez que tengas sexo. Usa un condón sin látex si eres alérgico al látex.	No	• Puedes comprarlo en muchas tiendas o obtenerlo gratis en un centro de salud o clínica. • Puedes ponerlo como parte del juego previo • Puede ayudar a que el sexo dure más tiempo. • Se puede usar para sexo oral, vaginal, y anal • Puede disminuir la sensibilidad del pene durante sexo. • Puede romperse o deslizarse.	13 de cada 100 personas quedan embarazadas.
Condón interno FC2®  Rx · Protege contra VIH ITS · No hormonas	Aprieta los bordes del anillo interior y empújalo dentro de la vagina. Mantén el anillo externo fuera de la vagina y sosténlo cuando el pene entre. Coloca un condón nuevo cada vez que tengas sexo. Use lubricación según lo necesite.	No	• Puedes obtenerlo por internet con una receta médica. • Es posible obtenerlo sin receta médica en un centro de salud o clínica. • Puedes ponerlo como parte del juego previo. • Se puede usar para el sexo anal y vaginal. • Puede aumentar el placer vaginal/anal y disminuir la sensibilidad del pene durante el sexo. • No tiene látex. • Tu y tu pareja pueden sentirlo durante el sexo. • Puede ser difícil de colocar. • Puede deslizarse durante el sexo. • No lo uses con un condón externo.	21 de cada 100 personas quedan embarazadas.
Diafragma Caya® and Milex®  No hormonas	Coloca la copa de silicona en la vagina cada vez que tengas sexo. Déjalo puesto por 6 horas después del sexo. La copa mantiene el espermicida cerca del cuello del útero y bloquea que los espermatozoides lleguen al óvulo. Siempre úsalo con espermicida.	No	• Dura hasta 2 años. • Necesitas receta médica. • Caya® viene en talla única. Un proveedor de salud te ajusta el Milex® para darte la talla correcta. • No lo uses si tienes una infección vaginal. • Puede causar irritación o infecciones urinarias o en la vagina o vejiga. • El espermicida puede aumentar el riesgo de VIH.	17 de cada 100 personas quedan embarazadas.
DIU de cobre Miudella®, ParaGard®  No hormonas	Este pequeño dispositivo en forma de T es colocado en el útero por un proveedor de salud. Una vez que lo tienes, no tienes que hacer nada para que funcione. Por lo general, un proveedor de salud lo retira.	Puede causar cólicos más fuertes, y un sangrado mensual más abundante y que dure más tiempo.	• Miudella funciona por 3 años o más. Paragard funciona por 12 años o más. • Puedes pedirle a tu proveedor de salud retirarlo en cualquier momento. Algunas personas prefieren quitárselo sí mismos. • No sentirás el DIU dentro de tu cuerpo. • Puedes usar el DIU Paragard como anticoncepción de emergencia. • La colocación puede doler. Pregunta a tu proveedor de salud sobre formas de hacerlo más cómodo. • Después de retirar el DIU, puedes quedar embarazada inmediatamente.	Menos de 1 de cada 100 personas queda embarazada.
Espermicida Crema, gel, esponja, espuma, supositorio, lámina  Rx · No hormonas	Inserta la espermicida profundamente en la vagina cada vez antes de tener sexo.	No	• Dura hasta 30 minutos. Algunos tipos funcionan inmediatamente, otros empiezan a funcionar después de 10 minutos • Puedes comprarlo en muchas tiendas. • Puedes ponerlo como parte del juego previo. • Viene en muchas formas: crema, gel, esponja, espuma, supositorio, lámina. • Puede irritar la vagina y/o el pene. Puede ayudar cambiando de marca. • Puede ensuciar. • Puede aumentar el riesgo de contraer el VIH si la usa con frecuencia.	28 de cada 100 personas quedan embarazada.

Método	Cómo usarlo	¿Cambia el sangrado mensual?	Cosas que debes saber	¿Qué tan bien funciona?
Método de retiro Eyaculación Fuera de la Vagina 	Retire el pene de la vagina antes de eyacular (es decir, antes de tener el orgasmo).	No	• No cuesta nada • Hay menos placer para algunas personas. • No funciona si no se retira el pene a tiempo. • Debe interrumpir el sexo.	20 de cada 100 personas quedan embarazadas.
Phexxi®  	Inserta el gel usando el aplicador profundamente en la vagina, como un tampón, cada vez antes de tener sexo.	No	• Funciona inmediatamente y dura hasta 1 hora. • Necesitas receta médica. • Puedes ponerlo como parte del juego previo. • Puede irritar la vagina y el pene. • No se debe usar si has tenido muchas infecciones vaginales urinarias, u otros problemas del tracto urinario.	14 de cada 100 personas quedan embarazadas.

MÉTODOS QUE CONTIENEN ESTRÓGENO

Aunque algunas personas prefieren no usar métodos que contienen estrógeno, son completamente seguros aunque estén tomando testosterona.

Método	Cómo usarlo	¿Cambia el sangrado mensual?	Cosas que debes saber	¿Qué tan bien funciona?
Anillo vaginal Nuvaring®, ANNOVERA®  	Coloca el anillo en la vagina. **El anillo mensual (Nuvaring®):** Cámbialo cada mes. Deja el anillo en la vagina por 3 semanas (21 días). Después, sácalo por 1 semana (7 días). **El anillo anual (ANNOVERA®):** Cámbialo cada año.	Puede hacer el sangrado mensual más regular, ligero, y corto. Puede causar manchas de sangre. Puede mejorar los cólicos menstruales.	• Hay dos tipos de anillos: un anillo mensual y un anillo anual. • Necesitas receta médica. • Talla única. • Puede ayudar con el acné. • Puede causar náusea y/o dolor en los pechos. • Puede deslizarse durante el sexo o al ir al baño. • Guarde Nuvaring® en el refrigerador. • Después de dejar de usar el anillo, puedes quedar embarazada inmediatamente.	7 de cada 100 personas quedan embarazadas.
Parche Xulane® (Zafemy), Twirla  	Coloca un parche nuevo cada semana por tres semanas seguidas. No uses el parche en la cuarta semana. Coloca el parche en cualquier lugar en la parte superior externa del brazo, estómago, nalga, o espalda.	Puede hacerlo el sangrado mensual más regular, ligero, y corto. Puede causar manchas de sangre. Puede mejorar los cólicos menstruales.	• Necesitas receta médica. • Puede ayudar con el acné. • Después de dejar el parche, puedes quedar embarazada inmediatamente. • Puede irritar la piel debajo del parche. • Puede causar náusea o dolor en los pechos. • No utilizar durante las primeras 3 a 6 semanas después del parto.	7 de cada 100 personas quedan embarazadas.
Pastillas anticonceptivas Sprintec, OrthoCyclen, Junel FE, Apri  	Toma una pastilla todos los días. Después de terminar un paquete, comienza un paquete nuevo al día siguiente.	Puede hacer el sangrado mensual más regular, ligero, y corto. Puede causar manchas de sangre. Puede mejorar los cólicos menstruales.	• Necesitas receta médica. • Puede ayudar con el acné. • Puede causar náusea o dolor en los pechos. • Algunos efectos secundarios pueden mejorar cambiando a otra marca. • Después de dejar las pastillas, puedes quedar embarazada inmediatamente.	7 de cada 100 personas quedan embarazadas.