



RETIRARSE (Salirse)

¿Qué es retirarse?

Retirarse, también conocido como “coitus interruptus”, es sacar el pene de la vagina de la pareja antes de la eyaculación, o de venirse. Es posible que retirarse sea el método de control de la natalidad más común ya que siempre es gratis y siempre es una opción para prevenir el contacto entre el óvulo y los espermatozoides, reduciendo así la posibilidad de un embarazo indeseado. A pesar de que retirarse ha sido criticado como un método inválido, tiene una efectividad del 73% al 96% para el control de la natalidad, dependiendo de cuán bien se conoce a sí mismo la pareja masculina y cuánto se pueda controlar. Mientras que el 85% de las mujeres de parejas heterosexuales que no toman precauciones tienen la posibilidad de salir embarazadas en un año, solamente resultarán embarazadas 19% de las mujeres de las parejas que usan el método de retirarse. Retirarse no protege contra las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/SIDA.

¿Dónde están los espermatozoides?

Durante el sexo, el pene suelta dos tipos de fluidos. El primero antecede a la eyaculación, y es un lubricante fabricado en una glándula del pene. Este fluido usualmente no contiene espermatozoides, pero puede transmitir infecciones. El segundo, soltado con la eyaculación, es el semen, el cual se fabrica en los testículos y acarrea miles de espermatozoides además de cualquier infección de transmisión sexual que pueda estar presente.

Muchas de las fuentes de referencia que abordan el tema de la ineficacia de retirarse arguyen que el fluido que se suelta antes de la eyaculación puede contener espermatozoides. Esto se debe a que después de eyaculaciones anteriores, pueden permanecer algunos espermatozoides en los pliegues del pene. A pesar de que existe la necesidad de realizar estudios adicionales, es probable que el orinar antes de tener relaciones sexuales saque los espermatozoides de la uretra, el tubo por el cual salen tanto la orina como el semen del pene.

Uso de este método

Para asegurarse de que ningún espermatozoide entre a la vagina durante el sexo, la pareja masculina debe orinar y limpiarse la punta del pene antes de las relaciones. Durante el sexo, las parejas pueden tener sexo vaginal-penil hasta que la pareja masculina se acerque a la eyaculación. Es probable que el fluido que precede a la eyaculación entre a

la vagina, pero lo más seguro es que no contenga espermatozoides ni que resulte en un embarazo que no haya sido planificado.

Cuando la pareja masculina se sienta que se aproxima la eyaculación, deberá retirar su pene de la vagina y la entrepierna de su pareja. Ambas parejas pueden seguir estimulándose el uno al otro y a sí mismos siempre y cuando eviten poner los espermatozoides en contacto con la vulva. Incluso los espermatozoides fuera de la vagina, pero en la vulva o en las piernas cerca de la vulva, pueden viajar hasta el útero y causar un embarazo.

Es posible que algunas parejas opten por tener sexo en las etapas tempranas de su estimulación erótica, se retiren, y usen otras formas de estimulación para llegar al orgasmo mutuo. El uso de retirarse puede reducir la ansiedad acerca del momento de la eyaculación de la pareja y reducir el riesgo de un embarazo indeseado.

Sepa usted

La efectividad de retirarse depende de la comunicación entre las parejas antes y durante el sexo, al igual que del conocimiento y experiencia de la pareja masculina con su propio cuerpo. Es posible que retirarse no sea efectivo si la pareja masculina no puede retirarse antes de sus orgasmos.

Es posible que las parejas que tengan menos experiencia con retirarse corran un riesgo más alto de embarazo durante sus primeros esfuerzos con este método. Los adolescentes son un grupo para el cual este método es menos efectivo. Para aumentar la efectividad, es aconsejable que las nuevas parejas también usen espermicidas o métodos de consciencia de la fertilidad para aprender en qué momento del ciclo menstrual de la pareja femenina es más probable un embarazo. Si los espermatozoides se le acercan o entran a la vagina, tome el Anticonceptivo de Emergencia ya que aún puede prevenir el embarazo.

Su salud

Retirarse no es un método efectivo para la prevención de las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/SIDA.

Efectos secundarios

No hay efectos secundarios al usar el método de retirarse. Algunas parejas pueden experimentar nerviosidad que

puede, por su parte, disminuir el placer. El uso de métodos adicionales de control de la natalidad puede ayudar a reducir la ansiedad.

Ventajas

- ❑ Gratis y siempre disponible.
- ❑ No tiene efectos secundarios.
- ❑ No altera el ciclo menstrual.
- ❑ No afecta la fertilidad futura.
- ❑ Puede ayudar a las parejas a estar más conscientes de y aprender acerca de cómo reaccionan a la sexualidad.
- ❑ Aumenta la efectividad según mejora la comunicación entre las parejas.
- ❑ Puede ser una manera más aceptable de controlar la natalidad para personas que tengan preocupaciones religiosas con respecto al uso de implementos anticonceptivos.
- ❑ Más efectivo que no usar un método anticonceptivo.

Desventajas

- ❑ No protege contra el VIH/SIDA.
- ❑ Nerviosismo e interrupciones pueden disminuir el placer.
- ❑ Requiere que la pareja masculina tenga la habilidad de predecir la eyaculación y ejercer control de sí mismo.
- ❑ Menos efectivo con menos experiencia sexual.
- ❑ Menos efectivo que otros métodos anticonceptivos.
- ❑ Menos efectivo si está bajo la influencia del alcohol o las drogas.

Participación conjunta en prevenir el embarazo

Tal como los condones, retirarse es uno de los pocos métodos de control de la natalidad que las parejas masculinas controlan.

Las parejas femeninas tienen un papel importante en el método de retirarse mediante la comunicación y la atención a las reacciones sexuales suyas y las de sus parejas.

El cuello uterino

El cuello uterino es la apertura del útero por donde pasan la sangre menstrual, los espermatozoides y los bebés. Además es la apertura por donde se realizan los abortos. Los métodos de control de la natalidad de barrera, incluyendo la cubierta cervical, el diafragma y el condón femenino, funcionan cubriendo el cuello uterino para prevenir que los espermatozoides entren al útero. Los métodos hormonales de control de la natalidad, incluyendo los anticonceptivos orales, el parche, el anillo vaginal y Depo Provera, afectan la mucosidad alrededor del cuello uterino y así la apertura se vuelve más resistente a los espermatozoides. Retirarse funciona mediante la eyaculación de los espermatozoides de tal forma que no lleguen al cuello uterino.

Los cuerpos de las mujeres además naturalmente producen hormonas que cambian el cuello uterino durante el ciclo menstrual. Puede aprender más acerca de su cuello uterino utilizando un espéculo para realizar un examen de sí misma. Para instrucciones y un espéculo, pregúntele a su profesional clínico o visite el sitio web del FWHC.

Anticonceptivo de Emergencia (La “Píldora de la Mañana Siguiendo” – “Plan B” – “EC”)

Puede prevenir el embarazo después de las relaciones sexuales tomando la Píldora Anticonceptiva de Emergencia (Plan B). El Plan B funciona dándole al cuerpo un corto pero gran estallido de hormonas sintéticas que interrumpen los patrones hormonales necesarios para que comience un embarazo. Algunos tipos de píldoras regulares de control de la natalidad funcionan de la misma forma. El anticonceptivo de emergencia es más eficaz si se toma a más tardar 24-48 horas después de haber tenido sexo sin protección, pero puede funcionar después de varios días.

Para encontrar una clínica, doctor o farmacia que le quede cerca, llame a la Línea de Urgencia nacional gratuita del EC al **1-800-584-9911**, las 24 horas del día en inglés o español (también al **1-888-NOT-2-LATE** y ec.princeton.edu).

Si ya tiene en su posesión píldoras para el control de la natalidad, pregúntele a la línea de urgencia cómo usarlas como anticonceptivo de emergencia. O llame a nuestras clínicas al **1-800-572-4223** y pregunte cómo usar las píldoras del control de la natalidad que ya tiene para prevenir el embarazo después del sexo.

En el Estado de Washington usted puede conseguir el Plan B directamente de su farmacia sin antes tener que obtener una receta de un doctor. Llame de antemano para asegurarse de que el surtido no esté agotado y que haya una persona entrenada para entregárselo.

Los activistas en pro de la salud de las mujeres están esforzándose para que el Plan B esté disponible sin receta médica en toda la nación para que en poco tiempo sea posible pueda comprarlo en la farmacia de su barrio. Algunas personas compran el Plan B por anticipado (cuesta entre \$35-50) y así lo tienen a la mano si lo necesitan.

Recursos adicionales

- *Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas:* www.ourbodiesourselves.org/ncnv.htm
- Anticonceptivo de Emergencia: www.NOT-2-LATE.com
- Información sobre anticonceptivos: www.saludhoy.com
- Infecciones de transmisión sexual: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/sexuallytransmitteddiseases.html> y <http://www.fhi.org/sp/Topics/STI.htm>