

Para mas información visita estos sitios en el internet:

- Defensores para la Juventud
(Advocates for Youth):
www.advocatesforyouth.org
- Salud Reproductiva en el Internet
(Reproductive Health Online):
www.reproline.jhu.edu
- La Red de Salud para Hombres
(The Men's Health Network):
www.menshealthnetwork.org
- WebMD: www.webmd.com



Family Planning
Council of Iowa

108 – 3rd Street Suite 220

Des Moines, IA 50309

515-288-9028

Fax: 515-288-4048

www.fpcouncil.com

e-mail: fpci@fpcouncil.com

Funded by the U.S. Department of
Health & Human Services

Escrito en 2003 por Tom Klaus para el
Consejo de Planificación Familiar de Iowa

**Evitando
el Grande
“¡Oh, No!”**

**Los hombres
sí cuentan en la
planificación familiar.**

El “¡Oh, No!”

usualmente no es algo bueno escuchar de tu pareja sexual.

Especialmente durante el acto sexual, seguido con algo como: “No me acuerdo si tomé la pildora.” Tu pareja no quiere oír “¡Oh, No!” cuando sientes que el condón se resbala durante el acto sexual, o cuando te das cuenta que no puedes salir a tiempo – a pesar de tus mayores esfuerzos y promesas.

Planificación familiar trata de evitar el “¡Oh, No!” en las relaciones sexuales; ya sea un embarazo no planeado o una enfermedad transmitida sexualmente (STD). Es natural y normal para todos los seres humanos ser sexual y desear intimidad sexual con otra persona. Como tú ya sabes, tener intimidad sexual puede resultar en un embarazo. Tú y tu pareja no tienen mucho control sobre la biología que produce un embarazo, pero lo pueden controlar cuando ocurre ese embarazo.

A menudo la planificación familiar en relaciones sexuales se considera asunto de la pareja femenina. Ya no es así. En la actualidad es un “nuevo día con nuevas oportunidades” y los hombres tienen que tomar responsabilidad. ¿Por qué? Porque la planificación familiar no funciona muy bien sin tu ayuda.

Haz una Inversión en tu Futuro

En realidad, la planificación familiar no funciona muy bien si tú no estás dispuesto a hacer una inversión en tu futuro y hacerla trabajar. Invertir en la planificación familiar significa dos cosas:

¡Dale importancia! Algunos hombres dicen: “Si ella no se quiere embarazar, ella sabe que hacer.” Otros muestran menos preocupación, diciendo: “Eso es su problema. Ella sabía que podía ocurrir, ella tiene que arreglárselas como pueda.” Tu pareja quiere saber que sí te importa – te importa ella, y hacer lo apropiado para cooperar con ella para prevenir un embarazo no planeado.

Haz tu trabajo: Tu tarea en la planificación familiar es trabajar activamente con tu pareja para ayudar a evitar el “¡Oh, No!” ¿Pero cómo?

Respuestas a Preguntas Importantes.

En la planificación familiar todo es acerca del tiempo apropiado y hacer decisiones responsables acerca de tu salud sexual, ya sea si estás en una relación seria o no. Aquí hay unas preguntas importantes que debes preguntarte a ti mismo.

¿Quiero tener hijos y la responsabilidad que lo acompaña? ¡Andale! ¡Sé honesto! No simplemente adivines tu respuesta. Realmente, no todos quieren tener hijos o sienten que pueden asumir esa responsabilidad. A menos que tú estas listo para el privilegio y la responsabilidad, no tengas hijos. Cualquier cosa menos no es justo para un hijo. Si tienes un hijo, serás responsable por él/ella durante los próximos 18 años.

¿Y que de STDs y VIH? Algunos métodos anticonceptivos, tal como condones, también pueden ayudar a prevenir STDs y VIH. Otros métodos anticonceptivos no te protegen contra STDs/VIH. Protégete y evita un embarazo no planeado.

¿Qué necesito hacer? El método que seleccionas depende si estás tratando de posponer tener hijos o tratando de protegerte contra enfermedades transmitidas sexualmente, o ambos. Tú decides.

Estas preguntas son realmente muy importantes y necesitan ser contestadas, pero las respuestas solo son tan buenas como tu deseo en tomar el último paso y cumplirlo.

Cumplimiento

Esto es realmente cuando se separan los “hombres” de los “niños.” Tu tarea está solo parcialmente terminada. Tu tarea no está terminada hasta que cumplas con las decisiones que hiciste arriba. ¡Qué empiece el espectáculo! Se acabó de hablar, es tiempo para la acción.

Tú cumples cuando en realidad usas los métodos de prevención que tú escogiste y estás de acuerdo en usarlos. Recuerda, los métodos son buenos solamente si los usas bien.

Úsalos correctamente.

Esto quiere decir usar el método correcto en la manera correcta. Conoce cual es el método para ti y cómo usarlo. Habla con un profesional. Si tienes un médico familiar, primero consulta con él, o ve a la clínica local de planificación familiar. Aprende cual método anticonceptivo trabaja mejor para ti y cómo usarlo efectivamente.

Úsalos consistentemente.

Esto quiere decir usarlos cada vez, todo el tiempo. No solo algunas veces, o cuando sientes que quieres usarlo o cuando es conveniente. Cada vez, todo el tiempo.

Volvemos a la idea de hacer una inversión en tu futuro. La mejor planificación en el mundo no te ayuda evitar el “¡Oh, No!” si tú no estás dispuesto a comunicarte con tu pareja.

Gracias por pensar en esto.

Buena suerte en mantener el

“¡Oh, No!” fuera de tu vida sexual.