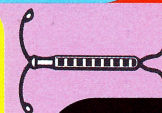
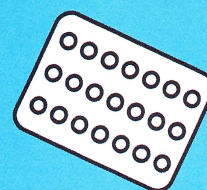


- ✓ La salut sexual forma part del benestar i la salut física, social i emocional de les persones. Tenim dret a gaudir d'una vida sexual segura, amb plaer i lliure de violències.
- ✓ La sexualitat inclou sexe, gènere, identitat i rol, orientació sexual, erotisme, plaer, intimitat i reproducció.
- ✓ L'autoconeixement i l'autocura són fonamentals per gaudir de les relacions sexuals.
- ✓ Per gaudir de la teva sexualitat pots escollir diferents mètodes que et protegeixen d'embarassos no desitjats i de les infeccions de transmissió sexual (ITS). Tu tries!



barcelona.cat/salut

Tria el teu **mètode anticonceptiu**



Algunes recomanacions

Assessora't per professionals de la salut abans d'escollir un mètode anticonceptiu.

Prevenir les ITS i embarassos no desitjats és responsabilitat de totes les persones implicades en la relació sexual.

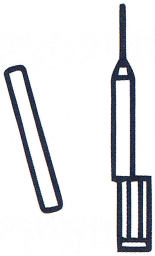
L'eficàcia del mètode depèn del seu bon ús. Informa't!

Si tens un problema amb la teva anticoncepció (oblit, mal ús, trencament del preservatiu,...), consulta a professionals quina seria la millor mesura per evitar l'embaràs:

- ✓ Prendre una píndola anticonceptiva d'emergència (la píndola del dia després) el més aviat possible, ja que així és més eficaç (màxim 5 dies després de la relació). Està disponible al CAP-ASSIR, a les farmàcies i al Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats (CJAS).
- ✓ Col·locar un DIU en un termini màxim de 5 dies és el mètode anticonceptiu d'emergència més efectiu.
- ✓ També podràs rebre informació sobre el risc d'una ITS
- ✓ El cost dels mètodes és variable. Alguns estan finançats parcial o totalment pel sistema públic. Consulta-ho.

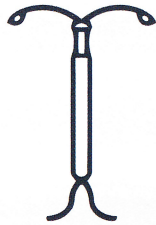
Grup de treball de l'Estratègia compartida de Salut Sexual i Reproductiva de la ciutat de Barcelona. Desembre 2018

MÈTODES ANTICONCEPTIUS I PROTECCIÓ ITS



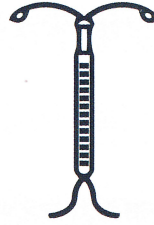
Implant

Efectivitat anticonceptiva(*): **★★★★**
Protecció ITS: **No**
Hormonal: **Sí**



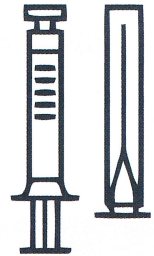
DIU Hormonal

Efectivitat anticonceptiva(*): **★★★★**
Protecció ITS: **No**
Hormonal: **Sí**



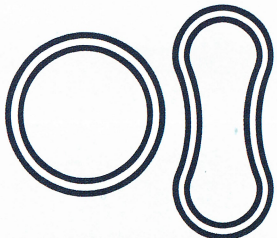
DIU cobre

Efectivitat anticonceptiva(*): **★★★**
Protecció ITS: **No**
Hormonal: **No**



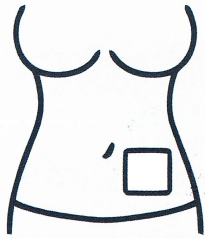
Injectable

Efectivitat anticonceptiva(*): **★★★★**
Protecció ITS: **No**
Hormonal: **Sí**



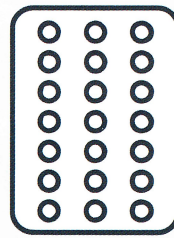
Anell vaginal

Efectivitat anticonceptiva(*): **★★★★**
Protecció ITS: **No**
Hormonal: **Sí**



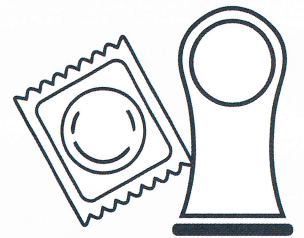
Pegat

Efectivitat anticonceptiva(*): **★★★★**
Protecció ITS: **No**
Hormonal: **Sí**



Píndola anticonceptiva

Efectivitat anticonceptiva(*): **★★★★**
Protecció ITS: **No**
Hormonal: **Sí**



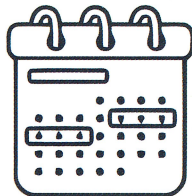
Preservatiu: per penis i per vagina

Efectivitat anticonceptiva(*): **★★**
Protecció ITS: Sí
Hormonal: **No**



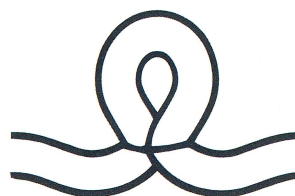
Diafragma

Efectivitat anticonceptiva(*): *****
Protecció ITS: **No**
Hormonal: **No**



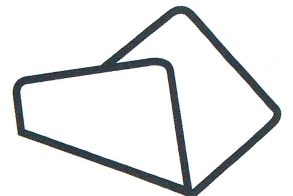
Naturals

Efectivitat anticonceptiva(*):
Simptomèrmic: **★★**
Altres mètodes naturals: *****
Protecció ITS: **No**
Hormonal: **No**



Lligadura trompes/ Vasectomia

Efectivitat anticonceptiva(*):
★★★ - ★★★★★
Protecció ITS: **No**
Hormonal: **No**



Banda làtex No és mètode contraceptiu

Protecció ITS: Sí
Hormonal: **No**

(*) **Efectivitat:** nombre d'embarassos que es produeixen per cada 100 dones que utilitzen correctament el mètode durant 1 any.

★ Moderadament eficaç (per sobre de 2)

★★ Eficàç (entre 1 i 2)

★★★ Molt eficaç (entre 0,5 i 1)

★★★★ Extremadament eficaç (per sota de 0,5)

Basat en: (WHO/RHR) - Johns Hopkins - Bloomberg CCP (2018). *Family Planning: A Global Handbook for Providers*. Baltimore and Geneva: CCP and WHO.