

Métodos naturales	
Característica	Evitar relaciones sexuales con penetración vaginal durante el período fértil de la mujer
Efectividad Teórica	80%
Efectividad Práctica	75%
Ventajas	No hay ningún costo; no hay efectos secundarios; el hombre comparte la responsabilidad en la planificación familiar
Desventajas	Poco eficaz porque exige conocimiento muy preciso del cuerpo y porque sólo funciona en caso de una menstruación muy regular; abstinencia durante largos períodos
Protección contra ETS/SIDA	Sin protección
Coito interrumpido	
Característica	Retirar el pene de la vagina justo antes de la eyaculación y efectuar ésta afuera
Efectividad Teórica	0,8
Efectividad Práctica	75%
Ventajas	No hay ningún costo; no hay efectos secundarios; el hombre comparte la responsabilidad en la planificación familiar.
Desventajas	Interfiere en el coito; exige mucho control del hombre; poco seguro por el líquido que expulsa antes de la eyaculación
Protección contra ETS/SIDA	Sin protección
Preservativo	
Característica	Una funda de goma que se coloca sobre el pene erecto que impide la entrada de esperma a la vagina
Efectividad Teórica	98%
Efectividad Práctica	80% - 90% Su efectividad es mayor en combinación con espermicidas
Ventajas	Método muy seguro; fácil de usar; el hombre comparte la responsabilidad en la planificación familiar; sin riesgos para la salud
Desventajas	Se coloca justo antes del coito; a veces menos sensibilidad; puede causar irritación genital
Protección contra ETS/SIDA	Protege contra el SIDA y algunas ETS

Diafragma	
Característica	Capuchón de goma con anillo flexible que se coloca en la vagina cubriendo el orificio del cuello del útero
Efectividad Teórica	97%
Efectividad Práctica	80% - 90% En combinación con espermicidas
Ventajas	Sin riesgos para la salud; método seguro
Desventajas	Se introduce con espermicidas; no se puede retirar hasta 8 horas después del coito; prescripción por médico; requiere una actitud cuidadosa de la mujer
Protección contra ETS/SIDA	Sin protección
Esponja anticonceptiva	
Característica	Esponja con espermicidas que se coloca en la vagina cubriendo el cuello del útero
Efectividad Teórica	90%
Efectividad Práctica	75% - 90%
Ventajas	Efectiva durante 24 horas e inmediatamente después de su inserción
Desventajas	Debe humedecerse antes de su inserción; puede causar irritación vaginal; a veces difícil de introducir y de extraer
Protección contra ETS/SIDA	Sin protección
Preservativo femenino	
Característica	Preservativo para mujeres con dos anillos en los extremos que se coloca en la vagina
Efectividad Teórica	95%
Efectividad Práctica	80% - 90%
Ventajas	Fácil de usar; método seguro; sin riesgos para la salud
Desventajas	Se coloca antes del coito; disponibilidad limitada.
Protección contra ETS/SIDA	Protege contra el SIDA y algunas ETS
Píldora	
Característica	Medicamento oral (de toma diaria) en base a hormonas que inhibe la ovulación
Efectividad Teórica	99%

Efectividad Práctica	97% - 98% En combinación con espermicidas
Ventajas	Fácil de usar; muy efectivo; no interfiere en el coito; regula los ciclos menstruales; reduce las hemorragias y los dolores de la menstruación
Desventajas	Debe tomarse todos los días; necesita un control periódico; puede tener efectos secundarios.
Protección contra ETS/SIDA	Sin protección
Inyectable	
Característica	Inyectables mensuales o trimestrales que inhiben la ovulación
Efectividad Teórica -	
Efectividad Práctica -	
Ventajas	Fácil de usar; no interfiere con el coito
Desventajas	Requiere de prescripción médica; puede producir efectos secundarios.
Protección contra ETS/SIDA	Sin protección
DIU o espiral	
Característica	Espiral en forma de T que coloca el ginecólogo dentro de la matriz o útero
Efectividad Teórica	99%
Efectividad Práctica	95% - 98% En combinación con espermicidas
Ventajas	Fácil de usar; muy efectivo; no interfiere con el coito; una sola aplicación
Desventajas	Incrementa el riesgo de ciertas enfermedades; Puede producir trastornos como sangrado o infecciones.
Protección contra ETS/SIDA	Sin protección
Parches anticonceptivos	
Característica	Se trata de pequeños parches adhesivos que actúan de la misma manera que la tradicional "píldora". Van liberando hormonas a lo largo de una semana, inhibiendo la ovulación. La absorción del estrógeno y la progesterona se produce a través de la piel.
Efectividad Teórica	99%
Efectividad Práctica	
Ventajas	A diferencia de los anticonceptivos orales, que deben ser tomados diariamente y, en lo posible, a la misma hora, el parche se cambia una vez por semana. Y otra ventaja es que, a diferencia de los anticonceptivos orales, si la mujer sufre vómitos y/o diarrea con el parche no se ve afectada la cantidad de hormona que llega a la sangre.

Protección contra ETS/SIDA	Sin protección
Capuchón cervical	
Característica	Se trata de un dispositivo diseñado para ajustarse al cuello del útero, es de hule de látex y es más chico y más rígido que un diafragma. Viene en varios tamaños y el ginecólogo debe indicar cuál es el adecuado para cada mujer. El capuchón impide el ingreso de los espermatozoides al útero y el espermicida los destruye, evitando así el embarazo. semana, inhibiendo la ovulación. La absorción del estrógeno y la progesterona se produce a través de la piel.
Efectividad Teórica	60% a 80%
Ventajas	En comparación con el diafragma, es de menor tamaño y generalmente más cómodo, lleva menos espermicida que un diafragma y las mujeres que lo usan tienen menos infecciones de la vejiga que las mujeres que usan el diafragma. Es económico y se puede volver a usar. Como puede ser colocado hasta 24 horas antes de tener relaciones sexuales, no causa interrupciones.
Protección contra ETS/SIDA	Sin protección
Anillo intravaginal	
Característica	El anillo es un aro flexible de unos 5cm de diámetro - como si fuera sólo el aro del diafragma- que se coloca en el cuello del útero y que va liberando hormonas. Cumple la misma función que las píldoras anticonceptivas. Se usa durante tres semanas y luego se quita –en el mismo día de la semana en que fue insertado- y en esa cuarta semana se presenta el período. La semana siguiente se pone un nuevo anillo.
Efectividad Teórica	99%
Ventajas	No hay que estar pendiente de él todos los días (como sucede con la pastilla, que debe tomarse a diario), se cambia sólo una vez al mes. Previene el cáncer de útero. Es discreto y nadie tiene por qué saber que se lo está utilizando. Se pueden realizar todo tipo de actividades físicas, incluso natación, con el anillo puesto. No produce molestias a nivel digestivo, como puede suceder con los anticonceptivos orales.
Protección contra ETS/SIDA	Sin protección
Implantes hormonales	
Característica	Son unos palitos del tamaño de un fósforo que liberan estrógeno y progesterona en el torrente sanguíneo y actúan de la misma forma que las pastillas anticonceptivas: inhiben la ovulación. Además, debilitan el moco del cuello del útero dificultando el ascenso de los espermatozoides que tratan de alcanzar el óvulo.
Efectividad Teórica	99%
Ventajas	A diferencia de las pastillas, no se corre el riesgo de olvidarse de tomarlas ya que es intradérmico. Como su efectividad dura unos cuatro años, es un período muy largo de tiempo en el cual la mujer puede dejar de preocuparse por un embarazo no deseado. Además, los implantes permiten tener menstruaciones menos dolorosas y menos abundantes, con menor riesgo de anemia. Incluso pueden llegar a suprimirlas, ya que si no hay ovulación no tiene por qué haber menstruación.
Protección contra ETS/SIDA	Sin protección

