

BIRTH CONTROL METHODS

... THAT CAN BE USED WITHOUT A PARTNER'S KNOWLEDGE ...

WHAT IS IT?	HOW DOES IT WORK?	HOW LONG IS IT EFFECTIVE?	HELPFUL HINTS	RISKS OF DETECTION
INJECTION Depo-Provera “The Shot”	Depo-Provera is a hormone shot that prevents an egg from being released.	14 WEEKS (about 3 months)	Once administered, there is no way to stop the effects of the shot.	Irregular bleeding is common. Periods may stop. This may be a less safe option if your partner closely monitors your menstrual cycles.
EMERGENCY CONTRACEPTION (EC) AKA: The Morning After Pill, Plan B, Ella, many other generic names	A pill with a single dose of hormones to prevent an egg from being released. Take it as soon as possible for best results.	SINGLE DOSE (must be taken after every instance of unprotected sex, within 5 days, but the sooner the better)	Clients can get emergency contraception to keep on hand before unprotected sex occurs. EC is NOT an abortion and does not stop a pregnancy; it prevents an egg from being released.	Clients can remove the pills from the packaging so they are easier to hide and partners will not know what they are.
IMPLANT Nexplanon	A flexible rod with hormones inserted just under the skin of a person’s upper, inner arm to prevent an egg from being released.	5 YEARS	Unlike previous implantable methods (Norplant), it is generally invisible to the naked eye and scarring is rare.	The implant might be detected if touched. Irregular bleeding is common. Periods may stop. This may be a less safe option if your partner closely monitors your menstrual cycles. There can be bruising around the insertion site. The bruising may be noticeable for several days after insertion.
NON- HORMONAL INTRAUTERINE DEVICE (IUD)	A small T-shaped device inserted into the uterus to prevent pregnancy by changing the lining of the uterus so an egg cannot implant and it kills sperm.	12 YEARS	This IUD contains copper. Periods may get slightly heavier. Period cramping may increase. ParaGard can be used for emergency contraception if inserted up to 5 days after unprotected sex. Most effective emergency contraception.	The IUD has a string that hangs out of the cervical opening, which may be felt when fingers or a penis are in the vagina. If you are worried about your partner finding the strings, you can ask the provider to snip the strings off at the cervix (in the cervical canal) so your partner can’t feel the strings or pull the device out. If your partner is monitoring your menstrual cycle, this is the least detectable birth control option because periods do not get lighter or stop. Some spotting between periods is common at first.
HORMONAL INTRAUTERINE DEVICE (IUD)	A small T-shaped device inserted into the uterus to prevent pregnancy by: • making the lining of the uterus thin so an egg cannot implant • thickening cervical mucus to prevent sperm from entering the uterus • inhibiting sperm from reaching or fertilizing an egg • stopping an egg from being released in some people	MIRENA/LILETTA 8 YEARS (Works immediately and can be used if the person has had unprotected sex in the past 5 days.) KYLEENA 5 YEARS SKYLA 3 YEARS (Skyla and Kyleena are effective after 1 week)	Hormonal IUDs have a very small amount of hormone that is released which can lessen cramping around the time of a period and make periods lighter. Some people may stop bleeding altogether. The hormones work in your uterus, not your full body. All IUDs can be used by all people with a uterus regardless of their pregnancy history or age,	The IUD has a string that hangs out of the cervical opening, which may be felt when fingers or a penis are in the vagina. If you are worried about your partner finding the strings, you can ask the provider to snip the strings off at the cervix (in the cervical canal) so your partner can’t feel the strings or pull the device out. Irregular bleeding is common, especially in the first six months. Periods will change and may stop. This may be a less safe option if your partner closely monitors your menstrual cycles.

Portions of this resource have been adapted from Futures Without Violence’s Healthy Moms, Happy Babies training curriculum www.FuturesWithoutViolence.org. We are indebted to Futures Without Violence for permission to adapt their materials and their assistance with this project.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

... QUE PUEDEN UTILIZARSE SIN EL CONOCIMIENTO DE SU PAREJA ...

¿QUÉ ES?	¿CÓMO FUNCIONA?	¿POR CUÁNTO TIEMPO ES EFICAZ?	CONSEJOS ÚTILES	RIESGOS DE DETECCIÓN
INYECCIÓN Depo-Provera ("la inyección")	Depo-Provera es una inyección de hormonas que evita que la persona ovule.	14 SEMANAS (3 meses, más o menos)	Una vez administrada, no hay forma de detener los efectos de la inyección.	El sangrado irregular es frecuente. Pueden detenerse los ciclos menstruales. Esto puede ser una opción menos segura si su pareja pone atención o vigila sus ciclos menstruales.
ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA (AE) También conocida como: la pastilla del día siguiente, pastilla emergencia, Plan B, Ella, y varios otras marcas.	Una pastilla con una dosis de hormonas que se toman después de tener relaciones sexuales sin protección para evitar que se liberen óvulos. Se debe usar lo más pronto posible.	UNA SOLA DOSIS (se debe utilizar cada vez que se tienen relaciones sexuales sin protección, hasta cinco días después, pero entre más rápido, mejor es).	Los clientes pueden obtener anticoncepción de emergencia para tener a mano antes de que ocurran las relaciones sexuales sin protección. La anticoncepción de emergencia NO es un aborto; sino funciona igual que las pastillas anticonceptivas "comunes" al evitar que se liberen los óvulos.	Los clientes pueden quitar las pastillas del paquete de forma que sean más fáciles de esconder y la pareja no sepa lo qué son.
IMPLANTE Nexplanon	Se introduce un tubo flexible pequeño de hormonas justo debajo de la piel en la parte superior interna del brazo para evitar que se liberen los óvulos.	5 AÑOS	A diferencia de métodos implántales anteriores (Norplant), generalmente es invisible a la vista y raramente quedan cicatrices.	El implante podría ser detectado al tacto. El sangrado irregular es muy frecuente. Pueden detenerse los ciclos menstruales. Esta puede ser una opción menos segura si su pareja pone atención o vigila sus ciclos menstruales. Pueden aparecer moretones alrededor del lugar de inserción. Es posible notar el moretón durante varios días después de la inserción.
DISPOSITIVO INTRAUTERINO SIN HORMONAS (DIU)	Se introduce un pequeño dispositivo con forma de "T" en el útero. Este dispositivo evita el embarazo al modificar el recubrimiento del útero, impidiendo que el óvulo se implante y también mata los espermatozoides.	12 AÑOS	Este DIU contiene cobre. Los ciclos menstruales pueden ser más abundantes. Durante estos ciclos menstruales pueden aumentar los calambres. ParaGard se puede utilizar como anticoncepción de emergencia si se coloca hasta 5 días después de tener relaciones sexuales sin protección. En este aspecto es muy efectivo.	El DIU tiene un cordón que cuelga por el cuello del útero y que puede detectarse cuando se introducen dedos o el pene en la vagina. Si a una persona le preocupa que su pareja descubra que está usando un método anticonceptivo, puede pedirle a su proveedor que corte el cordón que sale por el cuello del útero (en el canal cervical) de forma que su pareja no pueda sentir ni remover el cordón del dispositivo. Si la pareja le pone atención o vigila sus ciclos menstruales, esta es la opción de anticoncepción menos detectable porque los ciclos menstruales no disminuyen ni desaparecen. Sin embargo, al empezar a usar el DIU es normal tener un poco de sangrado entre los ciclos de menstruación.
DISPOSITIVO INTRAUTERINO HORMONAL (DIU)	Se introduce un pequeño dispositivo con forma de "T" en el útero para evitar el embarazo: • al hacer que el recubrimiento del útero sea tan delgado que no se pueda implantar el óvulo. Crea una barrera de moco cervical para evitar que los espermatozoides entren al útero. • al inhibir que los espermatozoides lleguen a un óvulo o lo fertilice. • al evitar que se libere un óvulo en algunas personas.	MIRENA/LILETTA 8 AÑOS (Funciona inmediatamente y se puede utilizar como protección de emergencia si la persona tuvo relaciones sexuales sin protección hasta 5 días después) KYLEENA 5 AÑOS SKYLA 3 AÑOS (Skyla y Kyleena funcionan después de 7 días dentro del útero.)	Los DIU hormonales tienen una pequeña cantidad de hormonas que se liberan, estas pueden disminuir los calambres de los ciclos menstruales y hacerlos menos abundantes. Algunas mujeres pueden dejar de menstruar. Todos los DIU pueden ser utilizados por personas con útero sin importar su historial de embarazos o edad.	El DIU tiene un cordón que cuelga por el cuello del útero y que puede detectarse cuando se introducen dedos o el pene en la vagina. Si a una persona le preocupa que su pareja sepa que está usando un método anticonceptivo, puede pedirle a su proveedor que corte el cordón que sale por el cuello del útero (en el canal cervical) de forma que su pareja no pueda sentir ni remover el cordón del dispositivo. El sangrado irregular es frecuente, especialmente durante los primeros seis meses. Los ciclos menstruales ambiarán y pueden detenerse. Esta puede ser una opción menos segura si su pareja pone atención o vigila sus ciclos menstruales.

Partes de este recurso han sido adaptadas del plan de capacitación Healthy Moms, Happy Babies de Futures Without Violence, www.FuturesWithoutViolence.org. Le agradecemos a Futures Without Violence por brindarnos su asistencia en este proyecto.

