

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.	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 her partner closely monitors her menstrual cycles.
Emergency Contraception (EC) AKA: The Morning After Pill, Plan B, Next Choice	A single dose of hormones given by one or two pills within 120* hours of unprotected sex to prevent an egg from being released.	Single Dose <i>(must be taken after every instance of unprotected sex)</i>	Clients can get emergency contraception to keep on hand before unprotected sex occurs. EC is NOT an abortion; it works just like "regular" birth control pills. 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 matchstick-sized tube of hormones inserted just under the skin of a woman's upper, inner arm to prevent an egg from being released.	3 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 her partner closely monitors her menstrual cycles. Many women bruise around the insertion site. The bruising may be noticeable for several days after insertion.
Intrauterine Device (IUD) ParaGard <i>(non-hormonal)</i>	A small T-shaped device inserted into the uterus to prevent pregnancy by changing the lining of the uterus so an egg cannot implant.	10 Years <i>(some data has shown effectiveness up to 12 years)</i>	This IUD contains copper. Periods may get slightly heavier. Period cramping may increase. ParaGard can be used for emergency contraception if inserted up to 7 days after unprotected sex.	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 a woman is worried about her partner finding out that she is using birth control, she can ask the provider to snip the strings off at the cervix (in the cervical canal) so her partner can't feel the strings or pull the device out. If a woman's partner is monitoring her menstrual cycle, this is the least detectable birth control option because periods do not get lighter or stop. However, some spotting between periods is common at first.
Intrauterine Device (IUD) Mirena & Skyla <i>(hormonal)</i>	A small T-shaped device inserted into the uterus to prevent pregnancy by: <ul style="list-style-type: none"> • 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 women 	Mirena: 5 Years <i>(some data has shown effectiveness up to 7 years)</i> Skyla: 3 Years	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 women may stop bleeding altogether. All IUDs can be used by women regardless of their pregnancy history or age, but Skyla was FDA-approved specifically for women who have never been pregnant and younger women.	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 a woman is worried about her partner finding out that she is using birth control, she can ask the provider to snip the strings off at the cervix (in the cervical canal) so her 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 her partner closely monitors her menstrual cycles.

*EC packaging may say that the pills should only be taken within 72 hours after unprotected sex and, if given the two-pill option, to take the pills 12 hours apart. Research has proven EC is effective up to 120 hours after unprotected intercourse (although efficacy decreases after 72 hours) and, if given two pills, it is more effective to take both pills together rather than 12 hours apart. (<http://ec.princeton.edu/info/ecminip.html>)

Funding for this resource was made possible under Grant # SP1AH000015 from the U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Assistant Secretary for Health, Office of Adolescent Health. The views expressed in written materials and by trainers do not necessarily reflect the official policies of the Department of Health and Human Services; nor does mention of trade names, commercial practices, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

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 se Pueden Utilizar Sin Que su Pareja Tenga Conocimiento de Ellos.

Todos estos métodos están disponibles solo con receta (excepto la anticoncepción de emergencia, que puede ser comprada sin receta en una farmacia). Las personas pueden llamar al 1-800-230-PLAN para encontrar un proveedor de atención médica cerca de ellas que pueda recetarles métodos anticonceptivos. Es importante hablar con su cliente sobre un plan de seguridad con respecto a las llamadas de recordatorio del consultorio médico y la programación de citas si piensa que estas citas para anticoncepción podrían ponerla en riesgo con su pareja.

¿Qué es?	¿Cómo funciona?	¿Por cuánto tiempo es eficaz?	Consejos útiles	Riesgos de detección
Depo-Provera ("la inyección")	Depo-Provera es una inyección de hormonas que evita que la mujer ovule.	3 meses	Una vez administrada, no hay forma de detener los efectos de la inyección.	El sangrado irregular es frecuente. Pueden detenerse los períodos. 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, Plan B, Next Choice	Se administra una única dosis de hormonas mediante unas o dos pastillas en un plazo de 120* horas después de tener sexo sin protección para evitar que se liberen óvulos.	Una sola dosis (se debe utilizar después de cada instancia de sexo sin protección).	Los clientes pueden obtener anticoncepción de emergencia para tener a mano antes de que ocurra el sexo sin protección. La anticoncepción de emergencia NO es un aborto; sino funciona igual que las pastillas anticonceptivas "comunes" al evitar que se liberen óvulos.	Los clientes pueden quitar las pastillas del paquete de forma que sean más fáciles de esconder y la pareja no sepa qué son.
Implante: Nexplanon	Se introduce un tubo pequeño de hormonas del tamaño de un fósforo justo debajo de la piel en la parte superior interna del brazo de la mujer para evitar que se liberen óvulos.	3 años	A diferencia de métodos implantales anteriores (Norplant), generalmente es invisible a la vista y es raro que queden cicatrices.	El implante podría ser detectado al tacto. El sangrado irregular es frecuente. Pueden detenerse los períodos. Esta puede ser una opción menos segura si su pareja pone atención o vigila sus ciclos menstruales. Muchas mujeres muestran moretones alrededor del lugar de inserción. Es posible notar el moretón durante varios días después de la inserción.
Dispositivo intrauterino (DIU) <i>no hormonal:</i> ParaGard	Se introduce un pequeño dispositivo con forma de "T" en el útero para evitar el embarazo al modificar el recubrimiento del útero para que el óvulo no pueda implantarse.	10 años (algunos datos han demostrado eficacia hasta 12 años)	Este DIU contiene cobre. Los períodos pueden ser un poco más abundantes. Pueden aumentar los calambres durante el período. ParaGard se puede utilizar como anticoncepción de emergencia si se coloca hasta 7 días después de tener relaciones sexuales sin protección.	El DIU tiene un cordón que cuelga por el cuello del útero y que puede detectarse cuando se introducen dedos o un pene en la vagina. Si a una mujer 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 el cordón ni tirar de él para quitar el dispositivo. Si la pareja de la mujer pone atención o vigila sus ciclos menstruales, esta es la opción de anticoncepción menos detectable porque los períodos no disminuyen ni desaparecen. Sin embargo, al comienzo de usar el DIU es normal sangrar poquito entre ciclos de menstruación.
Dispositivo intrauterino (DIU) <i>hormonal:</i> Mirena y Skyla	Se introduce un pequeño dispositivo con forma de "T" en el útero para evitar el embarazo: <ul style="list-style-type: none"> al hacer que el recubrimiento del útero sea tan delgado que no se pueda implantar el óvulo al engrosar el moco cervical para evitar que el esperma entre al útero al inhibir que el esperma llegue a un óvulo o lo fertilice al evitar que se libere un óvulo en algunas mujeres 	Mirena: 5 años (algunos datos han demostrado eficacia por hasta 7 años) Skyla: 3 años	Los DIU hormonales tienen una pequeña cantidad de hormonas que se liberan, las cuales pueden disminuir los calambres de los períodos y hacerlos menos abundantes. Algunas mujeres pueden dejar de menstruar. Todos los DIU pueden ser utilizados por mujeres sin importar sus antecedentes de embarazos ni edad, pero Skyla fue aprobado por la FDA especialmente para mujeres que nunca han estado embarazadas y para mujeres más jóvenes.	El DIU tiene un cordón que cuelga por el cuello del útero y que puede detectarse cuando se introducen dedos o un pene en la vagina. Si a una mujer 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 el cordón ni tirar de él para quitar el dispositivo. El sangrado irregular es frecuente, especialmente durante los primeros seis meses. Los períodos cambiarán y pueden detenerse. Esta puede ser una opción menos segura si su pareja pone atención o vigila sus ciclos menstruales.

*El envase de la anticoncepción de emergencia puede decir que las pastillas solo deben tomarse en un plazo de 72 horas después de tener relaciones sexuales sin protección y, si se le da la opción de tomar dos pastillas, que se deben tomar con 12 horas de separación. Las investigaciones han demostrado que la anticoncepción de emergencia es eficaz hasta 120 horas después de tener relaciones sexuales sin protección (aunque la eficacia disminuye después de 72 horas) y, si se le dan dos pastillas, es más eficaz tomar las dos pastillas al mismo tiempo en lugar de tomarlas con 12 horas de separación. (<http://ec.princeton.edu/info/ecminip.html>)

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 permiso para adaptar sus materiales y por su ayuda con este proyecto.

La financiación de este recurso fue posible por el subsidio n.º SP1AH000015 del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Oficina del Subsecretario de Salud, Oficina de Salud Adolescente. Las opiniones expresadas en el material escrito y por los instructores no reflejan necesariamente las políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos, ni la mención de marcas registradas, prácticas comerciales u organizaciones implica apoyo del Gobierno de los EE. UU.