



El prestigioso psiquiatra y séxologo clínico, Dr. Adrián Sapetti, autor de libros como "La sexualidad masculina", "Sexualidad en la pareja" y "El sexo y el varón de hoy", entre otros, nos aclara algunos mitos relacionados con la anticoncepción y nuestra sexualidad. En esta entrevista también nos acerca consejos para tener en cuenta y opina de las bondades del nuevo parche anticonceptivo.

“Anticoncepción en la relación de pareja”

Dr. Adrian Sapetti
Médico especialista en psiquiatría.
Psicoterapeuta. Séxologo clínico.
Director del Centro Médico de
Sexología y Psiquiatría.



¿Considera que es importante elegir el método anticonceptivo junto con mi pareja?

Un comentario que suelen hacer algunos varones es que "las mujeres son las que tienen que cuidarse". En cambio creo que el tema de la anticoncepción, y el de la concepción, es una responsabilidad compartida. No es cierto que sea "un problema de la mujer". En muchos casos se entablan verdaderas luchas por el poder entre ambos: como ella no quiere usar pastillas ni parches, él no quiere usar preservativos, o a la inversa. Por eso aconsejamos que ambos concurren juntos para asesorarse sobre el tema para luego acordar con el mejor método a seguir. Recorrer el camino de a dos en éste, y otros aspectos de la pareja, crean un clima de mayor confianza, seguridad y amor.

Un método anticonceptivo ¿en qué beneficia mi relación?

La falta de anticoncepción suele perturbar, sobre todo

en jóvenes, las relaciones afectivas y sexuales. No nos olvidemos que además del temor al embarazo, por la reprobación familiar y el estigma social, muchas veces se agrega el uso indiscriminado e irracional de la "píldora del día después" o un aborto clandestino, con las consecuencias físicas y emocionales que éste acarrea. Cuando no se usa un anticonceptivo confiable pueden verse verdaderas disfunciones sexuales que, de manera inconsciente, obran como eficaces anticonceptivos. Podemos ver cuadros de vaginismo, aversión sexual, eyaculación precoz ante portas o cuadros de impotencia como una evidencia del pánico al embarazo. El uso responsable de los métodos anticonceptivos es de beneficio para las parejas tengan o no planes de familia, es de vital importancia para todo tipo de parejas regulares (en convivencia con o sin matrimonio y noviazgo) y ocasionales. La planificación familiar requerirá de un proceso complejo de formación que promueva desde tempranas edades valores, actitudes y habilidades para una paternidad/ maternidad respon-

sable y exitosa como producto de una opción libre y consciente. El saber que pueden encontrarse eróticamente con la tranquilidad de un método confiable y seguro permite relaciones más placenteras y satisfactorias, sintiendo que hay un cuidado mutuo que permita el triunfo de Eros y Afrodita.

¿Qué opina del parche anticonceptivo?

Es una excelente opción para el control de la natalidad que se aplica una sola vez a la semana y es tan efectiva como la píldora. Es la primera fórmula no-invasiva de uso semanal para prevenir el embarazo que tiene una efectividad del 99 %, si es usada correctamente. Es un parche pequeño, delgado y suave, que puede usarse fácilmente bajo la ropa. Lo veo muy práctico sobre todo para aquellas mujeres que suelen olvidarse de algunas tomas diarias en el uso de la píldora. Los parches llevan un flujo constante de hormonas que pasan a través de su piel hasta el flujo sanguíneo.

Como la píldora, el parche actúa de varias maneras para prevenir el embarazo:

- Previene la ovulación. Esto significa que el óvulo no es liberado por los ovarios para su fertilización.
- También hace más denso el mucus cervical para que el líquido espermático tenga menos posibilidades de alcanzar el útero.

Por todo lo expuesto considero que es una elección de primera línea entre los métodos anticonceptivos, que por supuesto debe indicarlos un médico, quien explicará a la mujer sobre su correcto uso. Quiero destacar esto último porque en la sección consultorio de www.sexovida.com hay gran cantidad de preguntas y dudas sobre la utilización del parche, creo que en gran medida debidas a que la mujer sorteó la visita médica comprando el producto directamente, o que no se anima a preguntarle a su ginecólogo, o bien la explicación del colega no aclaró todas las dudas sobre su uso.

¿De qué manera influye el hecho de que mi pareja me vea puesto el parche?

No hemos visto reacciones adversas en varones que los visualizan, sí una cierta curiosidad y sorpresa. Algunos preguntan si son "para dejar de fumar" o "para el corazón" (SIC). Otros nos consultan para saber si es cierto lo que le dijo su pareja, sobre todo en las ocasionales, de que hay parches anticonceptivos porque temen "que sea una maniobra de ella para embarazarse" (palabras textuales de algunos pacientes varones). Por eso es importante que las mujeres les den una breve explicación en cuanto a la seguridad y eficacia, y la utilidad del método, señalando que esto revertirá en una mejor calidad en el vínculo sexual, con mayor tranquilidad.

¿Cómo incide el uso del parche anticonceptivo en mi sexualidad?

Permite un accionar más libre, olvidarte de la píldora diaria, o del uso disruptivo del diafragma, o evitar el dispositivo intrauterino (DIU) -sobre todo si nunca has tenido hijos. Saber que estás bien cubierta con un eficaz, seguro y práctico método anticonceptivo te dará -alejando los fantasmas de un embarazo no deseado- una sexualidad más plena y libre. Un aspecto a señalar es cuando se empieza un tratamiento sexológico por alguna disfunción sexual (disfunciones eréctiles y eyaculatorias, vaginismo y dispareunias -dolor en el coito-, fobias sexuales, anorgasmias); el empleo de un anticonceptivo como el parche evita las dificultades de los métodos de barrera y los peligros y riesgos del método del ritmo o

del coitus interruptus, que llenan a la pareja de ansiedad y temores. Por ello siempre que empezamos una terapia sexológica planteamos el uso de un método anticonceptivo seguro y confiable, consensuado por la pareja. En este sentido el parche es, para nosotros, de una ayuda inestimable.

¿Cuáles son los mitos más comunes con respecto a la anticoncepción?

Por un lado existen muchas fantasías y dudas sobre la concepción y lo vemos a través de las innumerables consultas que nos hacen a través de nuestro sitio en Internet: sobre cuáles son los días fértiles, si no se embaraza una virgen o en la 1ª vez, si pueden embarazarse en coito oral o anal, si hacerlo durante la menstruación evita la concepción, cómo se usan los distintos métodos, a quién recurrir para asesorarse. Agradecemos para este punto, la colaboración del Lic. Ezequiel López Peralta.

Vamos a enumerar alguno de los mitos más acendrados y frecuentes, lo que no quiere decir que sean los únicos:

- La anticoncepción es responsabilidad exclusiva de la mujer; pues es ella la que se embaraza.
- La información y la educación sexual no son necesarias, basta con lo que los jóvenes saben.
- El método del ritmo es el mejor pues existen días seguros para que no quede embarazada.
- El coitus interruptus es seguro y sencillo.
- Una mujer que es virgen no puede quedar embarazada en la primera relación sexual.
- Una mujer no queda embarazada si no tiene un orgasmo durante ese acto sexual.
- Los anticonceptivos hormonales confieren protección para las Infecciones de transmisión sexual (ETS).
- Si hay penetración vaginal, cuando se segrega el líquido preseminal, no hay riesgo de embarazo.
- No hay embarazo posible si el varón le eyacula en la vulva, sin que haya penetración.
- Durante la lactancia y la menstruación la mujer no puede quedar embarazada.

La concepción, la anticoncepción y el embarazo son hechos que conciernen a la pareja en su conjunto, independientemente de que el varón y la mujer se involucren desde lo físico y lo psicológico de manera diferente.

Nosotros creemos que la información certera y la educación sexual son fundamentales para evitar embarazos no deseados, abortos, relaciones sexuales

Textos:

Lic. Marisol Russo - Lic. Fernanda Grimaldi

disfuncionales o displacenteras o cargadas de miedos y temores. Por lo que vemos en las charlas con jóvenes -y no tanto- o en el consultorio de Internet que el desconocimiento y la orfandad en este campo aún son muy grandes.

Se han detectado casos de embarazo durante la menstruación al producirse la ovulación en esa fase del ciclo, por lo tanto ningún día ni etapa son absolutamente seguros. Si la mujer es fértil puede quedar embarazada en cualquier relación sexual. No es un factor que aumenta o disminuye la probabilidad el hecho de que haya o no tenido relaciones sexuales previamente. La lactancia suele dar una cierta protección pero no es total ni completa. Si bien según algunos estudios el orgasmo y la satisfacción sexual están relacionados directamente con las probabilidades de embarazo, su ausencia de ninguna manera implica la imposibilidad de embarazo.

No existen días seguros en los que la concepción no sea posible. Podemos hablar de probabilidades, y las mismas son mayores en los días previos y posteriores a la ovulación que teóricamente se produce el día 14 contando a partir del primero de la menstruación. De esta manera, el período comprendido entre los días 7 y 21 del ciclo reproductor de la mujer son los más "críticos". Muchas parejas utilizan este método del ritmo o método de Ogino Knaus, sin tener en cuenta que la mujer no es siempre regular y matemática en sus ovulaciones. Situaciones tales como enfermedades, medicaciones, estrés, desequilibrios emocionales, infecciones entre muchas otras alteran los tiempos biológicos de modo tal que la ovulación puede producirse en momentos no predecibles. Hay que tener en cuenta además que los espermatozoides viven hasta ocho días dentro del cuerpo de la mujer; lo cual por supuesto tiene una relación directa con las posibilidades de embarazo. Ni los parches o las píldoras previenen o protegen de las ETS, por lo que los cuidados preventivos de estas infecciones merecen otro abordaje.

La anticoncepción, el embarazo y la paternidad son hechos que conciernen a la pareja en su conjunto, independientemente de que el varón y la mujer se involucren desde lo físico y lo psicológico de manera diferente.

El Dr. atiende en Santos Dumont 3454, 3° "20", Cap. Fed. Tel (011) 4552-0389 / 4555-6865