

What is Abstinence?

COUNSELING HANDOUT

For most people abstinence means avoiding sexual intercourse. Your reasons for waiting will affect what abstinence means to you. Some people abstain for one night. Others abstain over a longer period of time. You can have sex one time and change your mind for the next time. The decision is yours.

What are the advantages of abstinence?

- Anyone can use it at any time in their life.
- It's free and has no medical side effects.
- If used perfectly, it prevents pregnancy and sexually transmitted infections.
- It can be an empowering choice.

What are the disadvantages of abstinence?

- Know what you mean by "abstinence". Understand your limits and why you want to wait.
- It requires planning (pick a time and place to talk to your partner about your beliefs beforehand).
- Sticking with the choice to be abstinent can be challenging if you're pressured to have sex. (It's easier to stick to a decision if you think ahead and have ideas about how to deal with pressure).
- There is a high failure rate.

Where can I learn more?

Discuss your decision with you partner and/or another person whom you trust and respect. Some churches and other sex education programs have support groups or classes for young people who want to wait until they get married before they have sex, or who want to learn and practice refusal skills.

What if I have sex and don't use birth control?

Call the office for Emergency Contraceptive Pills to prevent pregnancy up to 5 days after unprotected sex.

¿Qué es la abstinencia?

Para muchas personas la abstinencia significa evitar tener relaciones sexuales. Sus razones para esperar afectarán lo que abstinencia significa para usted. Algunas personas se abstienen por una noche, otros se abstienen por un período más largo de tiempo. Usted puede tener sexo una vez y cambiar su forma de pensar la siguiente vez. La decisión es suya.

¿Cuáles son las ventajas de la abstinencia?

- Cualquier persona puede usarla en cualquier momento de su vida.
- Es gratuita y no tiene efectos médicos secundarios.
- Si es usada perfectamente, evita embarazos y enfermedades de transmisión sexual.
- Puede ser una elección poderosa.

¿Cuáles son las desventajas de la abstinencia?

- Sepa a lo que usted se refiere con “abstinencia”. Entienda sus límites y el por qué quiere esperar.
- Requiere planificación (con anticipación, separe un tiempo y lugar para hablar con su compañero(a) sobre sus creencias).
- Mantener la decisión de abstinencia puede ser difícil si usted recibe la presión de tener sexo. (es más fácil mantener una decisión si se piensa con anticipación y tener una idea de cómo lidiar con la presión).
- Alta tasa de ineficacia.

¿Dónde puedo aprender más?

Discuta su decisión con su compañero(a) y/o cualquier persona con la que tenga confianza y respeto. Algunas iglesias y otros programas de educación sexual tienen grupos de apoyo o clases para personas jóvenes quienes quieran esperar y no tener sexo hasta el matrimonio, o quienes quieran aprender y practicar las destrezas de rechazo.

¿Qué pasa si tengo sexo y no uso anticonceptivos?

Llame a la oficina para conseguir Pastillas Anticonceptivas de Emergencia para prevenir el embarazo hasta 5 días después de que haya tenido sexo sin protegerse.