A STEP AHEAD CHATTANOOGA · 2026 EDITION

your birth control options

EN | ES

A STEP AHEAD CHATTANOOGA

ASTEPAHEADCHATTANOOGA.ORG

423.265.7837

HORMONES

- Estrogen & progestin
- Progestin only
- No hormones

POSSIBLE MENSTRUAL CHANGES

- No bleeding changes
- Heavier periods
- Lighter, regular periods
- Lighter, infrequent, or no periods

HOW TO GET IT

OVER THE COUNTER · PRESCRIPTION · RX + FITTING · IN-OFFICE PROCEDURE · SURGICAL PROCEDURE

IN-OFFICE

HORMONAL IUD

Small T-shaped device placed inside the uterus.



Lasts 3–8 yrs

IN-OFFICE

COPPER IUD

No hormones. The longest-lasting IUD.



Lasts 10 yrs

IN-OFFICE

ARM IMPLANT

Tiny rod (size of a matchstick) placed under the skin of your upper arm.



Lasts 5 yrs

SURGICAL

STERILIZATION

A surgery for women or men. Cannot be undone.



One time

RX

THE SHOT

Injection given by you or a provider.



Every 3 months

RX

VAGINAL RING

Soft ring you place inside yourself. Can stay in during sex.



Every month

RX

THE PATCH

Sticker worn on skin. May work less well if BMI ≥ 30.

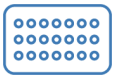


Every week

RX

COMBINED PILLS

Pill with estrogen + progestin. Taken by mouth.



Every day

OTC OR RX

PROGESTIN-ONLY PILLS

Opill® is sold over the counter; other brands need a prescription.



Every day

RX

PHEXXI® GEL

Gel placed inside. Can help with dryness.



Before sex

RX + FITTING

DIAPHRAGM OR CAP

A cup placed inside. Use with spermicide.



Before sex

OTC

CONDOMS

The only method that also helps prevent STIs.



Each time

OTC

SPERMICIDE

Cream, gel, foam, film, or suppository.



Each time

OTC

FERTILITY AWARENESS

Track your cycle; use backup when fertile.



Every day

OTC

PULLING OUT

Withdrawing before ejaculation. Partner-dependent.



Each time

Need help *choosing*?

See page 2, or call us at **423.265.7837**.

WHERE IT GOES · HOW WELL IT WORKS

birth control & real-life use

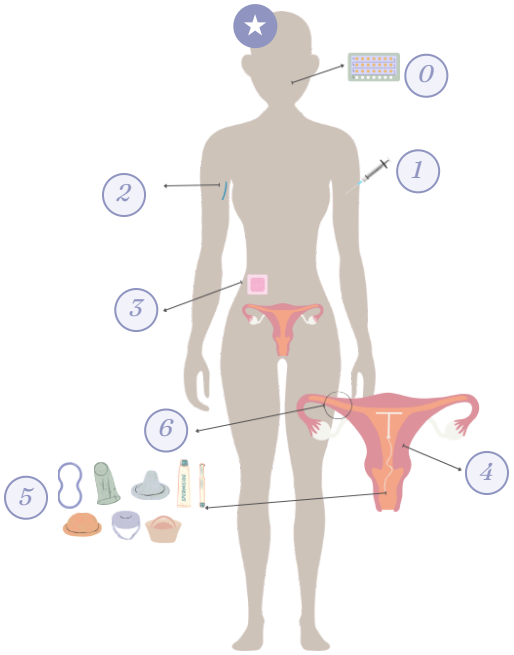
EN ES

A STEP AHEAD CHATTANOOGA

ASTEPAHEADCHATTANOOGA.ORG

423.265.7837

01 Where each method goes in the body



0 TAKEN BY MOUTH
Pills (combined or progestin-only)

1 OUTER ARM · ABDOMEN · THIGH · BUTTOCK
The shot

2 INNER UPPER ARM
Arm implant

3 ABDOMEN · BACK · BUTTOCK · OUTER ARM
The patch

4 UTERUS
Hormonal IUD · copper IUD

5 VAGINA
Ring · diaphragm or cap · Phexxi® · sponge · condom · spermicide

6 FALLOPIANTUBES(FEMALE) · TESTES (MALE)
Sterilization (permanent)

★ NO BODY LOCATION · PLAN AHEAD
Fertility awareness · Pulling out

PRIVACY If method privacy matters to you, tell your provider, and consider **how you get the method, how you store it, and how and when you use it**.

02 Out of 100 people using this method for a year, how many get pregnant?

Imagine ***100 people*** using the same method for one year. On average,* this is how many people out of 100 will get pregnant while using it.

**Some methods are harder to use than others; 'average' or 'typical use' pregnancy rates consider the chance of user error.*

Lower Risk — Higher Risk

UNDER 1 OF 100 — UP TO 85 OF 100

ARM IMPLANT	0.1 /100
STERILIZATION	0.2 /100
HORMONAL IUD	0.8 /100
COPPER IUD	0.8 /100
THE SHOT	4 /100
COMBINED PILLS	7 /100
PROGESTIN-ONLY PILLS	7 /100
THE PATCH	7 /100
VAGINAL RING	7 /100
EXTERNAL CONDOM	13 /100
DIAPHRAGM (W/ SPERMICIDE)	14 /100
SPONGE (W/ SPERMICIDE)	15 /100
CERVICAL CAP (W/SPERMICIDE)	17 /100
PHEXXI® GEL	17 /100
INTERNAL CONDOM	20 /100
PULLING OUT	21 /100
SPERMICIDE ALONE	21 /100
FERTILITY AWARENESS	29 /100
NO BIRTH CONTROL	85 /100

**Source: Partners in Contraceptive Choice and Knowledge.*

A STEP AHEAD CHATTANOOGA · EDICIÓN 2026

Tus opciones de anticonceptivos

EN | ES

A STEP AHEAD CHATTANOOGA

ASTEPAHEADCHATTANOOGA.ORG

423.265.7837

HORMONAS

- Estrógeno y progestina
- Solo progestina
- Sin hormonas

POSIBLES CAMBIOS MENSTRUALES

- Sin cambios de sangrado
- Períodos más abundantes
- Períodos más ligeros y regulares
- Períodos más ligeros, poco frecuentes o ninguno

CÓMO OBTENERLO

SIN RECETA · RECETA · RECETA + AJUSTE · PROCEDIMIENTO EN LA OFICINA · PROCEDIMIENTO QUIRÚRGICO

EN LA OFICINA

DIU HORMONAL

Forma de T pequeña, dentro del útero.



Dura 3–8 años

EN LA OFICINA

DIU DE COBRE

Sin hormonas. El DIU que más dura, dentro del útero.



Dura 10 años

EN LA OFICINA

IMPLANTE DEL BRAZO

Varilla del tamaño de un fósforo, bajo la piel en el brazo.



Dura 5 años

QUIRÚRGICO

ESTERILIZACIÓN

Cirugía para mujeres o hombres. No reversible.



Una sola vez

RECETA

INYECCIÓN

Puesta por ti o por un proveedor.



Cada 3 meses

RECETA

ANILLO VAGINAL

Anillo suave que se coloca adentro de tu vagina. Se puede dejar puesto durante el sexo.



Cada mes

RECETA

PARCHE

Pegatina en la piel. Menos efectivo con IMC ≥ 30.

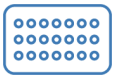


Cada semana

RECETA

PASTILLAS COMBINADAS

Con estrógeno y progestina. Por boca.



Cada día

SIN RECETA O RECETA

PASTILLAS - SOLO PROGESTINA

Opill® se vende sin receta; otras marcas requieren receta.



Cada día

RECETA

GEL PHEXXI®

Gel que se coloca adentro de la vagina. Puede ayudar con la sequedad.



Antes del sexo

RECETA + AJUSTE

DIAFRAGMA O CAPUCHÓN

Copa que se coloca adentro de la vagina. Usar con espermicida.



Antes del sexo

SIN RECETA

CONDONES

El único método que también previene ITS.



Cada vez

SIN RECETA

ESPERMICIDA

Crema, gel, espuma, o supositorio.



Cada vez

SIN RECETA

CONCIENCIA DE FERTILIDAD

Sigue tu ciclo; usa otro método en días fértiles.



Cada día

SIN RECETA

COITO INTERRUMPIDO O MÉTODO DE LA MARCHA ATRÁS.

Retirarse antes de eyacular. Pareja a cargo.



Cada vez

¿Buscas *ayuda*?

Mira la página 4 o llámanos al **423.265.7837**.

A DÓNDE VA · QUÉ TAN BIEN FUNCIONA

Anticonceptivos y uso en la vida real

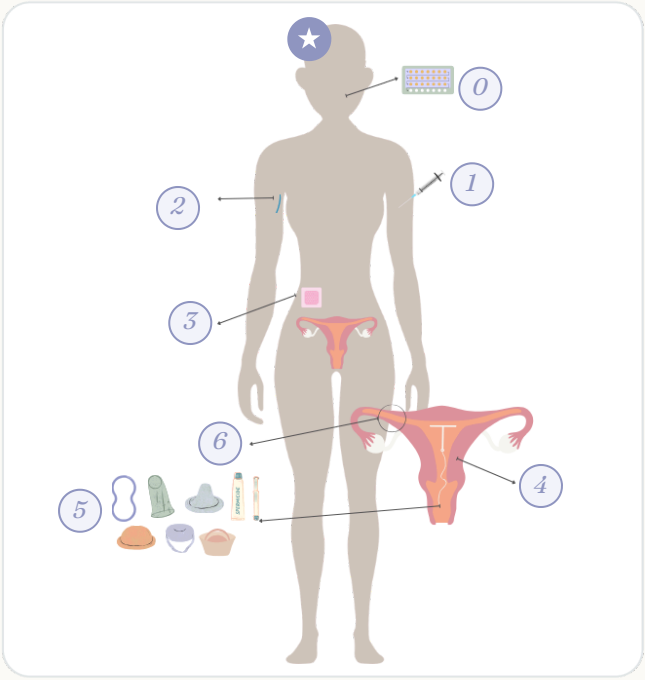
EN ES

A STEP AHEAD CHATTANOOGA

ASTEPAHEADCHATTANOOGA.ORG

423.265.7837

01 Dónde va cada método en el cuerpo



0 — POR BOCA
Pastillas (combinadas o solo progestina)

1 — BRAZO · ABDOMEN · MUSLO · GLÚTEO
Inyección

2 — PARTE INTERNA DEL BRAZO
Implante

3 — ABDOMEN · ESPALDA · MUSLO · GLÚTEO
Parche

4 — ÚTERO
DIU hormonal · DIU de cobre

5 — VAGINA
Anillo · diafragma o capuchón · Phexxi® · esponja · condón · espermicida

6 — TROMPAS DE FALOPIO · TESTÍCULOS
Esterilización (permanente)

★ — SIN UBICACIÓN CORPORAL · PLANIFICAR
Conciencia de fertilidad ·Coito interrumpido o Método de la marcha atrás.

PRIVACIDAD Si la privacidad del método te importa, díselo a tu proveedor y considera **cómo lo obtienes, dónde lo guardas, cómo y cuándo lo usas**.

02 De cada 100 personas usando este método durante un año, ¿cuántas se embarazan?

Imagina que 100 personas usan el mismo método durante un año. En promedio*, esta es la cantidad de personas de cada 100 que quedarán embarazadas mientras lo usan.

**Algunos métodos son más difíciles de usar que otros; las tasas de embarazo "promedio" o de "uso típico" tienen en cuenta la posibilidad de error por parte del usuario.*

Menor Riesgo — Mayor Riesgo

MENOS DE 1 DE 100 HASTA 85 DE 100

IMPLANTE DE BRAZO	0,1 /100
ESTERILIZACIÓN	0,2 /100
DIU HORMONAL	0,8 /100
DIU DE COBRE	0,8 /100
INYECCIÓN	4 /100
PASTILLAS COMBINADAS	7 /100
PASTILLAS PROGESTINA	7 /100
PARCHE	7 /100
ANILLO VAGINAL	7 /100
CONDÓN EXTERNO	13 /100
DIAFRAGMA (C/ ESPERMICIDA)	14 /100
ESPONJA (C/ ESPERMICIDA)	15 /100
CAPUCHON CERVICAL (C/ ESPERMICIDA)	17 /100
GEL PHEXXI®	17 /100
CONDÓN INTERNO	20 /100
EXTRACCIÓN	21 /100
ESPERMICIDA SOLA	21 /100
CONCIENCIA DE FERTILIDAD	29 /100
SIN MÉTODO	85 /100

**Fuente: Partners in Contraceptive Choice and Knowledge.*